

## التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات

م.د. إيمان صادق عبد الكريم / قسم التربية وعلم النفس / كلية التربية للبنات / قسم التربية

م.م. ريا الدوري / قسم التربية وعلم النفس / كلية التربية للبنات / قسم التربية

### الملخص

استهدفت هذه الدراسة استقصاء العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات / جامعة بغداد للمرحلتين الأولى والرابعة حيث بلغ عدد أفراد العينة (٣١٩) طالبة منها (١٥٣) طالبة من المرحلة الأولى و(١٦٦) طالبة من المرحلة الرابعة , وقد تم بناء مقياس التفاؤل بناء على استبيان استطلاعي وجه إلى عينة من الطالبات والاطلاع على مجموعة من المقاييس والدراسات التي بحثت في هذا الموضوع , وأيضاً استخدم ولأغراض البحث مقياس التوجه نحو الحياة الذي أعده شاير و كارفر ١٩٨٥ الذي قام بترجمته وتعديله الأنصاري ١٩٩٨ , وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة وأن مستوى التفاؤل لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع وكذلك مستوى التوجه نحو الحياة لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع وتبين أيضاً عدم وجود فروق في التفاؤل لدى الطالبات بين المرحلة الأولى والرابعة ووجود فروق دالة في التوجه نحو الحياة ولصالح طالبات المرحلة الرابعة .

### Abstract

The goal of this study is to investigate the relationship between optimism and life orientation for a subject of female students in the collage of education for women including the first and fourth stage students ,the sample contained (319) students ,(153)of them were a first stagers ,(166) of them were at the fourth stage.

The scale of optimism was built according to a questionnaire pointed to a sample of the students, adding to that reviewing a number of previous scales & studies which was about the same topic.

For the life orientation scale the researcher used a scale built by Scheier & Carver 1985 – translated and adjusted by Al\_ansari 1998 –.

The final results showed that there was a significant relation between the optimism and life orientation for a number of students above the average count of society, also results showed that there were no differences in optimism between the fist and the fourth grade students, but presence of significant differences in their life orientation in favor of the fourth grade students.

## الأهمية والدراسات السابقة

يلعب التفاؤل دوراً بعيد المدى في حياتنا النفسية وفي سلوكياتنا و في علاقاتنا بغيرنا وفيما نقوم به من خطط للاضطلاع بها في المستقبل القريب والبعيد. ولا نبالغ إذا قلنا إن جميع المناشط الايجابية في حياتنا سواء كانت فكراً أم عاطفة أم عملاً, إنما ترتبط ( بشكل أو بآخر ) بما يعمل في جهازنا النفسي من تفاؤل , وما يدور في خلدنا من أفكار وما يشيع في قلوبنا من مشاعر , إنما يؤثر الى أبعد حد في إدراكنا للواقع الخارجي ( اسعد , ١٩٨٦ : ٣٢ )

إن جميع ما يصيبنا من نجاح وما نضطلع به من مهام , إنما يعتمد على مدى إحساسنا بالتفاؤل , فتوفر الإمكانيات الموضوعية بغزارة وتنوع , يكفي وحده لبلوغ الأهداف وتحقيق النجاح في الحياة , أي أنه إذا لم يتوافر القدر الكافي والمناسب من التفاؤل , فإن الشخص لا يستطيع إن يخطو أية خطوة تقدمه في حياته إلا إذا استبشر بالنجاح مسبقاً , وشعر بالرضا والتوافق مع مطالبه , وتبدأ من قدرته على انجاز الأعمال إلى ما ينشأ بينه وبين الآخرين من علاقات وما يصدره من أحكام عن الناس وعن نفسه , وما ينتج من شعور بالسعادة أو بالشقاء , فالمتفاعل يأخذ من تفاؤله نقطة انطلاق الى مستقبل أكثر نجاحاً وإشراقاً من الحاضر , فيزداد التفاؤل ويكثر باستمرار في وجدانه (اسعد , ١٩٨٦ : ٣٢١ - ٣٢٤) إن تدريب الناس على الصفات المرتبطة بالتفاؤل تحررهم من البقاء عالقين في الفشل الذي قد يتعرضون له وتمكنهم من ان يصبحوا مليئين بالطاقة والحماس لميدان الأداء القادم , فيزود التفاؤل بطرائق مفيدة لفهم كيفية اشتراك الناس بالتغيير والنمو الإيجابي في حياتهم مما يجعل الطلبة , ذوي الأسلوب الوصفي التفاؤلي , أفضل في الدراسة وأقل احتمالية لترك المدرسة ويجعل الموظفين أكثر اعتزازاً بمواقعهم الوظيفية وحتى الرياضيين هم أكثر نجاحاً في إحراز الفوز وهم جميعاً أفضل من الأفراد ذوي الأسلوب الوصفي التشاؤمي ( Snyder , 1994 :

كما يميل الشخص الناجح إلى التفاؤل , كذلك الشخص القوي فهو يميل إلى التمسك بالتفاؤل , ويعد عنصراً أساسياً في تكوين شخصيته , حيث التمسك بالناحية السارة عند التعامل مع الأشياء , ويفكر في النجاح أكثر من الخيبة , وفي التقدم أكثر من التأخر ويميل إلى جانب الثقة أكثر من الميل إلى جانب التردد ويثق بما يفعل , وإن تفاؤله منبع نشاطه وقوته ( طه وعلي خان , ١٩٩٠ : ٣٦٧ - ٣٦٨ ) وعلى عكسه يكون الشخص الضعيف الذي تسيطر عليه مجموعة احباطات , تجعله غير قادر على النمو الوجداني , وهذه الوجدانات تعمل على تعويق كل تقدم وكل تطور يمكن أن يصيبه في حياته ( أسعد , ١٩٧٣ : ٩١ - ٩٣ ) إن التوقعات المستقبلية بعيدة المدى لخبرات الفشل والنجاح المفترضة في المواقف الاجتماعية والأكاديمية والرياضية ترتبط بشكل أو بآخر بالتفاؤل والتشاؤم فالشخص الذي يرتبط جوهرياً بالتقدير الواطئ للذات سيؤول إلى تشاؤم ويأس في تحمل عبء الندم عند الفشل (Schneider & Liebenberg, 1989 :6)

وعليه فإن علماء نفس الشخصية ينظرون للتفاوت و التشاؤم بوصفهما خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية العامة للفرد , وتؤثر فيه أيما تأثير على سلوكه وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل و من ثم تجعل الفرد أميل الى التفاؤل أو يغلب عليه التشاؤم (الأنصاري , ١٩٩٨ : ١١ )

ففي دراسة عربية قام بها عبد الخالق والأنصاري (١٩٩٧) بعنوان التفاؤل والتشاؤم هدفت إلى وضع قائمة عربية لتقدير الفروق الفردية في التفاؤل والتشاؤم وتحديد أهم المعالم القياسية والتركيب العاملي لهذه القائمة والتعرف الى الفروق بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم وإيجاد الارتباطات بين التفاؤل والتشاؤم وكل من الاكتئاب واليأس والقلق والوسواس القهري مع تحليل هذه المتغيرات عاملياً , طبق البحث على عينات مختلفة في طلاب جامعة الكويت بواقع (٢١٢) طالباً لاجابه عن السؤال المفتوح و ٢٧٧ طالباً وطالبة لحساب الثبات والصدق و ١٠٢٥ طالباً وطالبة لحساب المعايير وقد تحققت أهداف الدراسة بوضع قائمة عربية للتفاوت والتشاؤم وحصول ارتباطات موجبة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة وارتباطات سالبة بين التفاؤل والتشاؤم واليأس و الاكتئاب والقلق والوسواس القهري وارتباطات ايجابية بين التشاؤم والقلق و الاكتئاب (عبد الخالق والأنصاري ١٩٩٧ : ١٤٧ - ١٧٠ ) وقد وضع كل من شاير و كارفر (Scheier & Carver , ١٩٨٥) مقياس التوجه نحو الحياة وطبق على أربع عينات مستقلة بلغت (١٠٠٠) طالب وطالبة من جامعتي ميامي وكارنيجي ميلون واستخرج معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار بعد أربعة أسابيع وكان معامل الثبات ٠.٧٩ والثبات بطريقة الفاكرونباخ ٠.٧٦ واستخرجت معاملات الصدق بطريقة الارتباطات بعدد من المقاييس (الصدق التلازمي) منها مقياس التوقع العام للنجاح فبلغ معامل الارتباط ٠.٧٤ وبين مقياس التوجه نحو الحياة وتقدير الذات ٠.٥٨ والعصابية لايزنك - ٠.٠٦ ومقياس بيك للاكتئاب - ٠.٥٣ واليأس-٠.٦٨ والقلق الاجتماعي - ٠.٣٣ والضغط النفسي -٠.٥٥ والاعتراب النفسي -٠.٣٥ , يتضح من معاملات الارتباط ان مقياس التوجه نحو الحياه ارتبط ايجابيا مع مقياس التوقع العام للنجاح , وتقدير الذات و ارتبط سلبيا مع مقياس بيك للاكتئاب و العصابية لايزنك و اليأس و القلق الاجتماعي و الضغط النفسي و الاعتراب النفسي (الأنصاري , ١٩٩٨ : ٣٦).

وقد أجرى موك , كليجن وبلوج ( Mook,Kleijn & ploeg , ١٩٩٢) دراسة على عينات اسكندنافية شملت (٤٠٥) فرد بواقع (١٦٦) من طلاب الجامعة و (٢٣٩) راشداً ممن تراوحت أعمارهم بين ١٩ - ٤٢ عام وهدفت الدراسة إلى تحديد المكونات العاملة لمقياس التوجه نحو الحياة واستخرج عاملان إحداهما للتفاوت و الثاني للتشاؤم واستخرج الباحثون معايير اسكندنافية للتفاوت والتشاؤم وكشفت الدراسة عدم وجود فروق بين الجنسين في هاتين السمتين ( Mook ,et al,1992:275-278 ) .

وأكدت البحوث الكثيرة لعلم نفس الصحة , إن التفاؤل والمزاج الايجابي أمران أساسيان لصحة الجسم , ويسرع الشفاء في حال المرض وان هناك جانباً مهماً يمكن أن يميز بين مريض وآخر في

الأمل في الشفاء (الأنصاري , ١٩٩٨ ) ويعكس التفاؤل التشاؤم الذي يرتبط بعدم الأمل والغضب والعداء ويتسبب في مشكلات صحية كثيرة منها ارتفاع ضغط الدم ومرض الشريان التاجي والسرطان كما يؤدي إلى انخفاض كل من مستوى الصحة , والعمر المتوقع , وارتفاع معدل الوفاة , وبطء الشفاء بعد إجراء العملية الجراحية , وأكدت بعض الدراسات الى أن كفاءة جهاز المناعة تزداد لدى المتفائلين بالنسبة الى المتشائمين , حيث يقوم التفاؤل بدور هام على إنه عامل وقائي ينشط عندما يواجه الفرد صعوبات الحياة مثل تلك الناتجة عن المرض , وتعددت الأبحاث العلمية عن بعض السمات الشخصية الايجابية مثل التفاؤل Optimism والأمل Hope في زيادة نسبة الوقاية من الأمراض النفسية , إلى نشأة علم النفس الإيجابي , وهذا المجال يختص بالخبرات الأنفعالية والمعرفية الايجابية في الماضي والحاضر والمستقبل والسعادة والأمل والرضا والوفاء والأيتار والأعتدال (الأنصاري , ١٩٩٨ : ١١).

إن اهتمام الباحثين بدراسة التفاؤل مؤداه علاقته بالصحة النفسية للفرد وهذا ما أثمرت عنه مختلف النظريات حيث يرتبط التفاؤل بالسعادة والمثابرة والصحة والإنجاز في الحياة (7: 1988, Peterson, et.al)

وأكد علماء نفس الصحة دراساتهم على أهمية التفاؤل لبقاء الإنسان متحرراً من المخاطر التي يمكن أن تفتك بصحة الجسدية والنفسية من خلال الأدلة المتراكمة فهو مفيد للصحة الجسدية والنفسية , فالمتفائلون يكونون أفضل تكيفاً للانتقالات الحياتية المهمة أكثر من تكيف الأفراد الأكثر تشاؤماً (Scheier, et.al, 1999:7) . إذ يعد التفاؤل واقياً أو مصداً للعواقب , فهو يخدم التحمل ويرتبط بالجرأة ولاسيما العواقب الجسيمة الناتجة عن الضغوط المؤذية لصحة الإنسان النفسية والجسمية ويجب على الناس فهم أسباب أحداث الحياة الضاغطة وبخاصة عادة وضع تفسيرات تشاؤمية التي يمكن ان تضعف الوظائف النفسية و الفيزيولوجية عندهم , أو تؤثر سلباً على سير المرض لديهم ( Peterson, et.al ,1988:7 )

ففي دراسة قام بها الأنصاري , ٢٠٠٢ لقياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة جامعة الكويت والتعرف الفروق بين الجنسين في معدلات التفاؤل والتشاؤم وإيجاد العلاقة الإرتباطية بين التفاؤل والتشاؤم وبعض متغيرات الشخصية , تكونت الدراسة من عينات متعددة من طلاب جامعة الكويت وأسفرت نتائج الدراسة عن تمتع مقياس التفاؤل والتشاؤم بخصائص قياسية جيدة من ناحية الصدق والثبات وأسفرت نتائج الدراسة والتحليل العاملي عن استخلاص أربع عوامل للذكور من مقياسي التفاؤل والتشاؤم في حين تم استخلاص ثلاثة عوامل للإناث من مقياسي التفاؤل والتشاؤم , وارتبط التفاؤل مع التفاؤل غير الواقعي ( Unrealistic optimism ) و الانبساط بارتباطات جوهرية موجبة على حين ارتبط بارتباطات سالبة مع كل من التشاؤم والقلق والوسواس القهري والذنب و الخزي واليأس والاكتئاب والعصابية وارتبط التشاؤم

بارتباطات جوهرية سالبة مع كل من التفاؤل غير الواقعي والانبساط والكذب على حين ارتبطت بارتباطات جوهرية موجبة مع كل من القلق واليأس والذنب والاكتماب و أخزي والوسواس القهري وكشفت النتائج عن وجود فروق بين الجنسين في التفاؤل ولصالح الذكور (الأنصاري , ٢٠٠٢ : ٢٣)

وقام (الأنصاري , ٢٠٠٤) بدراسة لقياس المخاوف المتعلقة بعلاج الأسنان وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة جامعة الكويت , تم تطبيق مجموعة من المقاييس منها , القائمة العربية للمخاوف المتعلقة بعلاج الأسنان والتشاؤم ومقياس القلق المتعلق بعلاج الأسنان ومقياس جامعة الكويت للقلق والتشاؤم ومقياس العصابية والمقياس العربي للوسواس القهري وصحيفة البيانات الشخصية , توصلت النتائج الى ارتباط الخوف المتعلق بعلاج الأسنان بالقلق المتعلق بعلاج الأسنان والوسواس القهري و العصابية والتشاؤم (الأنصاري , ٢٠٠٤ : ١٩٣ - ٢٥٠)

ويشير اسعد (١٩٨٦) في هذا الصدد, الى إن أية عملية يرغب الفرد في انجازها إنما تكون بحاجة الى إعداد كمية مناسبة من الطاقة الحيوية, على إنها طاقة خام واحدة تتلبس بصيغ متباينة بعضها جسمي وبعضها عقلي وبعضها وجداني وبعضها كلامي وبعضها اجتماعي والذي يمنع المرء عن حشدها هو عدم توافر القدر الكافي من التفاؤل لديه وإحالتها الى الصيغ المطلوبة , لذلك فهو بحاجة الى دافعية هي التفاؤل (أسعد , ١٩٨٦ : ٣٢١ - ٣٢٤)

يعتقد معظم الناس أن التفاؤل يتضمن توقعاتهم المستقبلية للأحداث , ويعتمد على ذلك ويرتبط به , ان الناظر الى الأحداث الراهنة يتفاعل إذا كانت الأحداث سعيدة ويتشائم إذا كانت الأحداث تعيسة , ولعل بعض الناس يزعمون أنهم يتشائمون لأمر لا يستبعد وقوعها , فما إن تمر ساعة أو يوم أو أسبوع حتى يتحقق شعورهم وتقع كارثة والعكس صحيح , ويفسر الناس ذلك بالرؤية السابقة أو استشراف المستقبل وتوقعه وهكذا نجد الفرد قد اخذ يدرك المستقبل بما يتضمنه من خير وشر , حيث يتجاوب وجدانيا بالاستبشار في حالة الأحداث السارة والخيرة , وبالتوجس في حالة الأحداث غير السارة , ومع ذلك فقد برهنت دراسة ونشتاين Weinstein , ١٩٨٠ على صحة ذلك ويعني ان للتفاؤل تأثيراً لا يمكن إنكاره أو التقليل من أهميته على السلوك الإنساني ( Weinstein,1980:806 - 820)

كما ان للعوامل البيئية والثقافية دوراً كبيراً في تحديد التفاؤل والتوجه نحو الحياة بين الجنسين , فللذكور فرصاً أكبر في التعبير عن آرائهم واتجاهاتهم وهذا مما لاشك فيه يخلق لديهم نوعاً من الأمل والتفاؤل نحو المستقبل لاسيما الشباب العربي من الذكور الذين يتمتعون بفرص وخيارات أكثر من تلك التي تتمتع بها الإناث لأنهم يمتلكون والى حد كبير القرار في تحديد مصيرهم , سواء من ناحية استمرار التعليم أو حتى اختيار الزوجة , أما الإناث فما زالت التقاليد الاجتماعية تحد من ذلك عندهن الا انه لا يعني انخفاض التفاؤل بدرجة كبيرة لديهن , لكن التفوق يظهر عند الذكور (عبد

اللطيف وحمادة، ١٩٩٨: ٩٧) هذا فضلاً عما يتصل بأساليب التربية الخاطئة كاللجوء الى العقاب من أجل إسكات الرغبات التي تريد الاستمتاع بمباهج الحياة وإحباط سعي المراهق الذي يحاول الاستقلال عن أسرته لغرض معاملته معاملة الراشدين وكذلك ضعف الإمكانيات المادية الذي يؤدي الى سوء استغلال أوقات فراغهم والأضرار بهم وبمجتمعهم (طه وخان، ١٩٩٠: ٤٣٤)

ويشير روسيل Rosseel ١٩٨٩ بأن التراجع الاقتصادي المستمر يقلل من إمكانات الاستخدام أو العمل في معظم الدول الغربية منذ أواخر السبعينيات من القرن العشرين، وهذا قد أثر دون شك على أهداف الحياة التي يضعها صغار الشباب لحياتهم، ونظراً للشك في المستقبل فمن المتوقع بوجه عام ان يطور صغار الشباب اتجاهات متأثرة بهذه الظروف فيصبحون مترددين جداً بشأن وضع خطط لحياتهم ولاسيما في مجال العمل مما يؤثر بلا ريب على معدلات التفاؤل لديهم (الأنصاري، ١٩٩٨: ٦٠)

وبما ان المرحلة الجامعية متميزة في حياة الشباب ففيها تنضج الأفكار وتفتح الذهنية للمستقبل، فهي بيدها أدوات التطور والتقدم والتغيير والرقى، لذلك فإن الاهتمام بمشكلاتهم يعد من الضروريات لإزالة معوقات التنمية والتقدم الحضاري، فهي من أكثر المراحل تعرضاً للضغوط النفسية والصراعات مما يؤثر في بناء شخصياتهم وحفظ توازنها (العظماوي، ١٩٨٨: ٤٣٣ - ٤٣٨)

وتكون مسألة تعرف مواقف طلبه الجامعة ووجهات نظرهم نحو مستقبلهم سواء بتفاؤل أو بتشائم مهمه جداً لتأثيرها الكبير في تطوير شخصياتهم والخطط المستقبلية لتطورهم وتقديمهم، ولاسيما في هذه المرحلة الحرجة من مسيرة العراق والظروف التي مرّ ويمر بها. كما أن معرفة نسبة المتفائلين ستساعد المعنيين في وضع الخطط المستقبلية لمواجهة هذا الواقع، ومن هنا يأتي هذا البحث ليسهم في حركة البحث العلمي ويكون مؤشراً عن طبيعة التفاؤل لدى طالبات المرحلة الأولى والرابعة من الدراسة الجامعية.

هدف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:

الهدف الأول: التعرف على مستوى التفاؤل لدى طالبات كلية التربية للبنات.

الهدف الثاني: التعرف على مستوى التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات

الهدف الثالث: إيجاد العلاقة الارتباطية بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات

الهدف الرابع: التعرف على الفرق في التفاؤل والتوجه نحو الحياة بين طالبات المرحلة الأولى  
والمرحلة الرابعة

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بدراسه التفاؤل و علاقته بالتوجه نحو الحياه لدى طالبات جامعة بغداد  
/كلية التربية للبنات من المرحلة الأولى والمرحلة الرابعة/الدراسات الصباحيه للعام الدراسي ٢٠٠٩-  
.٢٠١٠

تحديد المصطلحات: سيتطرق البحث تعريف مصطلحي التفاؤل والتوجه نحو الحياة.

التفاؤل:

تعريف شاير و كارفر ١٩٨٥.

النظرة الايجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل  
بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو  
الجانب السيئ (scheier & carver 1985: 219- 247)

وعرفه مارشال وآخرون (Marshall,Wortman , kushas , Herving &Vickers, 1992)

بأنه استعداد شخصي للتوقع الايجابي للأحداث (Marshall,Wortman , kushas , Herving  
&Vickers, 1992:1062 - 1074).

وعرفه مارشال ولانك (Marshall &lang:1990) الاعتقاد بأن المستقبل عبارة عن مخزن  
الرغبات أو الطموحات المطلوبة أو المرغوبة بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها أو على  
تحقيق تلك الرغبات (Marshall &Lang,1990 :132-139) .

وعرفه الانصاري ٢٠٠٢ بأنه نظره استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الافضل و ينتظر  
حدوث الخير و يرنو الى النجاح ,و يستبعد ما خلاف ذلك (الانصاري , ٢٠٠٢: ١٥-١٦) .

بعد ان عرفنا التفاؤل من وجهه نظر بعض علماء النفس الذين اهتموا بدراسه هذا المفهوم  
فان التعريف النظري للتفاؤل: النظرة الايجابية و الاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل 'اي  
توقع النتائج الايجابية للاحداث القادمه .

التعريف الاجرائي :عرف مصطلح التفاؤل في ضوء اجراءات البحث الحالي بأنه توقع النتائج  
الايجابية للاحداث القادمه و الاعتقاد باحتمال حدوث الخير او الجانب الجيد من الاشياء بدلا من

حدوث الشر او الجانب السيء و تمثل باستجابات افراد عينه البحث على فقرات المقياس الذي اعد لهذا الغرض معبرا عنها بالدرجة الكلية التي سيحصل عليها المستجيب .

التوجه نحو الحياة:- عرفه شاير وكارفر (Scheier&Carve,1985) بأنه النزعة أو الميل للتفاؤل أي التوقع العام للفرد بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة اكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة وهي سمة مرتبطة ارتباطا عاليا بالصحة النفسية الجيدة (Scheier&Carver,1985:219-247).

التعريف النظري : اعتمدت الباحثتان تعريف شاير و كارفر ١٩٨٥ تعريفا نظريا لكون التعريف المذكور يأخذ المنحى نفسه المعتمد من الباحثتين و المتضمن النزعه او الميل للتفاؤل .

التعريف الاجرائي : التوقع العام للفرد لحدوث اشياء او احداث حسنه بدرجة اكبر من حدوث اشياء او احداث سيئه ,معبرا عنها بالدرجة الكلية التي سيحصل عليها المستجيب على مقياس التوجه نحو الحياه .

### الإجراءات

عينة البحث : تألفت عينة البحث من (٣١٩) طالبة من طالبات المرحلة الأولى والرابعة جرى اختيارهن بالأسلوب الطبقي العشوائي من (٤) أقسام من كلية التربية للبنات / جامعة بغداد , بواقع (١٥٣) طالبة من المرحلة الأولى و(١٦٦) طالبة من المرحلة الرابعة , كما موضح في

### الجدول (١) .

جدول (١) يوضح توزيع أفراد العينة حسب المرحلة و القسم

| المجموع | العربي | الإنكليزي | الحاسبات | التاريخ | القسم<br>المرحلة |
|---------|--------|-----------|----------|---------|------------------|
| ١٥٣     | ٢٠     | ٤٤        | ٤٩       | ٤٠      | الأولى           |
| ١٦٦     | ٢٥     | ٥٣        | ٣٩       | ٤٩      | الرابعة          |
| ٣١٩     | ٤٥     | ٩٧        | ٨٨       | ٨٩      | المجموع          |

الأدوات المستخدمة:



## ١- مقياس التفاؤل

لغرض تحقيق أحد أهداف البحث الحالي تم بناء مقياس التفاؤل لغرض تطبيقه على أفراد عينة البحث بالخطوات الآتية :

أ. إعداد استبيان استطلاعي مفتوح وجه الى عينة عشوائية من طالبات كلية التربية للبنات بلغ عددهن (٤٠) طالبة أشير فيه الهدف من الدراسة وتعريف التفاؤل والطلب منهن ذكر عشر صفات للتفاؤل (الملحق ١).

ب. قامت الباحثتان بمراجعة الأدبيات والدراسات والمقاييس السابقة ذات العلاقة واستخلصت منها الفقرات الخاصة بمقياس التفاؤل و البالغ عددها ٢٨ فقره . ثم أعدت الباحثتان تعليمات المقياس وروعي فيها ان تكون متممة بالبساطة والوضوح حيث طلب من المستجيبات ان يضعن علامة ( ✓ ) تحت البديل المناسب امام كل فقرة من الفقرات مع التأكيد على أهمية الدقة والصرحة في الإجابة و التأكيد على سرية الاستجابات , لذا لم يطلب منهن ذكر الاسم وقد وضع امام كل فقرة خمسة بدائل هي تنطبق علي دائماً ,تنطبق علي كثيراً , تنطبق علي أحياناً , تنطبق علي قليلاً , لا تنطبق علي أبداً. وأعطيت الدرجات ٥ , ٤ , ٣ , ٢ , ١ للفقرات الايجابية وبذلك فإن أعلى درجة محتملة للمقياس (١٤٠) وأقل درجة (٢٨)

## صدق المقياس

## ١- الصدق التمييزي

هناك علاقة قوية بين دقة المقياس والقوة التمييزية للفقرات ( Cranbach & Gleser , 1965:64) ويعد اسلوب المجموعتين المتطرفتين , وحساب علاقة درجه الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس , اجرائين اساسيين في عملية تحليل الفقرات احصائياً (Anastasi , 1964:169) لذلك قامت الباحثتين بتطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي البالغ عددها (٣١٩) طالبة بصورة تنازلية من أعلى إلى أقل درجة ثم اختيار نسبة (٢٧%) من الدرجات العليا ونسبة (٢٧%) الدنيا والتي تمثل ٨٩ طالبه في المجموعه العليا و ٨٩ طالبه في المجموعه الدنيا ,واستخدام الاختيار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (مايرز , ١٩٩٠ : ٣٥٦) , وقد أظهرت النتائج ان جميع الفقرات البالغ عددها (٢٨) فقرة مميزة وبدلالة , لذلك استبقيت في المقياس (الجدول ٢)

جدول (٢) القوة التمييزية لفقرات مقياس التفاؤل

| مستوى الدلالة | القيمة التائية المحسوبة | المجموعة الدنيا   |         | المجموعة العليا   |         | رقم الفقرة |
|---------------|-------------------------|-------------------|---------|-------------------|---------|------------|
|               |                         | الانحراف المعياري | المتوسط | الانحراف المعياري | المتوسط |            |
| 0.05          | 13.521                  | .848              | 2.91    | .709              | 4.49    | ١          |
| 0.05          | 11.810                  | .919              | 3.13    | .689              | 4.57    | ٢          |
| 0.05          | 12.906                  | .841              | 2.52    | .945              | 4.25    | ٣          |
| 0.05          | 11.818                  | .984              | 2.82    | .809              | 4.42    | ٤          |
| 0.05          | 11.481                  | .965              | 2.02    | 1.082             | 3.79    | ٥          |
| 0.05          | 11.231                  | .982              | 2.30    | .994              | 3.97    | ٦          |
| 0.05          | 13.755                  | 1.082             | 2.91    | .556              | 4.69    | ٧          |
| 0.05          | 17.548                  | .926              | 2.27    | .688              | 4.42    | ٨          |
| 0.05          | 13.304                  | .944              | 2.29    | .982              | 4.21    | ٩          |
| 0.05          | 11.439                  | 1.071             | 2.62    | .943              | 4.35    | ١٠         |
| 0.05          | 19.356                  | .819              | 2.62    | .549              | 4.64    | ١١         |
| 0.05          | 11.223                  | .940              | 2.81    | .847              | 4.31    | ١٢         |
| 0.05          | 11.986                  | 1.009             | 3.22    | .588              | 4.71    | ١٣         |
| 0.05          | 12.279                  | 0.983             | 3.01    | .673              | 4.56    | ١٤         |
| 0.05          | 15.560                  | .854              | 2.49    | .761              | 4.38    | ١٥         |
| 0.05          | 13.553                  | .880              | 2.53    | .776              | 4.21    | ١٦         |
| 0.05          | 13.695                  | 1.011             | 2.56    | .781              | 4.42    | ١٧         |
| 0.05          | 12.456                  | .987              | 2.57    | .822              | 4.27    | ١٨         |
| 0.05          | 13.124                  | .989              | 2.54    | .806              | 4.31    | ١٩         |
| 0.05          | 12.470                  | 1.053             | 2.58    | .777              | 4.31    | ٢٠         |
| 0.05          | 8.639                   | 1.330             | 2.12    | 1.308             | 3.83    | ٢١         |
| 0.05          | 12.689                  | 1.201             | 2.62    | .709              | 4.49    | ٢٢         |
| 0.05          | 9.063                   | 1.182             | 3.21    | .642              | 4.51    | ٢٣         |
| 0.05          | 7.306                   | 1.170             | 3.83    | .474              | 4.81    | ٢٤         |
| 0.05          | 7.457                   | 1.130             | 3.08    | .885              | 4.21    | ٢٥         |
| 0.05          | 16.199                  | .925              | 2.75    | .556              | 4.61    | ٢٦         |

|      |        |      |      |      |      |    |
|------|--------|------|------|------|------|----|
| 0.05 | 11.779 | .953 | 2.44 | .865 | 4.04 | ٢٧ |
| 0.05 | 13.636 | .893 | 2.35 | .832 | 4.11 | ٢٨ |

## ٢- الصدق البنائي

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية : وتفترض هذه الطريقة ان الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية (Stanly & Hopkins, 1972:111) , وعلى ضوء هذا المؤشر يتم الأبقاء على الفقرات التي تكون معاملات ارتباطاتها بالدرجة الكلية للمقياس دالة معنوياً , ولتحقيق هذا الأجراء , فرغت استجابات الطالبات واستخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لـ (٣١٩) استمارة وهي الاستمارات نفسها التي خضعت للتحليل , واطهرت النتائج ان جميع معاملات الارتباط دالة معنوياً عند مستوى 0.05

## جدول (٣)

معاملات الأرتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل

| معامل الارتباط | تسلسل الفقرة |
|----------------|--------------|
| .597           | ١            |
| .565           | ٢            |
| .624           | ٣            |
| .592           | ٤            |
| .554           | ٥            |
| .565           | ٦            |
| .659           | ٧            |
| .747           | ٨            |
| .588           | ٩            |
| .551           | ١٠           |
| .706           | ١١           |
| .515           | ١٢           |
| .620           | ١٣           |
| .648           | ١٤           |
| .707           | ١٥           |
| .608           | ١٦           |
| .644           | ١٧           |

|      |    |
|------|----|
| .609 | ١٨ |
| .612 | ١٩ |
| .605 | ٢٠ |
| .469 | ٢١ |
| .652 | ٢٢ |
| .566 | ٢٣ |
| .504 | ٢٤ |
| .438 | ٢٥ |
| .692 | ٢٦ |
| .581 | ٢٧ |
| .648 | ٢٨ |

الثبات / حسب الثبات بطريقتين :

أ- معامل الفا للاتساق الداخلي

وتعتمد هذه الطريقة على اتساق اداء الفرد من فقرة الى اخرى (ثورندايك وهيجن, ١٩٨٩ : ٧٩) ولحساب الثبات فقد اخضعت جميع الاستمارات للتحليل ثم استخدمت معادلة الفا وقد بلغ معامل الفا للمقياس الحال 0.93 وهو دال عند مستوى 0.001

ب- طريقة التجزئة النصفية

ان طريقة التجزئة النصفية ذات فائدة في الاختبارات التي تكون فيها العبارات متجانسة , أي عبارات تقيس خاصية نفسية واحدة , لغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة فقد اخضعت جميع الاستمارات للتحليل , وذلك بقسمة فقرات المقياس الى نصفين (زوجية وفردية) وللتحقق من تجانس نصفي المقياس استخرجت النسبة الفائية (F. Ratio) لأختبار دلالة الفروق بين نصفي المقياس ,

واستخرج معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين فبلغ 0.80 وباستخدام معادلة سبيرمان براون التصحيحية بلغ معامل الثبات (0.89) .

## ٢ مقياس التوجه نحو الحياة

لغرض تحقيق احد اهداف البحث الحالي المتضمن قياس التوجه نحو الحياة تبنت الباحثين مقياس التوجه نحو الحياة الذي اعده (Scheier & Carver,1985) وقام بترجمة وتطبيقه على البيئة العربية (الأنصاري,١٩٩٨) , يتكون المقياس من (١٠) فقرات ملحق (٣) تكون بدائل الأجابة عنها (تنطبق علي دائما,تنطبق علي كثيراً , تنطبق علي أحياناً , تنطبق علي قليلاً , لاتنطبق علي أبداً) وتعطي الدرجات (1,2,3,4,5) على التوالي للفقرات الأيجابية وزع المقياس على عينة البحث وطلب من المستجيبات ان تختار الفقرة الأكثر إنطباقاً عليها وقد حسبت الدرجة الكلية للطالبة على المقياس من خلال اختيارها للفقرات التي تنطبق عليها وقد تراوحت الدرجة الكلية لأجابات الطلبة على المقياس بين ١٠ - ٥٠ درجة

صدق المقياس :

### ١- الصدق التمييزي

قامت الباحثتان بإتباع الخطوات نفسها التي اتبعت في تحليل فقرات مقياس التفاؤل وبما ان افراد العينة (٣١٩) طالبة فأن نسبة ٢٧% تعني ان عدد الطالبات في المجموعة العليا ٨٩ وفي المجموعة الدنيا ٨٩ واطهرت النتائج ان جميع الفقرات مميزة عند مستوى 0.05 جدول (٤)

جدول (٤) القوة التمييزية لفقرات مقياس التوجه نحو الحياة

| مستوى<br>الدلالة | القيمة التائية<br>المحسوبة | المجموعة الدنيا      |         | المجموعة العليا      |         | ت |
|------------------|----------------------------|----------------------|---------|----------------------|---------|---|
|                  |                            | الانحراف<br>المعياري | المتوسط | الانحراف<br>المعياري | المتوسط |   |
|                  |                            |                      |         |                      |         |   |

|      |        |       |      |       |      |    |
|------|--------|-------|------|-------|------|----|
| 0.05 | 16.291 | .918  | 2.47 | .673  | 4.44 | ١  |
| 0.05 | 12.724 | .951  | 2.22 | 1.027 | 4.11 | ٢  |
| 0.05 | 16.995 | .839  | 2.56 | .737  | 4.57 | ٣  |
| 0.05 | 14.095 | .874  | 2.61 | .805  | 4.38 | ٤  |
| 0.05 | 9.589  | 1.224 | 3.44 | .511  | 4.79 | ٥  |
| 0.05 | 14.333 | .886  | 2.38 | .796  | 4.19 | ٦  |
| 0.05 | 12.966 | .823  | 1.93 | .953  | 3.66 | ٧  |
| 0.05 | 12.945 | .991  | 1.83 | 1.069 | 3.83 | ٨  |
| 0.05 | 11.681 | 1.086 | 3.43 | .386  | 4.85 | ٩  |
| 0.05 | 14.401 | 1.035 | 2.47 | .717  | 4.39 | ١٠ |

## ٢- الصدق البنائي

علاقة درجه الفقرة بالدرجة الكلية : حلت اجابات عينة التحليل الإحصائي البالغ عددهن (٣١٩) طالبة لحساب معامل الارتباط لكل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية وتبين ان جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.05 , جدول (٥)

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو الحياة

| معامل الارتباط | تسلسل الفقرة |
|----------------|--------------|
| .714           | ١            |

|      |    |
|------|----|
| .603 | ٢  |
| .717 | ٣  |
| .636 | ٤  |
| .513 | ٥  |
| .683 | ٦  |
| .652 | ٧  |
| .593 | ٨  |
| .592 | ٩  |
| .696 | ١٠ |

الثبات / حسب الثبات بطريقتين :

أ- معامل الفا للاتساق الداخلي

اخضعت جميع الاستثمارات البالغ عددها (٣١٩) استمارة للتحليل ثم استخدمت معادلة ألفا وبلغ معامل ألفا للمقياس الحالي 0.84 .

ب- طريقة التجزئة النصفية

اخضعت جميع الاستثمارات البالغ عددها (٣١٩) استمارة للتحليل وذلك بقسمة فقرات المقياس لاستخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين فبلغ 0.72 وبأستخدام معادلة سبيرمان براون التصحيحية بلغ معامل الثبات 0.84 .

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الأول / التعرف على مستوى التفاؤل لدى طالبات كلية التربية للبنات

لغرض التعرف على مستوى التفاؤل لدى طالبات كلية التربية للبنات تم حساب متوسط الدرجات الكلية للمقياس ولجميع افراد عينة البحث البالغ عددهن (٣١٩) طالبة وتبين ان المتوسط الحسابي لدرجاتهن (100.85) بأنحراف معياري قدره (19.373) اما المتوسط الفرضي للمقياس فكان مقداره (٨٤) وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستخدام الاختبار التائي لأستدلال حول المتوسط الحسابي للمجتمع ظهرت فروقا ذات دلالة احصائية كما يظهر في الجدول (٨)

جدول (٨) يشير الى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لدرجات افراد عينة البحث على مقياس التفاؤل

| مستوى  | القيمة التائية | الوسط  | الأنحراف | المتوسط | العينة |
|--------|----------------|--------|----------|---------|--------|
| الدالة | المحسوبة       | الفرضي | المعياري | الحسابي |        |
| 0.05   | 15.531         | 84     | 19.373   | 100.85  | 319    |

تبين من الجدول (٨) ان القيمة التائية المحسوبة (15.531) مقارنه بالقيمة التائية الجدوليه البالغه (1.96) وهي دالة عند مستوى 0.05 وبدرجة حرية ٣١٨ وهذا يعني ان طالبات كلية التربية للبنات يتمتعن بدرجة عالية من التفاؤل وحيث ان التفاؤل يحدد للناس الطريق لتحقيق اهدافهم لذا فإن التوقعات التفاؤلية تجاه الأحداث سوف تساعد الأفراد على تحقيق اهدافهم بدلاً من فقدان الأمل في تحقيقها وهذه النتيجة تعكس رغبة الطالبات في دراستهن وطموحهن وتعكس ايضاً قدرة الأناث في التعبير عن آرائهن واتجاهاتهن وهذا ما خلق لديهن نوعاً من الأمل والتفاؤل وان شعور الطالبات بتوفر فرص العمل والتقدم الأقتصادي جعل الطالبات في حالة من التوافق ووضع خطط مستقبلية لتطورهن وتقدمهن .

الهدف الثاني / التعرف على مستوى التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات

لغرض التعرف على مستوى التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات تم حساب متوسط الدرجات الكلية للمقياس ولجميع افراد عينة البحث البالغ عددهن (٣١٩) طالبة وقد تبين ان المتوسط الحسابي لدرجاتهن (34.55) بانحراف معياري قدره (7.303) اما المتوسط الفرضي لمقياس التوجه نحو الحياة فكان مقداره (٣٠) , وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستخدام الاختبار التائي لأستدلال حول المتوسط الحسابي ظهرت فروقا ذات دلالة احصائية كما يظهر في الجدول (٩)

جدول (٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لدرجات افراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة



| مستوى<br>الدلالة | القيمة التائية<br>المحسوبة | الوسط<br>الفرضي | الأحرف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | العينة |
|------------------|----------------------------|-----------------|--------------------|--------------------|--------|
| 0.05             | 11.139                     | 30              | 7.303              | 34.55              | 319    |

يتبين من الجدول (٩) ان القيمة التائية المحسوبة (11.139) دالة عند مستوى 0.05 وبدرجة حرية (٣١٨) وهذا يعني ان التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات يفوق ما هو متوقع في المجتمع , اذ ان جميع ما يصيبنا من نجاح وما نضطلع به من مهام يعتمد على مدى احساسنا بالتفاؤل فتوافر الامكانيات بغزارة وتنوع يكفي وحده لبلوغ الأهداف وتحقيق النجاح في الحياة , وبما ان المرحلة الجامعية متميزة في حياة الطالبات ففيها تنضج الأفكار وتفتح الذهن للمستقبل فيصبحن الطالبات مقبلات على وضع خطط لحياتهن ولاسيما في مجال العمل مما يؤثر في توجههن نحو الحياة .

الهدف الثالث/ ايجاد العلاقة الارتباطية بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات

اشارت النتائج المتعلقة بالهدف الثالث الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لأفراد عينة البحث البالغ عددهن (٣١٩) طالبة وتبين ان معامل ارتباط بيرسون بلغ 0.80 وبدرجة حرية (٣١٨) وعند مستوى دلالة 0.001 في (جدول ١٠)

جدول (١٠) معامل الارتباط بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة  
لأفراد عينة البحث

| العينة | معامل الارتباط | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|--------|----------------|-------------|---------------|
| 319    | 0.80           | 318         | 0.05          |

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة شاير و كارفر (Scheier & Carver , 1980) التي استخرجت معاملات صدق لمقياس التوجه نحو الحياة بأرتباطه بعدد من المقاييس فوصل الارتباط بينه وبين التفاؤل الى 0,74 وكذلك قام الأنصاري ١٩٩٨ بتعريب مقياس شاير وكارفر ١٩٨٥

وحسب له الثبات والصدق بعدة طرق ومن خلال حساب الصدق التقاربي والاختلافي تبين ان مقياس التوجه نحو الحياة يرتبط ارتباطاً موجباً مع التفاؤل مقداره 0.64.

الهدف الرابع/ التعرف على الفروق بين طالبات المرحلة الأولى والرابعة في التفاؤل والتوجه نحو الحياة

اشارت النتائج المتعلقة بالهدف الرابع عدم وجود فروق ذات دلالة بين طالبات المرحلة الأولى والرابعة في التفاؤل ولكن ظهرت فروق ذات دلالة بين طالبات المرحلة الاولى والرابعة في التوجه نحو الحياة ولصالح المرحلة الرابعة , حيث بلغ المتوسط الحسابي لطالبات المرحلة الأولى لمقياس التفاؤل (100.59) بإنحراف معياري قدره (19.648) بينما بلغت درجة المتوسط الحسابي لطالبات المرحلة الرابعة (101.08) بأنحراف معياري قدره (19.172) , ويعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين كانت القيمة التائية المحسوبة (0.228) و عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدوليه البالغه (1.96) وبدرجه حريه مقدارها (317) و مستوى دلالة (0.05) تبين عدم وجود فروق ذات دلالة بين طالبات المرحلة الاولى و الرابعه , في حين بلغ المتوسط الحسابي لطالبات المرحلة الأولى لمقياس التوجه نحو الحياة (33.69) بانحراف معياري قدره (7.492) بينما بلغت درجة المتوسط الحسابي لطالبات المرحلة الرابعة لمقياس التوجه نحو الحياة (35.35) بانحراف معياري قدره (7.054) , ويعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة التائية المحسوبة (2.034) عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدوليه البالغه (1.96) وبدرجه حريه مقدارها (317) و مستوى دلالة (0.05) تبين انها داله و لصالح طالبات المرحلة الرابعه , جدول (١١) .

جدول (١١) نتائج الاختبار التائي بين متوسطي درجات طالبات

المرحلة الأولى والرابعة لمقياسي التفاؤل والتوجه نحو الحياة

| المقياس | الفئة           | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | القيمة التائية | مستوى دلالة |
|---------|-----------------|-------|-----------------|-------------------|-------------|----------------|-------------|
| التفاؤل | المرحلة الأولى  | 153   | 100.59          | 19.648            | 317         | 0.228          | 0.05        |
|         | المرحلة الرابعة | 166   | 101.08          | 19.172            |             |                |             |
| التوجه  | المرحلة         | 153   | 33.69           | 7.492             | 317         | 2.034          | 0.05        |

|  |  |  |       |       |     |                    |               |
|--|--|--|-------|-------|-----|--------------------|---------------|
|  |  |  |       |       |     | الأولى             | نحو<br>الحياة |
|  |  |  | 7.054 | 35.35 | 166 | المرحلة<br>الرابعة |               |

وتشير هذه النتيجة الى ان تدريب الناس على الصفات المرتبطة بالتفاؤل تحررهم من البقاء عالقين في الفشل الذي قد يتعرضون له وتمكنهم من ان يصبحوا مليئين بالطاقة والحماس ليمدان الأداء القادم . مما يجعل الطلبة ذوي الأسلوب الوصفي التفاؤلي افضل في الدراسة ويجعل الموظفين اكثر اعتزازاً بمواقعهم الوظيفية وهذا التفاؤل يحيط بالحالة النفسية للفرد ويؤثر في سلوكه وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل ويؤثر بدوره على الصحة النفسية للفرد ويصبح التفاؤل واقياً او مصداً للضغوط , فهو يخدم التحمل ومواجهة احداث الحياة الضاغطة وذلك بتعوده على ان يزود نفسه بالأفكار الصحية الساره ولذلك ظهرت النتيجة بأن طلبة المرحلة الرابعة أكثر توجهاً نحو الحياة من طلبة المرحلة الأولى.

#### التوصيات والمقترحات

- ان الأهتمام بمشكلات الطالبات في المرحلة الجامعية وإزالة معوقات التقدم جعل من طالبات كلية التربية للبنات متفائلات لذا فنرى ضرورة تعميم ذلك على باقي الكليات
- التوصية بفتح مركز ارشادي تابع لكلية التربية للبنات وبإشراف قسم التربية وعلم النفس للنظر في مشاكل الطلبة.
- اجراء بحوث لقياس التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية والطموح
- اجراء بحوث للتعرف على المتشائمين من طلبة الجامعة وإيجاد برامج التقليل من التشاؤم واحلال خبرات التفاؤل بدلها.



## المصادر

## المصادر العربية

- ١- أسعد, يوسف ميخائيل . (١٩٧٣) . الشخصية القوية. القاهرة: دار غريب للطباعة.
- ٢- أسعد, يوسف ميخائيل . (١٩٨٦) . التفاؤل والتشاؤم. القاهرة: النهضة.
- ٣- ثورندايك , روبرت و اليزابيث, هيجن (١٩٨٩): القياس و التقويم في علم النفس و التربيه , ترجمه :عبدالله زيد الكيلاني و عبدالرحمن عدس , ط٤, عمان, مركز الكتب الاردني.
- ٤- العظماوي , إبراهيم كاظم .(١٩٩٨) .معالم سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب. بغداد: دار الشؤون الثقافية العامة.
- ٥- الأنصاري ,بدر محمد : (١٩٩٨), التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات.(ط١). الكويت: جامعة الكويت مجلس النشر العلمي.
- ٦- الأنصاري ,بدر محمد .(٢٠٠٢).قياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت, مجلة حوليات كلية الآداب والعلوم الاجتماعية, الحولية ٢٣, الرسالة, جامعة الكويت.
- ٧- الأنصاري, بدر محمد: (٢٠٠٤) , المخاوف المتعلقة بعلاج الأسنان وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة جامعة البحرين , مجلة العلوم التربوية والنفسية , مجلد عدد ٢ , جامعة البحرين .
- ٨- طه ,حسين ياسين ؛ وعلي خان ,اميمة يحيى .(١٩٩٠). علم النفس العام.بغداد : الدار الوطنية.
- ٩- عبد الخالق , احمد محمد والأنصاري , بدر محمد: (١٩٩٧), بحوث ميدانية في الشخصية الكويتية , الكويت, مكتبة المنار الإسلامية (ص ص١٤٧-١٧٠) .
- ١٠- عبد اللطيف,حسن؛وحمادة,لولوة.(١٩٩٨). "التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية: الانبساط والعصابية".مجلة العلوم الاجتماعية.(مجلد٢٦). الكويت: (العدد١) . (٨٣-١٠٤).
- ١١- مايرز, آن :علم النفس التجريبي. ترجمة خليل إبراهيم البياتي بغداد :دار الحكمة للطباعة والنشر , ١٩٩٠.

- 12- Anastasi, A.,(1964): Psychological Testing, (2<sup>nd</sup> Ed), New York: The Macmillanco.
- 13- Cronbach, L.J. and Gleser, g, C. (1965):Psychological Testing and Personal decisions. 2<sup>nd</sup> ed, Urban: University of Illinois Press.
- 14- Marshall, G. N., & lang. E. I. (1990). Optimism, self – Mastery, and Symptoms of depression in Women Professionals. Journal of Personality and Social Psychology, 59,132 – 139.
- 15- Marshall, G. N. ; Wortman , C. B. ; Kusulas, J. W. ;Herving, L.K. & Vichers, R. R. (1992). “Distinguishing optimism from Pessimism: Relations to Fundamental Dimensions of mood And Personality “Journal of Personality and Social Psychology, Vol.92, No.5, 1067 – 1074.
- 16- Mook,J. , Klieijn, W. , & Ploeg, H.M., (1992): Positively and negatively worded items in a self – reported measure of dispositional optimism, Psychological Reports, 71, 275 – 278.
- 17- Peterson, C.; Seligman, M.E.P. & Vaillant, G.F. (1988). “Pessimistic Explanatory Style is a risk Factor for Physical Illness: A Thirty Five – Year Longitudinal Study”. Journal of Personality and Social Psychology. Vol.55, No.1.
- 18- Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1985). Optimism, Coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. Health Psychology, 4, 219 – 247.
- 19- Scheier,M.F.;Carver,C.S.&Bridges,M.W.(1994):Distinguishing optimism from Neuroticism and Trait Anxiety ,Self–Mastery, and Self – Esteem): A reevaluation of the life Orientation test. Journal of Personality and Social Psychology . Vol.67, No.6,1063-1078.
- 20- Schneider, M.J, & Leitenberg, H.(1989).“A comparison of Aggressive and children’s self–Esteem optimism and Pessimism, and Causal Attributions for success and failure.”Journal of Abnormal Child Psychology. Vol.17, No.2. 135 – 142.
- 21- Snyder, C.R. (1994):”Hope and optimism” Encyclopedia of Human Behavior. Vol.2, By Academic Press. Inc.
- 22- Weistein, N.D. (1980). Unrealistic optimism about Failure life events, Journal of Personality and Social Psychology.

## الملحق رقم (١)

استبيان موجه الى طالبات كلية التربية للبنات / جامعة بغداد  
للحصول على فقرات مقياس التفاؤل

جامعة بغداد / كلية التربية للبنات  
قسم التربية وعلم النفس

عزيزتي الطالبة....

تقوم الباحثتان بدراسة, من أهدافها قياس التفاؤل لدى طالبات كلية التربية للبنات, وقد عرف  
التفاؤل بأنه (نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير, ويرنو إلى  
النجاح )

يرجى الإطلاع على التعريف والتفكير في بعض الأشخاص المتفانلين الذين تعرفهم, ثم أكتب  
عشرة صفات تصفهم وتصف سلوكهم العام الذي يكشف عن صفة التفاؤل.  
لتوضيح الإجابة إليك المثال التالي: من صفات الشخص المتفائل:  
يرى أن المستقبل سيكون مشرقاً.  
مع فائق الشكر.

الباحثتان

الصفات:-

- .١
- .٢
- .٣
- .٤
- .٥
- .٦
- .٧
- .٨
- .٩
- .١٠

## الملحق (٢)

استبيان التفاؤل الموجه إلى الطالبات

اسم الكلية: \_\_\_\_\_ . المرحلة الدراسية: \_\_\_\_\_ . تاريخ

التطبيق: | |

عزيزتي الطالبة.....

اقرأ من فضلك كل عبارة مما يلي بعناية , وقرري الى أي حد تعد مميزة لمشاعرك وسلوكك وآرائك , ثم بيني مدى انطباقها أو عدم انطباقها عليك , فإذا كان محتوى العبارة ينطبق عليك دائماً فضعي الإشارة ( / ) تحت البديل الأول (ينطبق على دائماً) وهكذا لبقية البدائل . وان إجابتك لم يطلع عليها سوى الباحث .  
مع جزيل الشكر

الباحثة

د. إيمان صادق عبد الكريم

| ت  | العبارات                                   | البدائل            |                  |                   |                  |                  |
|----|--|--------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|
|    |  | لا تنطبق علي ابداً | تنطبق علي قليلاً | تنطبق علي أحياناً | تنطبق علي كثيراً | تنطبق علي دائماً |
| ١  | انظر الى الحياة على إنها هادفة             |                    |                  |                   |                  |                  |
| ٢  | أتوقع الخير                                |                    |                  |                   |                  |                  |
| ٣  | اشعر بأن الفرصة موجودة من اجل تقدمي        |                    |                  |                   |                  |                  |
| ٤  | أتمتع بثقة بنجاحي                          |                    |                  |                   |                  |                  |
| ٥  | سوف اشغل منصباً مرموقاً في الأعوام القادمة |                    |                  |                   |                  |                  |
| ٦  | اتقبل الحياة ببشاشة مهما تكن الاحوال       |                    |                  |                   |                  |                  |
| ٧  | اهتم بالمستقبل واشعر بجديّة نحوه           |                    |                  |                   |                  |                  |
| ٨  | أشعر بأن الغد سيكون يوماً مشرقاً           |                    |                  |                   |                  |                  |
| ٩  | الماضي جميل والحاضر أجمل والمستقبل أفضل    |                    |                  |                   |                  |                  |
| ١٠ | لا استسلم للحزن                            |                    |                  |                   |                  |                  |
| ١١ | أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم           |                    |                  |                   |                  |                  |
| ١٢ | أفكر في الأمور البهيجة المفرحة             |                    |                  |                   |                  |                  |
| ١٣ | أرى أن الفرج يأتي بعد الشدة                |                    |                  |                   |                  |                  |
| ١٤ | لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس         |                    |                  |                   |                  |                  |
| ١٥ | انا اقبل على الحياة بكل تفاؤل              |                    |                  |                   |                  |                  |



|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | ١٦ حياتي فيها بعض المشاكل ولكنني أتغلب عليها |
|  |  |  |  |  | ١٧ أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور        |
|  |  |  |  |  | ١٨ تستحق الحياة أن نقبل عليها                |
|  |  |  |  |  | ١٩ أتكيف مع ظروف الحياة المتقلبة             |
|  |  |  |  |  | ٢٠ أحب عملي واندفع نحوه بجد                  |
|  |  |  |  |  | ٢١ اطمح في إكمال دراستي العليا               |
|  |  |  |  |  | ٢٢ أتحمس لمواصلة العمل وإنجازته              |
|  |  |  |  |  | ٢٣ اصبر على الهموم وانتظر الفرج              |
|  |  |  |  |  | ٢٤ أحب الخير لنفسى والآخرين                  |
|  |  |  |  |  | ٢٥ أتسامح مع الناس عند تقصيرهم معي           |
|  |  |  |  |  | ٢٦ أتوقع الأفضل مستقبلاً                     |
|  |  |  |  |  | ٢٧ يخبئ لي الزمن مفاجآت ساره                 |
|  |  |  |  |  | ٢٨ اسمي نفسي طموحاً                          |

## الملحق (٣)

## استبيان التوجه نحو الحياة الموجه الى الطالبات

اسم الكلية: \_\_\_\_\_ . المرحلة الدراسية: \_\_\_\_\_ . تاريخ  
التطبيق: | |

عزيزتي الطالبة.....

اقرئي من فضلك كل عبارة مما يلي بعناية , وقرري الى أي حد تعد مميزة لمشاعرك وسلوكك  
وآرائك , ثم بيني مدى انطباقها أو عدم انطباقها عليك , فإذا كان محتوى العبارة ينطبق عليك دائماً  
فضعي الإشارة (  ) تحت البديل الأول (ينطبق على دائماً) وهكذا لبقية البدائل . وان  
إجابتك لم يطلع عليها سوى الباحث.

مع جزيل الشكر

الباحثة

د. إيمان صادق عبد الكريم

| ت  | العبارات                                  | البدائل           |                  |                   |                  |                  |
|----|---|-------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|
|    |   | لا تنطبق علي ابدأ | تنطبق علي قليلاً | تنطبق علي أحياناً | تنطبق علي كثيراً | تنطبق علي دائماً |
| ١  | أتوقع حدوث أمور حسنة حتى في الظروف الصعبة |                   |                  |                   |                  |                  |
| ٢  | من السهل علي أن استرخي                    |                   |                  |                   |                  |                  |
| ٣  | انظر الى الجانب المشرق من الأمور          |                   |                  |                   |                  |                  |
| ٤  | انا متفائل بالنسبة لمستقبلي               |                   |                  |                   |                  |                  |
| ٥  | استمتع كثيراً بصحبة أصدقائي               |                   |                  |                   |                  |                  |
| ٦  | أتوقع إن تسير الأمور في صالحي             |                   |                  |                   |                  |                  |
| ٧  | تتحقق الأمور بالطريقة التي اريدها         |                   |                  |                   |                  |                  |
| ٨  | انا لا انفعل بسهولة                       |                   |                  |                   |                  |                  |
| ٩  | أؤمن بالفكرة القائلة بعد العسر يسراً      |                   |                  |                   |                  |                  |
| ١٠ | أتوقع حدوث أمور جيدة في معظم الواقف       |                   |                  |                   |                  |                  |