

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -

Faculté des Sciences Sociales et Humaines



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محمد أولحاج

- البويرة -

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص: علم النفس العيادي

عنوان المذكرة

التفائل والتشاؤم وعلاقته بأبعاد الشخصية

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس العيادي

تحت إشراف الأستاذة:

- د. سيدر كميلة

من إعداد الطالبتين :

- سي يوسف أماني

- بلوط منال

السنة الجامعية 2020-2019

كلمة شكر

الحمد لله الذي أعاتنا على إتمام هذا البحث،
ومن ثم نتوجه بالشكر إلى كل من أعاتنا على
إنجازه.

ونخص بالذكر الأستاذة الفاضلة المشرفة
الدكتورة سيدر كميّلة التي لم تبخل علينا
بتوجيهاتها ونصائحها القيمة منذ انطلاقنا في
هذا العمل.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر لكل من ساعدنا
من قريب أو من بعيد.

فهرس المحتويات

الصفحة	قائمة المحتويات
	كلمة شكر
أ	فهرس المحتويات
د	قائمة الجداول
د	قائمة الملاحق
1	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
2	1- إشكالية الدراسة
3	2- فرضية الدراسة
3	3- أهمية الدراسة
4	4- أهداف الدراسة
4	5- حدود الدراسة
4	6- تحديد المصطلحات إجرائيا
الجانب النظري	
الفصل الثاني : التفاوض والتشاؤم	
6	تمهيد
6	ا. التفاوض
6	1- المعنى اللغوي للتفاوض
6	2- التعريف السيكولوجي للتفاوض
7	2-1- التفاوض غير الواقعي
8	3- نظرية التفاوض وطرق القياس
8	3-1- نظرية التفاوض عند شايبير وكارفر
8	3-2- نظرية التفاوض لمارتن سليجمان
9	4- ملامح الشخصية المتفائلة
10	ا. التشاؤم
10	1- المعنى اللغوي للتشاؤم
10	2- التعريف السيكولوجي للتشاؤم
10	2-1- التشاؤم

11	2-2- التشاؤم غير الواقعي
11	2-3- التشاؤم الدفاعي
11	III. التفاؤل والتشاؤم
11	1- التفاؤل والتشاؤم في البحوث الشخصية
12	2- علاقة التفاؤل والتشاؤم
12	3- الصفات المميزة للمتفائلين والمتشاؤمين
12	3-1- الصفات المميزة للمتفائلين
14	3-2- الصفات المميزة للمتشاؤمين
15	4- قياس التفاؤل والتشاؤم
15	4-1- المقياس المعدل للتوقعات العامة للنجاح
15	4-2- مقياس التفاؤل والتشاؤم المشتق من قائمة منيسوتا
15	4-3- اختبار التفاؤل الفمي واختبار التشاؤم الفمي
15	4-4- مقياس ديميار وزملائه للتفاؤل والتشاؤم
16	4-5- القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم
16	4-6- اختبار التفاؤل والتشاؤم
17	5- التفاؤل والتشاؤم والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية
17	6- العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم
الفصل الثالث : أبعاد الشخصية (الانبساطية/ العصابية)	
19	تمهيد
19	I. الشخصية
19	1- تعريف الشخصية
19	1-1- الشخصية في اللغة
20	2- التعريف السيكولوجي للشخصية
20	II. البعد
20	1- تعريف البعد
21	2- تاريخ دراسة البعدين
22	III. أبعاد الشخصية
22	1- أنماط الشخصية
24	2- أبعاد الشخصية والعوامل الخمسة الكبرى
26	3- صورة وصفية للمنبسط والمنطوي

26	3-1-1- الطبيعة العاملة لبعء الانبساط
27	3-2- الأساس البيولوجي والاجتماعي للانبساط
28	3-2-1- عوامل التنشئة الاجتماعية وأساسها البيولوجي
28	3-2-1- غرض دراسة الانبساط
28	4- بعد العصابية
28	4-1- تعريف العصابية
29	4-2- العصابية والعصاب
30	5- الطبيعة العاملة لبعء العصابية
30	5-1- العصابية، عامل واحد أم عوامل متعددة
30	5-2- الأساس البيولوجي والاجتماعي للعصابية
30	5-3- وراثة العصابية
31	6- نظرية هاس آيزنك للشخصية
31	7- نموذج آيزنك لقياس الشخصية في التراث السيكولوجي
32	8- كيفية قياس آيزنك لأبعاد الشخصية
الفصل الرابع: الدراسات السابقة	
34	تمهيد
34	1- الدراسات المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم
35	2- الدراسات السابقة المتعلقة بأبعاد الشخصية
36	3- التعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الخامس: الجانب التطبيقي	
38	تمهيد
38	1- المنهج المتبع
38	1-2- عينة الدراسة
39	2- أدوات الدراسة
40	3- خطوات الدراسة
41	4- الوسائل الاحصائية
42	قائمة المصادر والمراجع
45	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
38	يبين توزيع أفراد العينة على مجموعة الدراسة ويوضح أعدادهم وتخصصاتهم	(1)

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
45	مقياس آيزنك للشخصية	1
49	مقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد أحمد محمد عبد الخالق	2

مقدمة

منذ بدأ الحياة على الأرض والفرد الإنساني في تفاعل مستمر وتواصل دائم للتوافق مع البيئة والظروف التي تحيط به، وكثيرا ما ينجح الفرد في أن يتوافق، ولكنه يفشل أحيانا في المواجهة مع تلك الظروف، وهنا الفشل يؤدي إلى تولد حالات من التشاؤم والكره لهذه الحياة واضطرابات نفسية تنعكس سلبا على سلوكه وتعامله مع الآخرين، لكن يوجد اختلافات بين الأفراد، وكل فرد له شخصيته وسماتها التي تحدد خصائص هذه الشخصية وقدرتها على التوافق مع الآخرين، ولكل فرد نظرته إلى الأمور حيث نجد الأفراد ينظرون إلى المستقبل أو الحياة بتفاؤل وأمل أو بتشائم وقنوط، فقد احتل مفهوم التفاؤل والتشاؤم في العقود الأخيرة مركز الصدارة في مجالات دراسة الشخصية وعلم النفس الإكلينيكي، حيث برهنت الدراسات على أن التفاؤل له دور مهم في الارتقاء بحياة الإنسان وتحقيق رفاهيته وسعادته.

يعتبر سلوك الإنسان وشخصيته التصوران المحوريان للدراسة في علم النفس، فالشخصية هي أكبر ظاهرة معقدة درسها هذا العلم، وهي ليست شيئا يملكه البعض ولا يملكه البعض الآخر، وإنما هي مجموعة من السمات والخصائص التي توجد عند الناس على اختلاف أجناسهم مما جذب انتباه الكثير من الباحثين والدارسين للقيام بالعديد من البحوث التي تكتشف في مجملها عن أهمية الشخصية كمفهوم سيكولوجي على الصعيد النظري والتطبيقي.

ونحن وبناء على هذا تحدد هدف الدراسة الحالية لدراسة متغير التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بأبعاد الشخصية، ومن أجل تحديد هذه العلاقة شملت الدراسة على خمسة فصول، حيث يتمثل الفصل الأول في فصل تمهيدي للدراسة ويتضمن مقدمة وإشكالية وفرضية وأهداف وأهمية، وتناول الفصل الثاني التفاؤل والتشاؤم، أما الفصل الثالث فيتحدث عن أبعاد الشخصية، والفصل الرابع تناول الدراسات السابقة، و الفصل الخامس الجانب التطبيقي للدراسة وأخيرا خاتمة .

الفصل الأول

الإطار التمهيدي للدراسة

1- إشكالية الدراسة:

يسيطر على سلوك الناس أحيانا نزعة إلى توقع الخير والسرور على حين تغلب عليهم في أحيان أخرى نزعة إلى توقع الشر وحدث الأسوأ، وتوسم الحالة الأولى بأنها "التفاؤل"، وتوصف الحالة الثانية بأنها "التشاؤم"، وتميل هذه الحالة عادة إلى تكرار وتواتر في مواقف مختلفة حتى تصبح سمة يوصف بها الشخص إلى حد بعيد فنقول فلان متفائل مفعم بالأمل، يثق في المستقبل ويتوقع الخير.....، وغير ذلك من الصفات التي تشير إلى التفاؤل ومن ناحية أخرى هناك فئة من الناس توصف بالتشاؤم، فلان متشائم مليء باليأس يعتقد أن ما يأتي به المستقبل هو حدوث الأسوأ، يتوقع الشر ويرى أنه متربص به وغير ذلك من الصفات التي تشير إلى سمة التشاؤم والسمة بوجه عام صفة أو خصلة تميز الشخص عن غيره من الناس، وهي ذات دوام نسبي ويمكن أن يغلب التفاؤل على إنسان ما وعكس ذلك لدى إنسان آخر، إذ يغلب التشاؤم عليه مع درجات بنسبة كبيرة بين الطرفين بطبيعة الحال. وهذا م أكده فرويد عندما قال : التشاؤم يفضي إلى الضعف بينما التفاؤل يقودك إلى القوة.

لقد بدأ موضوع الشخصية يحتل مركز إلهام في الدراسات النفسية والتربوية منذ بضعة عقود فقط، ومع ذلك جذبت انتباه الكثير من الباحثين والدارسين للقيام بالعديد من البحوث والتي تكشف في مجملها عن أهمية الشخصية كمفهوم بسلوكي على الصعيدين النظري والتطبيقي، وقد ثار جدل كثير حول الأنماط أو السمات الأساسية المكونة للشخصية. على أن هناك إجماع بين علماء النفس على أن عالمية هذه السمات أو الخصائص أو العلوم الاجتماعية والنفسية تهتم بوجه عام بشخصية الفرد.

وتتجه الدراسات في هذا المجال نحو دراسة هذه الشخصية من أجل تعديل أو تغيير سلوكها بوجه خاص، هذا التعديل الذي يمكن ملاحظته على السلوك الطارئ فعلا على شخصية الإنسان في المواقف المختلفة أثناء تفاعله المباشر في حياته الخاصة أو بيئته المحيطة.

والشخصية المتفائلة تعبر عن امتلاك الفرد لتوقعات إيجابية عامة نحو الأشياء التي تمر به وتولد لديه الإحباط، فالتفاؤل يعتبر بمثابة ميكانيزم نفسي يساعد على مقاومة الكآبة والفشل واليأس، أما الشخصية المتشائمة فتعبر عن امتلاك صاحبها لتوقعات سلبية عامة نحو هذه الأشياء التي تمر به وتوصله إلى حياة رتيبة، تمتاز بعدم الاهتمام واللامبالاة والتعاسة.

على أن سمتي التفاؤل والتشاؤم كبعد أساسي للشخصية يمكن تعلمه أو اكتسابه من البيئة والخبرة مما يجعل من عملية تعديله أمرا يسيرا ليصبح نمطا مدعما للشخصية الفرد يدل على أن يكون نمطا محيطا لها.

وإن ما يجعل الفرد متميز عن غيره هو السمات التي تكون شخصيته، ومن بينها نجد الانبساطية والانتوائية ، وهذين البعدين يندرجان أكثر في الجانب العاطفي والانفعالي، حيث ذهب بعض علماء النفس إلى القول بأنهما يرجعان إلى عوامل فطرية، وذلك يظهر من مختلف سلوكيات الأفراد التي يمكن ملاحظتها منذ الطفولة المبكرة.

لقد حظي بعدي الانبساطية والانتوائية باهتمام كبير، فقد قام 'كارل يونغ' بتقسيم جميع الناس إلى انبساطيين وانطوائيين، حيث فكر في هذين المنظومين نتيجة عمله الجلي مع المرضى العصبيين، فهو يرى أن كل فرد يمتلك المنظومين وأن الميكانيزمات السائدة هو الذي يحدد نمط الشخصية.

ومن خلال ما تم عرضه طرح التساؤل العام التالي :

هل هناك علاقة بين التفاؤل والتشاؤم بأبعاد الشخصية لدى طلبة الجامعة؟

2- فرضية الدراسة:

توجد علاقة ارتباطية بين الذكور والإناث في التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأبعاد الشخصية لدى طلبة الجامعة.

3- أهمية الدراسة:

تتبع أهمية هذه الدراسة من أهمية موضوعها المحدد بنمط السلوك المتفائل الذي يبعث بصاحبه نحو الإنجاز والحيوية والأمل والنشاط الفعال.

كما تعود هذه الدراسة إلى الناحيتين النظرية والتطبيقية ذات العلاقة بموضوعها، فمن الناحية النظرية تبرز أهمية من كونها تسعى لتحقيق من طبيعة العلاقة بين سمة التفاؤل والتشاؤم ويعني خصائص الطلبة، في حين تبرز الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة من إمكانية الاستفادة من نتائجها في المجالات التربوية والاجتماعية التالية:

- يستطيع الطالب من خلال تعزيز وجهة النظر المتفائلة تقوية قدراته ومهاراته .

- الاستفادة من البحوث السيكمترية العربية عن طريق استخدام المقاييس والاختبارات المصممة والمقتنة عن البيئة العربية، إذ أن ذلك الأسلوب بين المقياس النفسي يعد أكثر صدقا وموائمة مقارنة بمقاييس مترجمة.

- تخص دراسات الفروق بين الجنسين في المتغيرات الشخصية المختلفة باهتمام كبير لدى الباحثين في علم النفس فقد يكون لدى الأفراد توقعات عن الفروق بين الجنسين، تعتمد على فكرة مسبقة لما تكون عليه شخصية الرجل أو امرأة.

وتأتي نتائج الدراسات لتناقض تلك التوقعات وتؤكد لها في حالة وجود عوامل متداخلة دون أخرى، لهذا فإن فحص الفروق بين الجنسين في متغيري التفاؤل والتشاؤم يسهك في بناء تصوراتنا عن الجنسين، على أساس واقعي.

- اهتمام بمعرفة بما إذا كان الانبساط والعصابية يرتبطان بالتفاؤل أو التشاؤم بشكل أو بآخر، وتكمن الأهمية العلمية في استخدام مثل هذه المعرفة في تصميم البرامج الإرشادية والعلاجية لكل حالة.

4- أهداف الدراسة:

لهذه الدراسة هدف أساسي :

وينصب على اختبار ما إذا كانت هناك فروق جوهرية بين الذكور والإناث.

- فحص الارتباط بين التفاؤل و التشاؤم وبعدي الانبساطية والعصابية، فسعت الدراسة الحالية للبحث عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وأبعاد الشخصية وبعض متغيرات خاصة بطلبة الجامعة.

- التعرف على أبعاد الشخصية الرئيسية الانبساطية والعصابية للطلبة الجامعيين.

- التعرف على نسبة التفاؤل والتشاؤم .

- الكشف على المتغيرات الشخصية.

5- حدود الدراسة:

-الحد البشري: تم إجراء الدراسة على طلبة جامعة البويرة.

-الحد المكاني: تم إجراء الدراسة بجامعة أكلي محند أولحاج بالبويرة.

-الحد الزمني: تم إجراء الدراسة خلال أواخر السداسي الأول من السنة الدراسية 2020/2019.

6- تحديد المصطلحات إجرائيا:

-التفاؤل: هي الدرجة التي يتحصل عليها المستجيب على مقياس أحمد عبد الخالق للتفاؤل والتشاؤم

يحتوي على 30 بند (15 منها يقيس التفاؤل و 15 يقيس التشاؤم)

-التشاؤم: هي الدرجة التي يتحصل عليها المستجيب على مقياس أحمد عبد الخالق للتفاؤل والتشاؤم

يحتوي على 30 بند (15 منها يقيس التفاؤل و 15 يقيس التشاؤم)

-مقياس آيزنك للشخصية: هو الدرجة التي يتحصل عليها المستجيب على مقياس آيزنك للشخصية
يحتوي على 91 بند (20 بند يقيس الانبساطية و 23 بند يقيس العصابية و 25 بند يقيس الذهانية و 23 بند
يقيس الكذب)

الجانب النظري

الفصل الثاني: التفاؤل والتشاؤم

تمهيد

يتحلى اهتمام علماء الشخصية بالتفاؤل والتشاؤم في اتخاذهم هذين المفهومين بوصفهما من الجوانب التي توضع في الاعتبار في التصوير العام حول طبيعة الإنسان فمثلا هل يمكن اعتبار الإنسان مخيرا أو مسيرا، متأثرا بالعوامل البيئية أو الوراثية إلخ، أو أن الإنسان يميل بطبيعته إلى أن يكون متفائلا أو متشائما، وقد يعبر أحيانا عن التفاؤل والتشاؤم في مثل هذه التصورات.

وفيما يلي سوف نتعرض لبعض المفاهيم والنظريات حول التفاؤل والتشاؤم.

1. التفاؤل:

1- المعنى اللغوي للتفاؤل:

من الممكن أن تساعدنا معرفة المعاني اللغوية لمصطلحات النفسية في التعرف إلى مضامين هذه المصطلحات ومعانيها كما تستخدم لدى قطاع كبير ممن يتحدثون هذه اللغة، ولذا فمن الأهمية بمكان أن نعرض لمفهوم التفاؤل، كما يستخدم في اللغة العربية.

التفاؤل من فأل، وهو قول أو فعل يستبشر به وتستهل الهمة فيقال : الفال وتفاؤل بالشيء: تيمن به.

"ابن السكين" الفأل أن يكون الرجل مريضا فيسمع آخر يقول : يا سالم، أو يكون طالب ضالة فيسمع آخر يقول : يا واحد فيقول: تفاعلت بكذا، ويتوجه له في ظنه كما سمع انه يبرأ من مرضه أو يجد ضالته ويقال لا فال عليك: لا ضير عليك ويستعمل في الخير والشر والفأل ضد الطيرة ، تفاؤل ضد تشاؤم.

(الأنصاري، 1998، ص12-13)

2- التعريف السيكولوجي للتفاؤل:

قبل أن يعرف التفاؤل من الناحية النفسية ورد تعريفه في معجم "ويسلر" بأنه الميل إلى توقع أفضل نتائج.

وهناك عدة تعريفات للتفاؤل من منظور علم النفس من بينها ما يلي:

عرفه " شاير-كارفر " (1985) بأنه: النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد بإمكانية حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من

حدوث الشر أو الجانب السيئ، ويضيفان في نص أحدث (1987) أن التفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد الواحد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الايجابية، أي توقع النتائج الايجابية للأحداث القادمة ويؤكد أن على وجود الفروق الفردية الثابتة في التفاؤل.

كما يبرهنان على وجود علاقة بين التفاؤل وبعد الصحة البدنية، حيث أن التفاؤل يوظف استراتيجيات فعالة لدى الفرد لتغلب على الضغوط الواقعة عليه.

وقد عرف "تايجر" (1989) التفاؤل بأنه: دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان، وبعد الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الالتزامات إنه " الأفعال أو السلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي قد تواجههم في معيشتهم".

وقد عرف "مارشال" (1990) التفاؤل بأنه استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث ويرجع التفاؤل إلى الاعتقاد بأن المستقبل عبارة عن مخزن الرغبات أو الطموحات المطلوبة أو المرغوبة بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها أو تحقيق تلك الرغبات. (الأنصاري، 1998، ص14-15)

وعرف أحمد عبد الخالق التفاؤل بأنه "نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، و ينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك". (الأنصاري، 1998، ص14-15)

بعد أن عرفنا التفاؤل من وجهة نظر بعض علماء النفس الذين اهتموا بدراسة هذا المفهوم، نقدم تعريفا مقترحا له كما يلي : " التفاؤل نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، و ينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك".

2-1- التفاؤل غير الواقعي:

ويقصد ذلك ميل بعض الناس إلى الاعتقاد بأن الاحتمال الأعلى أن تحدث لهم أحداث سارة، والاحتمال الأقل أن تحدث لهم أحداث غير سارة مقارنة بالآخرين.

وقد قام "وانشتاين" سلسلة من الدراسات من تلك الظاهرة بهدف الكشف عن نزعة الأفراد إلى تفاؤل غير واقعي لأحداث الحياة في المستقبل، ففي إحدى الدراسات طلب من أفراد العينة البالغ عددها 1258 طالبا وطالبة مستخدما مقياس أحداث الحياة والذي يحتوي على 18 حدثا سالبا (مثل: في المستقبل ستصاب بالسرطان) وأن يختاروا مواقفهم من بين (لا فرصة للحدث، فرصة للحدث أكثر من 80%)، ولدت النتائج أن تقرير الأفراد للأحداث الإيجابية بمعدل فوق المتوسط، في حين كان تقديرهم للأحداث السلبية بمعدل أقل من المتوسط. (عبد اللطيف، حمادة، 1998، ص88-89)

وقد ذكر "وانشتاين" أن الأفراد الذين لديهم ميل نحو التفاؤل غير الواقعي يشيرون إلى أن الأحداث السلبية التي بمقدورهم التحكم بها يقلل احتمال تعرضهم لها، كما يعتقد هؤلاء أيضا أن الآخرين يحملون مثل هذا الاعتقاد، ويرى "وانشتاين" أن هذا المفهوم بوضع السبل التي يلجأ إليها الناس في تبرير إدراكهم غير الواقعي في عدم تعرضهم للأحداث السارة، وقد بدأت هذه الدراسة التي قام بها كل من "تايلور وبراون" وجود ظاهرة التفاؤل غير الواقعي وقد تبين لهما ذلك بعد مراجعة 121 دراسة.

(عبد اللطيف، حمادة، 1998، ص 88-89)

3- نظرية التفاؤل وطرق القياس:

3-1- نظريات التفاؤل عند شايبير وكارفر:

تتلخص نظرية التفاؤل عند "شايبير وكارفر" (1985) في فكرة مؤداها أن توقع النتائج، وهو كيف يتوقع الناس نتائج أعمالهم؟ وما هو شكل التطلع للمستقبل؟ وذلك من خلال بعد التفاؤل الذي يقسم الناس على هذا البعد بين متفائلين ومتشائمين وتركز هذه النظرية على دور التوقعات المتفائلة وهو ما أطلق عليها "شايبير وكارفر" نزعة التفاؤل وهذه الفكرة قريبة الصلة بنظرية الأمل، حيث فكرة المسارات في نظرية الأمل هي نفسها توقع النتائج في نظرية التفاؤل وأيضا فكرة الطاقة أو القوة، وتهتم هذه النظرية بالتوقعات الإيجابية حيال المستقبل وتوقع حدوث النتائج الجيدة أكثر من حدوث النتائج السيئة.

وقد أعد "شايبير وكارفر" مقياس التوجه للحياة كطريقة مختصرة لقياس نزعة التفاؤل.

وقد اهتم الباحثان في قياسهما للتفاؤل على كيفية التعامل من خلال مواقف هذه النزعة أو الروح المتفائلة وكانت بنود المقياس على سبيل المثال : (في كثير من الأحوال أتوقع الأفضل) وقد أعد العالمان العديد من الدراسات للوصول على طبيعة الارتباط من بين المقياس وبعض السمات الشخصية وأساليب التعامل مع المشكلات.

وقد أشارت نتائج دراستهما إلى ارتباط التفاؤل إيجابيا مع أساليب المواجهة في المقابل ارتباط التشاؤم مع أساليب التجنب في مواجهة المشكلات. (ابراهيم ديغم، 1991، ص 98-100)

3-2- نظرية التفاؤل لـ "مارتن سليجمان":

ركزت هذه النظرية على إعادة هيكلة نموذج العجز المتعلم والذي يهتم بأسلوب الإعزاءات التي يؤديها أو يسلكها الناس اتجاه أحداث السلبية، وقد قدم "سليجمان" (1991) أسلوب الإعزاءات المتفائلة على أنه نموذج من الإعزاءات الداخلية، ويظهر هذا النموذج واضحا من خلال نموذج اليأس، والتفاؤل في نظرية

"سليجمان" عبارة عن أسلوب تفسيري وتحليلي أكثر منه سمة شخصية، ولأشخاص المتفائلين - تبعاً لهذه النظرية- يصفون الأحداث السلبية على أنها عابرة وزائلة حدثت من خلال مواقف نادرة غير متكررة، وفي المقابل المتشائمون فهم يصفون الأحداث والخبرات السلبية على أنها ثابتة ولا تتغير، لهذا فإن المتفائلين على سبيل المثال يرجعون الفشل في الامتحان إلى الأسلوب الخاطئ في الأسئلة أو الغير متوقع أما المتشائمون يعززون الفشل في الامتحان إلى أنهم غير مؤهلين للإنجاز الأكاديمي أو أنهم أغبياء.

وتهتم نظرية "سليجمان" بعملية الإعزاءات كنقطة محورية للنظرية، ويعتبر "سليجمان" هذه الإعزاءات المتفائلة لأحداث الحياة نوعاً من الافتراض الضمني للنتائج السلبية. ويقاس التفاؤل في نظرية "سليجمان" بمقياس أسلوب الإعزاءات. (ابراهيم ديغم، 1991، ص 98-100)

4- ملامح الشخصية المتفائلة:

أولاً: الملامح الجسمية: ومن تلك الملامح وقفة الرجل ومشيته وطريقة جلوسه ونومه، بشكل عام الشخصية المتفائلة تتسم بالاسترخاء النسبي من الناحية النفسية وتوظف الشخصية المتفائلة كل من التوتر والاسترخاء لأن هذا الأصل في الجهاز العضلي إضافة إلى ملامح الوجه فإنه يتسم بملامح مفعمة بالأمل ونظراته لا تكون حادة وصوته ثابت خال من الاضطراب والتردد.

ثانياً: الملامح الوجدانية: حيث يتسم الشخص المتفائل بالاتزان الوجداني فهو يظل على حال واحد فترة طويلة نسبياً والمتفائل لا يحزن أو يفرح لأسباب غامضة وكذلك يتوقع الايجابي ومن ملائمة وجدانية وعدم الربط بين الأشياء المتوقعة والمؤكددة والوقوع بين الشحنات الانفعالية والتي يعتمد المتشائم إلى الربط بينها.

(نصر الله، 2008، ص 30-31)

ثالثاً: الملامح العقلية: اكتساب الأنماط العقلية والمعلومات الصحيحة والصائبة وليس عن طريق الوقوف على الأنماط العقلية والشائعة والخاطئة، ويميل إلى اتخاذ الموقف التخيلي وإلى أكبر حد من الملامح العقلية وينظر إلى فكر الآخرين من حيث هم لا من حيث هو كذلك المتفائل على استعداد للحذف والإضافة، ومن ملامحه العقلية، الإيمان بالمستقبل بأنه سيكون أفضل سواء كأفراد أو كجماعات.

رابعاً: الملامح الكلامية: من الملامح الكلامية للمتفائل ذكر الأحداث والواقع والقصص التي تشير إلى الرضا والنجاح، الميل إلى نقل الأخبار السارة والتي تتعلق بالآخرين كأخبار النجاح والأحداث السعيدة، من ملامحه الكلامية، أحاديث الذكريات التي تتسم بالخير والنجاح.

خامساً: الملامح الاجتماعية: الاطمئنان إلى الناس بصفة عامة فهو لا يتوجس من ثبات الآخرين ولا يتوقع منهم شراء، المساهمة في بناء الأجيال الجديدة على أمل أن نبني الجيل الجديد على نحو أفضل من

الأجيال الفاتنة وكذلك احترام الشخصية الإنسانية وتعليق الأمل على حكمة البشرية في سياسة أمور الحياة المعيشية والحاضر والمستقبل. (نصر الله، 2008، ص32-35)

II. التشاؤم:

1- المعنى اللغوي للتشاؤم:

التشاؤم من باب شَأْم وشَأْم الرجل قومه أي جر عليهم الشؤم فهو شائم ومشوم ومشؤوم الجمع مشائيم، والشؤم الشر، ضد اليمن والفأل والبركة، واليد الشؤمى ضد اليمنى، والأشأم هو الأيسر، والمشأمة الميسرة ضد الميمنة، وفي التنزيل الحكيم: ﴿هم أصحاب المشأمة﴾ صدق الله العظيم

وتشاؤم بالأمر تطير به وعده شؤما وترقب الشر والمتشائم المتطير من يسيء الظن بالحياة، وهذا استخدم محدثا، فقال زهير بن أبي سلمى:

فنتتج لكم غلمان أشأم كلهم كأحمر عاد ثم ترضع فتقطع

(الأنصاري، 1998، ص12-13)

2- التعريف السيكولوجي للتشاؤم:

1-2- التشاؤم:

يحدث التشاؤم كما عرفه "شاورز" (1992): عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه وحصر اهتمامه على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة وتحيل الجانب السلبي في النص أو السيناريو، كما أن هذا التشاؤم أو التوقع السلبي للأحداث قد يحرك دوافع الأفراد أو أهدافهم وجهودهم لكي يمنعوا وقوعها ويتسبب ذلك في التهيؤ والتأهب لمواجهة الأحداث السيئة المتوقعة، كما يرى كل من "شاورز" و"روبين" (1990) أن التشاؤم يقوم بالوظائف التالية:

- يهيئ الفرد أو يعده لمواجهة الأحداث السيئة، ومن هذا يعد ذلك إستراتيجية أو هدف يسعى إلى حماية الذات.

- يزيد مجهود الفرد لكي يعزز أو يدعم أداءه الجيد حتى يتفادى تلك الأحداث ومن ثم سمي هذا الجانب بالتشاؤم الدفاعي، أو التهيؤ أو التأهب للتشاؤم. (الأنصاري، 1998، ص16 و18)

ويرى "مارشال" وأصحابه (1992) أن التشاؤم "استعداد شخصي أو سمة كامنة داخل الفرد تؤدي به إلى التوقع السلبي للأحداث".

كما عرف التشاؤم أيضا بأنه "نزعة لدى الأفراد للتوقع السلبي للأحداث المستقلة".

وعرف أحمد عبد الخالق للتشاؤم يرى: " بأن التشاؤم توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل ويستبعد ما خلا ذلك إلى حد بعيد".

ونفترض أن التشاؤم كما هو الحال في التفاؤل سمة في الشخصية وليست حالة، ويتوزع لدى الجمهور توزيعا اعتداليا، ونفترض أيضا أن التشاؤم يمكن أن يؤثر تأثيرا سيئا في سلوك الإنسان وصحته النفسية والجسمية، ويمكن أن يرتبط ارتباطا إيجابيا بالاضطرابات النفسية أو الاستعداد للإصابة بها.

2-2- التشاؤم غير الواقعي:

على عكس سلسلة من الدراسات، فقد قدم "دولونسكي"، "جرومنسكي" و "زاويزا" مفهوما مخالفا هو: "التشاؤم غير الواقعي" فيذكرون أن كل فرد يواجه حتما خطرا في مثل هذه الحوادث سيئة الطالع يمكن أن تحدث، ومع ذلك فإن الناس يميلون إلى أن تفكروا طبقا للاعتقاد الشائع أنهم محصنون يتعذر إيذائهم، إنهم يتوقعون أن يكون الآخرون ضحية الحظ العاثر، وقد سمي علماء النفس المهتمون بالإدراك الاجتماعي هذه الظاهرة: التفاؤل غير الواقعي. (الأنصاري، 1998، ص 16-18)

2-3- التشاؤم الدفاعي:

يعرض أنه نزعة لدى الأفراد إلى التوقع السيئ للأحداث المستقبلية، على الرغم من هؤلاء الأفراد يعترفون بأن أدائهم كان جيدا في مواقف مشابهة في الماضي، كأن 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 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. (الأنصاري، 1998، ص 16-18)

III. التفاؤل والتشاؤم:

1- التفاؤل والتشاؤم في البحوث الشخصية:

يلخص الفرض الأساسي في هذه الدراسة في أن التفاؤل والتشاؤم من السمات المهمة في الشخصية، يرتبطان ارتباطات جوهرية ببقية سماتها.

وتعرف السمة بأنها: خاصية أو صفة ذات دوام نسبي، يمكن أن يختلف فيها الأفراد فتميز بعضهم عن بعض، أي أن هناك فروقا فردية وقد تكون السمة وراثية أو مكتسبة ويمكن أن تكون كذلك جسمية أو معرفية أو انفعالية أو متعلقة بمواقف اجتماعية.

وتعد السمة المفهوم الأساسي في معظم دراسات الشخصية، والتي استحوذت على اهتمام الباحثين منذ بداية الدراسة العلمية للشخصية، وبالتحديد في نهاية الثلاثينيات من هذا القرن وحتى الوقت الراهن كما أن هناك عددا كبيرا من علماء النفس يطلقون على علم نفس الشخصية علم نفس السمات، وتعالج غالبية نظريات الشخصية الحديثة مفهوم السمات من خلال طرق منهجية مختلفة. (الأنصاري، 1998، ص21)

2- علاقة التفاؤل والتشاؤم:

ذكر عبد الخالق (1999) أن لتفاؤل والتشاؤم من السمات الشخصية الصغرى، غير أن "مارشال" ذكر أن التفاؤل والتشاؤم قد يكونان وجهين آخرين لبعدي الشخصية من الرتبة الراقية، مثلها في ذلك مثل الانبساط والعصابية، والخلاف بين الباحثين حول النظر إلى العلاقة بين هذين المفهومين خلاف كبير ويمكن أن نعد على الأقل نظريتين لهذه العلاقة. أولهما يرى أن التفاؤل والتشاؤم سمة ثنائية القطب لها قطبان متضادان ولكل فرد مركز واحد على المتصل بحيث يقع التفاؤل على طرف الموجب المتطرف والتشاؤم على الطرف السالب المتطرف، غير أن هناك رأيا آخر مناقضا لسابقه يرى أن التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان، ولكنهما مترابطتان، بمعنى أن لكل سمة متصلا مستقلا نسبيا يجمع الدرجات على السمة الواحدة، ولكل فرد موقع على متصل التفاؤل مستقلا عن مركز التشاؤم وكل بعد يعتبر أحادي القطب يبدأ من أقل درجة على التفاؤل إلى أقصى درجة، وكذلك الحال بالنسبة للتشاؤم، بمعنى أن التفاؤل ليس بالضرورة عكسا للتشاؤم.

وهذا ما أشارت إليه دراسة أخرى، فقد كان من بين نتائجها أن التفاؤل والتشاؤم ليسا متضادين وليسا وجهين لعملة واحدة، فالفرد قد يكون قليل التفاؤل لكنه ليس متشائما والعكس صحيح، ويتفق الباحث مع الرأي القائل باستقلالية السمتين، وأن لكل منهما متصل مستقل، وقد استخرجت بعض الدراسات فروقا دالة إحصائيا بين الجنسين في التفاؤل ولكن ليس في التشاؤم، كما ترتبط سمة ما بالتفاؤل ولكن نفس السمة لا ترتبط بالتشاؤم، وهذا يعني أن أيًا من السمتين ليست بالضرورة عكسا للآخرى.

(إسماعيل، 2001، ص55 - 56)

3- الصفات المميزة للمتفائلين والمتشائمين:

3-1- الصفات المميزة للمتفائلين:

تشير دراسة "صبحي" (1984) إلى أن الشخصية المتفائلة تتميز بأنها:

- تقدر الأمور والظروف تقديراً سليماً.
- تتعامل مع الآخرين بمودة وثقة.
- تقبل على الحياة بأمل وسرور.
- تتميز بالاتزان الانفعالي.
- تتعلق بالأمل عند تخطيطها للمستقبل.
- تواجه المشكلات بمرونة وتعمل على حلها.
- توظف إرادتها لمواجهة ما يصعب عليها من الأمور والمواقف.
- لا تميل إلى استعادة ما يؤلمها من ذكريات سابقة.
- تشارك بفعالية في المجالات التي تخدم المجتمع.
- يمكن إجمال الصفات المميزة للشخص المتفائل في أنه: نادراً يفاجأ بوقوعه في مشكلة دائماً ما يبحث عن حلول جزئية لأجزاء المشكلة بغرض الوصول إلى حل المشكلة الكلية.
- لديه اعتقاد راسخ بأن كل فرد يكتلك القدرة على التحكم بمستقبله.
- يميل إلى التجديد في حياته والبعد عن الروتين.
- لا يسمح بالأفكار السلبية بأن تغطي على تفكيره.
- يميل إلى تعزيز قدراته على التفكير والامتنان لمن حوله.
- يستعمل خياله لتوليد أفكار ناجحة.

(بسيوني، 2011، ص 80-81)

- يتسم سلوكه بالمرح متى وأن بدا له أن تحقيق السعادة أمر مستبعد يعتقد بأنه يمتلك قوة عالية على تحقيق النجاح.
- يبحث عن مصادر مختلفة للحب في حياته.
- يجب أن يكون السبب في نشر الأخبار الجيدة.

- يميل إلى تقبل مالا يمكنه تغييره.

ويرى "كارفر" و "شاير" (1999) إن التفاؤل يدفع صاحبه إلى:

- البحث المستمر عن المعلومات بهدف زيادة المعرفة.

- استخدام أساليب مواجهة فعالة.

- البحث عن الفائدة.

- الاتسام بحس الدعابة.

3-2- الصفات المميزة للمتشائمين:

أكدت دراسة "صبحي" (1984) على أن الشخصية المتشائمة تتصف بأنها:

- عاجزة عن الاندماج والتفاعل مع الجماعة.

- تميل إلى تضخيم الأمور أكثر مما ينبغي.

- لا تستطيع مواجهة المشكلات.

- تحاول دائما استرجاع ما يؤلمها من ذكريات وأحداث.

- لا تحب المرح. (بسيوني، 2011، ص 81-82)

- قدرتها على تحمل الإحباط ضعيفة.

- لا تثق بالآخرين وتعاملهم بشك وخوف.

- المستقبل بالنسبة لها مظلم.

يرى الأنصاري أن التشاؤم يمكن أن يقوم بالوظائف التالية:

- يهيئ الفرد أو يعده لمواجهة الأحداث السيئة وبالتالي يعد التشاؤم إستراتيجية تهدف إلى حماية الذات.

- يزيد من جهود الفرد لكي يعزز أداءه الجيد ويدعمه ويدفعه إلى تجنب الأحداث السيئة الناتجة عن

تعرضه لخبرة فاشلة. (المرجع السابق، ص 81-82)

4- قياس التفاؤل والتشاؤم:

4-1- المقياس المعدل للتوقعات العامة للنجاح:

قام بوضع هذا المقياس كل من "هال" و "كورهان" و"فايدل" ، ويتكون المقياس من 35 فقرة تقيس توقعات الفرد إزاء بعض المواقف والأمر الاجتماعية، ويجب عن كل فقرة على أساس 5 اختبارات أو بدائل للإجابة، وقد طبق هذا المقياس على عينة بلغت 199 فردا من طلاب إحدى الجامعات الأمريكية في ولاية فلوريدا واستخراج معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بعد 6 أسابيع على حين استخراج معامل الصدق التمييزي لحساب الارتباطات بمقاييس أخرى تقيس المفهوم نفسه مثل مقياس التوجه نحو الحياة ويرتبط المقياس المعدل للتوقعات العامة للنجاح بمقاييس أخرى تقيس مفاهيم أخرى مثل اختبار مصدر الضبط الداخلي والخارجي والعصابية في اختبار أيزنك للشخصية.

(الأنصاري، 1998، ص35-37)

4-2- مقياس التفاؤل والتشاؤم المشتق من قائمة مينيسوتا:

قام "كونيجانا" باشتقاق 298 بند من بنود قائمة مينيسوتا للشخصية بواقع 147 عبارة تصف أحداث الحياة الجيدة، وبواقع 151 عبارة تصف أحداثا سيئة في الحياة وقد طبق المقياس على عينة أمريكية، وقد استخراج معامل الثبات للمقياس الجديد بطريقة الاتساق الداخلي، وقد تحقق الباحثون من صدق المقياس وكشف المقياس الجديد عن الصدق التمييزي. (المرجع السابق، 1998، ص35-45)

4-3- اختبار التفاؤل الفمي واختبار التشاؤم الفمي:

يعتمد هذان المقياسان على تقسيم "فرويد" لمراحل النمو النفسية الجنسية في الطفولة إلى ثلاث مراحل (الفمية، الشرجية والقضيبيية)، وهذان الاختباران من وضع "كلاين" لقياس التفاؤل الفمي بواسطة عشرين عبارة تقيس سمات التفاؤل، البهجة الاجتماعية، الاعتماد على النفس، ويقاس التشاؤم بواسطة عشرين عبارة تقيس السمات التالية : الشك، العداوة، التشاؤم والسخرية، وقد ارتبط اختبار التفاؤل الفمي باختبار التشاؤم الفمي.

4-4- مقياس "ديمييار" وزملائه للتفاؤل والتشاؤم:

وهو من وضع "ديمييار" وصحبه ويتكون هذا المقياس من 56 عبارة تقيس 18 عبارة منها التفاؤل

ومثلها لقياس التشاؤم وقد طبق هذا المقياس على عينة من الأمريكيين، وكان معامل ثبات وإعادة الاختبار بعد أسبوعين لمقياس التفاؤل (0.84) ومقياس التشاؤم (0.75)، وحسب صدق المقياس بطريقة ارتباط البند بالمجموع الكلي. (المرجع السابق، ص35-45)

4-5- القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم:

القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم والمقياس من تأليف "أحمد عبد الخالق" (1996) واعتمدت إجراءات التصميم على عينة مكونة من 277 طالبا وطالبة في جامعة الكويت، ويشتمل المقياس على 15 بندا لقياس التفاؤل ومثال لبند هذا المقياس: "تبدو لي الحياة جميلة"، ويشتمل مقياس التشاؤم كذلك على 15 بندا لقياس التشاؤم، ومثال لبند هذا المقياس: "أشعر أنني أتعب مخلوق"، ويجاب على كل فقرة على أساس خمسة اختيارات، ووصل معامل ثبات ألفا لـ "كرونباخ" إلى 0.93-0.94 لمقياس التفاؤل والتشاؤم على التوالي وهي كلها معاملات ثبات مرتفعة.

وتم حساب صدق المقياس بطرق مختلفة منها الارتباط بين المقياسين واختبار التوجه نحو الحياة، وأشارت النتائج إلى ارتباط موجب بين مقياس التفاؤل واختبار التوجه نحو الحياة $r=0.78$ ، وارتباط سلبي بين مقياس التشاؤم والاختبار الأخير $r=0.69$ مما يشير إلى صدق تلازمي مرتفع لمقياسين.

(عبد اللطيف، حمادة، 1998، ص 94 و 95)

والطريقة التالية تمت عن طريق حساب الارتباطات المتبادلة بين كل من المقياسين وبعض من المقاييس الشخصية مثل الاكتئاب والقلق وكانت معاملات الارتباط بين التفاؤل والاكتئاب 0.54 على حين كان الارتباط بين التشاؤم والاكتئاب 0.73 والنمط نفسه كان بين كل من المقياسين ومقياس القلق، حيث كان معامل الارتباط بين التفاؤل والقلق 0.68، وبين التشاؤم والقلق 0.73.

والطريقة الثالثة استخدم فيها التحليل العاملي لكل مقياس فرعي من المقياسين على حدة، وأسفر على عامل أحادي واحد.

وتشبع هذا العامل جميع البنود الخمسة عشر، وتراوحت التشبعات بين 0.622 و 0.809 في مقياس التفاؤل وفي مقياس التشاؤم تشبعت بعامل جوهري لجميع البنود الخمسة عشر وتراوحت التشبعات بين 0.671 و 0.828 وعلى ذلك فهذا المقياس العربي الجديد يتسم بالثبات والصدق المرتفع، الأمر الذي يجعله صالحا للاستخدام في البحوث النفسية العربية. (المرجع السابق، ص 94 و 95)

4-6- اختبار التفاؤل والتشاؤم:

من تأليف "شيك" - "لامب" - "زيجلار" يهدف إلى قياس التفاؤل عند الأطفال بتحديد التوقعات العامة

الإيجابية أو السلبية للأحداث ويتكون المقياس من 20 بندا يعبر عن البند الواحد في شكل قصة قصيرة عن الأطفال، وقد طبق هذا المقياس على عينة من أطفال (176 طفلا) في ولاية وينكتاكا الأمريكية، واستخرجت قيم (ث) بين متوسطات الجنسين وكانت قيمة جوهريّة تشير إلى أن الذكور أكثر تفاؤلا من الإناث بوجه عام. (الأنصاري، 1998، ص 45)

5- التفاؤل والتشاؤم والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية:

أجرى كل من "مارشال" و "ترمان كاسلاس" - "هيو فيس" - "فيكرز" دراسة على عينتين مستقلتين من طلاب الجامعات الأمريكية وطبقت عدة مقاييس للشخصية والتوجه نحو الحياة والتوقع العام للنجاح لقياس التفاؤل ومقياس اليأس لقياس واستخبار العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لقياس الانبساط والعصابية ويقظة الضمير والتفتح وقائمة الوجدان السلبي والإيجابي، وهدفت هذه الدراسة إلى التحقق من بناء مفهومي التفاؤل والتشاؤم، وما إذا كانا سمات ثنائية القطب أو أبعاد، وعلاقتها بالأبعاد أو العوامل الأخرى الشخصية (العصابية والانبساطية) والجانب الوجداني (الشعور الإيجابي والسلبي)، وقد أكد الباحثون أنه يجب النظر إلى التفاؤل والتشاؤم أنهما عاملان مستقلان ومميزان عن العوامل الأخرى للشخصية، كما قام "مارشال" وزملائه بدراسات تشير إلى أهمية الكشف عن علاقة هذه العوامل بالشخصية والصحة، لذلك هدفت دراستهم إلى الكشف عن علاقة عوامل أهمية الكشف عن علاقة هذه العوامل بالشخصية والصحة، لذلك هدفت دراستهم إلى الكشف عن علاقة عوامل الشخصية الخمسة الكبرى ببعض سمات الشخصية ذات الصلة الوثيقة بالصحة، فأجرى الباحثون في هذه الدراسة تحليلاً عاملياً لمجموعة من المقاييس على النحو التالي، اليأس من تقدير الذات، التفاؤل، القلق، الغضب، الوحدة، الفضول، ...، وقاموا باستخراج ارتباط هذه المتغيرات بالعوامل الخمسة الكبرى: وهي العصابية والانبساط والتفتح ويقظة الضمير والطيبة، أسفر التحليل العاملي لمجموعة المقاييس سألقة الذكر عن عزل ثلاث عوامل: السيطرة التفاؤلية، التعبير عن الغضب والكف.

(الأنصاري، 1998، ص51-52)

كما اكتشفت معاملات الارتباط المتبادلة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية عند ارتباط جوهرى للتفاؤل بمقدار (0.30) عامل الانبساطية (-0.30) عامل عصابية (0.23) ومعامل يقضة الضمير على حين لم يرتبط التفاؤل بعامل التفتح والطيبة ومن ثم يمكن القول أن التفاؤل والتشاؤم عاملان مستقلان ولكنهما مرتبطان جزئياً أي أن المفهومين مستقلين جزئياً.

(المرجع السابق، 1998، ص51-52)

6- العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم:

- الأسرة:

من الجو العام الذي يسودها وطريقة تربية الأطفال وزرع القيم وبث الطمأنينة والأمان والرعاية وكل هذا يفصل شخصية الطفل ويجعله إما متفائل أو متشائم.

- المدرسة:

بما فيه من معلمين ومدراء متفائلين ومدى انعكاس ذلك على شخصيات الطلبة.

-المجتمع الشعبي:

فكل مجتمع يجعل طابعا خاصا به إما أن يتسم بالتفاؤل أو التشاؤم لما يتسم به من ملامح وجدانية واجتماعية يتميز بها من خلال ما نعرض من أحداث وظروف اقتصادية التي تستحدث والقيم التي تتجدد وتتطور.

-وسائل الإعلام:

لها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصيغتها بالتفاؤل أو التشاؤم حسبما توجه إليهم من أفكار وجدانية. (نصر الله، 2008، ص29)

-الصحة:

حيث أن تفاؤل أو تشاؤم الشخص يؤثر على حياته الصحية، حيث أن الإنسان المتفائل يكون خاليا من القلق والتوتر، وهذا ما يساعده على اكتساب صحة سليمة ذات بعد إيجابي.

(المرجع السابق، 2008، ص29)

الفصل الثالث: أبعاد الشخصية (الانبساطية/ العصابية)

تمهيد

يدرس علم النفس الشخصية من ناحية مكوناتها الأساسية وكيفية قايسها على أساس نظريات متعددة كثيرا ما تكون وإن كان الهدف بينها مشتركا، وهو التنبؤ السلوك الإنساني للظروف المختلفة.

فلكل شخصية سمات رئيسية والتي تحدد خصائص هذه الشخصية ونقاط ضعفها وقوتها وأيضا مدى مرونتها وقدرتها على التوافق مع الآخرين.

1. الشخصية

1- تعريف الشخصية:

1-1- الشخصية في اللغة:

مشتقة من كلمة (شخص) والشخص: كل مجسم له ارتفاع أو ظهور والمراد به إثبات الذات فاستخبر لها لفظ الشخص.

وفي المعجم الوسيط: الشخصية: هي صفات تميز الشخص عن غيره: ويقال فلان لا شخصية له: ليس فيه ما تميزه من الصفات الخاصة، ويقال فلان ذو شخصية قوية: ذو صفات متميزة وإرادة وكيان مستقل (محدثة). (العجمي، 2005، ص 11 و 12)

أما الشخصية لدى علماء النفس وقد تعددت تعارفها كما سبق ذكره، حيث بلغت أكثر من خمسين تعريفا، ونذكر مجموعة من التعاريف منها:

- تعريف "ماي" للشخصية: وهي ما يجعل الفرد فعالا أو مؤثرا في الآخرين .

- ويعرف "برنس" الشخصية: بأنها المجموع الكلي لما لدى الفرد من استعدادات بيولوجية موروثية، ودفعات، نزعات أو غرائز وشهوات بالإضافة إلى النزاعات والاستعدادات المكتسبة.

- ويرى "بودن" الشخصية هي: تلك الميول الثابتة عند الفرد التي تنظم عملية التكيف بينه وبين بيئته.

- والشخصية عند "آيزنك" هي: ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد ما انطباع الفرد ومزاجه وعقله وبنية جسمه والذي يحدد توافق الفرد في بيئته. (المرجع السابق، ص 11 و 12)

2- التعريف السيكولوجي للشخصية:

إن الشخصية تشكل مجموعة النزاعات السلوكية والانفعالية للفرد وهي مجموعة معقدة من الخصائص والمميزات التي تميز شخص ما عن الآخر.

ويعرف "ريكمان" الشخصية بأنها ماضي سيكولوجي معقد الذي يحتوي على الخلفية الوراثية للفرد وعلى تاريخ التعلم والأساليب التي تؤثر فيها تعقيدات هذه الأحداث المنظمة والمتكاملة على استجابة الفرد في البيئة المحيطة به. بينما يعرفها "كريمي" كونها عبارة عن مجموعة منظمة وموحدة من الخصائص المتسمة بالثبات والديمومة نسبية، والتي تميز الفرد عن الآخرين، أما "عبادة" فيرى أن الشخصية نظام متكامل من السمات الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية الثابتة نسبياً، والتي تميز الفرد وغيره وتحدد أسلوب تعامله وتفاعله مع الآخرين وأيضاً مع البيئة الاجتماعية والمادية المحيطة به.

ومن استعراض تعارف الباحثين فإن الباحث توصل إلى أن الشخصية يمكن أن تعرف بأنها الإطار الذي يجمع بخصائص الفرد المتميزة التي لها صفة الثبات والاستقرار البيئي والتي تعكس السلوك والعلاقة التي تربط بين أنواع السلوك التي يتصف بها الفرد.

وتعرف الشخصية إجرائياً من خلال أبعادها، بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها العامل أو العاملة بصورة مؤقتة من خلال استجابته على جميع فقرات أبعاد الشخصية الرئيسية لمقياس سمات الشخصية

المعتمدة في البحث الحالي. (كريميان، 2007، ص 7 و 8)

II. البعد:

تمهيد:

تعرضنا في الدراسات السابقة للعوامل الشخصية لدى كل من "جيلفورد" و "كارنيل" و "آيزنك"، وانتهينا إلى أن عديد من الأدلة في اتجاه تأييد صدق أكثر إجازا واختزالاً، وهو الخاص ببعدين عريضين أساسيين هما العصابية والانبساط، فلهما أكبر قدر من الثبات والقابلية للتكرار، ومن الممكن كذلك أن نلخص فيهما بحوث عديدة من العاملين في مجال الشخصية.

1- تعريف البعد:

البعد مفهوم رياضي يعني الامتداد الذي يمكن قياسه، ويشير مصطلح البعد أصلاً إلى الطول و العرض أو العمق (الأبعاد الفيزيائية)، ولكن اتسع معناه الآن ليشمل أبعاداً سيكولوجية، فأى امتداد أو حجم يمكن قياسه فهو بعد. وكثير من سمات الشخصية توظف بمركزها على بعد ثنائي القطب كالسيطرة والخضوع، ويجب أن تكون الأبعاد مستقلة، ومعظم الوظائف ذات تنوع متصل على طول البعد، وكل بعد فهو متجه.

ويقدم "جيفورد" "GUILFORD" تعريف أبعاد الشخصية بقوله: إن كل سمة من سمات الشخصية تتضمن فروقا بين الأفراد، ويعني كل فرق من هذه الفروق اتجاهها، وأمثلها : تجاه حالة الكسل أو بعيدا عنها، تجاه الاندفاع أو صوب الحرص، تجاه الدقة أو إزاء عدم الدقة وهكذا.

(عبد الخالق، 2007، ص201)

وكل سمة سلوكية تقريبا (ما عدا القدرات) لها ضدها أو مقلوبها، ويمكن أن ننظر إلى الضدين على أنهما يقعان عند نهايتي أو طرفي الخط المستقيم مسافة، مع مراكز وسطى أو بينية عبر هذا الخط، وهذه المسافات يمكن أن تقاس بأدوات القياس العديدة.

ومفهوم "بعد الشخصية" أيدا بشكل عياني، بل بأنه -ببساطة- تخطيط رمزي يساعدنا على فهم الشخصية.

وسوف نستخدم هنا ولأغراض هذا البحث على تعريف خاص للبعد في مجال الشخصية كما يلي: البعد عامل ثنائي القطب من الرتبة الثانية ونقصد بذلك أن البعد مفهوم رياضي يمكن أن يستخدم في بحوث الشخصية للإشارة إلى العوامل الراقية، وأن هذه الأبعاد العملية توصف على شكل خط مستقيم له قطبان، ومثال ذلك بعد الانبساط/الانطواء، وبعد العصابية/الاتزان.

أما الانبساط/الانطواء، فهو بعد ثنائي القطب يجمع بين المنبسط الخالص في طرف، والمنطوي النموذجي في القطب المقابل، مع درجات بينية متصلة ومستمرة بدون ثغرات أو تقطع، بحيث يشتمل هذا البعد على جميع الأفراد، فكل منهم مركز عليه ولا يخرج أحد منهم من نطاق هذا البعد أو إطاره، إذا أنه يستوعب كل التباين الحقيقي (الفروق الفردية) إذا ما قيس بأحد أدوات القياس الدقيقة، المسألة إذن في هذا البعد وغيره من الأبعاد، مسألة فروق كمية في الدرجة وليست أمر فروق كيفية في النوع.

والعصابية/الاتزان بعد ثنائي القطب كل شكل متصل له قطبان: سوء التوافق وعدم النضج الانفعالي مقابل الاتزان الوجداني والنضج والثبات الانفعالي. (المرجع السابق، ص202)

2- تاريخ دراسة البعدين:

تتكرر الأدلة النظرية والتجريبية مؤكدة أن الانبساط والعصابية أبعاد في الشخصية جد أساسية، ويحاول بعض الباحثين أن يثبتوا أن مضمون هذين البعدين لهما ماض طويل في التاريخ الفكري الإنساني يرجع إلى ألفي سنة، وإن ما يقال عن علم النفس من أن له ماضيا طويلا ولكن له تاريخ قصيرا، ينطبق كذلك على هذين البعدين، وسوف نذكر في هذه الفقرة التالية ذكر مختصر أهم الأعلام :

"جالينوس" "C.GALEN" من بين النظريات ذات الأهمية التاريخية بالدرجة الأولى، ومع ذلك فما يزال لها أهمية تعليمية، نظرية الأمزجة الأربعة التي وضعها الطبيب اليوناني "كلاوديوس جالينوس" وروج لها، والتي تعتمد على نظرية الأخلاط الأربعة الشهيرة التي وضعها "أبو قراط" "HiPPOCRATED"، الطبيب اليوناني العظيم، حيث لم يهتم الأخير كثيرا بوصف الشخصية بل كان اهتمامه منصبا على تفسير الفروق في الأنماط، ولكن "جالينوس" تمكن من أن يعين سببا محددًا لكل من الأنماط البارزة الأربعة لدى الأفراد، في غلبة ما يسمى بأخلاط الجسم، وهذه الأنماط الأربعة هي:

- **الدموي:** (متفائل، دافئ، ذو حمية وحدة وحرارة) وهو شخص ممتلئ دائما بالحماس، قيل أن مزاجه يرجع إلى قوة الدم.

- **السوداوي:** (الحزين المكتئب) ويفترض أن حزنه راجع إلى زيادة وظيفة مادة الصفراء ذات اللون الأسود. (عبد الخالق، 2007، ص 203 و 204)

- **الصفراوي:** (سريع الغضب) وتعزى إلى غلبة الصفراء (ذات اللون الأصفر) في الجسم.

- **البلغمي:** (البارد المترخي، المتبلد) ويمكن رد أسباب بطئه الواضح وتبلده إلى تأثير مادة "البلجيم" في الدم.

وتحتوي هذه الأفكار المبكرة التي وضعها الكتاب والمفكرون والأطباء اليونانيون على الأفكار الأساسية الثلاث التي تميز الدراسة الحديثة للشخصية وهي:

- إن السلوك أو التصرف بوصف كل ضوء "سمات" تميز أشخاصا معينين بدرجات متفاوتة.

- أن هذه السمات ترتبط معا لتحديد "أنماط" أساسية معينة.

- أن هذه الأنماط تعتمد أساسا على العوامل الجينية الوراثية التي يمكن اكتشافها في التركيب الفيزيولوجي والكيميائي الحيوي والخاص بالأعصاب لدى الفرد. (المرجع السابق، ص 205 و 206)

III. أبعاد الشخصية:

1- أنماط الشخصية:

كان ومازال من المألوف وصف الشخص كأنه يشبه بالمجرمين أو عكس ذلك من خلال ملامح وجهة أو ينظر إليه حسب خصائصه البدنية التي تحكم خلالها على سلوك ونمط شخصية الفرد طبقا لما متعارف عليه حسب الاعتقاد السائد، فمثلا يرى أن الشخص قصير القامة يتسم بالدهاء والطويل بالسذاجة، وجرى محاولات تصنف الإنسان من خلال سماته الجسمية كالبنية والطول وشكل الجمجمة وغيرها من الصفات

الخارجية للإنسان وقسموا الناس بموجبها إلى أنماط معينة، حيث أن النمط هو عبارة عن مجموعة من السمات تتجمع لدى الفرد ومن أقدم نظريات الأنماط هي نظرية الفيلسوف اليوناني "هايبوكراتس" الذي قسم الناس بموجبها إلى أربعة أنماط تقابل الأمزجة المعروفة، والتي تقابل بدورها العناصر الأربعة الموجودة في الكون: الهواء، التراب، النار والماء، وهذه الأمزجة الأربعة هي المزاج الصفراوي ويتسم بقوة البينة والعنف، والمزاج الدموي ويتسم بالتفاؤل والفرح، والمزاج السوداوي الذي يكون متشائما يميل إلى الاكتئاب والقلق، والمزاج البلغمي الذي يميل إلى الخمول والبلادة.

وقسم "فرويد" الشخصية على أساس مراحل تطور الغريزة الجنسية إلى ثلاث أنماط: الشخصية الفمية ويغلب التشاؤم والحنين إلى مرحلة الحضانة والشخصية الشرجية وتتميز بحب النظافة والنظام، والشخصية القضيبية التي تتميز بالنرجسية والطموح. ويقسم "لومك" الإنسان إلى نمطين رئيسيين للشخصية وهما: النمط الانطوائي والنمط الانبساطي، فالإنسان المنطوي هو الإنسان غير الاجتماعي الذي يميل إلى الانعزال والانعزال. (كرميان، 2007، ص 19 و 20)

والإنسان المنبسط يرغب في الاختلاط ومعايشة الآخرين. وتبنى "لرستكر تشمر" فكرة العوامل الجسمية وأثرها في تكوين الشخصية، ويرى أن التكوينات الجسمية للناس تنحصر في أربعة أنماط، فالنمط الهزيل ويتميز بطول القامة والنحافة، والنمط البدين أو السمين الممتلئ بدنيا مع قلة العضلات، والنمط الرياضي العضلي القوي، والنمط المختلط ذو خصائص غير عادية. وأمزجتهم وتقابلها وهي النمط الهضمي وتقابلها المزاج الحشوي ويتميز بالسمنة وهم إشباع حاجاته الأساسية، والنمط العضلي ويقابلها المزاج الجسدي ويتميز بعضلات بارزة والحيوية والنشاط والنمط العصبي ويقابلها المزاج الدماغي ويتميز بجسم يتصف بالجدية والذكاء والخوف والقلق والعزلة.

وتوصل "إدوارد سرايكر" من خلال دراسته لتاريخ لبعض الشخصيات وملاحظته لسلوك الأفراد التي تصنف على أساس القيم السائدة في الشخصية وهذه الأنماط هي: النمط النظري، النمط الاقتصادي، النمط الجمالي، النمط الاجتماعي والنمط السياسي والنمط الديني.

أما "تورير" و"كريكو" فاعتقدا بتصنيف شخصية الإنسان حسب التقسيم الثقافي الجغرافي للبشر وأطلقا على ذلك "بوصلة الشخصية" إلى أربعة أنماط ويتميز كل نمط بصفات خاصة يقل وجودها في الأنماط الأخرى وهذي الأنماط هي طبيعة الشمال، طبيعة الجنوب، طبيعة الشرق، وطبيعة الغرب، وتؤكد بأن لدى كل فرد بعض المميزات من كل أنماط الطبيعة الأربعة لكن إحدى الطبائع تكون طاغية على جوهر الشخصية أكثر من البقية. (المرجع السابق، ص 19 و 20)

إن أكثر أدبيات علم النفس في مجال الشخصية تختزل أساليب التي تناولت الشخصية بالوصف والتقويم وترتكز على نظريتي الأنماط والسمات وأن العديد من نظريات الشخصية التي تفسر سلوك الأفراد أو تندرج

ضمن مجال الأنماط ويقابلها ما يتدرج ضمن مجال السمات، وما يجمع بين نظريات الأنماط هو المدخل التركيبي للشخصية ومحاولة تقسيم الناس إلى فئات تتميز كل واحدة منها بعدد من الخصائص والسمات التي تؤلف مجتمعة نمطا معيناً، بينما تشترك نظريات السمات في المدخل التحليلي للشخصية وتوضع قائمة بالسمات التي تتكون منها الشخصية. (كريميان، 2007، ص 19 و 20)

2- أبعاد الشخصية والعوامل الخمسة الكبرى:

وجد علماء النفس والباحثين في مجال الحاجة الماسة إلى نموذج وصفي أو تصنيف بشكل الأبعاد الأساسية عن طريق تجميع الصفات المرتبطة معا وتصنيفها تحت نمط أو بعد أو عامل مستقبلي يمكن تعميمه عبر الأفراد ومختلف الثقافات وجاءت أبحاث كل من "كانتل" و "جيلفورد"، "آيزنك"، "جولديبرج"، "جون ديكمان"، "كوستا" و "ماكري" و"دوركمان"، استخدم منهج التحليل العاملي بهدف الوصول إلى الأبعاد أو العوامل الأساسية للشخصية، وقام العديد من علماء النفس ومنهم "كلاكس" و "بومغارتن" و "آليورت" و "أودبيرت" بالتصنيف العلمي للصفات الشخصية بالاستناد إلى اللغة المألوفة كمصدر لذلك وبدئوا العمل باستخراج المفردات ذات صلة بالشخصية من معجم اللغة واستخرج "آليورت" و "أودبيرت" عام 1936 من قواميس اللغة قائمة تتضمن 17953 كلمة من مفردات اللغة الانجليزية لوصف الشخصية وتميزسلزك كل فرد عن الآخر وقام "كانتل" بمراجعة تلك القائمة وحذف حوالي 99% من العبارات وأبقى على 35 سمة.

واعتقد أن كل شخص يمتلك هذه المجموعة من السمات وبالسمات السطحية بمشاهدة المنهج التحليل العاملي توصل "كانتل" فيما بعد إلى ستة عشر عاملاً أساسياً عرفت اختصاراً 16FB اعتبارها سمات مصدرية، اعتمدها في دراسته التي استخدمت فيها استخبارات الشخصية، وأن ما توصل إليه "كانتل" حث الآخرين إلى معاينة التركيب البعدي لتقدير السمات وتوصل "نورمان" إلى تحديد خمسة أبعاد للشخصية وهي: الانبساط، الطيبة، حيوية الضمير والعصابية والتفتح مستخدماً التحليل العاملي لقائمة الصفات، أطلق "كولبيرك" تسمية العوامل الخمسة الكبرى، على تلك الأبعاد ولم يكن اختيار التسمية ليعكس ضخامتها الجوهرية بل ليؤكد على المدى الواسع الذي تشمله هذه الأبعاد وفي منتصف الثمانينات من القرن الماضي بدأ إجراء الأبحاث على العوامل الخمسة الكبرى بشكل متزايد، وأكدت جميعها على تعاملها وثباتها واستقرارها، وقام "كولبيرك" في عام 1992 بسلسلة من دراسات التحليل العاملي لتقنية وتطوير الصفات لتمثل محاولات العوامل الخمسة باختبار ما هو مناسب من الصفات لكل عامل من تلك العوامل بشكل فريد لوضع المقياس المناسب له وأظهرت هذه المقاييس اتساقاً داخلياً غالياً جداً.

(المرجع السابق، ص 21-23)

وقام "كوستا" و"ماكري" سلسلة من الدراسات الأمبريقية لأجل التحقق من وجود العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأوليا اهتمامهما في البداية ببعدي (الانبساط والعصابية) اللذان أكد عليهما "آيزنك" بعد ذلك قاما

بتحليل عوامل الشخصية الستة عشر AGPE لـ "كاتل" وتوصلا إلى استخراج ثلاث عوامل كبرى للشخصية: الانبساط والعصابية والانفتاح.

وفي عام 1885 قاما ببناء مقياس جديد لقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وفي محاولة لإعادة صياغة مفهوم العوامل الخمسة الكبرى في إطار جديد قام "جون" بإجراء دراسة حديثة بهذا الخصوص، وبرهنة الدراسة على استخراج خمسة عوامل كبرى للشخصية تطابق العوامل الخمسة الكبرى والتي توصل إليها "كوستا" و "ماكري" ، ويرى "جون" أن تطبيق العوامل الخمسة الكبرى يؤدي وظيفة تكاملية لأنها يمكن أن تقتل الأنظمة المختلفة والمتنوعة لوصف الشخصية في إطار عمومي، لذا فإنها توفر بداية للبحث والتحفيز الحيوي الذي يؤدي في النهاية إلى شرح ومراجعة التصنيف الوصفي في عبارات نسبية وديناميكية، إن الدراسات الخاصة بأبعاد الشخصية التي عرفت بالعوامل الخمسة الكبرى أكدت تصنيف سمات الشخصية وحسب "ديكمان" و"كولبيرك" أن نظرية السمات أثبتت وجودها وتم اعتمادها في البحوث الخاصة لسمات الشخصية خلال الأعوام الأربعين الماضية، كما حققت نجاحا كبيرا في مجال اختبارات الشخصية في ثقافات مختلفة حيث أثبتت ملائمتها من خلال نتائج الأبحاث التي أجريت بلغات مختلفة وفي بلدان وثقافات عديدة. (كريماني، 2007، ص21-23)

ورغم أن كثير من علماء النفس أيدوا نظرية "آيزنك" التي تؤكد على ثلاثة أبعاد الشخصية والتي تعرف بالعوامل الثلاثة التي خالف بها نموذج العوامل الخمسة لاعتقاده بأنها تعتبر أكثر ملائمة ودقة، إلا أن العوامل الخمسة الكبرى ظلت هي النظرية السائدة في الأبحاث النفسية لكونها تعد من بين أحدث النماذج التي تطورت لتفسير الشخصية من الناحية العملية والتطبيقية في مجال السيكولوجية الشخصية ويقول "جون" إن علم نفس الشخصية كان في حاجة إلى نموذج شخصي أو تصنيف لعاداته البحثية ويسمح التصنيف في علم الشخصية للباحثين بدراسة المحاولات المحددة للميزات الشخصية.

وأثبتت نموذج العوامل الخمسة الكبرى ملائمة أكثر من نموذج الأبعاد الثلاثة "لآيزنك" ونموذج العوامل الستة عشر لـ "كاتيل" PF16 وطبقا للتحليل العاملي فإن تركيب الشخصية يمكن وضعه في إطار مفهوم يحتوي السمات الخمسة الرئيسية ويشير أنصار نموذج العوامل الخمسة الكبرى إلى أن التحليل العاملي يخدم كجسر يربط أكثر النظريات الإكلينيكية والنظريات السلوكية ونظرية التعلم.

(المرجع السابق، ص24)

3- صورة وصفية للمنبسط والمنطوي:

نقدم فيما يلي صورة وصفية أو وصفا إجرائيا لكل من المنبسط والمنطوي في الصورة النموذجية النمطية لكل منهم، ويكون النظر إلى هذين النمطين على أنهما طرفين لمتغير واحد مستمر يمكن أن يقترب من أي منهما الأشخاص الحقيقيون بدرجة كبيرة أو صغيرة، ولكن يجب التنويه إلى أن قلة من الناس فقط هم من يقتربون تماما من هذه الصورة النموذجية بجميع تفصيلاتها، فالمنبسط النموذجي شخص اجتماعي يحب الحفلات وله أصدقاء كثيرون، ويحتاج إلى الناس حوله يتحدث معهم ولا يحب القراءة أو الدراسة منفردا، ويسعى وراء الإثارة، ويتطوع لعمل أشياء ليس من المفروض القيام بها، ويتصرف بسرعة بدون تردد وهو شخص مندفع على وجه العموم، مغرم بعمل المقالب (دون قصد شرير)، وإجاباته دائما حاضرة، يحب التغيير عادة، ويأخذ الأمور ببساطة، متفائل وغير مكترث، ويحب الضحك والمرح، ويفضل أن يكون دائم النشاط والحركة وأن يقوم بأعمال مختلفة، ويميل إلى العدوان وينفعل بسرعة، ويمكن القول بصفة عامة بأنه لا يسيطر على انفعالاته بدقة، ولا يعتمد عليه أحيانا.

أما المنطوي النموذجي فهو شخص هادئ ومتأمل، مغرم بالكتب أكثر من غيره من الناس، ومحافظ ومتباعد (معتزل)، إلى بالنسبة لأصدقائه المقربين، وهو يميل إلى تخطيط مقدمات، أي أنه يرتب قبل أن يخطو أي خطوة ويتشكك في التصرف المندفع السريع، ولا يحب الإثارة، ويأخذ أمور الحياة اليومية بجدية المناسبة، ويحب أسلوب الحياة الذي تم تنظيمه بطريقة جيدة، ويخضع مشاعره للضبط الدقيق، وينذر أن يسلك بأسلوب عدواني، ولا ينفعل بسهولة ويعتمد عليه، ويميل إلى التساؤم، ويعطي أهمية كبيرة للمعايير الأخلاقية.

(عبد الخالق، 2007، ص 241 و 242)

3-1- الطبيعة العاملة لبعده الانبساط:

اختلفت آراء الباحثين حول الطبيعة العاملة لهذا البعد، فيرى "جيفورد" أن الانطواء/الانبساط مكون من عدة سمات صغرى أو عوامل من الرتبة الأولى، ويعتقد باحثون آخرون أن بعد الانبساط له طبيعة ثنائية إذ يتكون من الاندفاعية والاجتماعية، وفحصت الباحثة "كاريجان" "CARRIGAN" مشكلة أحادية بعد الانبساط، وافترض "مان" "MANN" احتمال وجود عاملين:

- عامل يتطابق مع المفهوم الأمريكي عن الانبساط والذي يركز على الاجتماعية وسهولة إقامة العلاقات بين الأفراد.

- عامل آخر يتطابق مع المفهوم الأوروبي عن الانبساط والذي يركز على الاندفاعية ونقص ضوابط الأنا الأعلى وفي التخطيط النظري لـ "آيزنك" فإن الاجتماعية والاندفاعية يمكن أن تكون سمتين من السمات الأولية التي تحدد عامل الانبساط من خلال الارتباط بينهما.

وينتقد "جيلفورد" نتيجة "آيزنك" هذه والتي تبين أن الانبساط عامل من الرتبة الثانية يعتمد على عاملين من الرتبة الأولى هما الاجتماعية و الانفعالية.

ويرد "آيزنك" على "جيلفورد" في رفض الأخير الانبساط بوصفه بعدا في الشخصية له أهمية ومغزى في النقاط الأربعة التالية:

- الدليل السيكمترى القوي الذي يؤكد وجود هذا العامل من خلال قائمة "مودسلي" للشخصية وقائمة "آيزنك" للشخصية.

- الدليل الوراثى القوي على وجود هذا العامل الذي يجمع بين عناصر عدة هي الاجتماعية والاندفاعية وسمات أخرى.

- هناك نظرية محددة وواضحة خاصة بالطبيعة السيكولوجية والفيزيولوجية لهذا العامل وقد تحققت في المعمل استنتاجات تابعة عن هذه النظرية.

- بعد هذا العامل وبقية العوامل الأساسية للشخصية جوانب مهمة ذات تنظيمات اجتماعية، فقد ظهرت علاقات قوية جدا بين أنواع السلوك المرتبط بالجوانب الاجتماعية والدرجات على هذه العوامل، ويضيف "آيزنك" أن العوامل الوحيدة التي تحقق هذه المتطلبات هي العوامل من الرتبة الراقية (العصابية والانبساط وكذلك الذهانية). (عبد الخالق، 2007، ص242)

3-2- الأساس البيولوجي والاجتماعي للانبساط:

يتحدد سلوك الأدميين بكل من العوامل البيولوجية والاجتماعية، ومن الملاحظ أنه خلال العشرين أو الثلاثين عاما الأخيرة اتجه علماء النفس الإكلينيكي بدرجة كبيرة إلى العوامل الاجتماعية مع استبعاد العوامل البيولوجية، ومن سوء الحظ أن يحدث هذا، لأن أي ميل إلى زيادة على أحد جوانب الشخصية الإنسانية يؤدي إلى إغفال عوامل أخرى هامة، ومتصلة بالشخصية فإن لكلا النوعين من العوامل أهمية كبيرة في تحديد أبعاد الشخصية.

وإن المعالجة الأساس البيولوجي للانبساط (وكذلك العصابية) ليس معناه أن العوامل الاجتماعية قليلة الأهمية ولكنها تشير فقط إلى أن العوامل البيولوجية كذلك دورا يجب ألا نغفله أو نهون من شأنه، وينبغي أن يحدث نوع من التوازن في معالجة أثر هذين الجانبين، وإذا ما كانت العوامل الاجتماعية جلية بدرجة أكبر من العوامل البيولوجية، فسنحاول معالجة الأخيرة بتفصيل أكثر حتى يبرز دورها الذي يعد غامضا لدى كثيرين. (المرجع السابق، ص245)

3-2-1- عوامل التنشئة الاجتماعية وأساسها البيولوجي:

تركز عملية التنشئة الاجتماعية على فك الفعل الجنسي والعُدواني، ومن ثم فإن المنطوي، ذلك الشخص زائد التطبيق الذي استوعب الدرس تماما، يميل إلى أ، يعمم هذه القاعدة على كل نشاط، وتتجه إلى البحث عن خلاصة في فكره الخاص، وذلك على العكس من المنبسط التقليدي الذي لم يعي درس التنشئة تماما، فيفضل الإشباع السريع لدوافعه خلال ما يقوم به من أفعال، وإن الفروق في القابلية الفطرية لتكوين الأفعال المنعكسة بسهولة وسرعة، هي مسئولة عن الفروق الواضحة في المزاج الخاصة في البعد المتصل للانبساط/الانطواء وتتحدد التنشئة/الانطواء، وتحدد التنشئة الاجتماعية بدرجة كبيرة بالقابلية للتشريط، فذو المنعكسات الشرطية التي تكونت بسهولة وسرعة وتميل إلى أن يصبح زائد التنشئة (منطوي) إذا ما قورن بالمتوسط. أما من تكونت لديه المنعكسات الشرطية ببطء وصعوبة، فيميل إلى أن يصبح ناقص التنشئة (منبسط) إذا ما قورن بالمتوسط.

3-2-2- غرض دراسة الانبساط:

اعتقد "يونج" "jung" 1923 أن الانبساط/الانطواء أساسا بيولوجيا، وافترض "مكدوجل" 1940، هرمونا خاصا في الجسم يؤثر في الجهاز العصبي وله تأثير انطوائي، إذا زادت نسبته أصبح الشخص منطويا والعكس (ونلاحظ أن "مكدوجل" يخطئ في ربطه الفصام بالانطواء).

ولذلك فالمنطوي يخضع لديه المستويات الدنيا من الجهاز العصبي لدرجة كف عالية من الأنشطة اللحائية العليا وحيث إن الوظائف الدنيا مكفوفة، فإن الوظائف الوجدانية الفرعية لمنطقة المهادية هي أكثر الوظائف أهمية وعند المنبسط كمية ضخمة من مضاد الكف اللحائي.

ولقد أثبت "شاجاز" "SHAGASS"، فرض "مكدوجل" هذا ببيان أثر الكحول في كل منهما، وقام "آيزنك" بتحسين لنظرية "مكدوجل" هذه ويفترض بعض الباحثين كذلك أن التكوين الفيزيولوجي الكامن وراء الانطواء/الانبساط بعد متصل يمتد من السيطرة السمبتاوية إلى يسار سمبتاوية.

(عبد الخالق، 2007، ص264-248)

4- بعد العصابية:

4-1- تعريف العصابية:

العصابية هي الصفة المجردة التي تميز الأعصبية والعصاب هو الاضطراب الحقيقي أو الحالة العيانية للشخص المكروب، ولكن العصابية في معجم "وولمان" "WOLMA N" 1973 تخط بين أمرين هما:

- حالة كون الشخص عصابيا.

- العصاب الذي يعد خاصية لجميع البشر ولكن بدرجات متفاوتة.

وهذا المعنى عند "كاتل"، ويستخدم بعض الباحثين مرادفا للعصاب النفسي وهو اضطراب وظيفي في الجهاز العصبي لا يحدث تغيرا مرضيا فيه والعصاب اضطراب وظيفي بسيط ولا يحتاج إلى عزل بالمستشفى، ولكن تجدر التفرة بين العصابية والعصاب.

4-2- العصابية والعصاب:

ليست العصابية هي الاضطراب ولا المرض النفسي بل هي الاستعداد للإصابة بالعصاب،

فالعصابية/الاتزان الانفعالي مصطلحان يشيران إلى النقط المتطرفة للمتصل أو البعد الذي يتدرج من السواء وحسن التوافق والثبات الانفعالي أو قوة الأنا في طرف، إلى سوء التوافق وعدم الثبات الانفعالي في الطرف المقابل، وإذا انصب الأمر واشتد على الشخص في الدرجة المرتفعة على القطب الخير أصبح عصابيا أي مضطرب نفسيا. (عبد الخالق، 2007، ص 291 و 292)

ويترتب على ذلك أن لكل فرد ردة ومركز على هذا المحور أو البعد، فإن تحدثنا عن العصابية فإنما نتحدث بالدرجة ذاتها عن السوء عن طريقة مقلوية، أما سبب الإشارة على هذا البعد عن طريق قطبه المرضي فلأن أول ما استرعى البشر والباحثين هو سوء التوافق كما يرى مصطفى سويف، على حين تذكر "ليوناتيير" أن سبب تسمية هذا البعد تسمية سلبية بالعصابية وليس بالقطب السوي هو النتيجة الطبيعية للحقيقة السيكولوجية من أن الأشخاص الذين يعانون من صعوبات تتطلب المساعدة البسيكاترية، يكونون مجموعة متفق على استخدامها لتحديد صدق اختبارات الشخصية.

وتتأثر العصابية كما تقاس بالاختبارات بعوامل البيئة ولا تعكس النمط الوراثي نظرا لأن: العصاب = العصابية في المواقف العصبية، وإن كلا من العصابية والصراع أو ضغوط البيئة يمكن أن ننظر إليهما بوصفهما ظروفًا ضرورية ولكنها غير كافية لظهور العصاب، وقد كشفت إحدى الدراسات أنه كلما زادت درجة الاستعداد للعصاب احتاج الفرد إلى درجة أقل من ضغوط البيئة ليصدر عنه رد الفعل العصابي.

العصابية إذن بعد عاملي يكون متصل من السواء إلى الطرف العصابي، فالنقط التي تقترب من الطرف الموجب للمتصل تمثل الشخصيات المتكاملة والثابتة انفعاليا وغير العصابية، أما النقط التي تتجه نحو الطرف السالب للمتصل المرضي فتمثل الشخصيات ضعيفة التكامل والغير الثابتة إنفعاليا أي العصابية.

ويقع على اليمين النقطة (أ) الأفراد المعرضون للإحالة إلى الطبيب النفسي ويسمون في هذه الحالة مضطربين نفسيا (عصابين)، بالرغم من أن عوامل الصدفة قد تكون لها دور، والفروق بين العصابي وغير العصابي، ليست فروقا كيفية بمعنى أن يكون الشخص عصابيا أو غير عصابي، بل هي فروق كمية في أساسها. (المرجع السابق، ص 292 و 293)

5- الطبيعة العاملة لبعء العصابية:

5-1- العصابية، عامل واحد أم عوامل متعددة:

تؤكد بحوث "آيزنك" على عامل أو بعء واحد فقط للعصابية على شكل متصل يتدرج من التطرف في الاضطراب إلى السواء. ويشك "جيلفورد" في هذه النتيجة ويقف مع "كانتل" الذي يرى أن عامل العصابية لـ "آيزنك" واحد فقط من عوامل متعددة مميزة للعصابين، فالعصابيون نمط مركب ويختلفون عن الأسوياء بمجموعة من المحددات الموقفية والجيلية، وينبغي أن تعد العصابية حالة معقدة موقفيا ومحددة نشوئيا أكثر من كونها عاملا ثابتا في الشخصية أو مجموعة من العوامل أي عامل من الرتبة الثانية.

ويفكر "كانتل" و "شاير" أن نتائج دراستها تؤكد نظرية للعصاب ذات عوامل متعددة، على عكس من نتائج "آيزنك" بأن "جيلفورد" قد فشل في كل تحليلاته العاملة في استخراج عامل عام للعصابية (والانطواء)، لأنه يستخدم طرفا احصائيا للتدوير ونقل من أثر عامل عام يمكن أن يظهر، وتوزع تباينه على العوامل الطائفية، وقد طلب "آيزنك" جدول "جيلفورد" وأعاد تحليلها بطريقة "بيرت" للعوامل الطائفية، واستخرج عاملا عاما يمثل العصابية وثلاثة عوامل طائفية.

(عبد الخالق، 2007، ص 295 و 296)

5-2- الأساس البيولوجي والاجتماعي للعصابية:

من محاولة القول أن نذكر أن العصابية وكذلك (الانبساط) لهما أساس بيولوجي وراثي واجتماعي فكلما الأساسين هام لفهم طبيعة أبعاد الشخصية ومحدداتها، ويجب ألا نفهم من تركيزنا الظاهري على الأساس الوراثي للبعدين أننا نعمل أو على الأقل نقلل من تأثير البيئة، ولكننا نلاحظ من الأساس البيولوجي غامض لدى الكثيرين بينما أثر عوامل البيئة جلي أكثر، ولذلك كان من الضروري أي نقيم حوارنا بين هذين الأساسين.

5-3- وراثة العصابية:

يرى عدد من لباحثين أن العصابية تورث على الأقل بالدرجة نفسها التي يورث بها الذكاء (تعزو كثير من الدراسات نسبة 85% للوراثة في الذكاء). ويستنتج "آيزنك" 1969 نتيجة دراسات عدة أنه من الممكن أن تكون ثلاثة أرباع التباين الكمي للفروق بين الأفراد في العصابية و في (الانبساط) ترجع إلى عوامل وراثية. ودراسة التوائم هي الطريق الأمثل لدراسة هذه المسألة، وخاصة التوائم الصنوية (الناجمة عن بويضة واحدة انقسمت) التي نشأت وتربت منفصلة عن بعضها في بيئتين مختلفتين، وذلك لتجنب النقد القائل: إن البيئة المشتركة والعاملة الواحدة هي سبب تشابهها وتشابه النتائج.

(المرجع السابق، ص 305 و 306)

6- نظرية هانس آيزنك للشخصية:

بدأ اهتمام "آيزنك" بدراسة الشخصية منذ عام 1947 حيث أجرى أولى دراساته بتطبيق عدد كبير من الأسئلة على 700 جندي كانوا يعالجون من الاضطرابات العصابية، وقد أوجت له إجابات الجنود بوجود عدد من سمات الشخصية المختلفة تضمنت أنماط من السلوك مثل الاندفاعية Impulsiveness والقلق وعدم الاحتمال Intolérance، وقد استخدم "آيزنك" التحليل العاملي لبيانات الشخصيات بالإضافة إلى معلومات واقعية تتعلق بالمفحوصين وتوصل من خلال ذلك إلى وجود عاملين أساسيين عرفا بالانطواء والانبساط Introversion- exténuation والعصابية Neuroticism.

وقد أضاف "آيزنك" في دراسات أخرى عام 1972 عاملاً آخر للشخصية أطلق عليه الذهانية، والعاملان الأولان لـ "آيزنك" هما عاملان متعامدان ومستقلان ويميزان الأغلبية من الناس العاديين. والأساس السيكولوجي لهذه العوامل ينبثق من أنها أنماط سلوكية لها أساسها الوراثي وتطور الأمر بعد ذلك في مراحل عدة، وتوصلت الدراسات إلى مفهوم البعد في الشخصية، حيث أنه هناك بعدين متصلين الانفعالية مقابل عدم الانفعالية (العصابية)، والآخر التغير مقابل عدم القابلية للتغيير (الانبساط) ومن هذا المنطلق اقتربت تلك الدراسات من نظرية "آيزنك" حيث يرى أن هناك عاملان أساسيان يساهمان بدرجة كبيرة في وصف الشخصية وهذان العاملان هما الانبساط مقابل الانطواء والعصابية مقابل الاتزان، وقام "آيزنك" و "لونج" بدراسة على عينات من الأسوياء والعصابيين من مختلف الثقافات.

وتوصلت نتائج التحليل العاملي إلى ثلاثة أبعاد للشخصية هي الانبساط والانطواء والعصابية والذهانية مع وجود الأدلة الوراثية المكونة لكل عامل وتم إعداد وتطوير استبيان "آيزنك" للشخصية لقياس الفروق الفردية من خلال هذه الأبعاد الثلاثة الرئيسية للشخصية ويشير المهتمون بدراسة الشخصية إلى أن كلا من عامل الانبساط والانطواء والقلق متشابهان مع عوامل "جيلفورد" من الدرجة الثانية الانبساط والانطواء والثبات الانفعالي، كما يعتبر العاملان من العوامل الرئيسية في بنية نموذج العوامل الخمسة للشخصية. (نجيب السيد، 2012، ص21)

7- نموذج آيزنك لقياس الشخصية في التراث السيكولوجي:

وفيما يلي يعرض الباحثون أهم الدراسات التي تناولت نموذج "آيزنك" والمقاييس السابقة مع الوقوف على نتائجها قام "سربانيسيو" "Serbanescu" بالتحقق من صدق البناء العاملي لمقياس "آيزنك" للشخصية، وأظهرت النتائج تشبع المفردات على أربع عوامل هي الذهانية، الانبساط، العصابية والكذب، بالإضافة إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق عند مقارنته بتشخيص الحالات الإكلينيكية، وكذلك الصدق عبر الثقافات، كما قام "كومري" "Comrey" 1988 بالتحقق من البناء العاملي لمقياس "آيزنك" للشخصية من خلال

تطبيقها على عينة أسترالية وقد أظهرت النتائج تشعب عبارات القائمة على العاملين: الأول هو العصابية والثاني الانبساط. (نجيب السيد، 2012، ص22)

وتحقق "جackson" "JACKSON" 2000 من البناء العاملي لمقياس "آيزنك" للشخصية (النسخة الأصلية EPP) وأظهرت النتائج أن النسخة الأصلية من مقياس "آيزنك" للشخصية تتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، كما أظهر التحليل العاملي الاستكشافي مع التدوير المائل للمحاور، تشعب البنود على خمسة عوامل هي: الانبساطية (E)، العصابية (N)، الضمير الحي (C)، المقبولية (A)، التفتح على الخبرة (O)، ويلاحظ تشابهها إلى حد كبير مع نموذج "كوستا" و "ماكري" للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، كما قام "بدر الأنصاري" 2002 بتطبيق مقياس "آيزنك" للشخصية على عينة بالجامعة وأظهرت النتائج تمتع مقياس "آيزنك" بدرجة مقبولة من الصدق والثبات وأن البناء العاملي لهذا الاستبيان ليس بسيطاً وإنما بناء عاملي مركب وتشعب العامل الأول موجبا بالعصابية والذهانية، وسلبيا بالكذب والانبساط وتم تسميته بعامل العصابية والذهانية في مقابل الكذب على حين تشعب العامل الثاني موجبا بالانبساط وسلبيا بالكذب وتم تسميته بالانبساط مقابل الكذب.

وبالتالي يعتبر هذان العاملان من أهم العوامل الحيوية التي ظهرت في التحليل العاملي بينما يعتبر عامل الذهانية أكثر الأبعاد موضعاً للخلاف، وقد ناقش "آيزنك" العلاقة بين التحليل العاملي وبحوث الشخصية، فيذكر أن مهمة التحليل العاملي الجوهرية هي محاولة التوصل إلى الأبعاد الأساسية للشخصية ويضيف أنه يتعين علينا أن نتيجة إلى تحليل ليساعدنا في إيجاد حل لهذه المشكلة، فبرغم من معرفتنا للصعوبات ونقاط الضعف في التحليل العاملي، فلم يشير بعد من الآن، أي منهج آخر يمكن أن يساعد في حل مشكلة تصنيف أبعاد الشخصية.

واعتمد "آيزنك" في تصنيفه لسمات على استخدام التحليل العاملي وهو يختلف عن "كانتل" ويقترّب من "جبلفورد" من حيث التركيز على المستويات العليا من التجريد حيث يتجاهل العوامل من المرتبة الأولى بينما يفضل محك التدوير وصولاً إلى تكوين بسيط (غالبا ما يكون مائلاً). ونجد أن "آيزنك" يعتمد على التدوير المتعامد، وبشكل عام يتصور "آيزنك" الشخصية في أربعة محاور فيراها منظومة هرمية من الاستجابات النوعية التي يمكن ملاحظتها، المستوى الأول في أفل الهرم و المستوى الثاني يقع الاستجابات المعتادة وتأخذ السمات العامة الوضع الأعلى في المستوى الثالث أما في قمة الهرم فتتواجد الأبعاد العامة أو الأنماط الأساسية. (المرجع السابق، ص22 و23)

8- كيفية قياس آيزنك لأبعاد الشخصية:

في بداية دراساته كن "آيزنك" يقيس هذه الأبعاد عن طريق مقاييس التقدير وعن طريق الملاحظة، وبعد ذلك ابتكر "آيزنك" وزملائه عدد من استبيانات لقياس بعدي الانبساطية والعصابية وقد أطلق على استبيانه ما

يلي (FPI): وهو استبيان ذاتي التطبيق للإجابة عن عدد من الأسئلة عن طريق استجابات.

حيث يتضمن هذا الاستبيان مقياس لقياس الكذب حيث يميل بعض الأفراد لإبداء الاستجابات المقبولة اجتماعيا، ولقد ابتكر استبياننا آخر، وكل من هذين الاستبيانين يستخدمان للأغراض العلمية أكثر من صلاحيتها للاستخدام لأغراض التشخيص النفسي أي لمعرفة مدى إصابة الأفراد بالأمراض، ولقد تبين أنهما يتميزان بالصدق والثبات. (العيسوي، 2011-2002، ص 68 و 69)

الفصل الرابع: الدراسات السابقة:

تمهيد:

ترجه أهمية عرض الدراسات السابقة أنها تعتبر بمثابة هدايا لتوجيه الخطوات الأولى في إجراء الدراسات الحالية، فهي تعد من المصادر الخصبة التي نستقي منها الفروض التي يمكن صياغتها إجرائيا، ومحاولة التحقق منها، ففي ما يلي قدم الطالبان عرض لمختلف الدراسات التي سبقت في دراسة التفاؤل والتشاؤم، وأبعاد الشخصية.

1- الدراسات السابقة المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم:

هدفت دراسة "مايسة محمد شكري" إلى كشف الفروق بين الجنسين من متغيري التفاؤل والتشاؤم واستخدام أساليب مواجهة المشقة، اشتملت عينة الدراسة على 210 طالب منها 85 ذكور وطبق عليهم مقياس أساليب مواجهة المشقة ومقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، وقد أشارت النتائج إلى أن مقياس أساليب مواجهة المشقة يتضمن عامل التجنب وعامل التركيز على المشكلة وعامل التركيز على الانفعال، ووجدت فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في التفاؤل والتشاؤم وعدد من الأساليب لمواجهة المشقة. (محمد شكري، 1999، ص388)

وأشارت نتائج أخرى بوجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التشاؤم وكل من الشعور بالوحدة، القلق، الموت، والضغط الخارجي مقابل علاقة ارتباطية سالبة مع التفاؤل كما وجدت فروق بين الذكور والإناث في متوسط التفاؤل إضافة إلى عدم وجود فروق عمرية إحصائية في التفاؤل والتشاؤم على عينة مكونة من 240 طالب (80 إناث - 160 ذكور). (محمد إسماعيل، 2001، ص51)

وأجرى "فرحات محمد الحميري" بحث التعرف على مدى شيوع سمة التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من الطلبة قدرها 600 طالب وطالبة، وحللت البيانات إحصائياً وتبين أن ما يقارب ثلثي العينة حوالي 390 من إجمالي الأفراد يتسمون بالتفاؤل والتشاؤم المعتدل منهم 49% ذكور و 51% إناث، فيما يبلغ عدد أفراد ذوي التشاؤم المتطرف 106 منهم 58% إناث و 42% ذكور أما الأفراد ذوي التفاؤل المتطرف فهم 104 منهم 54% ذكور و 46% إناث. (محمد خمري، 2005)

خلصت دراسة أخرى لـ "أمين بركات" هدفها معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المرتبطة بالطالب إلى وجود فروق جوهرية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس التفاؤل والتشاؤم تعرف على متغيرات التخصص ونوع العمل والسكن، في المقابل لم توجد فروق جوهرية بخصوص الجنس والعمر والخالة الاجتماعية، علماً أن هذه الدراسة طبقت على عينة مكونة من 102 طالب و 152 طالبة. (أمين بركات، 1998)

دراسة "سامر جميل رضوان"، أظهرت هذه الدراسة بين الاكتئاب والتشاؤم على وجود علاقة إيجابية بينهما ووجود ارتباط دال بين الجنس والاكتئاب في حين عدم ارتباط الجنس بالتشاؤم وكانت هناك فروق دالة بين الجنسين في بعض بنود قائمة الاكتئاب والتشاؤم على عينة مكونة من 1134 طالب جامعي و 522 طالب من مدارس مدينة دمشق الثانوية، حيث ظهرت فروق بين المرحلة الثانوية والجامعية أيضاً.

(جميل رضوان، 2005)

بالنسبة لدراسة "نجوى اليحفوفي" و "بدر محمد الأنصاري"، فكان هدفهما التعرف على الفروق بين اللبنانيين والكويتيين في التفاؤل والتشاؤم وبين الذكور والإناث من الثقافة الواحدة، تألفت العينة من 1587 فردا بواقع 717 طلاب لبنانيين و870 كويتيين، كشفت الدراسة على وجود فروق جوهرية بينهما حيث تبين أن الكويتيين من الجنسين أكثر تفاؤلا وتشاؤما من اللبنانيين، كما كشفت النتائج أن الذكور اللبنانيين أكثر تشاؤما من الإناث، وبينت أن الذكور الكويتيين متوسط أعلى في التفاؤل من الإناث.

(اليحفوفي، الأنصاري، 2005، ص412)

2- الدراسات السابقة المتعلقة بأبعاد الشخصية:

اشتملت دراسة "صلاح كرميان" في السمات الأساسية الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة وفنية لدى الجالية العراقية في أستراليا على دراسة إرتباطية وصفية هدفت إلى كشف علاقة سمات الشخصية بقلق المستقبل والوقوف على الفروق الفردية طبقا للجنس، الحالة الزوجية والعمر لدى عينة البحث المؤلفة من 198 من العاملين بصورة مؤقتة (126 ذكور و72 إناث) تراوحت أعمارهم ما بين (15 و18 سنة). (كرميان، 2007، ص5)

أما دراسة المكونات الأساسية للشخصية في نموذج كل من "كائل" و"آيزنك" و"جولر ببراج" لدى طلاب الجامعة (دراسة عاملية) هدفت إلى التعرف على طبيعة المكونات الأساسية للشخصية في هذه النماذج وكذا التدخلات بينها في قياس الشخصية، وتكونت العينة من 418 طالب وطالبة، منهم 190 ذكور و228 إناث، فأسفرت نتائج البحث على تمايز كل نموذج على حدى في بعض العوامل والتداخل فيما بينهما في عوامل أخرى. (أبو هاشم، 2008، ص211)

أظهرت نتائج البحث في تقنين قائمة "آيزنك" للشخصية وفقا لنظرية الاستجابة المفردة أنه من الممكن تدريج مفردات صورتي قائمة "آيزنك" للنموذج أحادي البارامتر، وكانت مؤشرات ثبات تقديرات بارامترات الفرد، والمفردة جيدة وفقا لهذا النموذج.

(محمود نجيب، 2012، ص19)

أما دراسة "سامر جميل رضوان" سنة 2001 في دراسته الصورة السوية لاستخبار "آيزنك" للشخصية، دراسة ميدانية على طلاب جامعة دمشق اشتملت على دراسة عينة متكونة من 800 طالب وطالبة، وأظهرت النتائج بعض الارتباطات والفروق بين الجنسين والسن كذلك في مقاييس الكذب والذهانية والعصابية والانبساط.

(جميل رضوان، 2001، ص83)

إن انخفاض وتيرة الاتصال والتفاعل مع الذكور في المجتمع السعودي فتح باباً أمام "صالح الروبيع" و "هزاع الشريف" للبحث في اختبار نموذج "آيزنك" في بنية الشخص لدى عينة من الإناث ف(ي هذا المجتمع حيث تم تطبيق مقياس "آيزنك" المعدل (EPGR) على عينة من الطالبات تقدر بـ 786 طالبة، وخلصت الدراسة إلى أن بعدي الانبساط والعصابية، كما ينظر "آيزنك" يمكن رصدهما على العينة، لكن أشارت النتائج إلى أن مقياس "آيزنك" المعدل ليس مناسباً لرصد بعد الذهانبة.

(هزاع الشريف، الروبيع، 2007)

كما قام نفس الباحثان بدراسة المقياس المعدل لـ"آيزنك" على عينة من الطلبة (ن = 500) وبينت النتائج بعض الشواهد على خصوصية المجتمع السعودي فيما يتعلق بتشبع بعض البنود خلافاً للدراسات السابقة وعلاقة المقاييس ببعضها -العصابية والذهانية-، كما أشارت معاملات الثبات الإتساق الداخلي لثبات جيد ما عدا مقياس الذهانبة.

(هزاع الشريف، الروبيع، 2007، ص 469)

تهدف دراسة أخرى "لميخائيل" على إعداد صورة عربية لمقياس "آيزنك" المعدل الناشئ (JEPQ-R) دراسة خصائصها القياسية للتأكد من صلاحها للاستعمال في البيئة السورية، فطبق الدراسة على عينة مكونة من 1921 شخص وأشارت النتائج إلى توفر الأساس اللازم لترشيحها للاستخدام في البيئة السورية.

قام الأنصاري بتصميم قائمة كويتية لسمات شخصية الشباب تحتوي على 60 سمة صيغت بالغة العربية الفصحى كما تقسم القائمة بثبات مرتفع بطريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا وبصدق عاملي مرتفع أيضاً، أسفرت نتائج التحليل العاملي لاستجابات أفراد العينة الكلية (1909) عن 11 عاملاً من الرتبة الأولى (كحسن الخلق، الطيبة، العصابية، التسليط،... إلخ)، وعاملان من الرتبة الثانية (الانبساطية والعصابية). (الأنصاري، 1998، ص 14)

3- التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد أن عرضنا عدداً من الدراسات التي أجريت على يد الباحثين لفحص ومعرفة طبيعة المكونات الأساسية للشخصية وسمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل والوقوف على الفروق الفردية طبقاً للجنس وبعض متغيرات الشخصية، وكذلك على البحث في تقنين قائمة "آيزنك" للشخصية وفقاً لنظرية المفردة، ودرسته خصائصها القياسية للاستعمال في البيئة السورية، كما طبق مقياس "آيزنك" في بيئات مختلفة مثل: (مصر، الكويت، السعودية، بحيث كانت عينة الدراسات تتضمن كل الجنسين والفئة البالغة فقط إلى جانب أنها اعتمدت على اختبارات مختلفة تقيس موضوعات متغيراتها.

أما بالنسبة للدراسات السابقة الخاصة بالتفاؤل والتشاؤم، فهدفت معظمها إلى كشف الفروق بين الجنسين من متغيري التفاؤل والتشاؤم وأشارت أقوى إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات حيث اشتملت عينة الدراسة على جميع الفئات العمرية والجنسين، وطبق هذا المقياس على بيئات مختلفة منها البيئة الكويتية والعراقية، ذلك باعتماد على أدوات مختلفة تقيس هذه المتغيرات فمنها من كان من إعداد الباحث ومنهم من اعتمد على المقاييس الجاهزة لكن كل هذه الدراسات أجريت في بلدان عربية وأجنبية مختلفة، وبذلك تكون حدود الدراسة مخالفة للمجتمع الجزائري، وهذا ما دفعنا إلى اتخاذ هذا الموضوع لدراستنا.

الفصل الخامس الجانب التطبيقي

تمهيد

بعد أن تم التعرض في الفصول السابقة في الجوانب النظرية لموضوع الدراسة، نتعرض في هذا إلى الجانب التطبيقي الذي سيتم فيه إما إثبات أو نفي الفرضيات المقترحة وذلك بأساليب إحصائية.

1- المنهج المتبع:

اعتمدت الطالبتان على المنهج الوصفي الذي يساعد على وصف المشكلة إحصائياً، ويتعدى إلى توضيح النتائج وتحليلها وتفسيرها من خلال هذا يتم الاستفادة من المنهج الوصفي وإتباع خطواته.

1-2- عينة الدراسة:

طريقة اختيار العينة هي عشوائية

تتكون العينة الحالية من 461 طالب جامعي 234 ذكور و 227 إناث. اختيرت عشوائيا من طلبة جامعة أكلي محند أولحاج بالبويرة موزعين تبعا لمتغيرات الدراسة كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يبين توزيع أفراد العينة على مجموعة الدراسة وبوضوح أعدادهم وتخصصاتهم:

الرقم	متغيرات الدراسة	عدد الأفراد	المجموع
	الجنس	ذكور	234
		إناث	227
	العمر	22-18	336
		27-23	120
		31-28	05
	التخصص	علم النفس	104
		أدب	92
		لغات	91
		علوم اقتصادية وتجارية	101
		حقوق	73

2- أدوات الدراسة:

2-1- مقياس أو القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم: "أحمد عبد الخالق"، طبق هذا المقياس على عينة الدراسة الحالية، حيث يتكون من 30 فقرة، 15 الأولى تعكس استجابة الفرد التفاؤلية و15 الثانية تعكس استجابة الفرد التشاؤمية، إذ يمنح المفحوص درجات حسب البدائل وهي: لا، قليلا، متوسط، كثيرا، كثيرا جدا.

ب- أما فيما يخص أبعاد الشخصية الانبساطية والعصابية فقد استعمل مقياس "أيزنك" للشخصية، وطبق هذا المقياس على عينة الدراسة الحالية، حيث يتكون من 91 فقرة، 20 عبارة منها تقيس الانبساطية، و23 عبارة تقيس العصابية، 25 عبارة تقيس الكذب، و23 عبارة تقيس الذهانية.

يمنح المفحوص درجة واحدة إذا كانت الإجابة في اتجاه الخاصية. والبدائل هي (نعم/لا). (أنظر الملحق رقم 2)

ج- صدق وثبات المقياس:

- صدق المقياس: كانت معاملات الارتباط بين مقياسي التفاؤل والتشاؤم 0.65، والتفاؤل واليأس -0.25، والتفاؤل والاكتئاب -0.54، على حين ارتبط مقياس التفاؤل باليأس 0.32 وبالاكتئاب 0.73، وكل هذه المعاملات دالة إحصائية ويشير ذلك إلى الصدق الاتفاقي بمقياسي التفاؤل والتشاؤم وكذلك حسب قيم (ت) بالفروق بين متوسطات الطلبة والطالبات. فظهر أن الطلبة الذكور أكثر تفاؤلاً والطالبات أكثر تشاؤماً. واستخرجت هذه المعايير للمقياسين على عينة من طلاب جامعة الكويت.

(الأنصاري، 1998، ص44)

- ثبات المقياس: وصل ثبات معامل "ألفا كورنباخ" إلى 0.93 لمقياس التفاؤل والتشاؤم، وتمت البرهنة على صدق المقياس بالطرق الأربعة الآتية:

- ✓ - الارتباط بين المقياسين ومقياس التوجه نحو الحياة.
- ✓ - الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية على المقياس الواحد.
- ✓ - التحليل العاملي لبند المقياس.
- ✓ - الارتباط المتبادل بين كل من المقياسين والمقاييس الأخرى تقيس سمات مختلفة وأخرى متشابهة.

(الأنصاري، 1998، ص44) ✓

2-2 - مقياس "أيزنك" للشخصية:

لقد نشرت قائمة أيزنك عام 1964 في أصلها الانجليزي وظهرت لها ترجمات عديدة إلى العربية وكان أهمها التعريب المنشور الذي اطلع به الأستاذ جابر عبد الحميد جابر بالاشتراك مع محمد فخر الإسلام و في عام 1975 صدرت الصيغة الانجليزية المعدلة تحت اسم اختبار أيزنك للشخصية حيث عربت بنوده مرة ثانية كسابقة ترجمات عديدة، وفي عام 1991 صدرت الصيغة العربية لاستخبار أيزنك للشخصية على يد الدكتور أحمد عبد الخالق حيث قام بإعداد صيغة عربية للأطفال والراشدين مقننة في جمهورية مصر العربية (انظر الملحق رقم 1).

(الأنصاري، بدر محمد، 2002، ص 669)

- صدق وثبات المقياس: يقيس أربعة أبعاد: الذهانية والانبساط والعصابية والكذب. وقد قام "عبد الخالق" (1991) بتعريب الاختبار ودليل تعليماته واعتمد في ذلك على دراسة واقعية اشترك فيها المترجم وأحد مؤلفي الاختبار. وفي الدراسة الحالية تم استخدام مقياس العصابية ومقياس الانبساطية في صيغته العريضة يتكون من 20 بنداً لها معامل الثبات يصل إلى 0.77 للذكور، و0.76 للإناث، وأظهرت التحليلات العملية تشبعات مرتفعة للبند لعامل الانبساط، أما مقياس العصابية فيتكون من 23 بنداً تتميز بمعامل ثبات مرتفع يصل إلى 0.80 لكل من الذكور والإناث، وأظهرت التحليل العاملي تشبعات مرتفعة للبند.

(عبد اللطيف، حمادة، 1998، ص95)

وكذلك حسب الصدق التقاربي والاختلافي وذلك من خلال حساب الارتباطات المتبادلة بين المقاييس من اختبار "آيزنك" للشخصية وذلك على عينة قوامها 435 طالباً وطالبة من جامعة الكويت تراوحت أعمارهم بين 18 و 35 سنة، بمتوسط حسابي 28 و 21 سنة وانحراف معياري قدره 3.97.

(عبد الخالق، 1991، ص679)

3- خطوات الدراسة:

- تعديل بعض الفقرات حتى أصبحت مناسبة مع بيئة أفراد الدراسة فيما يخص مقياس "آيزنك" لقياس الشخصية.
- تطبيق مقياس التفاؤل والتشاؤم و"آيزنك" لشخصية بشكل متزامن على أفراد عينة الدراسة.
- تفرغ البيانات وجدولتها تبعاً لمتغيرات دراسة موضع البحث.
- استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعة الدراسة.
- معالجة هذه البيانات إحصائياً وباستخدام البرنامج الإحصائي SPSS.

4- الوسائل الإحصائية:

لقد قمنا بالاعتماد على معامل بيرسون "Person's coeff" وهو معامل ارتباط بين متغيرين من نوع البيانات المتصلة، وقد سمي بهذا الاسم نسبة إلى العالم البريطاني "كارل بيرسون" الذي وضع أسس الإحصاء الرياضي.

وعند حساب معامل ارتباط بيرسون فإن يفترض أن العلاقة بين المتغيرين علاقة خطية، ويفضل رسم شكل الارتباط للتأكد من ذلك قبل حساب هذا العامل .

$$r = \frac{n \sum xy - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{[(n \sum x^2) - (\sum x)^2](n \sum y^2) - (\sum y)^2]}$$

(مصطفى عبيد ، بدون سنة)

قائمة المراجع

- 1- القرآن الكريم
- 2- إبراهيم ديغم، ع.أ، الفاعلية الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط كمتغيرات محكية لتمييز بين الأمل والتفاؤل . (د ط)- دراسات عربية في علم النفس، 2008.
- 3- أبو هاشم، أ، المكونات الأساسية للشخصية في نموذج كل من كاتل وأيزنك وجولدبرج لدى طلاب الجامعة- دراسة علمية (المجلد السابع عشر) العدد 70 (د ط)، جامعة الزقازيق كلية التربية، 2008.
- 4- إسماعيل، م .أ، التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات بجامعة أم القرى، (د ط)، عدد60، المملكة العربية السعودية، كلية التربية، 2001.
- 5- الأنصاري، ب.م، مكونات الشخصية لدى الشباب الكويتي، (د ط)، الكويت، مجلس النشر العلمي، 1998.
- 6- الأنصاري، ب.م، التفاؤل والتشاؤم "المفهوم والقياس والمتعلقات"، (ط1)، الكويت: لجنة التأليف والتعريب والنشر، جامعة الكويت، 1998.
- 7- الأنصاري، بدر محمد، المرجع في مقاييس الشخصية، تقنين على المجتمع الكويتي، ط1 ، جامعة الكويت، دار الكتاب الحديث، 2002.

- 8- آيزنك، تعريب عبد الخالق، اختبار آيزنك للشخصية صيغة الراشدين، (د ط)، 1991.
- 9- بركات، ز.أ، دراسة في سيكولوجية الشخصية، (د ط)، جامعة القدس المفتوحة، مركز طولكرم، 1998.
- 10- بسيوني، س.أ، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالانجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة، (د ط)، المملكة العربية السعودية، جامعة مكة المكرمة، 2011.
- 11- الحميري، ف.م، التفاؤل والتشاؤم، (د ط)، كلية الأدب جامعة دمار، 2005.
- 12- رضوان، س.ج، التفاؤل والتشاؤم دراسة ارتباطية مقارنة، (د ط)، سلطنة عمان: مجلة العلوم التربوية والنفسية، 2001.
- 13- رضوان، س.ج، الصورة السورية لاختبار آيزنك للشخصية، (دراسة ميدانية على طلاب جامعة دمشق)، (د ط)، دمشق: قسم الصحة النفسية كلية التربية، 2001.
- 14- الشريف، ج.ه. والروتيع. ع.ص، مقياس آيزنك المعدل -النسخة السعودية لعينات الإناث، (د ط)، جامعة الملك سعود، السعودية، 2007.
- 15- شكري، م.م، التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بأساليب المواجهة المشتقة، (د ط)، جامعة طنطا: قسم علم النفس، العدد 10، 1999.
- 16- عبد الخالق، أ.م، المقياس العربي للتفاؤل والتشاؤم، (د ط)، جامعة الكويت: قسم علم النفس، الكويت، 2005.
- 17- عبد الخالق، أ.م، أبعاد الأساسية لشخصية، (د ط)، إسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 2007.
- 18- عبد اللطيف، ح و حمادة، ل، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية الانبساطية والعصابية، (د ط)، جامعة الكويت: قسم علم النفس مجلد 26 العدد 1، الكويت، 2008.
- 19- العجمي، س.ر، علاقة بعض السمات الشخصية بانحراف أحداث في مدينة الرياض، (د ط)، الرياض، 2005.
- 20- العيساوي، ع.م، سيكولوجية الشخصية، (د ط)، جامعة الإسكندرية، مصر، (2001-2008).
- 21- ميخائيل، أ، دلالات الثبات والصدق للصورة السورية لمقياس آيزنك المعدل لشخصية الناشئة، الجامعة العربية للتربية، المجلد 7 العدد 2، 2009.
- 22- كرميان، ص، سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين ، (د ط)، 2007.
- 23- مصطفى عبيد، كتاب التحليل المتقدم وتنقيب البيانات وموسوعة البحث العلمي، مركز البحوث والدراسات المتعددة التخصصات.
- 24- نجيب السيد، أ.م، تقنين قائمة آيزنك للشخصية وفقا لنظرية الاستجابة للمفردات، (د ط)، جامعة عين شمس ، مصر، 2012.
- 25- نصر الله، ن. خن أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم، (د ط)، جامعة النجاح الوطنية، كلية الدراسات العليا، 2008.

26- اليحفوفي والأنصاري، ب.م، التفاؤل والتشاؤم - دراسة ثقافية مقارنة بين اللبنانيين والكويتيين،
لبنان، كلية الأدب والعلوم الإنسانية، مجلد 33 العدد 2، الكويت، 2005.

الملاحق

مقياس آيزنك للشخصية

التخصص:

السن:

الجنس:

تعليمات: أجب من فضلك على كل سؤال من الأسئلة التالية بوضع علامة على نعم أو لا التي تلي السؤال ليس هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، كما لا توجد بينها أسئلة خاطئة، أجب بسرعة ولا تفكر كثيرا حول المعنى الدقيق للسؤال.

نرجو أن نتذكر أن تجيب عن كل سؤال

لا	نعم	العبارات	
		هل لك هوايات كثيرة ومتنوعة؟	1
		هل تتوقف لكي تفكر في الأمور كثيرا قبل أن تقوم بعمل أي شيء؟	2
		هل يتقلب مزاجك كثيرا؟	3

	هل حدث مرة أن قبلت المديح والثناء على شيء كنت تعرف أن شخصا غيرك قام به فعلا؟	4
	هل أنت شخص كثير الكلام؟	5
	هل يقلقك أن تكون عليك ديون؟	6
	هل تشعر أحيانا بالتعاسة بدون سبب؟	7
	هل حدث في أي موقف أن كنت جشعا (طماعا) فأخذت لنفسك من أي شيء أكثر مما يخصك؟	8
	هل تغلق بينك بعناية في الليل؟	9
	هل أنت مفعم (مليء) بالحيوية والنشاط؟	10
	هل يزعجك كثيرا أن ترى طفلا أو حيوانا يتألم؟	11
	هل تغلق في كثيرا من الأحيان على أمور لم يكن ينبغي أن تفعلها أو تغلقها؟	12
	إذا قلت بأنك ستعمل شيئا فهل تحافظ دائما على وعدك مهما يكن ذلك متعبا لك؟	13
	هل تستطيع أن تتطلق عادة وتستمتع إذا ذهبت إلى حفلة مرحة؟	14
	هل أنت شخص سريع الغضب؟	15
	هل تستمتع بلقاء أشخاص لم تكن تعرفهم من قبل؟	16
	هل كل عاداتك حسنة ومحسنة؟	17
	هل تميل إلى البقاء بعيدا عن الأضواء في المناسبات الاجتماعية؟	18
	هل يمكن أن تأخذ عقاقير أو مركبات قد يكون لها آثار غريبة أو خطيرة؟	19
	هل تشعر كثيرا بأنك زهقان (طهقان)؟	20
	هل حدث وأن أخذت شيئا (حتى ولو كان دبوسا أو زورارا) يخص شخصا آخر؟	21
	هل تحب الخروج كثيرا؟	22
	هل تستمتع بإيذاء الأشخاص الذين تحبهم؟	23
	هل يضايقك دوما شعورك بالذنب؟	24
	هل يحدث أحيانا أن تتكلم عن أشياء أو موضوعات لا تعرف عنها شيئا؟	25
	هل تفضل القراءة أكثر من مقابلة الناس؟	26
	هل لك أعداء يريدون إيذائك؟	27
	هل تعتبر نفسك شخصا عصبيا؟	28
	هل تعتذر دائما عندما تتصرف تصرفا غير مهذب؟	29

	هل لك أصدقاء كثيرون؟	30
	هل تجد متعة في تدبير المقالب التي يمكن أن تؤذي الآخرين أحيانا؟	31
	هل أنت مهموم باستمرار؟	32
	عندما كنت طفلا هل كنت تنفذ ما يطلب منك فوراً وبدون تدمير؟	33
	هل تعتبر نفسك شخصا "بحبوحا وما تشيلش هم"؟	34
	هل العادات الحميدة والنظافة لها أهمية كبيرة عندك؟	35
	هل تقلق على ما يحتمل أن يحدث من أمور فظيعة؟	36
	هل حدث أن كسرت أو ضيعت شيئا يمتلكه شخص آخر؟	37
	هل تبادر أنت عادة بتكوين أصدقاء جدد؟	38
	هل تستطيع أن تفهم بسهولة مشاعر الآخرين عندما يكلمونك عن مشاكلهم؟	39
	هل تعتبر نفسك متوترا أو أعصابك مشدودة؟	40
	هل تلقي بالأوراق المهملة على الأرض عندما لا تكون هناك سلة مهملات قريبة منك؟	41
	هل تلتزم الصمت غالبا وأنت مع أشخاص آخرين؟	42
	هل تعتقد أن الزواج موضة قديمة ويجب التخلص منها؟	43
	هل تشعر بالإشفاق على نفسك من حين إلى الآخر؟	44
	هل تتفاخر بنفسك قليلا من حين إلى آخر؟	45
	هل يمكنك بسهولة أن تشيع جوا من الحيوية على حفلة مملة؟	46
	هل يضايقك من يقودون سيارتهم بحرص؟	47
	هل حدث أن قلت شيئا سيئا أو قبيحا عن أي شخص؟	48
	هل تحب أن تقول نكتا وحكايات مسلية لأصدقائك؟	49
	هل تتساوى في نظرك معظم الأمور بحيث تجد لها طعما واحدا؟	50
	هل تشعر بأنك متضايق أحيانا؟	51
	عندما كنت طفلا هل حدث مرة أن كنت وقحا مع والديك؟	52
	هل تحب الاختلاط بالناس؟	53
	هل تشعر بلقلق إذا عرفت أن هناك أخطاء في عملك؟	54
	هل تعاني من قلة النوم؟	55
	هل تغسل يديك دائما قبل الأكل؟	56
	هل لديك في معظم الأحيان إجابة جاهزة عندما يكلمك الآخرون؟	57

	هل تحب أن تصل قبل مواعيدك بوقت كاف؟	58
	هل تشعر غالبا بالتعب والإرهاق بدون سبب؟	59
	هل حدث مرة أن لجأت إلى الغش في أي لعبة أو مباراة؟	60
	هل تحب أن تعمل الأشياء التي تحتاج إلى سرعة في أدائها؟	61
	هل والدتك ست طيبة؟	62
	هل تشعر دائما بأن الحياة مملة جدا؟	63
	هل حدث أن قمت باستغلال شخص ما؟	64
	هل غالبا ما تضطلع بمهام أكثر مما يسمح لك به وقتك؟	65
	هل هناك أشخاص كثيرون حريصون على أن يتجنبوك؟	66
	هل تقلق بسبب مظهرك؟	67
	هل أنت مهذب حتى مع الأشخاص السخفاء؟	68
	هل تعتقد أن الناس يضيعون وقتا كثيرا في حماية مستقبلهم عن طريق الادخار والتأمين؟	69
	هل حدث أن تمنيت أن كنت ميتا؟	70
	هل تتهرب من الضرائب لو تأكدت أنك لن تضبط إطلاقا؟	71
	هل يمكنك أن تحافظ على استمرار حيوية حفلة؟	72
	هل تحاول ألا تكون عنيفا وخشنا مع الناس؟	73
	هل تقلق لمدة طويلة جدا بعد مرورك بتجربة محرجة؟	74
	عندما تريد السفر بالقطار هل تصل غالبا في آخر دقيقة؟	75
	هل تعاني من التوتر العصبي؟	76
	هل تنهار صداقاتك بسهولة دون أن تكون سببا في انهيارها؟	77
	هل تشعر غالبا بالوحدة؟	78
	هل تفعل غالبا ما تنصح به غيرك؟	79
	هل تحب أن تعاكس الحيوانات أحيانا؟	80
	هل يسهل على الناس جرح مشاعرك حين يجدون فيك أو في عمالك عيبا أو خطأ؟	81
	هل حدث مرة أن تأخرت عن موعد أو عمل؟	82
	هل تحب أن تجد الكثير من الصخب (الهيضة) والإثارة من حولك؟	83
	هل تحب أن يخاف منك الآخرون؟	84
	هل تكون أحيانا مليئا بالنشاط وأحيانا أخرى خاملا جدا؟	85

		هل تؤجل أحيانا عمل اليوم إلى الغد؟	86
		هل يراك الآخرون شخصا مليئا بالحيوية والنشاط؟	87
		هل يكذب عليك الناس كثيرا؟	88
		هل أنت مستعد دائما للاعتراف بالخطأ إذا صدر عنك؟	89
		هل تشعر بحزن شديد على حيوان وقع في مصيدة؟	90
		هل شعرت بالضيق عند إجابتك عن هذه الأسئلة؟	91

مقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد أحمد محمد عبد الخالق

التخصص:

السن:

الجنس:

تعليمات: اقرأ من فضلك كل عبارة مما يلي بعناية، وقرر إلى أي حد مميزة لمشاعرك وسلوكك، ثم بين

مدى انطباقها عليك أو عدم انطباقها عليك، وذلك بوضع دائرة حول رقم من الأرقام التالية لها

كثيرا جدا	كثيرا	متوسط	قليلا	لا	العبارات	
					تبدو لي الحياة جميلة	1
					أشعر أن الغد سيكون يوما مشرقا	2
					أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا	3
					أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيدا	4
					أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل	5

				يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة	6
				ستكون حياتي أكثر سعادة	7
				لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس	8
				أرى أن الفرج سيكون قريبا	9
				أتوقع الأفضل	10
				أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور	11
				أفكر في الأمور المبهجة المفرحة	12
				إن الآمال والأحلام التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غدا	13
				أفكر في المستقبل بكل تفاؤل	14
				أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم	15
				تداني الخبرة على أن الدنيا سوداء كالليل المظلم	16
				حظي قليل في هذه الحياة	17
				أشعر بأنني أتعس مخلوق	18
				سيكون مستقبلي مظلما	19
				يلازمني سوء الحظ	20
				مكتوب على الشقاء وسوء الطالع	21
				أنا يائس من هذه الحياة	22
				كثرة الهموم تجعلني أشعر بأنني أموت في اليوم 100 مرة	23
				أترقب حدوث أسوأ الأحداث	24
				يخيفني ما يمكن أن يحدث لي في المستقبل من سوء حظ	25
				أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل	26
				لدي شعور غالب بأنني سأفارق الأحبة قريبا	27
				تخيفني الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة	28
				يبدو لي أن المنحوس منحوس مهما حاول	29
				أشعر كأن المصائب خلقت من أجلي	30