

محددات التفكير (الإيجابي - السلبي) وعلاقتها بسمتي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة)

ناصر حسين ناصر*

كلية التربية الأساسية/ جامعة المثنى

المخلص

معلومات المقالة

هدفت الدراسة إلى التعرف على محدّدات التفكير (الإيجابي - السلبي) وعلاقتها بسمتي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة) لدى عينة الدراسة، ومعرفة الفروق في متغيرات الدراسة تبعاً للمتغيرات الجنس (ذكور - إناث)، التخصص الدراسي (علمي - إنساني)، المرحلة الدراسية (الثاني - الرابع)، وتألّفت عينة الدراسة من (400) طالباً وطالبة من طلبة جامعة القادسية، للسنة الدراسية (2015-2016)، وتم تطبيق مقياس محدّدات التفكير (الإيجابي - السلبي)، الذي تضمن (36) فقرة تصف محدّدات التفكير لدى طلبة الجامعة أن كان إيجابي أم سلبي، ومقياس سمات الشخصية المتفائلة - المتشائمة، الذي تضمن (32) فقرة تصف سمات الشخصية المتفائلة - المتشائمة، وهما (من إعداد الباحث)، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن (84.5%) من العينة متفائلين و (15.5%) متشائمين، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محدّدات التفكير (الإيجابي - السلبي)، وفي سمتي الشخصية (التفاؤلية - التشاؤمية) تبعاً لمتغيرات: الجنس (ذكور، إناث)، والتخصص الدراسي (علمي، إنساني)، والمرحلة الدراسية (الثاني - الرابع)، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين كل من محدّدات التفكير (الإيجابي - السلبي) وسمتي الشخصية (التفاؤلية - التشاؤمية)، وهناك إسهام في محدّدات التفكير (الإيجابي - السلبي) في سمتي الشخصية (التفاؤلية - التشاؤمية) لدى طلبة الجامعة، وبناءً على هذه النتائج، وضع الباحث عدداً من التوصيات والمقترحات.

© جميع الحقوق محفوظة لدى جامعة المثنى 2018

تاريخ المقالة:

الاستلام: 2017/11/25

تاريخ التعديل: 2018/1/23

قبول النشر: 2018/1/30

متوفر على النت: 2018/7/11

الكلمات المفتاحية:

محددات التفكير

(الإيجابي - السلبي).

الشخصية (المتفائلة -

المتشائمة).

المقدمة

الفصل الأول:

مشكلة الدراسة:

خلال المشاهدات الفعلية، علامات الحيرة والاضطراب والخوف والرهبة مما سوف يواجهون، مع ضعف قدرة الجامعة على مساعدتهم على النمو المعرفي والانفعالي الصحيح إلى جانب ضعف الارشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني في الكشف عن دوافع الطلبة وقدراتهم التحصيلية واستعداداتهم المهنية، فيصبح من العسير تحقيق احساس بالهوية الشخصية للطلاب الجامعي، فالمستقبل غير المضمون يجعل الطلبة غير قادرين على استخدام الادوار الرئيسية اساساً لتكوين الهوية، فضلاً عن ضعف الميل الى الدراسة، مما يجعلهم امام خيارات بديلة لبناء شخصياتهم

ان التغيير الذي يعيشه العراق في العصر الحاضر والذي يشمل جميع مقوماته واوضاعه السياسية، والاقتصادية، والفكرية والاجتماعية، يؤثر في نمط الشخصية التي تنمو وتتشكل تبعاً لتغير هذه الاوضاع والمفومات ومتطلباتها فظهور صراعات جديدة، وحدوث متغيرات عديدة، تتحرك بشكل او باخر بعض الاثار السلبية على شرائح المجتمع كافة ومنهم الطلبة الجامعيون، ويجد الملاحظ للطلبة بشكل عام وطلبة الجامعة بشكل خاص من

لأن تغيير الكثير من الأخطاء التي يعيشها الأفراد وتغيير الواقع المرير إلى واقع سليم يعتمد بشكل أساسي على الأسلوب التفكير الذي يستخدمونه في هذا التغيير، لأن ما يعيشه هؤلاء الأفراد من واقع سيء ومتبردي هونتاج عمليات التفكير الخاطئ التي يمارسونها إثناء حياتهم، وتراكم هذه الخبرات حتى يصبح بهذا الواقع، ومن هنا كان لا بد من تغيير أو على الأقل تعديل أساليب وأنماط التفكير التي يستخدمها الأفراد لتغيير هذا الواقع (معاش، 2003:13).

ويعد التفكير الإيجابي علم الخبرات الذاتية والسمات الفردية الإيجابية والنظم الإيجابية التي تبشر بتحسين جودة الحياة، وتمنع ظهور المداخل المرضية عندما تكون الحياة عقيمة وخالية من المعنى والهدف، فهو بمثابة آلية للتحكم في الذات عن طريق الإنجاز وتعظيم وتوكيد قدراته وإمكاناته، وهو بداية الطريق للنجاح والشعور بالسعادة، فإننا حينما نفكر إيجابياً فإننا في الواقع نبرمج العقل الباطن ليفكر إيجابياً، وهذا التفكير يؤدي إلى الأعمال الإيجابية في معظم شئون حياتنا، إن الإنسان يستطيع أن يولد داخله نظرة إيجابية إلى ذاته إن رغب في السعادة، وهو بذلك فإن قوة مبدعة خلاقة تنتج وتنجز وتخلق، أما التفكير السلبي فمهدم ويدمر ويساعد على القلق، وبالتخلص من الشك والتردد سيزيد وقتها التفكير الإيجابي، الذي يساعد على القدرة على التركيز، لأنه يزيل العوامل التي تشتت الانتباه، وهكذا يساعدنا على التقدم إلى الأمام (Seligman, 2000:5)، ولذلك يعد التفكير عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذي يساعد على توجه الحياة وتقدمها، فكلما كان التفكير إيجابياً كلما أدى إلى حل فاعل وناجح لهذه المشكلة، وكلما كان هذا التفكير سلبياً كلما أدى إلى التعامل مع هذه المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة، فمن الواجب أن يتعلم الأطفال والشباب ويتدربوا على آلية التفكير الإيجابي ومهاراته أثناء التحاقهم بالمدارس والجامعات، حتى يتسنى لهم إتقان هذا النمط من التفكير الفعال والمنظم الذي يوصل بصاحبه إلى السعادة والحياة المنتجة، لذا يُعد

الاجتماعية، بغض النظر عما إذا كانت هذه الشخصية متوافقة، وتستطيع تحمل المسؤولية أم لا.

والفكر عملية إنسانية تتطلب تنميتها وتعلمها جهوداً متميزة من أطراف عديدة، في مراحل العمر المختلفة، وهي ذات صلة بالنواحي الوراثية والبيئية من حيث المجالات المختلفة: الجسمانية والاجتماعية، والانفعالية، والثقافية، والحضارية، فالإنسان يولد ولديه آلة التفكير وهي العقل أو المخ التسمية البيولوجية العلمية له، وهذا العقل البشري يركز على شيء معين بحد ذاته، ويحاول أن يلغي الفشل من حياته ويفكر بالسعادة، ويحاول دائماً أن يلغي التعاسة من حياة الفرد، فالعقل (المخ) يعطي أوامر مباشرة إلى الأحاسيس والحركات الداخلية والخارجية للإبقاء على الخبرات السارة وإلغاء الخبرات غير السارة، ولهذا يجب أن يتدرب الإنسان على مهارة التفكير الإيجابي، لتحويل كل أفكاره وأحاسيسه لكي تكون في خدمة مصالحه وحاجاته، بدلاً من أن تكون ضده، وتنمية التفكير الإيجابي يؤثر بصورة إيجابية على تقدم الطلبة فهو وسيلة لإكسابهم مهارات التعلم بسرعة وسهولة، وكذلك فهو يعطي فرصة لتعلم المهارات العقلية في أي سن كان عليه الطلبة، كما يساعد على حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من الأخطار، وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم على أمور كثيرة وتسييرها لصالحه، فالتفكير عملية عقلية معرفية وجدانية راقية تُبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى، كالإدراك والإحساس والتحصيل والإبداع، وكذلك على العمليات العقلية كالتذكر والتمييز والتعميم والمقارنة والاستدلال والتحليل، ومن ثم يأتي التفكير على قمة هذه العمليات العقلية والنفسية وذلك للدور الكبير الذي يلعبه في المناقشات وحل المسائل الرياضية وغيرها، حتى أنه لا يمكن الاستغناء عنه في عمليات اكتساب المعرفة وحل المشكلات التي تواجه الإنسان (بركات، 2006:4)، لذا فإن الإنسان كائن عقلائي يشكل نمط حياته العام تبعاً لنوعية الحركة المعرفية والادراكية التي يتخذها في موقف معين، وحسب أساليبه الاستدلالية والمعرفية التي يستخدمها في هذا الموقف،

(Johnson,2004,Kenneth&Kenneth,2004)

يساعد على توجه الحياة وتقدمها. أما التفكير السلبي فيعد أخطر مما يتصور أي إنسان؛ فهو يجعل الحياة سلسلة من المتاعب والأحاسيس والسلوكيات السلبية كالأمراض النفسية والعضوية والشعور بالضيق والوحدة والخوف، وكلما كان التفكير إيجابياً كلما أدى إلى حل فاعل وناجح للمواقف والمشاكل وكلما كان سلبي كلما أدى إلى التعامل مع هذه المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة سواءً أكان ذلك بتضخيم هذه المشكلات والمبالغة في التعامل معها وبالتالي عدم الوصول إلى حل مقنع لها أو بتبسيطها واختزالها واستسهالها وإتباع أساليب سلبية في التعامل معها، وبالتالي عدم الوصول إلى حل مناسب لها، فالتفكير السلبي يرتبط بتدهور المستوى الصحي وازدياد الحالات المرضية كالقآبة والاضطراب النفسي وغير ذلك، إذ تشير الدراسات والبحوث النفسية والتربوية إلى أن الاضطراب النفسي والعقلي ليس ناشئاً من المواقف الصعبة التي تحيط بالفرد بقدر ما هو ناشئ عن حالة اليأس التي تنتابه اتجاه تلك المواقف والذي يوحى إليه بالعجز والفشل اتجاهها وهذا ما يعبر عنه بالتفكير السلبي للحياة والذي يجعل الفرد ينظر إلى حياته الخاصة بتقصير واستهزاء واستهتار وضعف وتقدير منخفض لذاته وإلى الحياة من حوله عامة بمنظار مظلم وقاتم، ويجعله أكثر تعاسة وتشاؤماً في نهج تفكيره، إذ أن الفكرة السلبية هي في حد ذاتها مجرد كلمات داخلية يستخدمها الإنسان ولكن ما يجعلها خطرة هو تكرارها وتخزينها حتى تصبح عادة يستخدمها الإنسان في حياته فتسبب له متاعب ليس لها نهاية، والتفكير السلبي يبحث ويفكر في السلبيات التي حدثت في الماضي ويقلق ويخاف من المستقبل ويعيش الحاضر بأحاسيس سلبية واعتقادات سلبية تجعل حياته سلسلة من التحديات والمشاكل، والعجيب أن الشخص الذي يفكر بطريقة سلبية عنده قدرة خيالية على العثور على السلبيات في أي شيء حتى ولو كان إيجابياً فضلاً عن أن التفكير السلبي يضع كل الأعضاء في حالة تأهب

فمن الثابت أن التفاؤل والتشاؤم يؤثران على السلوك الإنساني أن كان إيجابياً أم سلبي من نواحي عدة، إذ يسيطر على سلوك الفرد أحياناً نزعة إلى توقع الخير والسرور والسعادة، وتوصف هذه الحالة بأنها التفاؤل على حين تغلب عليه في أحيان أخرى نزعة إلى توقع الشر وسوء الطالع وتوصف هذه الحالة بأنها التشاؤم، وهذا يعنى أن للتفاؤل والتشاؤم تأثيراً لا يمكن إنكاره أو التقليل من أهميته على السلوك الإنساني، إذ يؤثر كل منهما على الحالة النفسية للفرد وعلى توقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل سواء كانت تفاؤلية أو تشاؤمية (الدسوقي، 2001:225)، وبالرجوع إلى التراث النفسي الحديث لمفهوم التفاؤل والتشاؤم، هناك من ينظر إلى التفاؤل والتشاؤم على أنهما من السمات ثنائية القطب التي تتصف بالثبات النسبي خلال دورة حياة الإنسان، وتمكننا بدورها من التنبؤ بصحة الأفراد الجسمية وبمستوى التحصيل وفاعلية الذات وبالعادات الصحية السيئة وبأحداث الحياة الضاغطة وبمعدل الاكتئاب (Seligman, et al,1994)، ولذلك يعد التفاؤل والتشاؤم في علم النفس سمة في الشخصية، وهي سمة ثنائية القطب لدى بعض علماء النفس في حين تعد لدى آخرين مفاهيم مستقلة ولكنهما مترابطتان (Marshall,Wortman,Kusulas,Hervig &Vickers,1992).

ويرى (عبد الخالق، 1996:28) إلى التفاؤل - التشاؤم على أنهما سمة ثنائية القطب من سمات الشخصية، تتمحور في رؤية خاصة للمستقبل، ويتوزع الناس على خط متصل يقع التفاؤل في أحد أطرافه ويقع التشاؤم في الطرف الآخر، والمتفائلون هم الأفراد الذين يتوقعون عادة أحداثاً في حياتهم إيجابية وسارة تحدث لهم

التفكير عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذي يساعد على توجه الحياة وتقدمها.

أما التفكير السلبي فيعد أخطر مما يتصور أي إنسان؛ فهو يجعل الحياة سلسلة من المتاعب والأحاسيس والسلوكيات السلبية كالأمراض النفسية والعضوية والشعور بالضيق والوحدة والخوف، وكلما كان التفكير إيجابياً كلما أدى إلى حل فاعل وناجح للمواقف والمشاكل وكلما كان سلبي كلما أدى إلى التعامل مع هذه المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة سواءً أكان ذلك بتضخيم هذه المشكلات والمبالغة في التعامل معها وبالتالي عدم الوصول إلى حل مقنع لها أو بتبسيطها واختزالها واستسهالها وإتباع أساليب سلبية في التعامل معها، وبالتالي عدم الوصول إلى حل مناسب لها، فالتفكير السلبي يرتبط بتدهور المستوى الصحي وازدياد الحالات المرضية كالقآبة والاضطراب النفسي وغير ذلك، إذ تشير الدراسات والبحوث النفسية والتربوية إلى أن الاضطراب النفسي والعقلي ليس ناشئاً من المواقف الصعبة التي تحيط بالفرد بقدر ما هو ناشئ عن حالة اليأس التي تنتابه اتجاه تلك المواقف والذي يوحى إليه بالعجز والفشل اتجاهها وهذا ما يعبر عنه بالتفكير السلبي للحياة والذي يجعل الفرد ينظر إلى حياته الخاصة بتقصير واستهزاء واستهتار وضعف وتقدير منخفض لذاته وإلى الحياة من حوله عامة بمنظار مظلم وقاتم، ويجعله أكثر تعاسة وتشاؤماً في نهج تفكيره، إذ أن الفكرة السلبية هي في حد ذاتها مجرد كلمات داخلية يستخدمها الإنسان ولكن ما يجعلها خطرة هو تكرارها وتخزينها حتى تصبح عادة يستخدمها الإنسان في حياته فتسبب له متاعب ليس لها نهاية، والتفكير السلبي يبحث ويفكر في السلبيات التي حدثت في الماضي ويقلق ويخاف من المستقبل ويعيش الحاضر بأحاسيس سلبية واعتقادات سلبية تجعل حياته سلسلة من التحديات والمشاكل، والعجيب أن الشخص الذي يفكر بطريقة سلبية عنده قدرة خيالية على العثور على السلبيات في أي شيء حتى ولو كان إيجابياً فضلاً عن أن التفكير السلبي يضع كل الأعضاء في حالة تأهب

ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، ثم يكون توجهه سلبياً نحو ذاته وحاضره ومستقبله، ويعاني من ضعف الثقة بالنفس وسوء التقدير للذات والقلق والتوتر العصبي الشديد والحساسية الذائدة ونقص تحمل الإحباط.

وتكمن مشكلة الدراسة الحالية وأهدافها المهمة بالتعرف على محددات التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بسمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة، خاصة في ظل الظروف الحالية التي يعيشها الطالب الجامعي، والتي إستحكمت عليه ظروف اقتصادية واجتماعية صعبة من ويلات وحروب وارهاب، أثرت بشكل أو بآخر على محددات تفكيره، وخلفت عدة مشكلات أثرت على واقع ومستقبل وتكيف الطالب الاجتماعي والأكاديمي من جهة وعلى المجتمع من جهة ثانية، والتي أصابته بالعجز والشعور بخيبة الأمل، وبالنتيجة فأن عجزه هذا عن مواجهة هذه التغيرات المتصاعدة جعلته يعاني من العزلة واللامعنى، وبالمحصلة أثرت بشكل سالباً على استمرارية تحصيلهم العلمي وقدراته داخل الجامعة وخارجها، لأن الظروف الحياتية الضاغطة بفعل الأزمات المتتالية التي تعرض لها البلد سببت انعكاسات خطيرة على الجانب المعرفي والنسق القيمي والأخلاق للفرد، وجعلت من العسير عليه أن يتمسك بالمثُل والقيم الاجتماعية الإيجابية، لا سيما أن الطالب الجامعي في الوقت الراهن وتحت وطأة الظروف الحالية التي يمر بها المجتمع العراقي يعيش حالة انتقالية جديدة جعلت حياته مليئة بالمشكلات والصراعات المستمرة في الأسرة والجامعة والمجتمع عموماً قد تقوده إلى التفكير السلبي، ولذلك فإن معرفة محددات هذه الأنماط التفكيرية لدى الطلبة وسماتها، يؤدي إلى معرفة الأجيال التي سوف تتحمل مسؤولية بناء مستقبل المجتمع، كما يساعد في تنمية أساليب التدريس المناسب في الجامعات بحيث تخدم وتسهم في إكساب الطلبة مهارات التفكير الإيجابي، وبناءً على ذلك تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

■ التعرف على محددات التفكير (الإيجابي - السلبي)، سمي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة) لدى طلبة جامعة.

في المستقبل في حين ان المتشائمين هم الافراد الذين يتوقعون عادة أحداثاً سلبية وسيئة تقع لهم في المستقبل.

ويؤكد ذلك "شاير وكارفر" (Scheier & Carver, 2010) أن التفاؤل يرتبط بالتوقعات الايجابية للأحداث المستقبلية، ويرتبط سلبياً بكل من الغضب والعدائية ويتسببان في مشكلات صحية كبيرة، وبصورة عامة يرى المعينون بالسلوك البشري ان التفكير الايجابي من جانب الفرد من شأنها التأثير بصورة ايجابية على عملية المواجهة مع مصادر الضغوط المهنية؛ فالفرد الذي يكون تغيره ايجابيا لمختلف العوامل في بيئة العمل غالبا ما يحمل توقعات تتخللها درجة عالية من التفاؤل فيما يتعلق بالمردود النفسي والمادي لجهوده، وهذه الحالة بدورها تساعد على الاسترخاء وبالتالي تجنب النتائج التفكير السلبي لمصادر الضغوط في مكان العمل، وتعد الدراسات السيكولوجية على سمة التفاؤل والتشاؤم على المستوى العالمي قليلة بالمقارنة الى دراسات سمات الشخصية الأخرى، ولم يتح لمفهومي التفاؤل والتشاؤم دراسات على المستوى العربي، ويرى شاير وكارفر (Scheier & Carver, 1987) أن سمة التفاؤل مرتبطة بالتفكير الإيجابي للفرد، وهي تكمن داخل الفرد الواحد للتوقع العام لحدوث الأفكار الإيجابية، أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة، ويؤكدان على وجود الفروق الفردية الثابتة في التفاؤل، كما يبرهنان على وجود علاقة بين التفاؤل وبعد الصحة البدنية، إذ أن التفاؤل يوظف استراتيجيات فعالة لدى الفرد للتغلب على ضغوط التفكير السلبي عليه، ويؤكد كل من "جيرري وشابلين" (Jerry & Chaplin) أن التفاؤل سمة شخصية عريضة تتوقع الأحداث والمواقف الايجابية ويستخدمها الأفراد في مقاومة ضغوط الحياة والاضطرابات الناتجة عنها (Jerry & Chaplin, 1997:210).

ويرى "ديمبير" وآخرون (Dember, et al, 1989) أن هناك علاقة موجبة ودالة احصائية بين التشاؤم والتفكير السلبي، وإنه أحد انماط التفكير السلبي لتوقع الأحداث القادمة، وهو سمة كامنة داخل الفرد تؤدي الى التوقع السلبي للأحداث المستقبلية وتجعله

الآخر ومرنة تتضمن كل عناصر التطوير من تعديل وتغيير وإضافة وحذف، وبذلك لم تعد المعرفة غاية بحد ذاتها، وإنما أصبح التركيز على المفهوم الوظيفي لتلك المعرفة، لذا أصبحت الجامعات مطالبة وبشكل فعلي للاستجابة والتفاعل مع ظروف ومتطلبات مجتمعاتها من خلال نشر المعارف العلمية والتقنية عن طريق التدريس الجامعي الفعال الذي ليعتمد على الحفظ والتلقين والتلقي السلبي، وإنما يعتمد على النقاش الفكري الإيجابي المثمر، والحوار البناء القادر على الفهم والتحليل الناقد، ومن هنا تتوضح أهمية الجامعات في إعداد الأجيال ورشد المجتمعات بهذه الأجيال القادرة على البحث والتقصي والابتكار، والقادرة على ممارسة التفكير الناجح والفعال، هذا التفكير الذي أصبح يعرف بالتفكير الراقى (Advanced thinking)، لأنه يتجاوز التفكير السطحي الساذج (Surface naive thinking). إذ إن ما واجهته الطالب الجامعي من تحديات، وإحباطات، وموانع تمثلت في أن جيل الجامعة الموجود حالياً عاش فترة غير مستقرة، تجلت بفقدان الأمن، والتهديد العام والضغوط المادية والنفسية التي جلبتها الحروب والأزمات الناتجة عن أخطاء الساسة والصراعات الدولية غير الأخلاقية، وأشكال الضغوط الاجتماعية المختلفة، وألوان التغيب المتعمد للوعي والتسطيح في البرامج الثقافية والتربوية والتعليمية، وكما أشارت دراسة (داره، 1995)، بهذا الخصوص إلى ظهور العديد من المشكلات السلوكية في الوسط الجامعي، فضلاً عن أن الحروب تؤدي إلى تغيرات اجتماعية ونفسية، وبشكل أدق تسبب تغيير في نمط الشخصية السائدة، ونظرة الفرد إلى المستقبل سواء كانت متفائلة، أم متشائمة، إذ إن هناك علاقة بين مقومات المجتمع وأوضاعه، وبين نمط الشخصية التي تنمو وتشكل تبعاً لتغيير هذه الأوضاع، والمقومات ومتطلباتها، وما يسود المجتمع من أوضاع نفسية، وأن معاشية خبرات الحرب والتهديد والأزمات تترك آثاراً نفسية لا تزول بزوال مسبباتها، بل تظل كامنة لتتراكم فيما بعد لتتخذ أشكالاً متعددة من الانفعالات غير السارة، مثل الاكتئاب، والخوف، والذنب، والعنف، والتوتر، والشعور بالوحدة، وعدم التركيز (الأنصاري، 1998: 8).

وعليه ينبغي أن تعمل الجامعة من خلال برامجها، ومناهجها، وأنشطتها على تنمية وتقوية شخصية طلبتها، كقوة موجبة ودافعة لهم باتجاه

هل توجد فروق في محددات التفكير (الإيجابي - السلبي)، وسمي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة)، وهل هناك أثر تبعاً لتغيرات الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية في ذلك؟

هل توجد علاقة بين محددات التفكير (الإيجابي - السلبي)، وسمي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة)، وما هو أثر محددات التفكير (الإيجابي - السلبي) في سمي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة) لدى طلبة الجامعة.

أهمية الدراسة:

لقد كتب الكثير حول أساليب التفكير وأنماطه ومميزات هذه الأساليب وخصائصه الإيجابية التي تنعكس على سلوك الأفراد وقدراتهم وإبداعاتهم المختلفة، إلا أنه قلة من الباحثين وبخاصة في العراق بحسب علم الباحث من اهتم بتوضيح ماهية التفكير الإيجابي والتفكير السلبي ومزايا وتأثير كل منهما على حياة الفرد ومعرفة العوامل المؤثرة على هذه الأنماط من التفكير سواء من حيث المؤسسات الاجتماعية أو المؤسسات التربوية المختلفة حيث أننا مطالبين دائماً بضرورة السعي الجاد لوضع أسس واستراتيجيات موضوعية وصحيحة لوقاية أنفسنا من الأفكار السلبية، ومن هنا، يتجلى الاهتمام بموضوع هذه الدراسة وأهدافها المهمة بتقديم إطار نظري فكري حول التفكير الإيجابي والتفكير السلبي، ومعرفة طبيعة توافر هاذين النمطين من التفكير لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، لأن معرفة هذه الأساليب والأنماط التفكيرية لدى الطلبة يؤدي إلى معرفة الأجيال التي سوف تتحمل مسؤولية بناء مستقبل المجتمع، كما يساعد ذلك في تنمية أساليب التدريس المناسب في الجامعات بحيث تخدم وتسهم في إكساب الطلبة مهارات التفكير المختلفة، وتؤدي الجامعة دوراً هاماً في تطور وبناء الشخصية المنفتحة، الناضجة، الناقدة لكل ما يدور حولها، وإعداد الفرد المتأمل بعمق للأشياء والمفاهيم والابتعاد عن إحساساته الداخلية المحدودة إذ أن التربية للمستقبل تزود الناس بالمهارات الفكرية المختلفة حتى يتمكنوا من استثمار ذكائهم وقدراتهم في التأمل وتنمية نماذجهم الخاصة في التعامل مع الظواهر المحيطة بهم بطريقة حرة ومتفتحة نحو

ويجب أن تخلو شخصية الطالب الجامعي من هذه السمة، وأن تعمل الجامعة على تهيئة الظروف للحد من نمو هذه السمات، وهذا ما أكدته دراسة (الجواري، 2001)، كما وينبغي أن تحد الجامعة من بروز السمات السلبية وسيطرتها على شخصية الطالب الجامعي (الجواري، 2001: 5).

وتكمن أهمية دراسة سمة التفاؤل- التشاؤم، بأهمية علاقتهما بمختلف جوانب شخصية الإنسان السوية واللاسوية، فقد أكدت نظرية (Seligman, 1994)، في العزو، إن الطريقة التي تفسر بواسطتها الأشياء أو الأحداث، هي الأكثر تأثيراً على سلوكنا الحالي والمستقبلي، أكثر من وقوعها، وقد يكون لها مضامين سيئة أو جيدة على صحتنا النفسية والجسدية (الحجار، 1989: 95).

كما أوضحت دراسة (Raikonen, et al, 1999)، ودراسة (Creed et al, 2002)، أن المتشائمين القلقين لديهم مشاعر سلبية وأقل إيجابية، مقارنة بالمتفائلين، أو الأقل قلقاً، وإن التفاؤل مرتبط بالمستويات العليا من التفكير والتخطيط للحياة، والاكتشاف، والثقة في اتخاذ القرار، أما المتشائم فانه يرتبط بالتردد، والحيرة في الحياة، واحترام الذات الواطئ، وفي الاتجاه نفسه أشارت دراسة (مشعان، 2001)، ودراسة (Allison, et al, 2000)، ودراسة (Maruta, 2000)، ودراسة (Byrnes, 1998) إلى إن هناك علاقة عكسية بين التفاؤل والاضطرابات النفسية والجسمية، فالتفاؤل يؤدي بالفرد إلى الحياة بشكل أفضل، وتفسير مرغوب لأحداثها، ويدعم الصحة النفسية الجيدة، وفي الوقت نفسه فإن الصحة الجسمية تؤدي إلى توقع الأفضل في الحياة، أي إن هناك تفاعلاً بين الصحة والتفاؤل، فعند حدوث أي مرض فإن المتفائلين يتبعون النظام الطبي الذي وصف لهم، بعناية أكثر، كما يعدلون من السلوكيات التي تسبب حدوث المرض، ويحدث العكس في حالة التشاؤم، فالمرض المتكرر يمكن أن يقود الشخص إلى توقع الأسوأ، أي أن التشاؤم يُضعف المناعة، ويُقلل نسبة الشفاء، ويُزيد من معدلات الموت المبكر، وعليه فإن علماء النفس والشخصية ينظرون للتفاؤل والتشاؤم بوصفهما خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية العامة للفرد، وتؤثر فيه تأثيراً واضحاً، كما تؤثر على سلوكه وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل، فقد يكون أكثر ميلاً للتفاؤل، أو يغلب عليه التشاؤم (الأنصاري، 1998: 11)، وأكدوا كذلك على أهمية التفاؤل لبقاء

تحقيق ذواتهم، وتحقيق أقصى معدل من إمكاناتهم الكامنة، وتشذيب شخصياتهم من الأفكار السلبية للذات والتي تؤدي إلى العجز والفشل في مواجهة أحداث الحياة، ومن ثم الانحراف والاضطراب النفسي (فهي، 1987: 48).

فالطالب الذي تهتز شخصيته، تضعف دافعيته نحو التعليم، أو تقل قدرته فيه، وبدلاً من أن تتجه دوافعه للنمو، تظل في إطار النقص، عندها يفشل الفرد في إدارة مواقع مهمة في المجتمع بعد إكمال دراسته، (الزغبى، 1996: 71) وعلى الطرف النقيض، فعندما يتجه الطالب الجامعي نحو تحقيق أقصى إمكاناته، بعد أن تخطى حاجاته الأساسية وأشبعها، ولو بشكل جزئي، تتجه دوافعه نحو تحقيق ذاته، فقد كشفت دراسة (ماسلو) لحوالي (300) طالباً جامعياً، أنهم متفوقون على أقرانهم في سمات تقبل الذات والرضا عنها، والنظرة المستقبلية المتفائلة، وفي الموضوعية في إصدار الأحكام، وفي بساطة السلوك، وعدم التكلف والسعي لتنمية القدرات، والانفتاح على الخبرة، والرغبة في التفوق، والامتياز والإبداع، واحترام الرأي الآخر، كما أكدت الدراسة أن المرحلة الجامعية، مرحلة خصبة لبروز الحاجة إلى تحقيق الذات من خلال تلك الخصائص، أو السمات السلوكية التي تبدو على الأفراد الذين ينمون باتجاه تحقيق الذات (أبو صوبح وعصام، 2001: 57).

وبما أن التفاؤل يعد عاملاً أساسياً لبقاء الإنسان، فإن الرغبة في إنجاب الأطفال، والأفكار الخاصة بالتنشئة الاجتماعية والاقتصادية، والمفاهيم الدينية والسياسية، يمكن التنبؤ بها من خلال الاتجاه المتفائل نحو المستقبل، كما أن التفاؤل أساس تمكين الأفراد (والمجتمع بالتبعية) من وضع أهدافهم المحددة، وطرق تغلبهم على الصعوبات والمحن التي تفتك بالمجتمع (Smith, 1983: 399)، لذا ينبغي أن يعرف القائمون على إعداد الطالب الجامعي، مدى توافر هذه السمات الدالة على الشخصية السوية من جهة، وتوفير أداة لقياس هذه السمة من جهة أخرى، والتي تمكنهم من معرفة الطريقة التي يتصرف بها طلبتهم إزاء المشكلات المستقبلية، والأهداف التي يرمون تحقيقها.

وتعد سمة التشاؤم من السمات السلبية التي ينبغي الحد من درجتها، لما للشخصية المتشائمة من سلبية على الفرد والمجتمع في الوقت نفسه،

التفكير (الإيجابي - السلبي) في سمي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة) لدى طلبة الجامعة.

✍️ حدود الدراسة:

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة القادسية، للتخصص الإنساني والعلمي (المرحلة الثانية والرابعة للدراسة الصباحية)، ولكلا الجنسين (الذكور والإناث) للعام الدراسي (2014-2015).

✍️ تحديد المصطلحات:

■ المحددات (Indicated): يعرفها الباحث نظرياً بأنها مجموعة من العوامل المؤثرة في منظومة من الأفكار والاحكام التي يتوقعها الطالب والتي تؤثر في قدرته واعتقاداته في أسباب النجاح والفشل الأكاديمي، وتتمثل اجرائياً بمقدار الدرجة التي يحصل عليها المفحوص خلال اجابته على فقرات مقياس المعد في هذه الدراسة، وهي تعكس العوامل المؤثرة في تفكير الطالب في كل من الأسرة، والمدرسة، والتنشئة الاجتماعية، ووسائل الاعلام.

■ التفكير الايجابي (Positive thinking): يعرفه الباحث نظرياً أنه قدرة الفرد على استخدام العمليات الذهنية في المواقف التي تتطلب ذلك بأساليب منطقية وعقلانية، والتي من شأنها حل كل ما يواجهه الفرد من مشكلات، وبطريقة تنزع إلى الأمور الإيجابية التفاضلية.

■ التفكير السلبي (Negative thinking): يعرفه الباحث نظرياً أنه حالة من التفكير التشاؤمي التي تنتاب الفرد في رؤيته للأشياء والمبالغة في القلق والخوف من المستقبل ويعيش الحاضر بأحاسيس واعتقادات سلبية تجعل حياته سلسلة من التحديات والمشاكل في تقييمه للظروف والمواقف، والوهم الذي يحول الاشياء الى حقيقة ماثلة لا شك فيها.

■ السمّة (Trait): يشير ايزنك (Eysnck, 1960) بأنها "مجموعة من الاستجابات التي تم التعود عليها يقصد بذلك استجابات معينة تحدث تحت الظروف نفسها أو في ظروف مشابهة".

■ التفاؤل (Optimism): عرف (Seligman, 1995) سمّة الشخصية المتفائلة بأنها الطريقة التي يفسر بها الفرد اتجاهه نحو النجاح والفشل في حياته؛ فالفرد المتفائل يرى الفشل بأنه عبارة عن مصدر يساعد على

الإنسان متحرراً من المخاطر التي يمكن أن تفتك بصحته الجسدية والنفسية، من خلال الأدلة المتراكمة، فهو مفيد للصحة الجسدية والنفسية، والمتفائلون هم أفضل تكيفاً للانتقالات المهمة، من تكيف الأفراد المتشائمين، وأشارت بعض البحوث الحديثة الى أن التفاؤل والمزاج الايجابي أمران أساسيان للصحة العامة والتحصيل الدراسي والتخطيط للمستقبل، وغيرها من جوانب الحياة الهامة (عبد اللطيف وحماة 1998: 8)، وانطلاقاً مما تقدم، ولأهمية موضوع هذه الدراسة وأهدافها المهمة بتقديم إطار نظري فكري حول محددات التفكير الايجابي والتفكير السلبي لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بسمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة، في ضوء بعض المتغيرات، وفي ظل ما يتميز به مجتمعنا من عادات وتقاليده، وما يتعرض له من تأثيرات عصرية تفرض على الشباب أنماط جديدة للحياة، لأن معرفة محددات هذه الأنماط التفكيرية لدى الطلبة وسماتها، يؤدي إلى معرفة الأجيال التي سوف تتحمل مسؤولية بناء مستقبل المجتمع، كما يساعد ذلك في تنمية أساليب التدريس المناسب في الجامعات بحيث تخدم وتسهم في إكساب الطلبة مهارات التفكير الإيجابي.

✍️ أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة التعرف إلى:

- 1- محددات التفكير (الإيجابي - السلبي) لدى طلبة الجامعة.
- 2- محددات التفكير (الإيجابي - السلبي) لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات: الجنس (ذكور - إناث)، التخصص الدراسي (علمي - إنساني)، المرحلة الدراسية (الثاني - الرابع).
- 3- سمّة التفاؤل - التشاؤم لدى طلبة جامعة.
- 4- الفروق في سمّة التفاؤل - التشاؤم لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات: الجنس (ذكور - إناث)، التخصص الدراسي (علمي - إنساني)، المرحلة الدراسية (الثاني - الرابع).
- 5- الكشف عن طبيعة العلاقة بين محددات التفكير (الإيجابي - السلبي) وعلاقتها بسمتي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة)، ومدى إسهام محددات

والاستنتاج، وكثير أخرى غيرها فضلاً عن الوظائف الحياتية البيولوجية والفسولوجية الضرورية لبقاء الجسم نشطاً وفعالاً من خلال عمليات التنظيم والتنسيق مع أجزاء الجسم الأخرى كالعضلات والمفاصل والغدد، ليتمكن هذا الجسم من القيام بحركات غاية في النظام والدقة، والتفكير عملية مستقلة عن المثيرات الحاضرة أو الموجودة في الموقف بينما العمليات العقلية الأخرى جميعها تعمل عن طريق الإثارة الحسية المرتبطة بالمثيرات الخارجية، والتفكير سلسلة متتابعة محددة لمفاهيم رمزية تثيرها مشكلة معينة تحتاج إلى حل من نوع محدد، وأن سعي الفرد لحل هذه المشكلة هو مؤشر ودلالة على وجود التفكير وأهميته لمواجهة هذه المشكلة، فالتفكير يتضمن معالجة داخلية لعناصر الموقف من جهة ومن جهة أخرى يقوم على تجهيز الفرد للمثيرات الداخلية لديه، إذ لا تتوفر في الموقف الإدراكي الراهن، وبذلك فإن التفكير يعتمد على عمليتين ذهنتين هما: الاستقراء والاستنباط أو الاستنتاج، والتي يتميز بها الإنسان عن غيره من الكائنات الحية، على أنه لا تتميز عملية التفكير بأنها إنسانية فحسب وإنما هي عملية تتطلب تنميتها واكتسابها جهوداً متميزة من أطراف عدة، والبعض يفكر بسلبية ولديه قدره خيالية على العثور على السلبيات في أي شيء حتى ولو كانت إيجابية، وعليه كثيرون يعتقدون أن طريقة التفكير سواء كانت سلبية أو إيجابية هي أمور فطرية توجد مع الإنسان منذ طفولته، ولكن التفكير الإيجابي هو مهارة يمكن تعلمها وإتقانها، بحيث تكون الطريق إلى النجاح والسعادة في حياة كل فرد مهما كان مركزه أو تحصيله العلمي فطبيعة العقل أنه يخضع للتدريب الجيد ويمكن اكتساب التفكير المنظم العميق والخالق (غانم، 1995).

ويسعى علم النفس الإيجابي إلى فهم المشاعر الإيجابية، وبناء القوة والفضيلة والوصول إلى ما أسماه أرسطو "الحياة الطيبة" (Good Life)، والاهتمام بالجوانب الإيجابية من السلوك مثل السعادة والحب والتفاؤل والرضا والأمل والإيمان والابتهاج والثقة وتقدير الذات والموهبة والكفاءة والتوكيدية والمهارات الاجتماعية والصلابة والشجاعة والتوافق والتسامح والحلول التفاوضية للصراعات والمساندة الاجتماعية وجوانب السلوك الصحي السوي الأخرى، ولأن تركيز الفرد على الأفكار الإيجابية تمكنه من التعامل بصورة أفضل مع الأفكار السلبية، فقد وجد علماء

التطور والنجاح، ولذلك فهو يتصرف ويستجيب بفاعلية وسعادة، ويستطيع تطوير حياته نحو الأفضل بنفسه ولا يتطلب المساعدة من الآخرين، ويؤكد (Goleman, 1995) أن التفاؤلية تؤدي إلى امتلاك الفرد لتوقعات إيجابية نحو الأشياء والظواهر التي يمر بها، وهو بالتالي يقاوم حالة الكآبة والفشل واليأس، وينظر باستبشار نحو المستقبل تجعل الفرد لديه الأمل ويتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير وأن كل ما يلحق به خيراً ويتوقع دائماً النجاح ويرنو إليه، ونظرته للحياة نظرة إيجابية، ويعرفه الباحث بأنه سمة ثابتة نسبياً لتوقعات الفرد الإيجابية للأحداث المستقبلية، والتي تجعله ينظر للأفضل ويتوقع حدوث الخير والنجاح والرضا.

■ التشاؤم (Pessimism): يرى (Seligman, 1995) التشاؤم بأنه: ادراك الفرد للأشياء والظواهر من حوله بطريقة سلبية، فالفرد المتشائم يرى الفشل بأنه مأساة لا يمكن الخروج منها، وهو عادة لا يستطيع وضع حلول ناجعة لمشاكله اليومية، مما يجعله دائم السؤال وفي حالة من التردد والشك، لا يستطيع الاعتماد على نفسه فهو كثيراً ما يطلب المساعدة من الآخرين لتأدية أبسط الأعمال والوظائف، ويجعله يائس وفاقد الأمل في الحياة وأن الحياة ليس لها معنى والخوف مما يلحق به في حياته وأنه دائماً يتوقع الأسوأ وسوء الطالع فنظرته للحياة نظرة سلبية، ويعرفه الباحث بأنه سمة ثابتة نسبياً لتوقعات الفرد السلبية للأحداث الهامة في حياته المستقبلية تجعله ينظر للأسوأ ويتوقع حدوث الفشل وخيبة الأمل، وتتمثل اجرائياً بمقدار الدرجة التي يحصل عليها المفحوص خلال اجابته على فقرات مقياس التفاؤل والتشاؤم المعد في هذه الدراسة.

الفصل الثاني: الإطار النظري

التفكير (الإيجابي - السلبي)

جهاز الإنسان العصبي معقد جداً ومكيف بشكل معين ليقدم حاجاته المختلفة، وينظم العمليات الحيوية الضرورية للحياة بانتظام ويتألف تام، ولعل هذا الجهاز يعتبر أهم وسائل التكامل الوظيفي لدى الإنسان، وقيامه بوظائفه كوحدة كاملة متضامنة، ولقد ارتقى دماغ الإنسان كثيراً ليقوم بوظائف معقدة مثل التفكير والتذكر والادراك والتعلم والتوقع

إذ يرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة (بريان تريسي، 1992:230)، وإن معرفتنا لتفاعل العقل الواعي والعقل الباطن سوف تجعل الإنسان قادراً على تحويل حياته كلها، فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة، وعندما يفهم الحقيقة، وتكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكاراً بناءة وبينها انسجام وخالية من الاضطراب فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة والأفضل في كل شيء، ولكي يغير الإنسان الظروف الخارجية فإنه يتعين عليه أن يغير السبب، والسبب هو الطريقة التي يستخدم بها الإنسان عقله وهو الوسيلة التي يفكر بها الإنسان ويتصورها (جوزيف ميرفي، 2000:8).

أما التفكير السلبي فهو مجموعة من الأفكار السلبية التي يستخدمها الفرد في اقناع نفسه (إيحاء ذاتي) اتجاه المواضيع والأحداث، والتعامل معها، وإحساسه بأنه عاجز وغير قادر أو غير مستطيع، وفاشل وغير محبوب إلى آخر القائمة التي لا تنتهي من الأفكار والمشاعر السلبية، وقد يبدأ الإيحاء السلبي إثر تجربة مر بها الإنسان، كأن يكون قد فشل في عمل قام به أو امتحان فشل فيه فبدلاً من أن يستفيد منها نراه يعممها على حياته كلها، وبدلاً من أن ينسى ألمها فإنه يحيمها في كل تجربة يقبل عليها؛ فحقيقة التفكير السلبي أنه أخطر من أن يتصور أي إنسان، فهو يجعل الحياة سلسلة من المتاعب والأحاسيس والسلوكيات السلبية، مما يؤدي إلى النتائج السلبية مثل الأمراض النفسية والعضوية والشعور بالضيق والوحدة والخوف، وهو نتاج أفكار وتعميمات وتوقعات مبنية على مزيج من الظن والتهويل والمبالغة وتقود إلى عدم الراحة والقلق، وقد تكون نتيجة ضغوط يتعرض لها الفرد مسببة له المشكلات والاضطرابات النفسية (الفقي، 2007)، ويشير كل من (Scheier, Charles, 1993) أن التفكير الإيجابي هو أحد المرادفات للتوجه التفاؤلي (Optimism Orientation) في الحياة، وإن التفكير السلبي هو أحد مرادفات التوجه التشاؤمي (pessimistic Orientation)، وإن التوجه التفاؤلي في الحياة يؤدي إلى النجاح بما يتضمنه من توقعات إيجابية للنجاح والسعادة والانجاز، أما التوجه التشاؤمي فإنه يؤدي إلى فقدان الثقة في إمكانية مواجهة وتخطي المواقف العادية والصعبة مما يؤدي إلى الفشل، وهناك

النفس الإيجابي أن أفكار الفرد ومعتقداته الإيجابية كالتفاؤل لها دور فعال في تحقيق التوافق مع الخبرات السلبية، بما في ذلك الأمراض الخطرة التي تهدد الحياة، بينما يظهر في الواقع أن الأفكار الإيجابية والسلبية تستمر في التأرجح في نمط دوري من موقف لآخر، وأن المحك الذي يبدو أكثر مصداقية لأوجه الأفكار الانسانية، ربما كان تنمية الاستعدادات الشخصية نحو الثقة بالنفس والشعور بالتماسك الذاتي والتصميم الذاتي والحكمة والتفاؤل والایمان والأمل من ناحية وتجنب الميول الدائمة المرتبطة بالعجز المكتسب والخضوع واليأس من ناحية أخرى (دانيل شوكولز، 2003:462).

والتفكير الإيجابي يوحى إلى الإيجابية وهي المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات، فهو أسلوب متكامل في الحياة، ويعني التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات، إنه يعني أن تحسن ظنك بذاتك، وأن تظن خيراً في الآخرين، وأن تبني الأسلوب الأمثل في الحياة، وهو الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي، أي استخدام قدرة عقله الباطن (عقله اللاواعي) للتأثير على حياته العامة بطريقة تساعده على بلوغ آماله، وتحقيق أحلامه وطموحاته، وهو حالة مزاجية إيجابية ينقلها الفرد عن نفسه للآخرين من حوله بتصرفاته اتجاه الأشخاص والأحداث ونظرته الحسنة للأمور وتفسيرها بطريقة يغلب عليها الجانب الجيد وإغفال الجانب السيئ، ويؤكد (دبليو، 2003) أن التفكير الإيجابي هو قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية (دبليو، 2003:49). فالتفكير الإيجابي هو استخدام العقل والعمليات الذهنية في الحياة اليومية من ناحية تفسير الظواهر والعلاقات والتعامل مع الغير بطريقة أصيلة، إيجابية وتفاؤلية، ويسعى الإنسان مهما كان عمره، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياته من حوله مليئة بالسعادة، والرفاهية، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية، وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد، ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل لنفسه

يقوم تفكير الفرد هنا على تعميم تقويم الأشياء من خلال تقويم جزء أو عنصر أو خاصية واحدة، وباستخدام تعابير لغوية حاسمة وقاطعة غير قابلة للتغيير أو التعديل، ويقود ذلك إلى سلوكيات تؤثر بشكل كبير على العلاقة مع الآخرين.

7. غياب الهدف (Absence of goal): أي عدم وجود أهداف مثالية وعظيمة في حياة الفرد وعدم وجود طموحات عالية لديه تشغل تفكيره، مما يؤدي إلى وجود فراغ فكري لديه.

8. اتجاهات الحكم (Judgment trends): ويعني ذلك عدم امتلاك الفرد للمعايير الموضوعية والسليمة التي تحدد له الانطباع الصحيح أو الخطأ للأشياء، فتصبح قراراته ناتجة عن التصورات الأولية السطحية، النابعة عن المشاعر والأحاسيس والميول والاتجاهات النفسية والاجتماعية غير المقنعة، وغير العقلانية، مما يؤدي ذلك إلى الخطأ والفشل في التفكير والإدراك.

9. تأثير الهالة (Halo Effect): أي قد يتأثر حكم الفرد الحالي للظاهرة السلوكية أو الأشياء نتيجة لمعرفته السابقة عن هذه الظاهرة أو الشيء، فإن كانت فكرته ومعرفته السابقة ايجابية سوف تؤثر على تقويمه لها حتى وإن كانت سلبية، والعكس صحيح، حيث تؤثر فكرته السلبية السابقة لها على تقويمه السلبي للظاهرة حتى وإن كانت ايجابية في الوقت الراهن.

10. الانماط المسبقة (Prior patterns): أي استخدام الفرد في حكمه وتقويمه للأشياء على أساس وضعها على شكل قوالب جاهزة، متأثرًا في حكمه على هذه الأشياء بالخصائص العامة الايجابية أو السلبية عن هذه القوالب المعدة مسبقًا، والإشكالية هنا، هي أن التفكير بهذه الحالة يقوم على التعميم، وقد يكون هذا التعميم خاطئًا، لأن هناك فروق فردية واضحة بين الأفراد لا يمكن تعميم أحكامنا وتجاهل هذه الاختلافات الفردية (بركات، 2006: 8).

وقد قام الباحث بتحليل بعض من الدراسات التي عنيبت ببحث التفكير الإيجابي والسلبي لكل من (Whyte, 2004; Allergist, 2004; Paul, 2004; Talin, 2004; Woolst on, 2004)، وأمكن إظهار السمات والخصائص الأساسية للتفكير

عدة أسباب ذكرها كل من (Frank, 2004; Sharma, 2004; Whyte, 2004; Patterson, 2003; Tincher, 2003; Bhatnagar, 2003) يمكن أن تكون دافعا قويا لتوليد تفكير سلبي لدى الفرد تتمثل فيما يلي:

1. النظرة الجزئية للأحداث (Partial view of events): وهي نظرة سطحية ضيقة للأشياء وتعتبر أساس قاصر للتفكير وهو خطأ في الإدراك أو الفهم، وهو يقوم على تقويم الكل على أساس الجزء الذي أدركه أو فكر فيه من الموقف الكلي.

2. السلم الزماني (Temporal stairs): حيث يتم التركيز على فترة زمنية محددة وغالبًا ما تكون قريبة وحاضرة، فيبقى هذا النمط من التفكير تفكيرًا انيائيًا وخاصًا لا يحسب أي حساب للمستقبل.

3. التمرکز حول الذات (Egocentric): وهنا ينصب التفكير فقط على ما يحققه للفرد من مصلحة خاصة، بمعنى أن الإدراك والتفكير لدى الفرد في هذه الحالة تتصف بالتفكير الذاتي مع غياب مفهوم الكل الاجتماعي (Total social)، والسير وراء المؤثرات والانفعالات الوجدانية وتضخيم هذه المواقف العاطفية دون رؤية عميقة للموقف مع انعدام الثقة بالنفس.

4. الشعور بالغرور (Arrogance): وهو شعور الفرد بالغرور والعجرفة والتعالي في نمط تفكيره، ويعتبر هذا الشعور من الأخطاء الشائعة في تفكير الأشخاص، ويصل بأصحابه إلى البحث في أمور لا تحتاج إلى تفسير منطقي لأنها تتسم بالوضوح فهو يضخمها بشكل مبالغ فيه حتى يعطي نفسه العذر لمناقشتها ومتابعتها.

5. الانطباع الأولي (First Impression): ويعتبر ذلك أحد مظاهر الجمود في التفكير يقوم على الفهم الخاطئ، ويتسم هذا النمط من التفكير بالتسرع والاندفاع في اتخاذ القرارات حول مشكلة ما، دون الإمعان والتعمق فيها، لذا لا بد للفرد من أن يكون قادر على تعديل وتغيير تصورات الناتجة عن الانطباع الأول للأشياء والظواهر إذا ما ثبت له خطأ هذه الانطباعات.

6. التطرف (Extremism): وهو رغبة الفرد بإطلاق تعابير معمرة وحدية سلبيًا أو إيجابيًا، ويعتبر ذلك من معوقات التفكير الإيجابي، حيث

السلبي من خلال مقارنته بالتفكير الإيجابي، وذلك كما هو موضح في جدول (1).

جدول (1)

المقارنة بين نمطي التفكير (الإيجابي - السلبي)

التفكير السلبي	التفكير الإيجابي
1- ذو فكر متصلب شديد الجمود وغير قادر على التخلص من آرائه حتى لو بدا له خطأها.	1- صاحب التفكير المرن الإيجابي فانه يذعن للحق ويتوق إلى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقا أو مخالفا لها.
2- اللغة التي يستخدمها صاحب التفكير السلبي تميل إلى المغالاة والجدية والقطعية والتعميم، ومفرداته التي يستخدمها قوية وصارمة ورموزه مغلقة وحاسمة غير قابلة للتعاطي مع الرأي الآخر.	2- لغته ومفرداته تتمتع بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء، قادر على الحوار والمناقشة العلمية، قادر على الدخول في مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له وللآخرين.
3- يتميز بتخلف الطرح وتدني مستوى المقولات والمفاهيم لديه بسبب قناعاته المتصلبة والجامدة.	3- مداخلاته وطروحاته تمتاز بالسمو والرفي حيث مفاهيمه ومقولاته منطقية وقابلة للتعديل والتغيير إذا اقتضت الحاجة لذلك.
4- يتصف بضعف الإحساس الوجداني نحو الآخرين فلا يهتم أن يلقي بالكلام الخشن والجرح نحوهم، دون أن يأبه بما يسببه لهم من أذى لإحساساتهم.	4- يتصف بقدرته الفائقة على اختيار كلامه بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزي بهم، ويقدم نقده وملاحظاته للآخرين على شكل نقد بناء و مفيد.
5- يتصف بالثرثرة وإعطاء انطباع للآخرين بأنه م ثقاف وأن لديه إجابات لكل سؤال، وفي كل المواقف، فهو يستخدم عدد معين من المفاهيم والمصطلحات والمبادئ الجاهزة والمحددة والتي يستخدمها في كل موقف سواء كانت مناسبة أو غير مناسبة، وبالتالي يكون حديثه لا جدوى منه مليء بالمغالطة العلمية والمنطقية.	5- صاحب التفكير الإيجابي الذي يتصف بفكر مستنير وقادر على إبداء الرأي مع احترام الرأي الآخر ويستخدم ما يناسب من مفاهيم ومصطلحات للموقف أو موضوع النقاش دون زيادة أو نقصان، وبالتالي يكون حديثه مناسب للموقف ومقنع للطرف الآخر.
6- يميل إلى إعطاء المستمعين له صورة مثالية عنه وعن شخصيته تأبى طبائع الناس تحقيقها، ولكن سريعا ما تكتشف هذه الصورة وسريعا ما يراه الآخرون على حقيقته، وسبب ذلك ناتج عن نقص في الشفافية وقلة الخبرة بواقع الحال بالنسبة له.	6- يحاول قدر الإمكان إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين، ويقدم نفسه للآخرين بشفافية وبشكل متواضع لأنه يدرك أن المثالية والكمال ليست من صفات البشر وبالتالي لا حاجة إلى تقنيع شخصيته بما لا يفيد ولا يلزم.
7- يتمتع بضعف المعالجة وافتقاره للأساليب والحلول الفعالة للمشكلات، بسبب استخدامه للأسلوب التقليدي في البحث والتفكير الذي لا يتناسب مع التصورات الجديدة والمعاصرة.	7- يتمتع بامتلاكه لأساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل، فهو بذلك يعتبر من الأفراد المبدعين القادر على إعطاء حلول ناجعة و فاعلي للمشكلات المحيطة له ولغيره.
8- عادة ما يقع أصحاب التفكير السلبي في مواقف من الإرباك ويضعون أنفسهم في ورطات حرجة أثناء النقاشات المختلفة نتيجة للتناقضات الفكرية حيث لا يمتلكون الخلفية الثقافية الواسعة التي تساعدهم على متابعة النقاش بموضوعية.	8- يحرص أصحاب التفكير الإيجابي بان لا يحدث ذلك معهم ويساعدهم على ذلك امتلاكهم ناصية من الفكر والثقافة والمرونة الفكرية التي تساعدهم على تجنب مثل هذه المواقف المخرجة.

٥٢ محدّدات التفكير الإيجابي - السلبي:

١- التنشئة الاجتماعية والتحديات التي تواجهها: تواجه التنشئة الاجتماعية نوعين من التحديات: أحدهما داخلي بمعنى أنه نابع من المجتمع ذاته وأنظمتها ومعاييرها ونسقه المختلفة، والآخر خارجي، بمعنى أنه مصدره خارج حدود المجتمع المتمثل بالمتغيرات التي تدخل على ثقافة المجتمع من الثقافات الأخرى نتيجة للتفاعل السلبي أو الإيجابي (الحمادي، 2003)، ولقد كانت التنشئة الاجتماعية في المجتمعات التقليدية محصورة في عدد قليل ومحدود من المؤسسات التربوية والاجتماعية، كالأسرة والمدرسة والجماعة والمسجد والجيرة، بحيث تساند هذه المؤسسات بعضها البعض لتحقيق تنشئة متوازنة سليمة، بعيداً عن التناقض والتصارع والمنافسة فيما بين أهدافها، ولكن مع تطور المجتمعات وهجرة الأسر أو بعض أفرادها من الريف إلى المدن الكبيرة تعددت وسائط التنشئة الاجتماعية، لتشتمل إضافة إلى ما هو موجود، الفيديو والتلفزيون والإذاعة والسينما والمسرح والصحافة والكمبيوتر والانترنت والقنوات الفضائية، والتي تتعارض فيما بينها من حيث الأهداف والأساليب والوسائط، وينعكس هذا التناقض والتصارع بين هذه المؤسسات على عملية التنشئة الاجتماعية فتصبح مشوشة، فينعكس كل ذلك على شخصية الفرد ونفسيته فيصاب بالاضطرابات النفسية المختلفة (الحبيب، 1996: 35).

كما أن تعقد الحياة العصرية ومتطلباتها الأساسية والكمالية التي أصبحت الأخيرة منها نتيجة لهذا التطور أساسية في كثير من الحالات، مما أدى إلى اضطراب العلاقات الأسرية وتفككها، وهذا انعكس أيضاً سلباً على عملية التنشئة الاجتماعية وتجسد ذلك في الاضطرابات العلاقة بين الزوجين، والانفصال أو الطلاق، أو الخلافات الزوجية، أو تعدد الزوجات، كل ذلك يؤدي إلى نتائج وخيمة على الأطفال بسبب غياب الوالد عن البيت، وغياب الأم العاملة وفقدان الأولاد مصدر العطف والحنان والتوجيه والتدبير، فهذا الواقع الجديد للحياة الأسرية إضافة إلى تدني دخل الأسرة المادي وانحراف معايير الأسرة الاجتماعية وعدم الاستقرار، كل ذلك أسهم في تقليص دور الأسرة في عملية التنشئة الاجتماعية (أيوب، 2002: 81)؛ (العوضي، 2004: 93).

٢- الحروب والنزاعات: لعل القول المشهور في هذا المجال بأن الحروب يصنعها الكبار ويقع ضحيتها الصغار هو أكبر تعبير عن مدى التأثير المعنوي والنفسي لهذه الحروب على الأطفال، حيث تؤكد كثير من الدراسات والبحوث النفسية على أن أخطر آثار الحروب هي التي تظهر على الأطفال من حيث فقدان التوازن النفسي لديهم، وظهور الكثير من المشكلات النفسية كالقلق الشديد والفرع والتعاسة والعدوانية والعصاب النفسي وغير ذلك، وتقول أخصائية الطب النفسي والعقلي نعمة البدرأوي في هذا المجال، والصدمات التي يتعرض لها الطفل بفعل الإنسان أقسى وأشد مما قد يتعرض له من جراء الكوارث الطبيعية وأكثر رسوخاً في الذاكرة، ويزداد الأمر صعوبة إذا تكررت هذه الصدمات والخبرات غير السارة في فترات متقاربة، فتتراكم هذه الخبرات لدى الطفل والشباب على شكل مشكلات نفسية واجتماعية عميقة بخاصة إذا لم يتمكن الأهل أو المجتمع احتواء هذه الحالات من خلال مساعدة الطفل على تجاوز هذه المشكلات، ومن أهم الحالات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الطفل والشباب خلال الحرب: سوء التغذية، المرض، التشرد، اليتيم، الفواجع بسبب مشاهدة العنيفة، ارتكاب أعمال العنف، العجز والالتكالية (البدرأوي، 2003: 69).

٣- المناخ الأسري: تُعد الأسرة من أقوى العوامل الخارجية التي تؤثر في تكوين شخصية الفرد وتحكم في سلوكه وتوجهه، ومنها يستمد خبراته ويقتبس العادات والتقاليد، ويعرف معنى الصواب والخطأ، ولا يوجد هناك من المؤسسات أو الهيئات التي تستطيع أن تلعب الدور الذي تؤديه الأسرة في حياة الأفراد، ومن أهم السمات المميزة لهذا المناخ الأسري (الطواب، 1991: 13):

أ- تشجيع الأبناء على الاستقلالية في التفكير واتباع أسلوب الحوار والنقاش والتفاهم وليس أسلوب إلقاء الأوامر وأسلوب الطاعة العمياء، وذلك من خلال ما تقدمه من شعور بالأمن والاطمئنان للطفل.

ب- التخلص ما أمكن من أساليب التربية غير السوية كالقسوة والتهديد والتوبيخ، والسخرية والعقاب البدني والمعنوي، أو التدليل الزائد والالتكالية، والنبذ والإهمال، أو التذبذب وعدم الثبات في أسلوب معاملة الأبناء.

ج- هناك قصور أو عجز في واحدة أو أكثر من هذه العناصر كلما انخفضت فاعلية المدرسة كمؤسسة تعليمية وتربوية.

5- شعور الفرد بالنقص والدونية: يُعد هذا العامل من العوامل المهمة التي تؤثر في نمط واسلوب التفكير لدى الفرد فتجعله تفكيرًا إيجابيًا أو سلبيًا، وهناك عدة اسباب تؤدي الى احساس الفرد بالنقص والدونية أهمها:

■ التربية غير السوية: يؤكد معظم علماء النفس على ان التربية والتنشئة الخاطئة لها تأثير خطير في تكوين الفرد النفسي والاجتماعي وتوجيه سلوكه توجيهاً سويًا، فإن قامت التربية والتنشئة على الخوف والتوتر والانفعال والصراع الدائم والمتكرر، فإنها تؤدي الى بلورة شخصية مضطربة لدى الافراد وهذا ينعكس في سلوكه وفي استعدادة للإصابة بالأمراض النفسية والعقلية، لذا، فإنه لا بد من توفير اساليب تربوية يسودها التعاطف والحنان بين أفراد الأسرة، وتوفير تربية تحترم الفرد وتتقبل مشاعره واتجاهاته.

■ الحرمان والقيود الاجتماعية: ينشأ الفرد في مجتمعاتنا ومنذ الطفولة المبكرة لنظم اجتماعية قمعية تقوم على الحرمان والسيطرة، وتعدد اشكال هذا الحرمان فقد يكون حرماناً مادياً، أو يكون حرماناً من المكانة والمركز الاجتماعي، أو حرماناً من ابداء الراي بحرية، كل ذلك يحد من قدرة الفرد على ممارسة التفكير الايجابي المثمر، ويجعله عرضة للاضطراب الفكري والتطرف فيه (البدراوي، 2003: 103).

■ هيمنة النظم السياسي المتخلفة: إن الأنظمة السياسية الرجعية المتخلفة تسعى دائماً إلى إشعار مواطنيها بالعجز والضعف والنقص، حتى يبقى هؤلاء المواطنين مسلوبي الإرادة وبحاجة إلى هذه الأنظمة، ولا يفكرون بغير إشباع حاجاتهم الأساسية في الحياة ولا يطالبون بحقوقهم، وبذلك فإن هذه الأنظمة الحاكمة المتخلفة تصبح حجر عثرة أمام ممارسة الفرد لحيته الفكرية ويبقى تفكيره سلبي وفي حدود ما تقبله هذه الأنظمة وما تسمح به.

■ وسائل الاعلام المختلفة: إن حجم الإقبال على وسائل الإعلام المتطورة بأشكالها المختلفة يتضاعف تقريباً كل عام وكل شهر وبشكل متسارع، فقد اثبتت بعض الدراسات ان هناك تأثير مباشر وملحوظ

ج- توفير مثيرات متنوعة ومختلفة وعديدة أمام الأبناء لإتاحة الفرصة لديهم للاختيار من بينها ما يناسب قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم.

د- تنمية حب الاستطلاع عند الأبناء وتعزيزه لديهم من أجل تطوير قدراتهم العقلية والإبداعية.

4- المدرسة: المدرسة مؤسسة اجتماعية وتربوية تقوم بعمليات التعليم والتربية معاً وهي تقوم بوظيفتين تكادان تكونان متناقضتين هما: الأولى تتعلق بنقل التراث والمحافظة عليه، والثانية تتعلق بالتغيير ومواكبة التطور، والنظام التعليمي الجيد هو الذي يستطيع التوفيق بين هذين الجانبين، ولقد نشأت المدرسة عندما تطورت المجتمعات وتعقدت المعارف وتعددت وأصبحت الأسرة غير قادرة على تحمل أعباء هذه الوظائف بمنفردتها، وتمشيًا مع سياسة ديمقراطية التعلم والتعليم عمدت معظم المجتمعات المتقدمة منها والنامية الى توفير مؤسسات تعليمية رسمية يتلقى فيها ابناءؤها العلوم والمعارف المختلفة والمتطورة، وبالرغم من أن قيام المدرسة قد سلب المؤسسات التربوية التقليدية كثيرًا من مهامها، لكنها لا يمكن ان تحل محلها بأي حال من الاحوال، وبقيت تلك المؤسسات وبخاصة الأسرة تعمل في خط متوازٍ مع المدرسة (غانم، 1995: 49).

والمدرسة هي المؤسسة التربوية الرسمية الوحيدة التي يمكنها تقديم خدمات تربوية متوازنة للأفراد، بمعنى انها تمتاز عن غيرها من المؤسسات بتقديم الخدمات التعليمية والتربوية بشكل مخطط ومنظم حسب العمر الزمني والعقلي للتلميذ، وهذا غير متوفر بأي من المؤسسات الأخرى على أهميتها، والمدرسة بشكل عام، مثلها مثل المؤسسات المختلفة، تتكون من مجموعة من العناصر الأساسية التي تتكامل مع بعضها البعض بنائياً وتتساند وظيفياً للحفاظ على استمرارية هذه المؤسسة وبقائها، وهذه العناصر تتفاعل في اطار المدرسة كمؤسسة أو نظام اجتماعي، وهي التي تحدد ما يطلق عليه فاعلية المدرسة (School Effectiveness)، ومن هذه العناصر المعلم والمتعلم ومدير المدرسة والمنهاج والتقنيات والوسائط المستخدمة والتقويم، وكلما تكاملت هذه العناصر وقامت بوظائفها بشكل سليم كلما قدمت المدرسة خدماتها بالشكل المطلوب، وكلما حصل

إليه بوصفه أحد عوامل الشخصية على حين ينظر إليه آخرون بوصفه سمة من السمات العامة، أو سمة ثنائية القطب، ويؤثر كل من التفاؤل والتشاؤم في تشكيل سلوك الفرد، وعلاقاته الاجتماعية وصحته النفسية والجسمية، فالمتفائل يتوقع الخير والسرور والنجاح، وكذلك ينجح في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وينظر إلى الحياة نظرة ايجابية، ويكون أكثر إشراقاً واستبشاراً بالمستقبل وبما حوله، ويتمتع بصحة نفسية وجسمية جيدة، بينما المتشائم يتوقع الشر واليأس والفشل وينظر إلى الحياة نظرة سلبية، وهو يميل إلى نمط من التفسير أطلق عليه التفسير التشاؤمي (Pessimistic interpretation)، أي التفسير الذاتي للأحداث السلبية، واستناداً إلى ذلك يمكن القول أن الأمر هنا يتعلق بالكيفية التي يدرك من خلالها الأفراد الأحداث والمواقف المختلفة (الشمري، 2002:74).

ولاشك أن المفردة الأبرز في التعرف على الشخصية الإنسانية هي السمة التي يراها أكثر علماء النفس هي البناء المركزي والبنية الأساسية في الشخصية، إذ أن للسمة أهمية كبيرة في التعرف على طبيعة الشخصية الإنسانية، وهناك الكثير من الكلمات التي تحدد سمات الشخص، فقد يوصف الشخص بأنه ذكي أو خجول أو متواضع أو عدواني إلى غير ذلك من الصفات، فالسمة مفهوم استعدادي نزوعي لدى الشخص ينقل الاستعدادات السيكولوجية من موقف إلى آخر لأنها تتضمن قدراً من احتمال سلوك الشخص بطريقة معينة (عبد الله، 2005:85)، وفي مصطلحات علم النفس فإن السمة "صفة ثابتة نسبياً تميز الفرد عن غيره، في هذا المعنى تظم المميزات الجسمية والحركية والعقلية والوجدانية والاجتماعية" (المقدادي، 2002:31).

وترى نظرية السمات بأن الشخصية تتسم بالثبات النسبي والعمومية والاستقرار حيال المواقف المتشابهة، كذلك تعتمد هذه النظرية على اختلاف الأفراد فيما يمتلكون من سمات، فالشخص الواحد يملك سلوكاً متشابهاً في المواقف المتشابهة، ولقد درس (ألبورت) عدداً من المفاهيم والوحدات كالقدرات العقلية، واستقر على مفهوم السمة لأنها الأسلوب الوحيد الذي يمكن من خلاله مقابلة الناس بعضهم ببعض، ويصف الشخصية من خلال مجموعة من السمات المنتظمة والمتفاعلة، وهي

للتلفاز والبث الفضائي على سلوك وتفكير المشاهدين، كما وجد تأثير ملحوظ للمشاهدة التلفازية في مبادئ الأفراد ومدى تقبلهم وقدرتهم على التكيف مع المعايير الاجتماعية (جيسون، 1990:218)، إذ إن سهولة الوصول إلى المعلومات الغزيرة جداً باستخدام تقنيات في تناول الجميع كشبكة الانترنت العالمية، تؤدي إلى ركوب الأفراد إلى الوسائل والتقنيات دون أن يستخدم تفكيره، وهنا يجب أن لا يفهم محاربة هذه التقنيات ومقاطعتها، وإنما يجب استخدامها بالقدر الذي يؤدي الغرض والهدف، وأن يعتمد الفرد على أساليبه وسماته في التفكير والبحث وأن لا يركن إلى ما هو سهل.

يتضح من خلال ما تقدم أنه كلما كان التفكير ايجابياً كلما أدى إلى حل فاعل وناجح لأي موقف أو مشكلة، وكلما كان التفكير سلبياً كلما أدى إلى التعامل مع هذه المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة، سواءً أكان بتضخيم هذه المشكلات والمبالغة في التعامل معها، أو بتبسيطها واختزالها واستسهالها واتباع أساليب سلبية في التعامل معها وبالتالي عدم الوصول إلى الحل المناسب لها، وعلى وجه الإجمال فإن التفكير السلبي يرتبط بتدهور المستوى الصحي وازدياد الحالات المرضية كالكتابة والاضطراب النفسي وغير ذلك، حيث تشير الدراسات والبحوث النفسية والتربوية إلى أن الاضطراب النفسي والعقلي ليس ناشئاً من المواقف الصعبة التي تحيط بالفرد بقدر ما هو ناجم عن حالة اليأس الذي تنتابه اتجاه تلك المواقف والذي يوجي إليه بالعجز والفشل اتجاهها، وهذا ما يعبر عنه بالتفكير السلبي للحياة، والذي يجعل الفرد ينظر إلى حياته وإلى الحياة من حوله بمنظار مظلم قائم، ويجعله أكثر تعاسة وتشاؤماً في نهج تفكيره.

✍ الشخصية المتفائلة – المتشائمة:

الشخصية من المواضيع المهمة في المجال النفسي بكافة أنماطها وصفاتها وتحولاتها وذلك أمر لا بد أن يستمر عليها مسيرة الإنسانية الصالحة، والشخصية هي المفهوم الشامل للذات الإنسانية ظاهراً وباطناً بكافة ميوله وتصوراته وأفكاره واعتقاداته وقناعاته، ويُعد مفهومها التفاؤل والتشاؤم من المفاهيم التي يختلف الباحثون في تعريفها، الأمر الذي جعل مهمة علماء النفس صعبة، ولاسيما بالنسبة إلى المهتمين بالشخصية، الذين يحاولون الخروج بتصور نظري مقبول لهذا المفهوم، فقد ينظر

فهو يميل في معظم الأحيان إلى تبني تصور معين بسبب حدوث هذا الموقف المزعج، وكلما كانت الأسباب المدركة للمواقف قريبة من قدرة الشخص على الضبط والتحكم، وأزداد احتمال مواجهته للموقف بطريقة فاعلة، فهذا هو (التفاؤل).

وان سمي التفاؤل والتشاؤم كبعد أساسي للشخصية يمكن تعلمه واكتسابه من البيئة والخبرة، مما يجعل من عملية تعديله امرا يسيرا ليصبح نمطا مدعما لشخصية الفرد بدل ان يكون نمطا محبطا لها (Seligman, 1995:137).

وعرف (Seligman, 1993) (التفاؤل) بأنه: كيفية تفسير الأفراد لأنفسهم في نجاحاتهم وإخفاقاتهم، فهم يرون أن سبب الفشل يعود إلى شيء ما بالإمكان تغييره، لكي يتمكنوا من النجاح في المرة التالية، في حين يلقي المتشائمون باللوم على أنفسهم، ويرجعون إلى خاصية دائمة يعجزون عن تغييرها في أنفسهم، ولهذه التغيرات المختلفة مدلولات ومضامين عميقة لكيفية استجابة الأفراد للحياة، فالمتفائلون غالباً ما يميلون في ردة فعلهم لإحباط نتيجة لعدم حصولهم على وظيفة، إلى الاستجابة بصورة فعالة، وبصورة توجي بالأمل من خلال صياغة خطة عمل، أو البحث عن المساعدة والنصيحة فهم يرون النكسات على أنها شيء يمكن علاجه، في حين يستجيب المتشائمون لمثل هذه النكسات بافتراض عدم وجود شيء بإمكانهم فعله، لجعل الأمور أفضل في المرة الآتية، لذا يرون أن المشكلة تعود إلى عجز شخصي يعيشون به على الدوام (بركات، 2001: 36-60)، ويعرف (Carver & Scherier, 2003)، التفاؤل بأنه الإقبال على الحياة بإيجابية، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات مستقبلاً، وبأنه استعداد لتوقع حدوث الأشياء الجيدة والإيجابية ويعتقد المتفائل أن المستقبل يخبئ له النتائج المرجوة. وأن المجتمعات الإنسانية تتفاوت فيما بينها في إضفاء سمة التفاؤل والتشاؤم على أفرادها وفقاً للظروف والمتغيرات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية، وأن درجة التشاؤم ترتفع في المجتمعات التي لا تتوافر فيها نسبة من الحرية تساعد الأفراد على تنمية قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم. وقدم سليجمان وبيترونسون (Seligman & Petorson, 1987) مدى تأثير أسلوب التفسير التشاؤمي (Pessimism Explanatory Style) في الصحة الجسمية، التي طوّراها حديثاً من خلال

خصائص متكاملة للفرد، فهي ليست مجرد أوصاف من خيال الملاحظ، بل هي خصائص نفسية عصبية تحدد كيفية السلوك، فالسمة شيء موجود فعلاً لكننا لا نستطيع رؤيتها، وإنما تستدل على وجودها عن طريق ملاحظتنا للأنماط السلوكية الثابتة لدى الفرد في مواقف عدة (الزاروس، 1986: 56)، كما ينظر (كاتل) للشخصية نظرة كلية متكاملة، وتشكل السمة وحدة بناء الشخصية في نظريته، إذ إنها تمثل العنصر الأساسي في بناء الشخصية، ولذلك فقد اهتم (كاتل) بدراسة الشخصية في أبعادها المتعددة (الشماع، 1977: 61).

ويشير (Yung 1954) للسمة بأنها "عدد من الأنظمة المنفصلة والمتفاعلة والتي يعتمد بعضها على الآخر"، وقد استخدمت مفاهيم عديدة لوصف الشخصية، تبعاً لاختلاف المنظرين أو المدارس النفسية التي ينتمون إليها، فيمكن أن توصف الشخصية بدلالة السمة (Trait) أو النمط (Type)، والشخصية هي مجموعة الصفات والسمات التي تجعل الفرد محدداً ومختلفاً عن الآخرين، وهي النمط الثابت نسبياً من أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا، وأنها كيف نفكر ونشعر ونقرر ونفعل وهي تتحدد جزئياً بالموثرات وكذلك بالبيئة، وهي العمل المحدد للكيفية التي نعيش حياتنا بها (Webmd, 2000: 2-3)، وعلماء نفس الشخصية ينظرون لسمتي التفاؤل والتشاؤم بوصفهما خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية للفرد، وتؤثر على محدّدات التفكير وتوقعاته للحاضر والمستقبل، وقد أعطى مارشال و لانج (Marshall & Lang, 1992) معنى آخر لسمة التفاؤل كونها استعداد شخصي لدى الفرد يتوقع كل ما هو إيجابي اتجاه أحداث الحياة والمستقبل، كمّا قدّم اندرسون وآخرون (Anderson, et.al, 1992: 713) تفسيراً للتشاؤم حسب طبيعة شعور الإنسان، إذ أشار إلى إخفاء الآمال والتوقعات الإيجابية في محاولات التغيير ويستمر الفشل في تعامله مع البيئة الاجتماعية، ويشعر بأنه نتاج سلبي لهذه البيئة، ويرى سليجمان (Seligman) صاحب نظرية العجز المكتسب، أن الآلية المسؤولة عن أسباب اكتساب العجز وتوقعات الفشل إنما تعود لأسلوب التفكير الذي يمارسه الفرد في مواجهة المواقف المزعجة، وهو ما يسمى (بالتفسير الشخصي)، ويمكن قياسه وملاحظته بل وتعديله أيضاً، فعندما يمر الإنسان بموقف مزعج

تنمية الكفاءة يعزز الإحساس بالجدارة الذاتية ويجعل الإنسان أكثر رغبة في المخاطرة والسعي إلى مزيد من التحديات في مقابل ذلك فإن خبرات الفشل المتكررة تعمل على عكس خبرات النجاح، ويترتب عليها تقليص الجهد وينخفض على إثره تقدير الذات وتتعزز التوجهات السلبية نحو المستقبل (Daniel, 2005: 137)، أن المجتمعات الإنسانية تتفاوت فيما بينها في إضفاء سمة التفاؤل والتشاؤم على أفرادها وفقاً للظروف والمتغيرات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية، وأن درجة التشاؤم ترتفع في المجتمعات التي لا تتوافر فيها نسبة من الحرية تساعد الأفراد على تنمية قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم.

■ العوامل الاقتصادية (Economic ingredient) يشير (Raseel, 1989) بأن التراجع الاقتصادي المستمر، قد أثر دون شك على أهداف الحياة التي يضعها الطالب الجامعي لمستقبله المهني، ونظراً للشك في المستقبل فمن المتوقع أن يطور الطالب اتجاهات جديدة متأثرة بهذه الظروف المتردية، ووضع خطط لحياتهم ولاسيما في مجال العمل مما يؤثر بلا ريب على معدلات التشاؤم والتفاؤل لديهم (الأنصاري، 1998: 11).

■ العوامل الاجتماعية (Social factors): فكل مجتمع يحمل طابعاً خاصاً به إما إن يتسم بالتفاؤل أو التشاؤم بما يتسم به من ملامح وجدانية واجتماعية وخاصة به يتميز بها من خلال ما تعرض له من أحداث وظروف اقتصادية وتكنولوجية التي تستحدث والقيم التي تتجدد وتطور وسائل الإعلام: لها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصيغتها بالتفاؤل أو التشاؤم حسبما توجه إليهم من أفكار نفحات وجداني، وتمثل العوامل الاجتماعية في التنشئة الاجتماعية التي تطبع الفرد وتساعده على اكتساب اللغة والعادات والقيم الاتجاهات السائدة في مجتمعه، ومن المتوقع أن يكون للعوامل الاجتماعية دور كبير في التفاؤل والتشاؤم، والوسط الاجتماعي يلعب دور فعال في تحديد سمي التفاؤل والتشاؤم وبالأخص بين الجنسين في مجتمعنا، فالذكور لديهم مجال كبير للتعبير عن آرائهم مما يولد لديهم الثقة العالية بالنفس والايجابية والأمل والتفاؤل نحو المستقبل، ويمتلكون القرار في تحديد مصيرهم، أما الإناث فالفرص لديهم أقل بكثير مما لدى الذكور، نظراً للأعراف والتقاليد، ولكن هذا لا يعني أن الإناث ليس لديهن تفاؤل، فقد اشارت

إجراء عدد من الدراسات على عمليات مختلفة لسنوات عديدة، تؤكد على أنه أسلوب يستعمله الأفراد في تفسير الأحداث التي يتعرضون لها، ويُعد من العوامل التي تؤثر على صحتهم الجسمية والإصابة بالأمراض، ويؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء سواء أكان أكاديمياً أم مهنيّاً أم رياضياً بشكل عام. (عبد اللطيف وحمادة، 1998: 84)، وهناك بعض العوامل التي يفترض أنها تحدد درجات الأفراد في كل من التفاؤل والتشاؤم ومنها:

■ العوامل الدراسية (School ingredient): المدرسة بما فيها من معلمين ومدراء متفائلين ومدى انعكاس ذلك على شخصيات الطلبة، واختيار الأصدقاء الذين يحملون قناعات تشبه قناعاته مما يؤدي إلى أن يعمل كل فرد من أفراد هذه العلاقة على اختيار وانتقاء الوقائع والأحداث التي تثبت هذه القناعات الخاطئة وروايتها وتكرارها بشكل يزيد من تركيز الانتباه عليها.

■ العوامل الأسرية (Family ingredient): الأسرة من الجو العام الذي يسودها وطريقة تربية الأطفال وزرع القيم والأفكار فيهم، ويثب الطمأنينة والأمان والرعاية وكل هذا يصقل شخصية الطفل ويجعله إما متفائلاً أو متشائماً. إن الشخص الذي يصادف في حياته سلسلة من المواقف العصبية المحبطة أو المفاجئة يميل في الغالب إلى التشاؤم والعكس صحيح إلى حد بعيد، إن هذه العوامل ماهي إلا عوامل مساعدة لتشكل التفاؤل والتشاؤم في الشخصية (الأنصاري، 1998: 21)، فالتعرض للضغوط النفسية والمواقف الصادمة والأمراض الجسمية قد يكون لها أثر بالغ على حالة الفرد النفسية وتوقعاته ونظرته للمستقبل، والتي قد يشوبها التشاؤم وفقدان الأمل؛ فقد كشفت العديد من الدراسات عن وجود علاقة وثيقة بين الصحة الجسمية والتفاؤل وبين الأعراض والشكاوي الجسمية والتشاؤم كدراسة (Daniel, et, al, 2006) التي اشارت إلى أن النساء اللاتي يقررن إجراء عملية جراحية لهن كن في حالة من الخوف والهلع والضيق ودرجات عالية من التشاؤم (محيسن، 2012)، وايضاً الخبرات اليومية من النجاح والفشل، والأفكار الإيجابية أو السلبية لها دور في جعل الفرد في جعل الفرد متفائلاً أو متشائماً، فالنجاح والتفكير الإيجابي يعزو للكفاءة أو الفعالية الذاتية، وهي قدرة الفرد على السيطرة على مجريات الحياة ومواجهة التحديات، ولاشك أن

■ العوامل الصحية (Health ingredient): إذ أن تفاؤل أو تشاؤم الشخص يؤثر على حياته الصحية حيث أن الإنسان المتفائل يكون خالياً من القلق والتوتر والاكتئاب وهذا ما يساعده على اكتساب صحة سليمة ذات طابع إيجابي (حمدان، 1999: 26)، فالصحة السلبية تسبب وتقوي التفكير السلبي، وبذلك يعيش الإنسان في محيط سلبي يسبب له تحديات أكبر ويجعل حياته سلسلة من المتاعب، كما أن اتخاذ أصدقاء سلبيين في أفكارهم ونظرتهم للحياة تسبب التركيز على السلبيات وتجعل العقل يفتح كل الملفات من نفس الجنس مما يسبب نتائج أيضاً من نفس النوع، فالتفكير السلبي يجعل الشخص يرتاح للناس الذين يدعمون رأيه السلبي، وتكون أفكارهم من نفس نوع أفكاره، وكذلك العوامل البيولوجية (Biological agents): وتتضمن المحددات الوراثية أو الاستعدادات الموروثة، وقد افترض بعض الباحثين أن لهذه المحددات دور في التفاؤل والتشاؤم، فقد كشفت دراسة (Plomin, 2006) على عينة مؤلفة من (500) فرد من التوائم المتطابقة أن للوراثة تأثير مهماً في سمي التفاؤل والتشاؤم، وتسهم بنسبة (25%) في شخصية الفرد في جعلها شخصية متفائلة أو متشائمة، كما البيئة والوراثة تعملان على توجيه الموروثات التفاؤلية أو التشاؤمية (محيسن، 2012: 69). وفيما يلي عرض لأهم الملامح التي تتسم بها الشخصية المتفائلة والشخصية المتشائمة.

✎ سمات الشخصية المتفائلة:

تتصف الشخصية المتفائلة بالسمات واللامح الآتية:

1. الملامح الجسمانية (Physical features): من تلك الملامح وقفة الرجل و مشيته وطريقة جلوسه وطريقة نومه، بشكل عام الشخصية المتفائلة تتسم بالاسترخاء النسبي من الناحية النفسية، وتوظف الشخصية المتفائلة كلا من التوتر والاسترخاء لأن هذا الأصل في الجهاز العضلي، وفيما يتعلق بملامح الوجه فانك تلاحظ أن المتفائل يتسم بملامح مفعمة بالأمل، كما أن نظراته لا تكون حادة فيمن يتحدث إليه، كما أن نظراته لا تكون زائفة ومشتتة ولاحظ أن المتفائل لا يحرك حاجبيه أثناء الحديث حركته بسيطة، ومن الطبيعي أن المتفائل لا يكون عرضة للإصابة بالتفكير بصوت مرتفع ويتمتع المتفائل بصوت ثابت خال من الاضطراب والتقلقل والتردد والمتفائل ينحو منحى سويًا فيما يتعلق بهضم الطعام

دراسة (Plomin, et, at, 2006) أن للبيئة دور كبير في نشوء التفاؤل والتشاؤم، كما كشفت دراسة (Abdelkhalek, Laes, 2006) أن الطلبة الأميركيين أكثر تفاؤلاً من الطلبة الكويتيين، فنتائج هذه الدراسات تشير أن كل مجتمع قد يكون له طابعه الخاص فيما يتسم بالتفاؤل بوجه عام وإما أن يميل إلى التشاؤم، فلكل مجتمع ظروفه التاريخية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية، ويتسم بملامح وجدانية واجتماعية يتميز بها من خلال ما تعرض له من أحداث تكنولوجية تستحدث والقيم التي تتجدد، والتي تكون أثرت في تشكيل شخصية الفرد (الأمامي، 2010: 13)، كما أن الجو العام للأسرة وطريقة التربية وزرع القيم والأفكار فيهم وبث الطمأنينة والأمان والرعاية يصقل الشخصية ويجعلها إما متفائلاً أو متشائماً، وكذلك المدرسة ووسائل الإعلام ومدى انعكاس ذلك على تشكيل شخصية الفرد وصيغتها بالتفاؤل أو التشاؤم (نصر الله، 2008: 52).

■ العوامل السياسية (Political ingredient): النزاعات والحروب وما تخلقه من عوامل الصراع والازمات والاضطراب النفسي، فضلاً عن استغلال التطور وتقديم المخترعات لهيمنة الدول على غيرها من أجل إهلاك الجنس البشري وتضاربها مع العوامل الثقافية والحضارية السائدة في أي مجتمع، وما تسببه نشأة الاضطرابات في العلاقات الإنسانية الذي يولد الانعزال الوجداني والفقر العاطفي والشعور بفراغ الحياة وفقدان التوازن النفسي فيشعر الفرد أنه عاجز ضعيف مهدد لا يجد من يحميه فيقع فريسة الهم والقهر والقلق النفسي وكل ذلك يؤدي إلى صراعات نفسية لا تلبث أن تصبح مظاهر سلوكية لدى الفرد كالخوف من المستقبل والتشاؤم والشعور بالنقص وفقدان الأمل (طه وعلي خليل، 1990: 434)، كما أن لوسائل الإعلام من أهم عوامل التشاؤم والتفكير السلبي بسبب تركيزها على السلبيات والتحديات وذلك لكي تشد انتباه الناس فتجعلهم يستمرون في مشاهدة ما يضرهم، فمشاهدة البرامج أو الأفلام أو قراءة مقالات تحمل طابعاً سلبياً فان لذلك الأثر الكبير كما نرى أن بعض وسائل الإعلام تستعمل للتأثير على الناس بطريقة سلبية.

يوقف شخصاً عن تقدمه ومن ملامح كلام المتفائل شكر الله تعالى على كل خير يصيبه ومن ملامحه الكلامية إشاعة الطمأنينة فالآخرين على صحتهم إزاء مواقف أو توقعات يخشون من نتائجها ومن ملامحه الكلامية عدم التلفظ بالعبارات التي تنم على التشاؤم ومن تلك العبارات "من غير شر" ومن ملامحه الكلامية أحاديث الذكريات التي تتسم بالخير والنجاح فهو يسعى إلى ذكر الجوانب المشرقة.

5. الملامح الاجتماعية (Social Profiles): أول ملامح الاجتماعية التي تتصف بها الشخصية المتفائلة هو الاطمئنان إلى الناس بصفة عامة فهو لا يتوجس من نبات الآخرين ولا يتوقع منهم شراً ومن الملامح لا يجيد المتفائل تعاضداً بين نجاحه وبين نجاح الآخرين ولا يجد غضاضة في الرغبات، ومن ملامحه الاجتماعية المساهمة في بناء الأجيال الجديدة على أمل أن ينبت الجيل الجديد على نحو أفضل من الأجيال الفاتنة ومن ملامحه الاجتماعية عدم قياس المرء لنفسه أو لغيره من زاوية واحدة كما يفعل المتشائم ومن ملامح المتفائل الاجتماعية النظرة إلى الحياة من زاوية عامه ولا من زاوية صغيره ضيقه ومن ملامحه احترام الشخصية الإنسانية وتعليق الأمل على الحكمة البشرية في سياسة أمور الحياة المعيشية في الحاضر والمستقبل.

☞ سمات الشخصية المتشائمة:

تتصف الشخصية المتشائمة بلامح جسمية ووجدانية وكلامية واجتماعية وعقلية تميزها عن غيرها. وفيما يلي إبراز تلك الملامح:

1- الملامح الجسمية (Physical features): الإنسان المتشائم دميم الخلقة، أو غير جذاب على الأقل، وإن كان لا يعاني من علة جسمية، وإن كان سليم الجسد كذلك حيث تتخذ الدمامة هنا بعداً نفسياً أكثر منه ملامحياً أو شكلياً، فهو دميم لأنه يتخذ موقفاً تشاؤمياً قبالة نفسه وقبالة إحساس الآخرين به، ولأنه دائم الإحساس بعدم رضا الناس عنه وعن هيئته، كما يحس بعدم تقبلهم له، وتكبر هذه الهواجس عنده رويداً رويداً حتى تعمم الفكرة لديه، فكرة بذائه وكرهه لنفسه وكرهه للناس له، فيصير التشاؤم والنظر بتوجس إلى الوجود من حوله سمة سائدة في سلوكه وأخلاقه وتصرفاته؛ كذلك ما يصيب هذا الصنف من الناس بضعف في الجهاز العصبي أو اضطراب في الغدد أو السممة الزائدة

والنوم فهو يتمتع بجهاز هضمي سوي يتمتع بالنوم العميق الخالي من الأحلام المزعجة ومن كثرة التقلبات.

2. الملامح الوجدانية (features affectional): إذ يتسم الشخص المتفائل بالانزان الوجداني فهو يظل على حال واحدة فترة طويلة نسبياً والمتفائل لا يحزن أو يفرح لأسباب غامضة وبغير باعث ما، كذلك قابلية الشخص المتفائل للرضي بالقليل والفرح بالكثير فهو لا ينتهج في حياته بمبدأ الكل أولاً شيء وكذلك يتوقع الإيجابي لا يتوقع لنفسه أن تبكي وكذلك من ملامحه الوجدانية عدم الربط بين الأشياء المتوقعة والمؤكد والوقوع بين الشحنات الانفعالية والتي يعمد المتشائم إلى الربط بينها، والمتفائل يتجاوب وجدانياً مع وجدانيات ومشاعر الآخرين الإيجابية لتزيدها إيجابياً وكذلك يراعى النعمة الوجدانية السائدة لدى الآخرين وعدم الانغلاق على النفس وكذلك من ملامحه الوجدانية إشاعة الرضا والطمأنينة وتوقع الخير والأحداث السارة لدى الآخرين وكذلك يميل إلى الألوان الزاهية وإلى البساطة فالمتفائلين لا يتساوون في تلك الملامح بل يتباينون.

3. الملامح العقلية (features Mental): من خلال اكتساب الأنماط العقلية والمعلومات الصحيحة والصائبة وليس عن طريق الوقوف على الأنماط العقلية والشائعة والخاطئة ويميل إلى اتخاذ الموقف التقبلي وإلى أكبر حد من الملامح العقلية وينظر إلى فكر الآخرين من حيث هم لا من حيث هو كذلك المتفائل على استعداد للحذف والإضافة والعقليين وكذلك من ملائمة العقلية الإيمان بدنياميكية عقله فهو يفتقد إلى أفكاره بمثابة كائنات حية تتلاقح فيما بينها لكي تتوالد وتتكاثر وتخرج أفكاراً جديدة وكذلك من ملامحه العقلية الإيمان بالمستقبل بأنه سيكون أفضل سواء ك أفراد أو كجماعات.

4. الملامح الكلامية (Features Words): من الملامح الكلامية للمتفائل ذكر الأحداث والوقائع والقصص التي تشير إلى الرضا والانشراح والنجاح ويستخدم ألفاظاً لها وقع مريح ومبشر بالخير وكذلك من ملامحه الكلامية الميل إلى نقل الأخبار السارة والتي تتعلق بالآخرين كأخبار النجاح والأحداث السعيدة للأفراد والجماعات ومن الملامح الكلامية للمتفائل تشجيع همم الآخرين لا تثبيطها فالمتفائل لا يطفئ شمعاً مضيئة ولا

وشكه في نيات وعواطف ومرامي الآخرين؛ فالمتشائم تسيطر عليه الأفكار الناشئة عن عوامل وجدانية، وليس عن مقومات منطقية، فيعتقد أن الناس تكيد له، وأنه على درجة من اليقين هيماء هيماء أن يفلح أي فرد مهما استخدم من وسائل الإقناع أن يحاول التخفيف من غلواء هذه الأفكار المتسلطة على عقله ووجدانه؛ إضافة إلى الإحساس بالبعث والكرهية والمقت اتجاه الماضي والحاضر والمستقبل من ملامح الشخصية المتشائمة، فالماضي عند المتشائم مشحون بالخبرات المؤلمة، والحاضر مليء بالمنغصات التي تقلق منامه، والمستقبل ينظر إليه بمنظاره الأسود القاتم نتيجة إسقاطه حاضره وماضيه على هذا المستقبل، فتراه يحيا حياة سمرمية التشاؤم لا تنتهي أبداً، ويتسم المتشائم كذلك بوجود بعض المخاوف المرضية الأماكن المرتفعة، أو الأماكن المغلقة، أو الخوف من الحيوانات والحشرات التي لا تسبب الضرر للإنسان بالقدر الذي يخاف منها، فالمتشائم يعتقد أن الخطر أو الموت يمكن أن يأتي له أو لذويه من أي شيء مهما بدا غير مخيف في حد ذاته، بيد أن المتشائم لا يدرك ذلك عن طريق حياته الواعية، بل يستشره بوجدانه متمثلاً في دلالات الخوف وشواهد إذا اقترب منها.

3- الملامح العقلية (Mental features): المتشائم دائم البحث عن السلبيات سواء في الأشخاص الذين يعرفهم أو يسمع عنهم، أو في الأعمال التي يقوم بها أو في الأشياء التي سيبيدي رأيها فيها، أو يصدر الحكم عليها من ناحية الصحة والجودة أو الرداءة، فهو دائم البحث عن السلبيات متجاهلاً الإيجابيات ويظهر ذلك في كلامه واضحاً، بالإضافة إلى كونه دائم الإصرار على أن رأيه هو الصحيح، وأن المعتقدات أو المذاهب أو النظريات التي يقول بها غيره خاطئة وأن الآخرين لا يفكرون بطريقة صحيحة، وذلك لأن تفكيره لا يقوم على أساس من المعرفة التي يتلقاها الإنسان من خلال الحواس والمحسوسات، بل يجعل أوهامه الأساس الذي يقوم تفكيره على قوامها. فالقابلية للتصديق والقابلية للإيمان ضعيفتان عنده مع قوة في القابلية للتشكك، والقابلية لعدم الإيمان تكون هي المسيطرة على عقله؛ والقابلية للإيمان: مجموعة الآراء والمبادئ والأسس والمثل التي يؤمن بها الفرد، وتصل قناعاته بها إلى درجة اليقين التي يستحيل معها الشك، وهذه القابلية ضيقة الحجم عند المتشائم،

المفرطة أو النحافة المفرطة، كذلك قد تتعرض هذه الفئة إلى فصل من العمل كالعامل الذي فقد ذراعه أو المتقاعد الذي أنهى خدمته أو الفصل بسبب عجز طبي أو ضعف جسدي أو نحو ذلك من الابتلاءات التي قد تصيب بعض الأفراد المهيئين للتشاؤم، ويزداد التشاؤم عند هؤلاء حدة وعمقاً إذا ما قبلوا بالفرض من قبل الناس خصوصاً المقربين لديهم بناء على وضعهم الجديد، كنتنكر الأبناء أو الزملاء السابقين أو المرؤوسين السابقين للمرء، ويصل التشاؤم عند أولئك الأشخاص ذروته إذا ما تأكدوا أن الطريق مسدودة أمامهم لاستعادة ما كانوا عليه من كفاءة سابقة فلا يجدون أنفسهم إلا مغرقين في التشاؤم وكرهية الحياة وتوقع الشر المستطير.

2- الملامح الوجدانية (Sentimental features): تتسم الشخصية المتشائمة عادة بإحساسها الدائم بالانقباض والتوجس من المجهول، فالمتشائم دائم الشعور بالأخطار الغامضة، والمصائب الموهومة التي تبرص به، حتى حين يلمع عنده بريق لأمل، وتبتهج نفسه بشدة، ويستشعر الأمل الدافق بالخير العميم، ويحس بالإيجابيات تتسرب إلى قلبه؛ ما يلبث أن ي قلب على عقبه محسوراً مدحوراً، فيعود أشد ما كان عليه من غم وهم مقيم، وتراه دائم البحث عن أسباب يرد إليها تشاؤمه فتارة يرجع توجسه وانحسار أمله إلى ماضيه المفعم بالذكريات المؤلمة، وإن لم تسعفه تلك الذكريات عمد إلى الربط بين الأشياء التي يبحث لها عن مبررات وبين أي شيء آخر مهما كان، حتى ولو لم يجد أي رابطة معقولة تبرز ذلك الربط، وهذا واقعه خصوصاً حين لا يستبين الأسباب الحقيقية التي تدفعه دائماً إلى التشاؤم؛ فلا يستطيع أن يبلور وجدانه حول موضوع معين لمدة طويلة، أو عدم تبلور وجدانه على الإطلاق، والسبب هو عدم وجود جذور راسخة في عواطفه تكون أساساً لهذا الوجدان، كيف لا وثقته معدومة في أي شخص، وأي فكرة، وأي شيء، وأي مبدأ مهما كان، حتى وإن كان المتشائم مفعماً بالوجدان فإنه لا يستطيع أن يثبت على شيء يبلور الوجدان نحوه، نتيجة لتذبذبه المتواصل بين أنحاء متباينة وموضوعات كثيرة تحول دون تبلور وجدانه حولها، مما يجعله دائم التشتت، وعاجزاً عن النهوض بالوظيفة الواجب قيام الحياة الوجدانية بها. ومن ملامحه الوجدانية أيضاً دوام وسواسه

تشاؤمه من ضعف في جوانب شخصيته النفسية والبدنية والاجتماعية، ولقد أثار التفاؤل والتشاؤم عند علماء النفس وعلماء الاجتماع وعلماء الشخصية العديد من التساؤلات حول العلاقة بين هاتين السمتين من سمات الشخصية للوقوف عليهن بشكل أوضح وأدق.

الفصل الثالث:

☒ منهجية الدراسة وإجراءاتها

- منهج الدراسة: استعمل الباحث في درايته الحالية المنهج الوصفي؛ إذ يهتم هذا المنهج بدراسة متغيرات البحث بوصف الظاهرة وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً وكمياً، فالتعبير الكمي يعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى، أما التعبير الكيفي فيصف لنا الظاهرة ويوضح لنا خصائصها.
- مجتمع الدراسة: تالف مجتمع الدراسة الحالية من طلبة المرحلة الثانية والمرحلة الرابعة في كليات جامعة القادسية للعام الدراسي (2014-2015) منهم (2719) طالباً من الذكور و(2573) من الإناث وهذه هي الفئة المستهدفة في الدراسة الحالية؛ إذ تم توزيعهم تبعاً لمتغير الجنس والتخصص الدراسي والمرحلة الدراسية.
- عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة قوامها (400) طالباً وطالبة من مجتمع طلبة جامعة القادسية، اختيرت على وفق الأسلوب المناسب، والجدول (2) يوضح ذلك:

لأن المتشائم العقلي يخضعها دائماً للتفكير الرفضي وإذا سلم بصحة شيء ما، فسرعان ما ينقضه، نتيجة لاجوجاج تفكيره وعدم تبلور وجدانه.

4- الملامح الكلامية (Features Words): إن عبارات المتشائمين أثناء حديثهم مليئة بالألفاظ التي تدل على التشاؤم، وإن قالوا كلمات الشكر قالوها استحياء، كما تتميز الشحنات الانفعالية لكلمات الأمر عندهم مثل "اسكت، هات" بقوة أكبر من الشحنات الانفعالية التي تحملها كلمة شكرًا، وينطبق ذلك على جميع الشحنات السلبية المتمثلة في الزجر والذم والمنع وغير ذلك من الرغبات الرامية إلى منع الآخرين من عمل شيء ما، أو الطلب منهم الكف عن عمل شيء ما، أو القيام بتصرف ما من التصرفات، علاوة على اتسام عباراتهم دائماً بالكراهية والقسوة وتوقع الشر، أو الرغبة في حدوث مصائب وكوارث للآخرين، فالمتشائم يسقط عادةً ما في صدره نحوهم، فيعكس ما لديه على من حوله، فكل شخص من معارفه وأقاربه ومنافسيه فيه ما ينم عن الرداءة والشر من وجهة نظره، حتى ذكرياته معهم لا يرى منها إلا كل مقتم لا يخلو من خلاف أو مصيبة، وإذا ما جلست معه وجدت معظم حديثه يدور حول ذم الآخرين وذكر مثاليهم ومعاييرهم فلا يكاد يمتدح أحداً، وإن فعل فسرعان ما يفتأ بذمه، ونهش عرضه، وتلوث سمعته بطريقة أو بأخرى، وإذا ما استشرته في موضوع ما طالباً الرأي والنصيحة، فإنه يثبط همته، ويحذر من أخطار لا وجود لها إلا في ذهنه وخياله القائم.

5- الملامح الاجتماعية: المتشائم دائم التوجس بالناس، والكراهية لهم، حتى لأولئك الذين يسمع عنهم ولم يسبق أن تعاملوا معه أو عاشروه، وإذا حاول المتشائم أن يرتبط بالآخرين في علاقات صداقة ودية، وإقامة علاقات صداقة وطيدة، فإنه ما يلبث أن يجد نفسه مدفوعاً إلى فسخ عرى الصداقة، والقضاء عليها بين لحظة وأخرى، لأنه يعتقد أن الآخرين يمكن أن يخونوه ويخرجوا عن حبه، وهكذا فالمتشائم قليل الثقة بنفسه، قليل الثقة في غيره، لا تقوم معه صداقة أو تدوم معه صفة، فهو دائم العزلة، يحيا في عالمه الأسود وحيداً، وبناءً على ما تقدم فإن التشاؤم يلعب دوراً سلبياً في حياتنا فهو يفقد صاحبه الدافعية لمواصلة الحياة والعمل والمثابرة والكفاح، علاوةً على ما يجنيه المتشائم من

جدول (2)

توزيع العينة تبعاً لمتغيرات الدراسة

المجموع	المرحلة الرابعة			المرحلة الثانية			الكلية	النوع
	المجموع	الجنس		المجموع	الجنس			
		ذكور	إناث		ذكور	إناث		
26	11	6	5	15	7	8	علوم الحاسبات والرياضيات	العلوم
14	5	2	3	9	6	3	الهندسة	
11	4	2	2	7	5	2	الطبية	
5	2	1	1	3	2	1	الطب البيطري	
51	25	11	14	26	14	12	التربية العلوم الصرفة	
19	7	4	3	12	6	6	العلوم	
126	54	26	28	72	40	32	المجموع	
60	30	10	20	30	14	16	الادارة والاقتصاد	العلوم الإنسانية
30	16	1	15	14	1	13	التربية الرياضية	
16	6	4	2	10	4	6	القانون	
120	68	36	32	52	32	20	التربية العلوم الانسانية	
48	20	10	10	28	16	12	الأداب	
274	140	61	79	134	67	67	المجموع	
400	المجموع الكلي							

أدوات الدراسة:

■ مقياس محددات التفكير (الإيجابي - السلبي):

2- بعض المقاييس تختلف البيئة التي تم تطبيقها فيها عن بيئة الدراسة الحالية؛ كونها أعدت في بيئات أجنبية تختلف في خصائصها عن خصائص الثقافة العراقية.

3- بعض المقاييس تحتوي على عدد كبير من الفقرات، التي من الممكن تسبب الملل والضيق لدى طلبة الجامعة في أثناء الإجابة عنها، مما جعل الباحث يستنتج أن هذه المقاييس لا تفي بغرض البحث الحالي، والمتغيرات التي تعالجها الدراسة الحالية.

وقد تألف مقياس الدراسة الحالية من (36) فقرة تم بناؤها تبعاً لطريقة ليكرت ذو الخمس بدائل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، لا تنطبق عليّ مطلقاً)، وبذلك فإن الدرجة الكلية على هذا المقياس تتراوح بين (36-180)، والدرجة المرتفعة تُعد مؤشراً على التفكير الإيجابي بينما الدرجة المنخفضة تُعد مؤشراً على التفكير السلبي، وقد اعتمدت الدرجة (108) الحد الفاصل بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي.

استعمل الباحث في الدراسة الحالية مقياس التفكير الإيجابي - السلبي لدى طلبة الجامعة من إعداد الباحث بعد الاطلاع على الإطار النظري، وبعض الدراسات السابقة، كدراسة (Anthony, 2002)، ودراسة (Blunden, 2004)، ودراسة (Haveren, 2004)، والتي تضمنت مقاييس لدراسة أنماط التفكير الإيجابي السلبي، ولم يتبنى الباحث أيّاً من تلك المقاييس، وذلك للاعتبارات الآتية:

1- أن بعض المقاييس التي تم ذكرها تستخدم مع عينات مختلفة عن عينة الدراسة الحالية، فمقياس (Anthony, 2002)، ومقياس (Blunden, 2004)، ومقياس (Haveren, 2004)، استعملوا مع طلبة الصفوف الثانوية، في حين أن عينة الدراسة الحالية هم طلبة الجامعة.

❑ صدق المقياس (Validity):

■ الصدق الظاهري:

تم عرض فقرات المقياس على (10) من المحكمين المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية، وقد كان نسبة اتفاق المحكمين على فقرات المقياس (100%).

■ المجموعتين المتطرفتين:

تم اختيار نسبة الـ (27%) التي حصلت على أعلى الدرجات على مقياس التفكير الإيجابي- السلبي، ونسبة الـ (27%) من الاستمارات التي حصلت على أدنى الدرجات، ذلك أن هاتين النسبتين تمكنا من الحصول على مجموعتين بأكبر حجم ممكن وأقصى تباين، ويقترب توزيعهما من التوزيع الطبيعي، وبما أن مجموع عينة التحليل الإحصائي (عينة البناء) تكونت من (270) استمارة فإن نسبة الـ (27%) تكون (73) استمارة لكل

مجموعة، وعليه فإن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل يكون (146) استمارة، ولقد تم تحليل فقرات المقياس باستعمال معادلة الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا ولكل فقرة من فقرات المقياس، إذ عدت القيمة التائية المستخرجة مؤشراً لتمييز الفقرة، وعند موازنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة بالقيمة التائية الجدولية (1.96) وقد أشارت نتائج تحليل الفقرات أن جميع القيم التائية المحسوبة دالة عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) ودرجة حرية (268)، وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

القوة والتميزية لفقرات مقياس

محددات التفكير (الإيجابي - السلبي) بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	3.622222	1.233044	2.125112	2.779388	5.59208
2	4.037037	1.053813	2.316176	2.750629	6.67427
3	3.372037	1.090945	2.227941	1.046808	8.69779
4	3.370137	1.157331	2.080882	0.770331	10.7168
5	3.525926	1.157904	2.279412	1.023365	9.29708
6	3.659259	1.179191	1.941176	1.073345	12.4631
7	3.518519	0.896526	2.669118	1.776618	4.81477
8	3.933333	1.016285	2.411765	1.990611	7.81074
9	3.466667	1.020682	2.639706	0.604585	8.01822
10	2.533333	1.214342	2.191176	0.865082	2.42528
11	2.970317	1.280979	2.279412	0.795275	5.19885
12	3.681481	1.034133	2.512211	1.241266	8.40926
13	3.422222	1.181112	2.397059	1.027614	7.51644
14	3.525926	1.208364	2.485294	1.805282	5.43679
15	3.103704	1.154317	2.397059	0.691531	5.99222
16	3.288889	1.408212	2.235294	0.669276	7.76957

10.9659	0.722499	2.264706	1.198857	3.592593	17
7.46894	1.874668	2.161765	1.250318	3.629613	18
7.82926	1.832888	2.441176	1.025275	3.874074	19
8.00716	1.890335	2.066176	1.225399	3.637037	20
6.96523	2.517899	2.375021	1.053830	4.037037	21
3.65929	2.497308	2.477941	1.084949	3.377778	22
5.68314	1.868848	2.251103	1.154605	3.348148	23
6.16178	1.835976	2.352941	1.157904	3.525926	24
14.6612	0.740959	1.882353	1.186482	3.651852	25
10.6301	0.607864	2.529412	0.896341	3.525926	26
8.57736	1.850808	2.338235	1.029794	3.918519	27
7.92824	0.588516	2.654412	1.020682	3.466667	28
11.9969	0.653422	2.451471	1.213522	2.555556	29
5.32586	0.789915	2.294118	1.281324	3.013197	30
4.05846	2.430908	2.845588	1.280547	3.844444	31
4.26301	3.096901	2.654412	1.197334	3.918519	32
7.70612	1.053860	2.227941	1.365815	3.385185	33
5.89832	0.640627	2.566176	1.258251	3.296296	34
6.45849	0.596102	2.485294	1.364965	3.325926	35
2.43147	0.590733	2.580882	1.415269	2.933333	36

جدول (3)

القوة التمييزية لفقرات مقياس

محددات التفكير (الإيجابي - السلبي) بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

■ علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

فقد استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لـ (270) استمارة، وجدول (4) يوضح أن جميع معاملات الارتباط للفقرات دالة احصائياً لدى موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.13) عند مستوى دلالة (0.05).

جدول (4)

معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0.457556	10	0.277423	19	0.273463	28	0.639396
2	0.668178	11	0.521593	20	0.371528	29	0.549863
3	0.505618	12	0.435887	21	0.353801	30	0.568935
4	0.574585	13	0.512258	22	0.452441	31	0.382457
5	0.563751	14	0.395437	23	0.520543	32	0.514369
6	0.639396	15	0.456793	24	0.535689	33	0.484546
7	0.494711	16	0.560279	25	0.513331	34	0.549863
8	0.595592	17	0.615794	26	0.464816	35	0.407518
9	0.458675	18	0.589463	27	0.230684	36	0.222154

✕ ثبات المقياس (Reliability) :

■ الاختبار - إعادة الاختبار:

تم ذلك بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (40) طالبا وطالبة من طلبة (عينة استطلاعية تنتمي لمجتمع الدراسة الأصلي) جامعة القادسية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من التخصصات الإنسانية والعلمية، وبعد فاصل زمني مقداره (14) يوماً تم تطبيق المقياس على العينة نفسها، لاستخراج معامل الثبات، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.88)، وهو يشير الى معامل ثبات جيد إذ أشار كرونلاند (Gronland, 1981) إلى أنه إذا كان معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني (0.70) فأكثر، فإن ذلك يعد مؤشراً جيداً لثبات الاختبارات في العلوم التربوية والنفسية (Gronland, 1981: 125).

■ مقياس سمتي الشخصية المتفائلة - المتشائمة:

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية، تم الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة، كدراسة الأنصاري (2005) ودراسة بركات (1998)، ودراسة خليل (2009)، وعدد من المقياس ومنها (dember, et al, 1989)، ومقياس التفاؤل التشاؤم للحكاك (2001) ومقياس سمتي الشخصية

المتفائلة - المتشائمة لسليجمان (Seligman, 1995)، ومقياس الحميري (2003)، ولم يتبنى الباحث أيّاً من تلك المقياس، ذلك أن أنها استخدمت مع عينات مختلفة عن عينة الدراسة الحالية، فضلاً عن أن بعضها تختلف البيئة التي تم تطبيقها فيها عن بيئة الدراسة الحالية؛ كونها أعدت في بيئات أجنبية تختلف في خصائصها عن خصائص الثقافة العراقية، وفي ضوء ذلك تم تطوير مقياس لجمع البيانات من أفراد العينة، يهدف لقياس سمتي الشخصية المتفائلة - المتشائمة لدى طلبة الجامعة، يتكون من (32) فقرة تم بناؤها في الاتجاهين الإيجابي والسلبي موزعة على ستة مجالات، وهي: العوامل الدراسية، والعوامل الأسرية، والعوامل الاقتصادية، والعوامل الاجتماعية، والعوامل السياسية، و العوامل الصحية، وتم استعمال مقياس ليكرت خماسي الأبعاد (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، لا تنطبق عليّ مطلقاً)، وقد صححت الفقرات تبعاً لاتجاهها الإيجابي أو السلبي، إذ أعطيت الفقرات ذات الاتجاه الإيجابي الدرجات (1-5)، وهي تعبر عن سمة الشخصية المتفائلة، بينما أعطيت الفقرات ذات الاتجاه السلبي الدرجات (5-1)، وهي تصف سمة الشخصية المتشائمة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (160-32)، بمتوسط

قدره (96)، وتشير الدرجة المنخفضة إلى ميل المفحوص لصفة التشاؤم، بينما تشير الدرجة المرتفعة إلى ميل المفحوص لصفة التفاؤل.

❑ صدق المقياس (Validity):

الصدق الظاهري: فقد عَمِد الباحث إلى استعمال الصدق الظاهري للتحقق من صدق المقياس، إذ يعكس مدى انسجام فقرات المقياس مع الموضوع وتمثيلها للأهداف المقاسة، إذ تم عرض فقرات المقياس على (10) من المحكمين المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية، وقد تم اعتماد نسبة (80%) فأكثر مؤشراً على صدق الفقرة، وقد اجمع المحكمين كافة على صلاحية الفقرات لمقياس ما وضعت من أجله.

المجموعتين المتطرفتين: بهدف التعرف على القوة التمييزية للفقرات تم ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة ترتيباً تنازلياً، وتم

جدول (5)

القوة التمييزية (بطريقة

المجموعتين المتطرفتين) لفقرات مقياس سمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	4.407407	0.794536	2.625541	2.702365	7.24391
2	3.948148	0.892076	2.720588	2.693452	4.88195
3	4.288889	0.879846	2.801471	2.682784	5.99724
4	3.577778	1.206120	2.661765	2.711351	3.39522
5	4.037037	1.329389	2.286765	2.769966	6.50448
6	3.644444	1.136023	2.536765	2.732271	4.18686
7	3.748148	1.262067	2.242647	2.784872	5.59208
8	3.348148	1.367635	2.404412	2.744364	3.38475
9	3.577778	1.199917	2.455882	2.729449	4.21034
10	3.940741	1.063386	2.404412	2.744364	5.94104
11	4.022222	1.089068	2.132353	1.326699	12.7312
12	4.318519	0.919538	2.492647	2.732514	7.25059
13	3.962963	1.129043	1.963235	1.352135	13.1305
14	4.274074	0.941812	2.169118	1.341945	14.8607
15	3.577037	0.921879	2.397059	1.501996	8.96654
16	3.977037	1.125954	1.985294	0.769659	15.1708

16.4358	0.701034	2.139706	1.028505	3.903704	17
9.48831	2.009943	2.279412	1.030599	4.140741	18
6.37656	1.703194	2.867647	0.887416	3.940741	19
11.9887	1.82425	2.426471	0.709877	4.459259	20
9.72914	1.18478	2.78765	0.82806	3.970379	21
2.32993	0.692592	2.595588	1.31126	2.266667	22
4.38896	0.80707	2.227941	1.379587	2.851852	23
18.0985	0.716898	2.279412	0.887416	4.059259	24
9.48647	1.480281	2.463235	1.060888	3.962963	25
9.06978	1.637456	2.514706	1.006996	4.02963	26
13.3429	0.708492	2.323529	1.075482	3.807407	27
8.4213	0.737385	2.316176	1.42403	3.488889	28
15.3402	0.619886	2.371255	1.021169	3.955556	29
5.40451	0.655087	2.477941	1.37026	3.211111	30
6.19712	0.727158	2.220588	1.36416	3.059259	31
21.5025	0.744442	2.036765	0.93616	4.251852	32

■ علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

الاجابات بالنسبة لل فقرات بعينها متسقة بطريقة معقولة مع اتجاهات

فقد استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لـ (270) استمارة، والهدف من هذا الاجراء معرفة ما اذا كانت السلوك او الشخصية التي تفترضها الدرجات، وقد كانت جميع معاملات الارتباط لل فقرات دالة احصائياً لدى موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.13) عند مستوى دلالة (0.05)، وكما هو موضح في جدول (6).

جدول (6)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0.41	12	0.44	23	0.27
2	0.27	13	0.38	24	0.29
3	0.37	14	0.39	25	0.20
4	0.19	15	0.44	26	0.34
5	0.38	16	0.38	27	0.38
6	0.43	17	0.32	28	0.46
7	0.41	18	0.41	29	0.35
8	0.39	19	0.17	30	0.32
9	0.41	20	0.32	31	0.49

0.48	32	0.25	21	0.32	10
		0.29	22	0.41	11

ثبات المقياس (Reliability):

■ الاختبار - إعادة الاختبار:

من طلبة الجامعة البالغة (400) طالبا وطالبة، وباستعمال الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، تبين ان درجات افراد العينة على مقياس التفكير (الإيجابي - السلبي) تراوحت بين (66 - 162) وأظهرت نتائج التحليل الاحصائي أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس التفكير (الإيجابي - السلبي) قد بلغ (118.63) درجة، وبانحراف معياري قدره (20.38) درجة، بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس (108) درجة، ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المستخرجة كانت (10.436) درجة، وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.98) عند مستوى دلالة (0.05)، وبدرجة حرية (399)، وكما موضح في الجدول (9).

تم ذلك بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (40) طالبا وطالبة من طلبة (عينة استطلاعية تنتمي لمجتمع الدراسة الأصلي) جامعة القادسية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من التخصصات الإنسانية والعلمية، وبعد فاصل زمني مقداره (14) يوماً تم تطبيق المقياس على العينة نفسها، لاستخراج معامل الثبات، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.87)، وهو معامل ثبات عالٍ ويعتد به.

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها:

أولاً... للتعرف على محددات التفكير (الإيجابي - السلبي) لدى طلبة الجامعة، تم تطبيق مقياس التفكير (الإيجابي - السلبي) على عينة البحث

جدول (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لنتائج طلبة الجامعة في التفكير (الإيجابي - السلبي)

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المستخرجة	القيمة التائية الجدولية
400	118.63	20.38	108	10.436	1.96

التفاعل الإيجابي مع الآخرين وتمكنه من أن يحدد لنفسه هدفاً وتعيّنه على مواجهة الصعاب في وسيلة الإنسان إلى شحذ قوته والصمود والمقاومة (الأعسر، 2005: 2)، كما يفسرها الباحث نتيجة الاستقرار النسبي الذي يعيشها الطالب، وبالتالي ينعكس على نمط تفكيره، فضلاً عن تطور طرائق التدريس الجامعي، والتي تركز على الطريقة الاستكشافية والحوارية وجعل الطالب يبحث عن المعلومة ويناقش بعضهم البعض للوصول للحقائق والمعلومات بأنفسهم بدل التلقي السلبي لهذه المعلومات للتوصل للمعرفة، وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت اليه نتيجة دراسة كل من (Munro, 2004; Haveren, 2004; Rebecca, 2003):

أن هذه النتيجة تشير إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بنمط التفكير الإيجابي، ويعزو الباحث ذلك إلى أن التفكير الإيجابي يعبر عن جوانب إيجابية في الشخصية من تفكير وسلوك كما يعبر عن تغليب للأمل وتقدير الذات والكفاءة الشخصية بما يؤدي ذلك من إنجاز وتحقيق للذات كما يعبر التفكير الإيجابي عن التفاؤل العقلاني الذي يؤدي إلى السلوك الحميمي والمودة وقدرة الاتصال والتواصل مع الآخرين ومهارات التفاعل الاجتماعي، وقد جاءت هذه النتيجة منسجمة مع المنطلقات النظرية التي اقترحها (Seligman, 1993) إذ يشير أن الإيجابية في التفكير والسلوك تعد مصدراً للسعادة الحقيقية فهي تساعد الفرد على

التحليلية... للتعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في محددات التفكير (الإيجابي- السلبي) لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات: الجنس (ذكور- إناث)، التخصص الدراسي (علمي- إنساني)، المرحلة الدراسية (الثاني- الرابع) استعمل الباحث تحليل التباين الثلاثي لكل متغير على حده، وقد كانت النتائج موضحة في جدول (10).

جدول (10)

نتائج تحليل التباين لمتوسطات درجات محددات التفكير (الإيجابي- السلبي) لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات: الجنس (ذكور، إناث)، التخصص الدراسي (علمي، إنساني)، المرحلة الدراسية (الثانية، الرابعة)

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F
الجنس	32.306	1	32.306	0.089
التخصص	373.884	1	373.884	1.035
المرحلة	133.810	1	133.810	0.370
الجنس * التخصص	69.367	1	69.367	0.192
الجنس * المرحلة	268.808	1	268.808	0.744
التخصص * المرحلة	45.793	1	45.793	0.127
الجنس * التخصص * المرحلة	194.409	1	194.409	0.538
Error	141649.501	392	361.351	
Total	9802944.000	400		
Corrected Total	142658.390	399		

تشير المعالجة الإحصائية في جدول (10) إلى الآتي:

أقل من القيمة الجدولية البالغة (3.86) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (1-392).

التفكير (الإيجابي- السلبي) لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور،
اناث)، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (0.089)، وهذه اقل من القيمة
الجدولية البالغة (3.86) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية- (392)
1.

ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات محددات التفكير (الإيجابي- السلبي) لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص	وبدرجاتي حرية(1-392).
ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لتفاعل الجنس (ذكور- إناث) مع التخصص (علمي-إنساني)، وكذلك لتفاعل الجنس (ذكور-إناث) الدراسي (علمي، إنساني)، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (1.035)، وهي	ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لتفاعل الجنس (ذكور- إناث) مع التخصص (علمي-إنساني)، وكذلك لتفاعل الجنس (ذكور-إناث)

الفرد ليقينه الذاتي الداخلي في التعامل مع الظواهر والحقائق المعرفية دون استخدام المنهج العلمي السليم للحكم على هذه الظواهر (Jbeard, 2003).

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Munro, 2004) التي أظهرت عدم وجود فروق في نمطي التفكير الإيجابي - السلبي وفق متغيرات الجنس التخصص المرحلة، وأرجع السبب في ذلك إلى أن الطلبة بغض النظر عن جنسهم وتخصصهم ومراحلهم الدراسية فأنهم يستثمرون أوقاتهم في تعليم التفكير وإتقان مهاراته الإيجابية، ودراسة (Haveren, 2004) التي أكدت بان لا توجد فروق في درجات محدّدات التفكير (الإيجابي - السلبي) تبعاً لمتغيري، الجنس والتخصص، والمرحلة الدراسية، وأن هذه النتيجة لا تتفق مع دراسة (الليل، 1993؛ الصباحي، 1997) التي بينت أن هناك فروق في محدّدات التفكير (الإيجابي - السلبي) في متغير الجنس، ولصالح الإناث.

ثالثاً.. للتعرف على سمّي الشخصية المتفائلة - المتشائمة لدى طلبة جامعة، تم تطبيق مقياس سمّي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة) على عينة البحث من طلبة الجامعة البالغة (400) طالباً وطالبة، وباستعمال الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، تبين أن درجات افراد العينة على مقياس سمّي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة) تراوحت بين (76 - 144)، وأظهرت نتائج التحليل الاحصائي أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس سمّي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة) قد بلغ (109.232) درجة، وبانحراف معياري قدره (12.943) درجة، بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس (96) درجة، وعلى وفق ذلك فقد بلغ عدد المتفائلين (338) طالباً وطالبة، وبنسبة (84%) من افراد العينة، أما عدد المتشائمين فقد بلغ (62) طالباً وطالبة، وبنسبة (15.5%) من افراد العينة، ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وتبين أن القيمة التائية المستخرجة كانت (20.447) درجة، وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.98) عند مستوى دلالة (0.05)، وبدرجة حرية (399)، وكما موضح في جدول (11) وشكل (1).

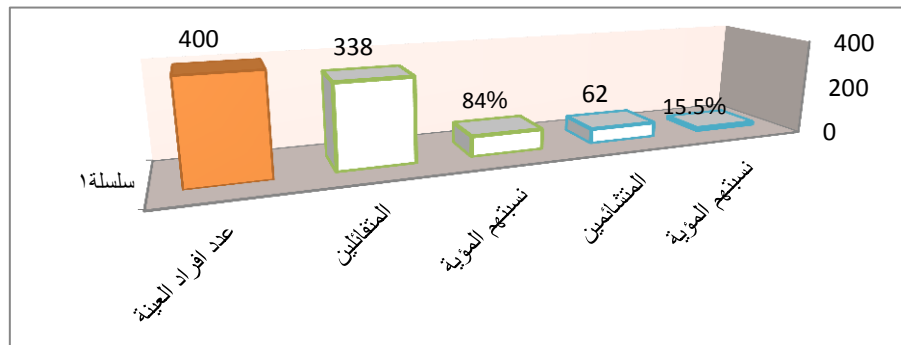
مع المرحلة الدراسية (الثانية - الرابعة)، إذ كانت القيم الفائية المحسوبة هي: (0.127; 0.744; 0.192) وهذه أقل من القيمة الجدولية البالغة (3.86)، وكذلك لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات محدّدات التفكير (الإيجابي - السلبي) نتيجة للتفاعل الثلاثي بين متغيرات كل من الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية، إذ كانت القيمة الفائية المحسوبة (0.538)، وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.86) درجة عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجات حرية (1-392).

ومن خلال النظرة الاجمالية لنتائج الفروقات في درجات محدّدات التفكير (الإيجابي - السلبي) لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية، نجد انه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لكل منهما، وقد يرجع ذلك الى أن الجميع يعيش ضمن اطار ثقافي واحد، ولا يوجد تباين يرجح كفة متغير على آخر في درجات محدّدات التفكير (الإيجابي - السلبي)، فالكل يقع في دائرة آليات التأثير بدرجات محدّدات التفكير (الإيجابي - السلبي) والتي تتم من خلال أوساط تربوية واسرية واقتصادية واجتماعية وسياسية واحدة، قد تكون على شكل آراء أو أفكار أو معتقدات أو انماط سلوكية معينة تصف ما ينبغي أن يفعله الفرد في المواقف المختلفة، وله القدرة على السيطرة على النفس عند الصدمات (أي القدرة على التحكم)، وتعامل مع المادة حسب المطلوب ولا يهمل الجانب المعنوي ويتأثر بالمواقف على وفق درجة أفكاره الإيجابية والسلبية، ويؤكد (carr, 2004: 77) بأن أهم ما يميز الإنسان عن باقي الكائنات نزعة القوية للتفكير الإيجابي، وقد أكدت بعض الدراسات أن الذكور لا يختلفون عن الإناث في درجات محدّدات التفكير (الإيجابي - السلبي)، إذ أشارت دراسة (myers, 1983) الى أن الافراد (من الذكور والإناث) غالباً ما تكون افكارهم واحدة، متأثرة بالآخرين كمصدر للمعلومات، وبالتالي فإن الفرد كيف افكاره لتكون قريبة من افكار الآخرين مدفوعاً برغبته لأن تكون قراراته صحيحة (السوداني، 2009: 21)، كما أن العقل البشري ليس مجرد آلة تصنع الأفكار وإنما هو خاضع في كثير من الأحيان إلى مجموعة من الرغبات والميول النفسية والاجتماعية والدوافع الذاتية، والضغط الخارجي التي تصيب الفكر وتعطل حركته وتجعله لا يفكر بالطرق المنطقية الاستدلالية السليمة، كما أن استخدام

جدول (11)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لنتائج طلبة الجامعة في سمي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة)

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المستخرجة	القيمة التائية الجدولية
400	109.232	12.943	96	20.447	1.96



شكل (1) افراد العينة من المتشائمين والمتفائلين نسبهم المئوية

فهم الطمأنينة والاستقرار النفسي، ومرحلة الدراسة الجامعية غالباً ما تتسم بالميل الى الألفة الاجتماعية المستقرة وتوجيه السلوك نحو المستقبل فتتسع فيها علاقات الفرد الاجتماعية، مما ينجم عنه سلوك بتوقع الأفضل من الأحداث المستقبلية أي التفاؤل.

وقد يرجع انتشار سمة التفاؤل لدى طلبة الجامعة الى أن أفراد العينة يتوقعون تحسن الأوضاع سواء أكانت اجتماعية أو دراسية أو صحية- نفسية، نتيجة للتغيير الدائم والمتسارع في الأوضاع السياسية التي تحدث الآن في البلد.

وعلى النقيض من ذلك فإن الأفراد الذين يتسمون بالتشاؤم، وبحسب نظرية (البورت)، يكون التشاؤم ضمن السمات العظمى أو المركزية لديهم، أي أنها استعدادات مصممة بشكل عال في أنظمة حياة هؤلاء الأفراد، على كل جوانب حياتهم وهم يشكلون نسبة قليلة من المجتمع، بينما كان المتفائلون أكثر عدداً من المجموعة الأولى، فيما كانت هناك مجموعة وسطى (معتدلة) تحوي على العدد الأكبر من أفراد العينة، وهذا يشير الى أن أغلب الطلبة يقعون في المجموعة المعتدلة، وهذا يعكس بصفة عامة نظرهم الواقعية نحو الحياة، والتي تعكس بدورها مستوى

وقد أظهرت النتائج في جدول (11)، وشكل (1) أن عدد أفراد العينة الذين يتسمون بالتفاؤل (338) طالباً وطالبة، بينما كان عدد الافراد الذين يتسمون بالتشاؤم (62) طالباً وطالبة، وبناءً على هذه النتيجة نرى بأن الطلبة المتفائلين هم الأكثر عدداً، عند توزيع الطلبة على طرفي مقياس سمة التفاؤل-التشاؤم، فالأفراد الذين يتسمون بالتفاؤل يتوقعون حدوث الأشياء الايجابية أكثر مما تحدث في الواقع، ويتوقعون حدوث الأشياء السلبية أقل مما تحدث في الواقع، مما قد يتسبب أحياناً في حدوث النتائج غير المتوقعة، والتي قد تعرضهم بدورها للمخاطر الصحية، وهذا ما أشارت له دراسة (أندرسون، 1992)، ولعل طبيعة المرحلة العمرية التي يقع فيها هؤلاء الطلبة الممتدة من (19-25) سنة تقريباً، وهي مرحلة تكوين الشخصية الاستقلالية والطموح والنضج الاجتماعي والبحث عن مستقبل مشرق والثقة والوعي في التعامل مع الأحداث الجارية في المجتمع وتكوين العلاقات مع الآخرين.

كما أن المرحلة الدراسية لعينة البحث، التي تمثل مرحلة تأهيل الفرد للعمل في المستقبل، وعلى أساسها يتحدد مستقبل الطلبة مما يثير لديهم التفاؤل، فضلاً عن تمتع الطلبة بالراحة النفسية والبدنية مما يبعث

الاستقرار والأمن والعيش برفاهية، فإذا به يواجه المزيد من العنف والفوضى والتهجير، وانعداماً للأمن في غياب القانون، وتردي الوضع الاقتصادي، وانتشار الفساد البطالة والفقر، وهجرة الشباب، كل هذا أدى به للشعور بالإحباط والاستسلام واكتسابه لسلوكيات العجز والتشاؤم.

وهذه النتيجة تتفق مع نظرية شاير وكابر، والتي ترى أن التفاؤل والتشاؤم سمات شخصية تتسم بالثبات النسبي تتغير مع المواقف التي تواجه الفرد وتوقعاته عن المستقبل والظروف التي تحيط به، وهو ما يتفق مع وضعنا الراهن الذي نعيشه.

رابعاً.. التعرف على الفروق في سمتي الشخصية (التفاؤلية- التشاؤمية) لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات: الجنس (ذكور- إناث)، التخصص الدراسي (علمي- إنساني)، المرحلة الدراسية (الثاني- الرابع) استعمل الباحث تحليل التباين الثلاثي لكل متغير على حده، وقد كانت النتائج موضحة في جدول (12).

(12) جدول

نتائج تحليل التباين لمتوسطات درجات سمتي الشخصية (المتفائلة- المتشائمة) لدى طلبة

الجامعة تبعاً لمتغيرات: الجنس (ذكور، إناث)، التخصص الدراسي (علمي، انساني)، المرحلة الدراسية (الثانية، الرابعة)

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F
الجنس	50.684	1	50.684	0.207
التخصص	258.782	1	258.782	1.057
المرحلة	346.577	1	346.577	1.415
الجنس * التخصص	0.2641	1	0.2641	0.001
الجنس * المرحلة	365.032	1	365.032	1.490
التخصص * المرحلة	134.670	1	134.670	0.550
الجنس * التخصص * المرحلة	229.409	1	229.409	0.937
Error	96007.129	392	244.916	
Total	6292732.000	400		
Corrected Total	97113.190	399		

من خلال ملاحظة الجدول (12) يتبين أن:

عند مستوى (0.05)، وبدرجات حرية (1,392)، وهذا يشير إلى أن الذكور لا يختلفون عن الإناث في درجة سمتي الشخصية (التفاؤلية- التشاؤمية)، وقد يعزى ذلك إلى أنه على الرغم من الاختلافات الواضحة بين الأفراد من

الصحة النفسية المتوسط، أما المجموعتان المتطرفتان فإنهما تعكسان نظرة غير واقعية للحياة، فنجد ذوي التشاؤم المتطرف تعساء رافضين كل شيء، وهو ما يشير إلى سوء التوافق، أو اختلال في الصحة النفسية، وهذا ما أشارت له نظرية العجز المكتسب لـ (سليجمان، 1993)، ويؤكد (Norem&Contor, 1986) أن التشاؤم استعداد شخصي أو توجه لدى الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة سلبية ومن ثم يكون توجهه سلبياً نحو ذاته وحاضره ومستقبله، ويرى الباحث أن بعض الطلبة يشعر بالتشاؤم نتيجة لظروف بيئية واجتماعية، وشعور البعض بالفقر والظلم الاجتماعي والفقر والبطالة، وبعدم القدرة على تغيير هذه الظروف؛ فأنهم يشعرون بفقدان الأمل واليأس والخضوع للآخرين، وقد يصل بهم الأمر في النهاية إلى الاكتئاب، وحين تضحي الأمور بهذه الدرجة تصبح أقل بوارق الأمل بالنسبة لهم غير ذات معنى، وعندها يفقد الإنسان القدرة على المبادرة والابداع، وبالتالي عدم الرغبة في تغيير هذا الواقع الذي يعيشه، خاصة وإن البعض كان يتوقع بعد أحداث (2003)

ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث)، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (0.207) درجة، وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (2.86)

المرحلة الدراسية إلا أنه لم تختلف استجاباتهم على مقياس سمتي الشخصية (التفاضلية- التثاؤمية)، مما يدل على أن متغير المرحلة الدراسية لا يؤثر في درجة سمتي الشخصية (التفاضلية- التثاؤمية)، وهذا قد يعود إلى أن طلبة الجامعة متقاربون في الخصائص العقلية والثقافية والاجتماعية، وبالتالي لم تتباين استجاباتهم على مقياس سمتي الشخصية (التفاضلية- التثاؤمية).

■ ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لتفاعل الجنس (ذكور- إناث) مع التخصص (علمي- إنساني)، وكذلك لتفاعل الجنس (ذكور- إناث) مع المرحلة الدراسية (الثانية- الرابعة)، إذ كانت القيم الفائية المحسوبة هي (1.490;1.490)، وهذه أقل من القيمة الجدولية البالغة (3.86)، وكذلك لم تكن الفروق ذات دلالة إحصائية في سمتي الشخصية (التفاضلية- التثاؤمية) نتيجة لتفاعل التخصص (علمي- إنساني) مع المرحلة الدراسية (الثانية- الرابعة)، إذ كانت القيم الفائية المحسوبة (0.550)، وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.86) درجة عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجات حرية (1-392)، وكذلك ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في سمتي الشخصية (التفاضلية- التثاؤمية) نتيجة للتفاعلات بين متغيرات الجنس (ذكور- إناث)، التخصص (علمي- إنساني)، والمرحلة الدراسية (الثانية- الرابعة)، إذ نجد القيمة الفائية المحسوبة للتفاعلات (0.937) درجة، وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.86) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجات حرية (1-392).

■ ومن النظرة الإجمالية لنتائج الفروقات في درجة سمتي الشخصية (التفاضلية- التثاؤمية) لدى طلبة الجامعة نجد أن الطلبة من كلا الجنسين (الذكور والإناث)، والمرحلة الدراسية (الثانية والرابعة) لا يختلفون في سمتي الشخصية (التفاضلية- التثاؤمية)، وقد أظهرت النتائج أن عدم فروق في درجة سمتي الشخصية (التفاضلية- التثاؤمية) لدى متغير التخصص الدراسي (علمي- إنساني)، وهذا يشير إلى أن الطلبة يشعرون بدرجة تفاؤل تزيد عن التثاؤم، وذلك بالرغم مما يعانيه الطلبة من ضغوط اجتماعية واقتصادية وسياسية وأمنية، ويؤشر ذلك

(الذكور، والإناث) إلا أنه لم تختلف استجاباتهم على مقياس سمتي الشخصية (التفاضلية- التثاؤمية) مما يدل على أن متغير الجنس لا يؤثر في سمتي الشخصية (التفاضلية- التثاؤمية)، وقد يرجع ذلك إلى تشابه العوامل الثقافية والاجتماعية للذكور والإناث، وتشابه البيئة الجامعية بكل ما فيها بالرغم من اختلاف الاختصاصات، ويفسر الباحث تلاشي الفروق بين الذكور والإناث في كل من التفاؤل والتثاؤم إلى تشابه ظروف المرحلة العمرية التي يمر بها أفراد العينة، والتي تتضمن ظروفًا متشابهة من حيث المرحلة الجامعية التي ينشغل فيها الطالب ذكراً كان أم أنثى بالدراسة والبحث عن فرصة عمل بعد التخرج في ظل ارتفاع نسبة البطالة والتفكير في مدى نجاح الفرد في الحصول على فرصة عمل مناسبة تلك الظروف المتشابهة قد يعزى لها تلاشي الفروق بينهم، كل ذلك يقلل من الفروق بين الذكور والإناث. وهذه تتفق النتيجة مع دراسة (Dor othy,1994) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في سمتي الشخصية (التفاضلية- التثاؤمية)، وكذلك مع دراسة (Hargens & Kelly,1994)، ولكنها لا تتفق مع دراسة (Bennett,1993) التي أكدت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، ولصالح الذكور.

■ كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في سمتي الشخصية (التفاضلية- التثاؤمية)، وفقاً لمتغير التخصص (علمي- إنساني)، فقد كانت القيم الفائية المحسوبة (1.057) درجة وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (3.86) عند مستوى (0.05)، وقد يرجع ذلك لتشابه المتطلبات البيئية التي يخبرها الطالب.

■ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمتي الشخصية (التفاضلية- التثاؤمية) بين متوسط درجات أفراد العينة تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية (الثانية، الرابعة)، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (2.032) درجة، وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (3.86) عند مستوى (0.05)، وبدرجات حرية (1، 392)، وهذا يشير إلى أن طلبة المرحلة الثانية لا يختلفون بدرجة سمتي الشخصية (التفاضلية- التثاؤمية) عن طلبة المرحلة الرابعة، وقد ترجع هذه النتيجة إلى أنه على الرغم من اختلاف

المتشائمة) لدى طلبة الجامعة، فقد أستعمل الباحث الوسيلة الإحصائية المتمثلة بتحليل الانحدار البسيط، بعد حساب معامل ارتباط بيرسون، ثم اختيار المتغير الدال إحصائياً الذي يساهم في سمات الشخصية (المتفائلة - المتشائمة)، وقد تبين أن متغير محددات التفكير (الإيجابي - السلبي) يساهم في سمات الشخصية (المتفائلة - المتشائمة)، في حين أشارت نتائج معامل ارتباط بيرسون بين متغيرات البحث محددات التفكير (الإيجابي - السلبي) وسمتي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة)، الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بينهما، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (0.89) درجة، وعند تحويل قيمة معامل الارتباط الى قيمة تائية ظهر أنها دالة، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (24.347)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية عند درجة حرية (410)، وعند مستوى دلالة (0.00)، والبالغة (1.96)، مما يشير الى ارتباط ذي دلالة إحصائية، وكما موضح في الجدول (13).

الى صلابة وقوة شخصية الطالب، فبالرغم مما يحيط به يبقى الأمل قائماً لديه، وقد يكون ذلك بسبب تشابه المراحل العمرية لعينة الدراسة، والتي تتضمن ظروفاً متشابهة من حيث المرحلة الجامعية، وتتفق هذه النتائج كلياً او جزئياً مع نتائج دراسة (Hargens & Kelly, 1994; Dor, 1994; Morison & others, 1991; othy, 1994)، بينما تتعارض مع نتائج دراسات (Edward, 1996; Bennett, 1993; Kolotkin, 1994; Koizumi, 1995; Seligman, 1994).

خامساً.. الكشف عن طبيعة العلاقة بين محددات التفكير (الإيجابي - السلبي) وعلاقتها بسمتي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة)، ومدى إسهام محددات التفكير (الإيجابي - السلبي) في سمتي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة) لدى طلبة الجامعة. ولغرض الكشف عن مدى إسهام محددات التفكير (الإيجابي - السلبي) وعلاقتها بسمتي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة)، ومدى إسهام محددات التفكير (الإيجابي - السلبي) في سمتي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة)

جدول (13)

نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين محددات التفكير (الإيجابي - السلبي) وسمات الشخصية (المتفائلة - المتشائمة) (n=400)

المتغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	القيمة التائية المستخرجة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
التفكير (الإيجابي - السلبي)	400	20.38	118.63	0.89	24.34	1.96	0.000
سمتي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة)	400	12.94	109.23				

بينما بلغت قيمة معامل التحديد الكلي $r^2(0.98)$ درجة، في حين كانت قيمة معامل التحديد المصحح $r^2(0.98)$ ، وتم إخضاعها إلى معادلة تحليل الانحدار، ظهر أن النسبة الفائية المحسوبة تساوي (69.196)، وهي أكبر من قيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (2.995)، وبدرجي حرية (398) (1)، فهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.00)، وكما موضح في الجدول (14).

جدول (14)

تحليل تباين الانحدار لقيمة معامل التحديد الكلية (n=400)

مصدر التباين	مجموع المربعات S.S	درجات الحرية D.F	متوسط المربعات M.S	القيمة الفائية F	مستوى الدلالة SIG	معامل التحديد R^2
الانحدار	65511.413	1	65511.413	69.196	0.000	0.980
الخطأ	1329.964	398	3.342			
الكلي	66841.378	399	-			

المتشائمة) لدى طلبة الجامعة، وقد بلغت قيمة الانحدار المعياري ($Beta$) لمتغير محددات التفكير (الإيجابي- السلبي) (34.651)، ولمعرفة دلالاته الإحصائية، فقد بلغت القيمة التائية له (64.115) درجة، وهي دالة إحصائياً تحت مستوى دلالة (0.00)، كما بلغت قيمة الانحدار المعياري ($Beta$) لمتغير سمتي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة) (0.629) درجة، ولمعرفة دلالاته الإحصائية، فقد بلغت القيمة التائية له (140.017) درجة، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.00)، مما يشير ذلك إلى أن متغير محددات التفكير (الإيجابي- السلبي) يساهم في (98%) من التأثير في درجات متغير سمتي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة)، و (2%) درجة تعزى إلى عوامل أخرى، وكما هو موضح في الجدول (15).

جدول (15)

معاملات الانحدار لمتغير محددات التفكير (الإيجابي- السلبي) في درجات سمتي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة)

المتغيرات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري Std. Error	معامل الانحدار المعيارى B	القيمة التائية المحسوبة T	مستوى الدلالة SIG
التفكير (الإيجابي- السلبي)	-	0.540	34.651	64.115	0.000
سمتي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة)	0.990	0.004	0.629	140.017	0.002

النفع المعنوي أو المادي وعليه فإن المتفائلين يركزون على الجوانب الايجابية عند إصدار أحكامهم إذ إنهم يميلون إلى التوسع في ذكر الجوانب الجيدة فيما يحكمون به من أحكام، ويوجزون في ذكر الجوانب الرديئة وهم غالباً أناس ناجحون خاصة وأن الإنسان الناجح يميل إلى أن يملأ نفسه بمواطن النجاح بدءاً من التفاؤل وانتهاءً بالاجتهاد لتحقيق النجاح، ومن هنا يفترض توجيه الطالب في بدايات حياته ومع تبلور شخصيته إلى تكوين بنى جيدة يتعامل من خلالها مع ما حوله بإيجابية وبدرجة من السواء ليكون شخصاً متزنًا، خاصة وأن الشخص السوي هو الذي يتعامل بحكمة وروية بعيد عن الانفعال، وعلى وفق ذلك كلما كان تفكير الطالب ايجابياً كلما أدى إلى التفاؤل، وكلما كان تفكيره سلبياً أدى إلى التشاؤم وبالتالي التعامل مع المشكلات التي تواجهه بأساليب سطحية وخاطئة، سواء كان ذلك بتضخيم هذه المشكلات والمبالغة في التعامل

وعند تحويل قيم معاملات الانحدار للمتغيرين؛ لغرض التعرف على الاسهام النسبي (لمحددات التفكير (الإيجابي- السلبي)، والخطأ المعياري لهما إلى معاملات انحدار معيارية ($Beta$) المقابلة لكل متغير والتي من خلالها يمكن معرفة أي من المتغيرين (محددات التفكير (الإيجابي- السلبي) وسمتي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة) له تأثيراً أكبر، فقد أظهرت نتائج تحليل الانحدار أن متغير (محددات التفكير (الإيجابي- السلبي) قد حظي بإسهام مرتفع في تأثيره في سمتي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة) لدى طلبة الجامعة؛ لأن قيمة معامل التحديد تساوي (0.980)، مما يدل على أن (محددات التفكير (الإيجابي- السلبي) تفسر (98%) من التباين في درجات سمتي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة)، وهو تأثير مرتفع من التباين المفسر بواسطة تأثير متغير محددات التفكير (الإيجابي- السلبي) في سمتي الشخصية (المتفائلة -

فبشكل عام يتأثر تفكير الفرد بالمواقف حسب درجة الإيجابية والسلبية، وكلما كان تفكير الطالب ايجابي فأن السمة التي تميز شخصيته التفاؤل، بينما أن كان تفكيره سلبي فإن شخصيته تتسم بالتشاؤم، والشخصية المتفائلة تعبر عن امتلاك الفرد لتوقعات ايجابية عامة نحو الاشياء التي تمر بها؛ فالتفاؤل يعتبر بمثابة ميكانيزم نفسي يساعد على مقاومة الكآبة والفشل واليأس، اما الشخصية المتشائمة فتعبر عن امتلاك صاحبها افكار سلبية عامة نحو هذه الاشياء التي تمر به وتوصله بالتالي الى حياة رتيبة تمتاز بعدم الاهتمام واللامبالاة والتعاسة (Goleman, 1995:88)، ولذلك فان الافكار الايجابية تساهم بتكوين سمة الشخصية المتفائلة المتمسكة بالنجاح اكثر من الخيبة وفي التقدم اكثر من التأخر والميل للثقة اكثر من التردد بما يفعله، وتفاؤله منبع نشاطه وقوته، إذ ارتبط التفاؤل بالاستبشار والفرح والسرور والتفكير الايجابي الذي يأمل منه

- ان يقوم الاساتذة الجامعيين باستخدام طرق واساليب تدريس تساعد على التفكير العلمي المنظم لمساعدة الطلبة على تجنب التفكير العشوائي والتفكير السطحي الساذج.
 - على وسائل الاعلام بث برامج إرشادية للطلبة تحفزهم على التفاؤل، وتبصيرهم بالأمور المستقبلية المتعلقة بالعمل وتحسين توقعاتهم للمستقبل، وتفعيل قدراتهم في التعامل مع أحداث الحياة اليومية.
 - على الطلبة التحلي بالصبر والتفاؤل وتجنب التشاؤم والتسرع في إطلاق الاحكام والمنافسة غير الخلاقة التي تؤدي الى تدهور الحياة الصحية والنفسية، وترفع من مستوى العجز والاكتئاب والنظرة السوداوية للحياة وتهدد صحته النفسية وتجعل منهم اشخاص غير قادرين على مواجهة المشكلات المحيطة بهم.
- معهما وبالتالي عدم الوصول إلى حل مقنع لها، أو بتبسيطها واختزالها واستسهالها واتباع أساليب سلبية في التعامل معها، وبالتالي عدم الوصول إلى حل مناسب لها، وعلى وجه الأجمال، فإن التفكير السلبي يرتبط بالشخصية المتشائمة بتدهور المستوى الصحي وازدياد الحالات المرضية كالآبة والاضطراب النفسي وغير ذلك، إذ تشير الدراسات والبحوث النفسية والتربوية إلى أن الاضطراب النفسي والعقلي ليس ناشئاً من المواقف الصعبة التي تحيط بالفرد بقدر ما هو ناجم عن حالة التشاؤم واليأس الذي تنتابه اتجاه تلك المواقف، والذي يوجي إليه بالعجز والفشل اتجاهها، وهذا ما يعبر عنه بالتفكير السلبي للحياة، والذي يجعل الفرد ينظر إلى حياته وإلى الحياة من حوله بمنظار مظلم قاتم، ويجعله أكثر تعاسة وتشاؤماً في نهج تفكيره (Johnson,2002;Jbeard,2003;Frank, 2004;Whyte, 2004).

✳ التوصيات:

- في ضوء الإطار النظري للدراسة ونتائجها ومناقشتها يقترح الباحث التوصيات الآتية:
- ان توفر الجامعات مراكز الاشراف والتوجيه التربوي والنفسي والاجتماعي ومساعدة الطلبة للتخلص من مشكلاتهم النفسية والاجتماعية والعاطفية، وذلك لتجنب الطالب من الاضطرابات النفسية والمشاعر العاطفية الشديدة التي تؤدي الى التفكير السلبي المشحون بالإحباط والكآبة والتعصب.
 - التأكيد على دور الاختصاصي الاجتماعي في كل الكليات لتوضيح الأساليب التربوية الصحيحة، وطرق التعامل مع الطلبة لما له من أثر في التخطيط السليم للمستقبل بما يتماشى مع الواقع.
 - مساعدة الطلبة على استكشاف آفات الفكر والتفكير والتثبت منه ويعطيه ذلك قدرة على استدراك الأخطاء قبل أن يقع بها، وتصبح عائفاً أمام تفكيره الايجابي الصحيح.
 - العمل على غرس روح التفاؤل لدى الطلبة من خلال تدريس المقررات العلمية وخاصة في الأقسام الإنسانية.
- على أولياء امور الطلبة التعرف على الخصائص والسمات المختلفة لشخصيات ابناؤهم، ومساعدتهم على أن ينشدوا التغيير والتعديل في نفوسهم وفهم المشكلات التي تواجههم، وتربيتهم بالشكل السليم.

✳ المقترحات:

- استكمالاً للفائدة المرجوة من الدراسة الحالية يقترح الباحث ما يلي:
- اجراء بحوث للكشف عن درجة التشاؤم وعلاقته بالعجز المتعلم والصحة النفسية.
- إجراء دراسة مقارنة على محددات التفكير (الاجابي - السلبي) لدى الطلبة من ذوي سمتي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة) بين الجامعات العراقية.

المصادر:

- أبو صويح، مروان و عصام الصفدي (2001): المدخل الى الصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- الأنصاري، بدر محمد (1998): التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، لجنة التأليف والتعريب والنشر، الكويت.
- أيوب، محمد (2002): قوة التفكير السلبي. عن الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) <http://www.abayan/book/2002/issue243/arabiclib/3.htm>
- البدر اوي، نعمة (2003): تفكير الاطفال : الاسباب والمؤثرات . عن الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) www.gogel.com
- برايان تريسي (2007) غير تفكيرك غير حياتك ، الطبعة الأولى، الرياض: مكتبة جرير.
- بركات، زياد (1998): دراسة في سيكولوجية الشخصية: التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي "مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، م 6، ع 11.
- بركات، زياد (1998): دراسة في سيكولوجية الشخصية: التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي. مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، م 6، ع 11.
- بركات، مطاوع (2001): التفاؤل والتشاؤم وآثارهما في الأداء المدرسي في ضوء نظرية العجز المكتسب، بحث في مجلة الرسالة التربوية المعاصرة، ع 2، السنة الأولى.
- جيسون، جون (1990) كيف تفكر . بيروت : دار العلم للملايين.
- الجواري، أزهار عبود (2001): بناء مقياس مقنن للشخصية الاستغلاية لدى طلبة جامعة بغداد، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية التربية، ابن رشد، بغداد.
- الحجار، محمد (1989): الطب السلوكي المعاصر، أبحاث في أهم موضوعات علم النفس الطبي والعلاج السلوكي، دار الملايين، بيروت.

Determiners of Thinking (positive- Negative) and its Relation to the Traits of personality (Optimistic- Pessimistic) of University Students

Abstract:

The present study aims at identifying the determiners of thinking (positive-negative) and their relation to the (Optimistic-Pessimistic) personality as well as the differences between the variants of the sample according to the gender (males-females), specialization (pure sciences-humanistic sciences), and grade of studying (second-fourth). The sample of the study includes (400) students, both males and females from the University of Al-Qadisia for the academic year (2015-2016). The present study has adopted two scales: the scale of thinking determiners which includes (36) items, and the scale of traits of personality which includes (32) items. The researcher set both of these scales off. The results of the study has shown that (84.5%) of the sample are optimistic and (15.5%) pessimistic. It has been also noticed that there is no significant difference on the statistical bases in the determiners of thinking and the Traits of personality according to the variants that have been already mentioned. Moreover, it has been concluded that there is correlation between the determiners of thinking and the traits of personality. In the light of these results, the researcher has proposed some recommendations and suggestions.

- الحمادي، حسن علي (2003): التفاضل والتشاؤم في الأداء الوظيفي للمعلم، من وحي الخبرة الميدانية بدولة الإمارات، من شبكة المعلومات العالمية www.albayan.com.
- داره، فريدة جاسم (1995): المشكلات السلوكية في الوسط الطلابي الجامعي بعد العدوان الثلاثي. رسالة ماجستير غير منشورة - كلية الآداب - جامعة بغداد.
- الدسوقي، كمال (2001): التفاضل والتشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين، مجلة كلية التربية عين شمس، مصر - 2 (25) 225-272.
- الدسوقي، مجدي محمد (2001): التفاضل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد الخامس والعشرون (الجزء الثاني).
- الزغبى، محمد احمد (1996): القلق الحالة والسمة عند طلبة جامعة صنعاء، مجلة البحوث التربوية، قطر.
- الشماع، نعيمة (1977): الشخصية، النظرية، التطبيق، مناهج البحث، المطبعة المصرية الحديثة، القاهرة.
- الشمري، جاسم فياض (2002): المرأة في ضوء نظريات علم النفس، وأبحاثه، ط1، بغداد.
- الطواب، سيد محمود (1991): التفكير عند طلاب الجامعة، دراسة امبريقية في ضوء نظرية بياجيه " في دراسة ردمان (2001) بعنوان " اساليب التفكير لدى معلمي الثانوية قبل الخدمة ". مجلة الدراسات الاجتماعية، ع11.
- عبد الخالق، أحمد. (2000) التفاضل والتشاؤم عرض لدراسات عربية، مجلة علم النفس، العدد: (56) الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- عبد اللطيف، حسن و حمادة لولو (1998): التفاضل والتشاؤم وعلاقتها ببعض الشخصية الانبساط والعصبية، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، مجلد 26، 83-104، الكويت.
- العوضي، عبد الله محمد (2004): التفكير الراجي "عن الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) - <http://www.Aljalsa.com/view-article.php?aid=64&typ=710>
- غانم، محمود (1995) التفكير عند الاطفال : تطوره وطرق تعليمه . ط 1 عمان : دار الفكر.
- الفقيهي، ابراهيم (2007): التفكير السلبي والتفكير الايجابي booksjadid.blogspot.com
- فهمي، مصطفى (1987): الصحة النفسية (دراسات في سيكولوجية التكيف)، مكتبة أنجاشي، القاهرة.
- لازاروس، ريتشارد. س (1986): الشخصية، ترجمة: سيد محمد وغنيم، دار الشروق، بيروت.
- محيسن، عون. (2012). التفاضل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20(2)، 93-52.
- المشعان، عويد سلطان (2000): التفاضل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية وضغوط أحداث الحياة لدى طلبة الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، القاهرة.
- معاش، مرتضى (2003): ملاحظات منهجية لاستكشاف آفات التفكير "عن الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) <http://www.annabaa.org/nba38/molahazat.htm>
- نصر الله، نوال (2008): أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسيكولوجية التفاضل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين . رسالة ماجستير، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.
- Abdel- Khalek, A. M. & Lester, D. (2006). Optimism and Pessimism in Kuwaiti and American college students *International Journal of Social Psychiatry*, 52, (2), 110-126.
- Bhatnagar, Anil (2003) "An article on ways to replace negative Thoughts with positive thoughts : Mind your thoughts" . <http://www.lifepositive.com/Mind/psychology/positive-thinking/thoughts.asp>.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2003). Optimism. In S. J. Lopez and C. R. Snyder

- Commentary, *Journal of Abnormal Child Psychology*, v34, n4, p471-474.
- 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.
 - Marshall, G. N., Wortman, C. B., Kusulas, J. W., Hervig, L. K., & Vickers R. R., Jr. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of personality and social psychology*, (62) 1067-1074.
 - Patterson, C. H. (2003) *Humanistic Education*. New Jersey : Englewood Cliffs, Prentice – Hall.
 - Paul, E. D. (2004) *Educational Psychology*. New York : Maxwell Macmillan Inter.
 - Plante, T. G. Yancy, S. Sherman & Guertin, M. (2000) The association between strength of religious faith and psychological functioning. *pastoral psychology*. 48(5) 406-411.
 - Santrok, J. W. (2008). *Educational psychology - third Edition*. New York: Mc - Hill.
 - Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1987): “Dispositional Optimism and Physical Health”. *Journal of Personality* Vol. 55, No. 2. June. Copyright by Duke University Press. U.S.A. 196-120.
 - Seligman, M. E. P. & Schulman, P. (1986): Explanatory Style As Predictor Of Productivity And Quitting Among Life Insurance Agents, *Journal of Personality and Social Psychology* 50(5) Pp(832-838).
 - Seligman, M. (1995). *The Optimistic Child*. New York: Houghton Mifflin.
 - (Eds.), handbook of positive psychology assessment: a handbook of models and measures, Washington, DC: American psychological association. p. 75-89
 - Creed, P. A., Patton, W., & Bartrum, D. (2002). Multidimensional properties of the lot-R: Effects of optimism and pessimism on career and well-being related variables in adolescents. *Journal of Career Assessment*, 10(1), 42-61.
 - Dember, W. N. & Brooks, J. (1989) “ A new instrument for Measuring Optimism and Pessimism : Test – retest reliability and Relation with Happiness and Religious Commitment” . *Bulletin Of The Psychonomic Society*. Vol. 27, 365 – 366 .
 - Eysenck, H. J. The structure of human personality. London : Methuen, 1960.
 - Frank, A. (2004) “ Differences between optimists and pessimists” <http://www.selfgrowth.com/articles/3.html>.
 - Goleman, D. (1995) *Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books.
 - Jacobson, D. (2012). Moral Dumb founding and Moral Stupefaction. [online] <http://www.isa.umich.edu/umich/philosophy/home/people/faculty/moral%20dumbfounding%20final.pdf>.
 - Jbeard, J. (2003) “What is negative thinking ?” http://smaller_gospel.com.net/artman/publish/printer-198.shtml.
 - Johnson, (2006). The National Institutes of Health (NIH) State of the Science Conference on Preventing Violence and Related Health-Risking Social Behaviors in Adolescents-A

- Smith, M.B.,(1983): Hope and despair: Keys to socio-psychodynamics of youth, *American Journal of Psychiatry*, 53, 388-399.
- Seligman, M.C (1994) *What You Can Change & What You Can't*. New York : Knopf.
- Whyte,R(2004)“Negative thinking–prose and drawings”. <http://www.toadshow.com.au/rob/stories-negative.htm>.
- Sharma , V (2004) “ Always choose hope over hopelessness” . <http://www.mindpub.Com/art212.htm>.

ملحق (1)

مقياس محددات التفكير (الإيجابي – السلبي) بصورته النهائية

عزيزتي الطالبة..... عزيزي الطالب.....

تحية طيبة..... وبعد

بين يديك مجموعة من الفقرات، وهناك خمسة بدائل أمام كل فقرة، يرجى قراءتها بدقة، ووضع إشارة (✓) أمام كل عبارة تمثل الاختيار الذي ترى انه ينطبق عليك، علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك الشخصية بدقة، كما أن إجابتك سوف تحاط بالسرية التامة، ولن يطلع عليها سوى الباحث لاستخدامها في البحث العلمي.

مع جزيل الاحترام على حسن تعاونكم

✓ يرجى تدوين المعلومات الآتية:

اسم الكلية..... القسم.....

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐ الصف: الثاني ☐ الرابع ☐

واليك مثال يوضح كيفية الإجابة:

إذا كانت الفقرة (تنطبق عليك تماماً) كما في المثال التالي، يتم وضع علامة (✓) في المربع المقابل للبديل الذي يمثل اختيارك.

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	لا تنطبق عليّ مطلقاً
1	أعتقد أن كل نجاح كبير يتطلب نوعاً من التعاطف في الخطأ.	✓				

مقياس محددات التفكير (الإيجابي - السلبي) بصورته النهائية

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	لا تنطبق عليّ مطلقاً
1	أشعر بالراحة عندما أحقق ما أطمح إليه.					
2	ألقي نظرة على ماضي وأشعر بالرضا إلى ما وصلت إليه.					
3	السعادة تنتابني عند قيامي بعمل ينفع الناس.					
4	لدي القدرة في التحكم في أمور حياتي.					
5	أتوقف عن لوم نفسي في الصغيرة والكبيرة.					
6	أبذل جهد في سبيل أحصل على تطوير حياتي.					
7	عند قيامي بعمل ما يملكني الخوف من عدم اتمامه.					
8	مهما اجهدت أعتقد أن المستقبل مكتوب علينا.					
9	أعتقد أن حياتي عبارة عن قصة من عدة فصول.					
10	تنتهي خياراتي الخاطئة في أماكن مناسبة.					
11	أعتقد أن مقياس النجاح في القدرة على استعادة التوازن بعد الفشل.					
12	أعتقد أن ببعض الجهد سأجعل من المستقبل أفضل من الحاضر.					
13	أستطيع بسهولة أن أغير من أفكار الآخرين اتجاهي.					
14	أحترم وجهات نظر الآخرين مهما بلغت.					
15	أبادر بالقيام ببعض الواجبات الدراسية حتى وأن لم أكلف بها.					
16	أمتلك القدرة على التعبير عن الأفكار ومناقشتها مع الآخرين.					
17	أحب الذين يتبعون شعار العمل قبل التسلية.					
18	أفكر بطريقة منطقية أثناء تأدية أعمالي.					
19	أشعر أن ليس لدي ما أفعله لتغيير الحال.					
20	القلق أمر فطري لا يمكن مقاومته مهما بذلنا لعلاج.					
21	ليس لدي القدرة على تحقيق متطلبات الحياة الاجتماعية.					
22	بإمكاني أن أتقبل حياتي دون شكوى.					
23	أنجزت وسأنجز كثير من الأشياء القيمة.					
24	تصرفاتي مع الآخرين تتسم بالحكمة والتفهم.					
25	لا أتسامح مع كل شخص عرضني للمعاناة والألم.					
26	الآخرين يصفوني بالاندفاع في التعامل مع الناس.					
27	يصعب عليّ أن أجد أسلوب مناسب للتوفيق بين أصدقائي عندما يختلفون.					
28	أعتقد أن ما مربى من تجارب مؤلمة علمتني الصبر والحكمة.					
29	تعوقني الثروة في الاستمتاع بحياتي.					
30	انزعج بشدة لأن الأمور تسير عكس ما أريده.					
31	كل ما حولي يشعرني بالسخط والغضب.					
32	افعل ما عليّ ولكن الأقدار ضدي.					
33	أحب أن أقرأ عن الأديان والعقائد المختلفة.					
34	اتفهم المشكلات بين الناس واسعى لحل الخلافات فيما بينهم.					
35	أشعر بالتوتر والغضب بدون سبب يذكر.					
36	بإمكاني أن أتقبل نفسي دون شكوى.					

ملحق (2)

مقياس محدّدات التفكير (الإيجابي - السلبي) بصورته النهائية

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	لا تنطبق عليّ مطلقاً
1	أتوقع الخداع من أقرب الناس لي.					
2	أؤمن بالقول (كن جميلاً ترى الوجود جميلاً).					
3	يبدو لي أن المنحوس منحوس مهما حاول.					
4	أتوقع أن أكون شخصاً مهماً في المستقبل.					
5	الآمال التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غداً.					
6	أشعر باليأس من عدم حل مشكلاتي الأسرية.					
7	أقلق من الهموم البسيطة وحتى التافهة منها.					
8	أعتقد بأنني لا أستطيع تغيير حالة التعاسة التي أعيش بها.					
9	شكلي غي جذاب ومظهري غير محبذ.					
10	أشعر أنه سيأتي يوم لا يتوفر فيه الدواء الذي نحتاجه.					
11	أؤمن بالقول (الحياة سفينة شراعها الأمل).					
12	أرى نفسي ميالاً للحديث عن الأحداث المؤلمة.					
13	أشعر أن اليوم الأجمل لم يأتي بعد رغم وجود أياما جميلة.					
14	كثرة الهموم تجعلني أشعر بالموت مائة مرة في اليوم.					
15	أرى أن الأزمات الاجتماعية هي عقبات يمكن تجاوزها.					
16	أشعر بأن الماضي محزن والحاضر تعيس والمستقبل أكثر تعاسة.					
17	الملابس الداكنة تناسبني.					
18	اعتذر عن تقديم النصيحة للآخرين خشية حصول عواقب غير محمودة.					
19	عندما أكون في موقف فرح ينتابني شعور بأن ذلك سيعقبه حزن.					
20	لن يقابلني أصدقائي بالوفاء مهما كنت وفيّاً معهم.					
21	أشعر بأنني شخص لا قيمة له في هذه الحياة.					
22	أفكر في الأمور الهيجية المفرحة.					
23	إذا رأيت الجو مغبر أعتقد أنه سيتطور إلى عاصفة ترابية لاحقاً.					
24	حاول تبسيط المصاعب الدراسية.					
25	أرى أن الفرج سيكون قريباً.					
26	مستقبلي المني غير واضح.					
27	عند استيقاظي في الصباح أتوقع الشر قبل الخير.					
28	المصاعب الدراسية وقتية وسوف تزول بسرعة.					
29	يخيفني ما يمكن أن يحدث لي في المستقبل من سوء حظ.					
30	أشعر أنني أستطيع تحقيق طموحاتي الدراسية.					
31	أترقب حدوث أسوأ الأحداث.					
32	لا وجود للفرد وكل ما يحيط بنا هو الهم والحزن.					