مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية
Eissn :2602-5264 Issn : 2353-0499
المجلد 7 / العدد: 01 (2019)، ص 33-53

التفاؤل و التشاؤم من حيث علاقتهما بعدد من المتغيرات النفسية لدى المرأة الجزائرية مقارنة بالرجل

Optimism and Pessimism in relation to a number of psychological variables in Algerian women and Men

الدكتورة: عنو عزيزة
جامعة الجزائر(2)
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية و الأرطوفونيا

تاريخ الاستلام: 2019/01/05 **تاريخ القبول:** 2019/03/13 **تاريخ النشر:** 2019/**04**/**16**

ملخص:

مما لاشك أن للتفاؤل و للتشاؤم تأثيراً لا يمكن إنكاره و التقليل من أهميته على السلوك الإنساني، حيث يؤثر كل منهما على الحياة النفسية للفرد و على توقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل سواء كانت تفاؤلية أو تشاؤمية.

و تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن التفاؤل و التشاؤم من حيث علاقتهما بعدد من المتغيرات النفسية لدى المرأة الجزائرية مقارنة بالرجل، و قد إستخدمت الدراسة عينة من النساء (ن=100) و عينة من الرجال (ن=100)، حيث طبقت عليهم بطارية من المقاييس إشتملت قائمة الإتجاه نحو الذات، مقياس التفاؤل و التشاؤم، مقياس بيك للإكتئاب و مقياس وجهة الضبط.

و لقد أظهرت النتائج أن هناك علاقة إرتباطية بين درجات التفاؤل و التشاؤم مع عدد من المتغيرات النفسية (الإكتئاب، الإتجاه نحو الذات، و وجهة الضبط)، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لدرجات كل من التفاؤل و التشاؤم من جهة والمتغيرات النفسية من جهة أخرى.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل، التشاؤم، تغيرات النفسية.

Abstract :

One can hardly ignore the influence of optimism and pessimism or lessen their importance on human behaviour. Both of them exerce an influence upon individual psychological life and expectancies, now and in the future.

This research aimed at the study of optimism/pessimism as related to a number of psychological variables in Algerian women as compared to Algerian men.

For this purpose, two samples of 100 men and women were submitted to battery of scales made of: attitudes towards self, optimism/pessimism and beck's depression inventory scales.

Results showed a strong correlation relationship between optimism/pessimism scores and the psychological variables studied (depression, attitudes towards self and locus of control).

Results also showed significant differences between means of optimism/pessimism and means of the psychological variables investigated.

مقدمة

تعد المرأة عنصر فعال في المجتمع بصفة عامة و الأسرة بصفة خاصة، و رغم إلتحاقها بميدان العمل و مواصلة الدراسة و التعليم في مختلف المستويات التعليمية، إلاّ أنها لم تحظى بالإهتمام من حيث دراسة مشاكلها النفسية التي تعرقلها عن أداء وظائفها كمتعلمة أو عاملة أو حتى كزوجة و ربة بيت، فلم تستطيع المرأة أن تصبح كائناً بذاته بعد، و لم تتغير ثنائية القيم التي تحيط بالمرأة و حياتها؟ بالرغم من إختلاف شروط هذه الحياة. لقد خرجت المرأة من القمقم لكنها من لم تخرج من السحر، و السحر لها و عليها و بها، و هي تخضع و تتمرد. و لكن ضمن حدود نظام القيم الأبوية الذي لا يزال راسخاً في أنماط الحياة الإجتماعية و الإقتصادية و السياسية. بكلام آخر لا تزال المرأة أسيرة القيم التي تنتظم في المثال الذي يوجه الأفكار والأفعال كما يقول دور كايم، إميل Durkheim Emile.

و هذه القيم تفرض نفسها على أعضاء المجتمع كحقيقة بديهية لا تتطلب تبريراً. فعلى كل فرد من أفراد المجتمع أن يشعر بما هو جيد و ما هو سيء إستناداً إلى المثال الذي يعتمده المجتمع.(شرف الدين،ب.ت:39-40).

و إذا كانت الإشارة إلى وضع المرأة بإعتباره وضعاً إشكالياً ليس جديداً، بل إنه متأصل في التساؤلات الأولى التي حملها رواد النهضة حول أسباب تخلف المجتمع العربي، و إعتبار إشكالية تخلف المرأة و تهميشها سبباً رئيسياً في تخلف المجتمع. إلاّ أن ديمومة هذه الإشكالية وإستمرارها

دون حل، دفع بالمحللين و الباحثين الإجتماعيين الجدد(حجازي،1978)، إلى إعتبار وضع المرأة في مجتمع ما دليلا على تطور هذا المجتمع أو تخلفه.

و عليه تجدر الإشارة إلى حدود المعادلة السلوكية للقسمة التاريخية، تلك القسمة التاريخية التي تعيدنا إلى لحظة التقسيم الفعلي للعمل على أساس الجنس، الرجل يذهب إلى الصيد و الزراعة، و المرأة تبقى في البيت تعني بما تحمله هي و ما يحمله الرجل يراكم في عمله الثروة و السلطة، و هي تراكم هزائمها المتكررة: النتيجة المنطقية لهذه القسمة، الرجل ينسج حول نفسه شرنقته السلطوية أبعاداً متماسكة ممتدة خارج الأسرة نحو المجتمع، أما المرأة فتبقى، خارج نسيج السلطة و عناصرها، و يصبح لكل طرف في هذه العلاقة فضاء. و فضاء المرأة الحيز الخاص، بينما يسيطر الرجل على الحيز العام، مع كل ما ينتج عن ذلك من أدوار لكل من المرأة و الرجل، و ما تنتجه هذه الأدوار من علاقات متوازنة في الأسرة(شرف الدين، 1985).

و لأن المكاسب التاريخية التي حققها الرجل على حساب المرأة و بدونها أو في غيابها عن ساحة الخبرة و الممارسة على إمتداد العصور الماضية جعلته في موقف متميز، فإن الرجل كمال يقول الباحث بدران إبراهيم«ليس على إستعداد للتخلي عن هذه الإمتيازات، التي تلعب في الغالب دورها كعامل تعويض عن حالات الإستغلال الطبقي التي يعيشها المجتمع بأسره»(شرف الدين،ب.ت:55).

و عليه تعيش المرأة الجزائرية بصفة خاصة، و المرأة بصفة عامة اليوم ظروفاً حياتية معقدة يسودها كثير من ضروب التزاحم و المنافسة و التوتر و القلق داخل الأسرة، و العمل والمدرسة، و التي ترجع إلى إضطرابات العلاقات الإنسانية، و فقدان الإتزان النفسي، لذلك لجأ البعض-كنتيجة لهذه الإضطرابات- إلى أن التفاؤل و التشاؤم يؤثران على السلوك الإنساني للمرأة من نواح عدة، حيث يسيطر على سلوكها أحياناً نزعة إلى توقع الخير و السرور و توصف هذه الحالة بأنها التفاؤل، على حين تغلب عليها أحياناً أخرى نزعة إلى توقع الشر و سوء الطالع، و توصف هذه الحالة بأنها التشاؤم، وهذا يعني أن للتفاؤل و للتشاؤم تأثيراً لا يمكن إنكاره أو التقليل من أهميته على سلوك المرأة الإنساني، حيث يؤثر كل منهما على نفسية المرأة و على توقعاتها بالنسبة للحاضر و المستقبل سواء كانت تفاؤلية أو تشاؤمية.

و على الرغم من أهمية مفهومي التفاؤل و التشاؤم في الحياة الإنسانية بشكل عام، و في الدراسات النفسية بشكل خاص، إلاّ أن تاريخ الإهتمام بهذين المفهومين حديث نسبياً، حيث

ظهر الإهتمام بدراستهما في نهاية السبعينيات من القرن الماضي، و في خلال العقدين السابقين إحتل مفهوم التفاؤل و التشاؤم مركز الصدارة في عدد من البحوث و الدراسات النفسية.

كما تجدر الإشارة إلى أن المرأة الجزائرية أمام التغيرات الإجتماعية، الإقتصادية، السياسية و العولمة، تجد نفسها في صراع نفسي دائم بين التوافق مع الظروف الحياتية و مواجهة الضغوط الحياتية و الأسرية و حتى التعليمية، و إثبات الذات في إطار منسجم يحقق لها التوافق النفسي الإجتماعي و الخلو من الإضطرابات النفسية و التمتع بالصحة النفسية لإنجاز مهامها كأم أو عاملة أو متعلمة.

و عليه قد نجد المرأة إما أن تكون ذات شخصية متفائلة تعبر عن إمتلاكها لتوقعات إيجابية عامة نحو الأشياء التي تمر بها، فالتفاؤل يعد بمثابة ميكانيزم نفسي يساعد على بقاء الإنسان متحرراً من الإضطرابات المختلفة التي يمكن أن تؤثر على صحتها النفسية، و إما تكون ذات شخصية متشائمة فتعبر عن إمتلاكها لتوقعات سلبية عامة نحو الأشياء التي تمر بها، و توصلها إلى حياة رتيبة أهم سماتها الإكتئاب و التعاسة و سوء التوافق و الإضطرابات النفسية.

و لقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى وجود علاقة موجبة و دالة بين التفاؤل والتقدير المرتفع للذات(فيشر و ليتنبرج(1986) Fisher & Leitenberg ، هالي و آخرون(1932) Hale & Al، دافز و آخرون(1992) Davis & Al ، مارشال و آخرون(1994) Marshall & Al ، شيير و آخرون(1994) Sheier & Al،(1996) Sheppered & Al) .

كما أشارت دراسات(شنيدر و ليتنبرج(1989) Schneider & Leitenberg، كيفن وجونز(1998) Kevin & Jones) إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين تقدير الذات و أي من التفاؤل و التشاؤم.

و لقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى وجود علاقة موجبة و دالة إحصائياً بين التشاؤم و الإكتئاب (مارشال و لانج(1990) Marshall & Lang،أندرسين و آخرون(1992) Andersen & Al،لويس(1993) Lewis، واين و دافيد(1995) Wayne & David،أحمد عبد الخالق و بدر الأنصاري(1995)،كيفين و جونز(1997) Kevin & Jones).

و فيما يختص يضبط الذات أو السيطرة على النفس Self Mastery فقد تضاربت نتائج الدراسات، حيث أشارت نتائج دراسات(مارشال و لانج(1990) Marshall & Lang،مارشال وآخرون(1994) Marshall & Al،شيير وآخرون(1994) Sheier & Al،إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين التفاؤل و السيطرة على النفس، بينما أشارت نتائج دراسات(جونسون و

ماك كتشون(1981) Johnson & Mcentcheon،ديمبر وآخرون Dember (1989) & Al إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين التشاؤم و وجهة الضبط الخارجي،بينما تصل هالي وآخرون(1992) Hale & Al إلى وجود علاقة سالبة و دالة بين التفاؤل و مصدر الضبط.

و تتمثل مشكلة البحث في أنه على الرغم من أهمية مفهومي التفاؤل و التشاؤم إلاّ أن علماء النفس لم يوجهوا لهما الإهتمام الكافي قياساً بما أولوه من إهتمام بالنسبة للمفاهيم النفسية الأخرى، ففي الوقت الذي تشهد فيه البحوث الأجنبية إهتماماً متزايداً بموضوع التفاؤل و التشاؤم، فإن الإهتمام به في البحوث العربية يبدو محدود رغم التسليم بأهمية الدور الذي يقوم به كل منهما بالنسبة للسلوك الإنساني بصفة عامة و التوافق النفسي و الإجتماعي بصفة خاصة.

و عليه يساعد مفهوم التفاؤل على إحداث التوافق النفسي و الإجتماعي، حيث أشارت نتائج دراسات عديدة إلى وجود إرتباط وثيق بين الصحة الجسمية و النفسية و التفاؤل (شيير ومار(1992) Scheier & Carver)،و على العكس من ذلك فإن التشاؤم يرتبط بسوء والإضطرابات النفسية المختلفة كالقلق والإكتئاب و اليأس(Carver & Gaines,1987)

كما يهدف البحث الحالي إلى دراسة العلاقة بين كل من التفاؤل و التشاؤم و عدد من المتغيرات النفسية لدى المرأة الجزائرية، و تتمثل المتغيرات النفسية موضوع الإهتمام في الإتجاه نحو الذات، الإكتئاب، و وجهة الضبط إلى جانب دراسة الفروق بين متوسطات درجات المرأة في كل من التفاؤل و التشاؤم و المتغيرات النفسية الأخرى موضوع الإهتمام.

و بناءاً على ما سبق يمكن تحديد صياغة الإشكالية في الفرضيات التالية:

1-توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين درجات التفاؤل و درجات المتغيرات النفسية (الإكتئاب، الإتجاه نحو الذات، و وجهة الضبط) لدى المرأة الجزائرية مقارنة بالرجل.

2- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين درجات التشاؤم و درجات المتغيرات النفسية (الإكتئاب، الإتجاه نحو الذات، ووجهة الضبط لدى المرأة الجزائرية مقارنة بالرجل).

3- توجد فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لدرجات التفاؤل و التشاؤم لدى المرأة الجزائرية مقارنة بالرجل.

4- توجد فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لدرجات المتغيرات النفسية كالإكتئاب و الإتجاه نحو الذات و وجهة الضبط لدى المرأة الجزائرية مقارنة بالرجل.

- الطريقة و إجراءات الدراسة:

- العينة:

تكونت عينة الدراسة من 100 إمرأة جزائرية، و 100 رجل جزائري كلهم مقيمين بالجزائر العاصمة، و لقد تم إختيارهم وفقا لعدد من الشروط، الأول يتعلق بتحديد العمر، حيث تم تحديد العمر 30 سنة كحد أدنى، و من ثم بلغ متوسط العمر 40.10 عام بإنحراف معياري 1.99، و الشرط الثاني أن لا تتضمن من العينة نساء مطلقات أو أرامل، و الشرط الثالث يتعلق بتحديد الحد الأدنى لمدة الزواج، أن لا يقل عن خمس سنوات حتى تتضح نمط التفاعلات الأسرية و ثبات التفاعلات و العلاقات الأسرية، أما الشرط الرابع يتعلق بالمستوى التعليمي فقد تحدد في فئة المستوى الإبتدائي و المتوسط.

- أدوات القياس:

- قائمة الإتجاه نحو الذات:(Self-Attitude Inventory (SAI

أعد هذه القائمة لور و وندرليتش (1994) Lor & Wunderlich، و ذلك لقياس تقدير الفرد لذاته، و تتكون القائمة في صورتها النهائية من 32 بنداً تشمل 16بنداً لقياس الثقة بالنفس، 16 بنداً أخرى لقياس الإستحسان الإجتماعي، و نظراً لأن تقدير الفرد لذاته يتأثر بتحيز الإستجابة، تم إختيار صيغة مزدوجة للمفردات أو البنود لتقليل هذا التحيز، بمعنى أن كل فقرة في القائمة تتضمن رأيين مختلفين لتقدير الذات عند الفرد، و يطلب من المفحوص أن يختار الرأي (أ أو ب)، و الذي يوافق عليه أو ينطبق عليه تماماً، و تم ترتيب المفردات أو البنود بطريقة معينة تتدرج في الثقة بالنفس إلى الإستحسان الإجتماعي.

و يتم تصحيح كل مقياس فرعي بإستخدم مفتاح التصحيح الخاص به، حيث تعطى الإجابة الصحيحة درجة واحدة، ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على كل مقياس.

و لقد قام الباحث عادل عبد الله محمد (1991) بحساب الصدق التلازمي لهذه القائمة على عينة 93 طالبا و طالبة، فتم التوصل إلى معامل إرتباط قدره 0.79 و هو معامل موجب و دال إحصائياً عند مستوى 0.01. أما بالنسبة لثبات القائمة فلقد تم الإعتماد على التجزئة النصفية، من حيث تطبيق القائمة على عينة 100 طالباً و طالبة فبلغ معامل الإرتباط 0.70 و بإستخدام معامل ألفا لكرونباخ للتحقق من ثبات القائمة فتم التوصل إلى معامل ثبات قدره 0.86 و هو دال إحصائياً عند مستوى 0.01.

أما في البيئة الجزائرية فلقد عمدنا إلى حساب الصدق التمييزي عن طريق المقارنة الطرفية بين مرتفعي و منخفضي تقدير الذات من طلاب و طالبات الجامعة (ن=300)، و ذلك بحساب النسبة الحرجة لدرجات أعلى 29 %، و درجات أدنى 29%، حيث بلغت قيمة النسبة الحرجة 0.83، و تشير القيمة أن الفرق بين المجموعتين دال إحصائياً عند مستوى 0.01.

و لقد توصلنا لحساب ثبات القائمة في البيئة الجزائرية عن طريق إستخدام التجزئة النصفية على عينة (ن=300) طالباً و طالبة، حيث بلغ معامل الإرتباط 0.77 و عن طريق إستخدام معامل ألفا لكرونباح للتحقق من ثبات القائمة فتم التوصل إلى معامل ثبات 0.89 و هو دال إحصائياً عند مستوى 0.01.

- مقياس التفاؤل و التشاؤم The Optimism and Pessimism Scale:

أعد هذا المقياس ديمبر و آخرون Dember & Al (1989) و ذلك لقياس التفاؤل و التشاؤم و لقد تم تعريبه و تعينه من طرف الباحث، و يتكون المقياس من 56 عبارة تشمل 18 عبارة لقياس التفاؤل، و مثلها لقياس التشاؤم إلى جانب 20 عبارة مكررة بصيغ أخرى لكي يتم إخفاء الغرض من المقياس، و يجيب المفحوص على كل عبارة بإجابة واحدة من بين أربع إختبارات أوافق تماماً، لا أوافق، لا أوافق مطلقاً، و وضعت لهذه الإستجابات أوزان متدرجة كالآتي: أوافق تماماً(3)، أوافق(2)، لا أوافق(1)، لا أوافق مطلقاً (0)، و يستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على كل مقياس فرعي على حدة، و تتراوح الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي بين 1-54.

و للتحقق من صدق المقياس في البيئة الجزائرية، تم إستخدام الصدق التلازمي من خلال حساب معامل الإرتباط بين الدرجات التي حصل عليها 98 طالباً و طالبة على المقياس الحالي و بين درجاتهم على القائمة العربية للتفاؤل و التشاؤم إعداد أحمد عبد الخالق (1996)، فتم التوصل إلى معامل إرتباط قدره 0.72. و هو دال إحصائياً عند مستوى 0.01.

كما تم حساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة التصفية، حيث طبق المقياس على 100 طالباً و طالبة ثم أعيد تطبيقه مرة أخرى على المجموعة نفسها بفاصل زمني قدره ثلاثة أسابيع، و تم حساب معامل الإرتباط الذي قدر 0.88 و هو معامل دال إحصائياً عند مستوى 0.01.

-مقياس وجهة الضبط:Locus of Control Scale

أعد هذا لمقياس هشام مخيمر (1997)، و ذلك لقياس إدراك الفرد لمركز توجيه سلوكه سواء كان داخليا أو خارجياً، و يتألف المقياس من 26 موقفاً حياتياً، و يلي كل موقف خلاف أحدهما يشير إلى الضبط الداخلي، و الآخر يشير إلى الضبط الخارجي، و يصحح بأن يحظى المفحوص درجة واحدة لكل إختيار، و ذلك بإستخدام مفتاح التصحيح الخاص بوجهة الضبط الداخلية أو مفتاح التصحيح الخاص بوجهة الضبط الخارجية، و لقد قمنا بحساب الصدق التمييزي للمقياس على عينة متكونة من 100 طالباً و طالبة فقدر معامل الإرتباط 0.77. أما بالنسبة لثبات المقياس فلقد إعتمدنا طريقة التجزئة النصفية على عينة متكونة من 100 طالب و طالبة فبلغ معامل الإرتباط 0.66 و بإستخدام معامل كرونباخ فقد بلغ معامل الإرتباط 0.78 و هو دال إحصائياً عند مستوى 0.01.

- مقياس بيك للإكتئاب Beck Dépression Inventory (BDI):

وضع هذا المقياس الطبيب النفساني آرون بيك Aron Beck و تتمثل العبارات المدرجة في المقياس في صورته الحالية فيمايلي: الحزن، التشاؤم، الشعور بالفشل، عدم الرضا، الشعور بالذنب، عدم حب الذات، إيذاء الذات، الإنسحاب الإجتماعي، التردد، تغيير تصور الذات، صعوبة العمل، و التعب و فقدان الشهية تتراوح الدرجة العالية للمقياس ما بين(0-39)، و تقوم طريقة التصحيح من جمع الدرجات الخام، فإذا تجاوزت الدرجة العليا 16 هناك إكتئاب شديد، أما بالنسبة لمعامل ثبات المقياس بلغ 0.86، أما الصدق التلازمي بين مقياس بيك و مينوستا المتعدد الأوجه MMP قدر بـ0.75، كما وجد أن معامل الإرتباط بينه و بين مقياس هاميلتون Hamilton هو 0.75 (بلعزوق، 1991: 228).

كما عمدنا في الدراسة الحالية إلى حساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية على عينة مكونة من 200 طالباً جامعي بالجزائر و بلغ معامل الثبات 0.66، أما الصدق التلازمي بين مقياس بيك و مينوستا المتعدد الأوجه MMPI على عينة 200 طالب جامعي بالجزائر فلقد بلغ 0.80.

- نتائج البحث و تفسيرها:

- عرض و مناقشة نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على «أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين درجات التفاؤل و درجات المتغيرات النفسية (الإكتئاب، الإتجاه نحو الذات، وجهة الضبط) لدى المرأة الجزائرية مقارنة بالرجل»، و لقد إستخدمنا معامل إرتباط بيرسون في التحقق من صحة أو بطلان هذا الفرض، و يمكن تمثيل النتائج في الجدول التالي:

جدول (1) معاملات الإرتباط بين درجات التفاؤل و درجات الإكتئاب و الإتجاه نحو الذات و وجهة الضبط لدى المرأة الجزائرية مقارنة بالرجل.

المتغيرات النفسية / المتغير		الإتجاه نحو الذات		الإكتئاب	وجهة الضبط	
		الثقة بالنفس	الإستحسان الإجتماعي		الداخلي	الخارجي
التفاؤل	الرجل	** 0.49	** 0.52	** 0.47-	** 0.49	** 0.37-
	المرأة	** 0.50	** 0.45	** 0.49-	** 0.55	** 0.36-

** دال عند مستوى 0.01 ر= 0.26

يتضح من جدول (1) أنه توجد علاقات موجبة و دالة إحصائياً بين الدرجات التي حصل عليها كل من النساء على المقياس الفرعي للتفاؤل من ناحية، و الدرجات التي حصلن عليها على المقياسين الفرعيين لمقياس الإتجاه نحو الذات الثقة بالنفس، و الإستحسان الإجتماعي) من ناحية أخرى، حيث كانت قيم معاملات الإرتباط المعبرة عن هذه العلاقات تبلغ 0.49، 0.52 على الترتيب بالنسبة للنساء، و تبلغ 0.50، 0.45 على الترتيب بالنسبة للرجال و جميعها معاملات موجبة و دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، و تشير هذه النتائج أنه كلما كان الفرد يدرك الأشياء من حوله بطريقة إيجابية، ويرى الجانب المشرق من الحياة و يتوقع النجاح، و أنه يستطيع أن يتحمل الإنتكاسات البسيطة التي تحدث له، و أنه ينظر إلى الغد على أنه سيكون سعيد كلما كان يشعر بالثقة في نفسه و قدراته،و بأنه يستطيع أن ينجز كل شيء يشرع في عمله، و أنه يشعر

بالرضا عن نفسه، و أن الآخرين ينظرون إليه بعين التقدير و الإحترام،و تتماشى هذه النتائج مع دراسات دافز و آخرون (Davis & Al(1992 ومارشال و آخرين(Marshall & Al (1994، شيرد و آخرين (Schepperd & Al (1996،

و التي أوضحت نتائجهم وجود علاقة موجبة و دالة بين التفاؤل و التقدير المرتفع للذات.

كما يتضح من جدول (1) أنه توجد علاقة سالبة و دالة إحصائياً بين الدرجات التي حصل عليها النساء و الرجال على المقياس الفرعي للتفاؤل من ناحية، و الدرجات التي حصلوا عليها على قائمة تشخيصي الإكتئاب من ناحية أخرى، حيث كانت قيم معاملات الإرتباط المعبرة عن هذه العلاقات تبلغ-0.49 بالنسبة للنساء، و تبلغ -0.47 بالنسبة للرجال، وهي معاملات سالبة و دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، و تشير هذه النتائج أنه كما كان الفرد أقل تفاؤلاً و لا يرى الجانب المشرق من الحياة، و لا يستطيع أن يتحمل الإنتكاسات البسيطة التي تحدث له، و لا يتوقع النجاح كلما كان يشعر بالتعاسة، و الفشل، و الحزن الشديد، و فقدان الهمة، و التوتر، و العصبية، و الإحساس بالأسى و اليأس، و يؤكد ذلك غريب عبد الفتاح حيث يرى أن الإكتئاب يعد أحد صور التقلبات الإنفعالية التي تحدث في حياة الفرد خلال بداية مرحلة الشباب، و ذلك يسبب ما يتعرض له مفهوم الذات من إعادة تكوين أو تنظيم و بناء،(عبد الفتاح، 1995: 135).

كما يتضح من جدول (1) أنه يوجد علاقات موجبة و دالة إحصائياً بين الدرجات التي حصل عليها كل من النساء و الرجال على المقياس الفرعي للتفاؤل من ناحية، و الدرجات التي حصلوا عليها على مقياس وجهة الضبط الداخلي من ناحية أخرى، حيث كانت قيم معاملات الإرتباط المعبرة عن هذه العلاقات تبلغ 0.49 بالنسبة للنساء، و تبلغ 0.55 بالنسبة للرجال، و هي معاملات إرتباط موجبة و دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، و تشير هذه النتائج أنه كلما كان الفرد يدرك الأشياء من حوله بطريقة إيجابية، و يرى الجانب المشرق من الحياة و يتوقع النجاح دائماً كلما كان يميل إلى تحمل مسؤولية أفعاله، و ينظر إلى نفسه على أنه يمتلك التحكم في مصائره الخاصة، أي أنه يعزو نجاحه و إنجازاته أو فشله و عدم توفيقه لقدراته الخاصة و مهاراته و إمكاناته المعرفية المختلفة التي يستطيع تقديرها و ضبطها، أي أنه كلما إرتفعت الدرجة على مقياس التفاؤل، كلما كانت هناك ثقة أقوى لدى الفرد في مصدر الضبط الداخلي لأفعاله، و تتماشى هذه النتيجة بصفة عامة مع نتائج دراسات (مارشال و آخرين(1994)

Marshall & Al، شيير و آخرين(1994) Sheier & Al، تشانج (1996) Chang، روبنسون ويلين و آخرين(1997)Robinson Welen & Al،

مالنكوك و آخرين (1998) Malinchoc & Al التي أوضحت نتائجهم وجود علاقة موجبة و دالة إحصائياً بين التفاؤل و السيطرة على النفس.

كما يتضح من نفس الجدول أنه توجد علاقة سالبة و دالة إحصائياً بين الدرجات التي حصل عليها كل من النساء و الرجال على المقياس الفرعي للتفاؤل من ناحية، و الدرجات التي حصلوا عليها على مقياس وجهة الضبط الخارجي من ناحية أخرى، حيث كانت قيم معاملات الإرتباط عن هذه العلاقات تبلغ-0.37 بالنسبة للنساء، و تبلغ -0.36 بالنسبة للرجال، و هي معاملات إرتباطية سالبة و دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، و تبين هذه النتائج أنه كلما كان الفرد يستطيع أن يحقق معظم الأشياء، التي يريدها في الحياة، و أن يدرك الأشياء من حوله بطريقة إيجابية، و يتوقع النجاح دائماً، و يرى أن الغد سيكون سعيداً، و أن مجريات حياته تسير سيراً حسناً، كلما إنخفضت ثقة الفرد في مصدر الضبط الخارجي لأفعاله أو العوامل الخارجية التي لا يمكن التحكم فيها أو ضبطها مثل الصدفة أو الحظ أو القدر أو غير ذلك من عوامل، و تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة هارت و هيتنر (1995) Hart & Hitner و التي أوضحت وجود علاقة سالبة و دالة إحصائياً بين التفاؤل و وجهة الضبط الخارجي.

- عرض و مناقشة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه «توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين درجات التشاؤم و درجات المتغيرات النفسية كالإكتئاب و الإتجاه نحو الذات و وجهة الضبط لدى المرأة الجزائرية مقارنة بالرجل »، و لقد إستخدمنا معامل إرتباط بيرسون في التحقق من صحة أو بطلان هذا الفرض، و يمكن تمثيل النتائج في الجدول التالي:

جدول (2) معاملات الإرتباط بين درجات التشاؤم و درجات الإكتئاب و الإتجاه نحو الذات و وجهة الضبط لدى المرأة الجزائرية مقارنة بالرجل.

المتغيرات النفسية / المتغير		الإتجاه نحو الذات		الإكتئاب	وجهة الضبط	
		الثقة بالنفس	الإستحسان الإجتماعي		الداخلي	الخارجي
التشاؤم	المرأة	-0.44**	-0.33 **	0.30 **	-0.38 **	0.42 **
	الرجل	-0.43 **	-0.37 **	0.34 **	-0.34 **	0.40 **

** دال عند مستوى 0.01 ر = 0.19

يتضح من الجدول (2) أنه توجد علاقة سالبة و دالة إحصائياً بين الدرجات التي حصل عليها كل من النساء والرجال على المقياس الفرعي للتشاؤم من ناحية، و الدرجات التي حصلوا عليها على المقياسين الفرعيين لقائمة الإتجاه نحو الذات (الثقة بالنفس، و الإستحسان الإجتماعي) من ناحية أخرى، حيث كانت قيم معاملات الإرتباط المعبرة عن هذه العلاقات تبلغ -0.44، -0.33 على الترتيب بالنسبة للنساء، و تبلغ -0.43، -0.37، على الترتيب بالنسبة للرجال، وجميعها معاملات سالبة و دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، و تؤكد هذه النتائج أنه كلما كان الفرد يدرك الأشياء من حوله بطريقة سلبية، و يتوقع الفشل دائما، و يرى أن الأمور و التطلعات المستقبلية عادة تسير في الإتجاه المعاكس كلما كان يشعر بفقدان الثقة بنفسه و بقدراته، و أنه لا يستطيع أن ينجز الأشياء أو المهام التي يكلف بها، و يشعر بعدم تقبل الآخرين له، أي أنه كلما إرتفعت الدرجة على مقياس التشاؤم كلما كان تقدير الفرد لذاته منخفضاً.

كما يتضح من نفس الجدول أنه توجد علاقة موجبة و دالة إحصائياً بين الدرجات التي حصل عليها كل من النساء و الرجال على المقياس الفرعي للتشاؤم من ناحية، و الدرجات التي حصلوا عليها على قائمة تشخيص الإكتئاب من ناحية أخرى، حيث كانت قيم معاملات الإرتباط المعبرة عن هذه العلاقات تبلغ 0.30 بالنسبة للنساء، و تبلغ 0.34 بالنسبة للرجال و هي معاملات موجبة و دالة إحصائياً عند مستوى 0.01. كما تؤكد هذه النتائج أنه كلما كان الفرد لا يتوقع حدوث أشياء طيبة له، و يتوقع الفشل دائماً، و أنه يميل إلى تضخيم مشكلاته، و يرى أن الأمور و التطلعات المستقبلية عادة تسير في الإتجاه المعاكس، كلما كان يشعر بالتعاسة، و الفشل، و الحزن الشديد، و فقدان الهمة و الدافعية، و التوتر، و العصبية، و الإحساس بالأسى و اليأس، و تتماشى هذه النتيجة مع نتائج دراسات (ويس Lewis(1993) واين و دافيد (1995) & Wayne

David، كيفن و جونز (1997) Kevin & Jones، و التي أوضحت نتائجهم وجود علاقة موجبة و دالة بين التشاؤم و الإكتئاب.

كما يتضح من جدول (2) أنه توجد علاقة سالبة و دالة إحصائياً بين الدرجات التي حصل عليها النساء و الرجال على المقياس الفرعي للتشاؤم من ناحية، و الدرجات التي حصلوا عليها على مقياس الفرعي للتشاؤم من ناحية، و الدرجات التي حصلوا عليها على المقياس الفرعي لوجهة الضبط الداخلي من ناحية أخرى، حيث كانت قيم معاملات الإرتباط المعبرة عن هذه العلاقات تبلغ -0.38 بالنسبة للنساء، و تبلغ -0.34 لدى الرجال، و هي معاملات سالبة و دالة إحصائياً عند مستوى 0.01. و تؤكد هذه النتيجة أنه كلما كان الفرد يتوقع الفشل دائما، و يرى أن الأمور و التطلعات المستقبلية عادة تسير في الإتجاه المعاكس، و لا يتوقع حدوث أشياء طيبة له، و يدرك الأشياء من حوله بطريقة سلبية، كلما إنخفضت ثقة الفرد في مصدر الضبط الداخلي لأفعاله و أنه لا يستطيع تحمل تبعات سلوكه.

كما يتضح من نفس الجدول أنه توجد علاقة موجبة و دالة إحصائياً بين الدرجات التي حصل عليها كل من النساء و الرجال على المقياس الفرعي للتشاؤم من ناحية، و الدرجات التي حصلوا عليها على المقياس الفرعي لوجهة الضبط الخارجي من ناحية أخرى، حيث كانت قيم معاملات الإرتباط المعبرة عن هذه العلاقات تبلغ 0.42 بالنسبة للنساء، و تبلغ 0.40 بالنسبة للرجال، و هي معاملات موجبة و دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، و تعني هذه النتائج أنه كما كان الفرد يدرك الأشياء من حوله بطريقة سلبية، و يتوقع الفشل دائماً، و يرى الأمور و التطلعات المستقبلية عادة تسير في الإتجاه المعاكس، كما كان يعزو نجاحه أو فشله إلى قوى خارجة عنه، و ينظر إلى التحكم أو الضبط على أنه يكمن في مكان آخر خارجاً عنه، و يعتقد أن ما يحققه من أهداف يكون مدفوعاً بعوامل خارجية كالحظ أو الصدفة أو مساعدة الآخرين، و تتماشى هذه النتيجة مع نتائج دراسات جونسون و ماك كتشون (1981) Johnson & Mc Cutchon،ديمبر و آخرين (1989) Dember & Al، التي أوضحت وجود علاقة موجبة و دالة بين التشاؤم و وجهة الضبط الخارجي.

- عرض و مناقشة نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه «توجد فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لدرجات التفاؤل و التشاؤم لدى المرأة مقارنة بالرجل»، و لقد إستخدمنا إختبار«ت» في التحقق من صحة أو بطلان هذا الفرض، و يمكن تمثيل النتائج في الجدول التالي:

جدول (3) الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات التفاؤل و التشاؤم لدى المرأة الجزائرية مقارنة بالرجل.

العينة / المقياس	النساء		الرجال		قيمة«ت»	مستوى الدلالة
	م1	ع1	م2	ع2		
التفاؤل	53.25	2.27	55.97	6.81	3.57	0.01
التشاؤم	40.79	7.14	38.36	8.03	2.76	0.01

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط الدرجات التي حصلت عليها النساء، و متوسط الدرجات التي حصل عليها الرجال على المقياس الفرعي للتفاؤل، حيث كانت قيمة «ت» الخاصة بالمقارنة بين هذين المتوسطين تبلغ 3.57 و هي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01. و جاء هذا الفرق لصالح الرجال، و تعني هذه النتيجة أن الرجال يتفوقون على النساء في مستوى التفاؤل، و يرجع ذلك إلى أن الذكور يتمتعون بفرص و خيارات أكثر مما يمكن أن تتاح لنظراتهم من النساء، كما تتيح العوامل البيئية و الثقافية للرجال فرصاً أكبر للتعبير عن آرائهم و إتجاهاتهم يضاف إلى ذلك الثقة بالنفس التي يتمتع بها الرجال نتيجة لسيطرتهم و مسئولياتهم عن مجريات الأحداث التي تحدث حولهم، أما بالنسبة للنساء فما زالت التقاليد الإجتماعية تحد من حرية التعبير عن آرائهن و إتجاهاتهن في كثير من الأمور الحياتية، و على هذا يمكن أن يظهر لدى الرجال مستوى مرتفع من الأمل و النظرة الإيجابية نحو المستقبل بفروق دالة عن النساء اللواتي يكن أقل تفاؤلا، و تتماشى هذه النتيجة مع نتائج دراسات أحمد عبد الخالق و بدر الأنصاري(1995)، حسن عبد اللطيف و لولوه حمادة (1998) و التي أوضحت وجود فروق بين الجنسين في التفاؤل لصالح الرجال.

كما يتضح من جدول (3) فروق دالة إحصائياً بين متوسط الدرجات التي حصل عليها النساء، و متوسط الدرجات التي حصل عليها الرجال على المقياس الفرعي للتشاؤم، حيث كانت قيمة «ت» الخاصة بالمقارنة بين المتوسط تبلغ 3.57 و 2.76 هذه النتيجة أن النساء أكثر تشاؤماً

من الرجال، و يرجع ذلك إلى أن النساء يغلب على طبيعتهن الخوف من التقييم السالب و يؤلمهن النقد و يحطم معنوياتهن، لذلك يتجنبن التفاعل في المواقف الإجتماعية خوفاً من الفشل أو النقد، مما يشعرهن بالتعاسة و يجعلهن أكثر تشاؤماً، كما أن مشاعر الإحباط التي يشعر بها النساء من حيث عدم قدرتهن على التعبير على أنفسهن، و محدودية حركتهن في المجتمع و معاناتهن من صعوبة إقامة علاقات شخصية قريبة أو خاصة كلها عوامل تؤدي بهن إلى عدم الثقة في الآخرين، و بالتالي يكن أكثر تشاؤماً، و تتماشى هذه النتيجة مع ما توصل إليه أحمد عبد الخالق و بدر الأنصاري (1995) من وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في التشاؤم لصالح النساء.

و إنطلاقاً مما سبق يرى البعض من الوهلة الأولى أنه ما دام الرجال أكثر تفاؤلا من النساء، و ما دام النساء أكثر تشاؤماً من الرجال أن التفاؤل عكس التشاؤم أو أن الفرد لا يمكن أن يحمل توجهات تفاؤلية و تشاؤمية في الوقت نفسه، و لكن المقياس المستخدم في الدراسة الحالية يتكون من مقياسين فرعيين من فصلين، أحدهما يقيس سمة التفاؤل، والآخر يقيس سمة التشاؤم، و هذا يعني أن الفرد يكون متفائلا في بعض المواقف، و متشائماً في بعضها الآخر و يؤكد ذلك ديمبر و بروكس (1989) Dember & Brooks، حيث يريان أن النظرة إلى التفاؤل بوصفه بعداً واحداً يجب أن تتغير و يحل محلها التصور ذو البعدين بمعنى أن الفرد قد يكون متفائلاً في مواقف معينة دون الأخرى، (Dember & Brooks)، مما يؤكد أن التفاؤل و التشاؤم مفهومات منفصلان، و مستقلان نسبياً على الرغم من إرتباطهما السلبي الذي أظهرته نتائج العديد من الدراسات السابقة.

- عرض و مناقشة نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع «على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لدرجات المتغيرات النفسية كالإكتئاب و الإتجاه نحو الذات و وجهة الضبط لدى المرأة الجزائرية مقارنة بالرجل» و لقد إستخدمنا إختبار «ت» في التحقق من صحة أو بطلان هذا الفرض، و يمكن تمثيل النتائج في الجدول التالي:

جدول (4) الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الإكتئاب و الإتجاه نحو الذات و وجهة الضبط لدى المرأة الجزائرية مقارنة بالرجل.

	العينة	النساء	الرجال	قيمة	مستوى

المقياس	المتغيرات	م1	ع1	م2	ع2	«ت»	الدلالة
الإتجاه نحو الذات	الثقة بالنفس	10.82	2.97	11.79	3.16	2.69	0.01
	الإستحسان الإجتماعي	11	2.04	12.07	2.61	4.12	0.01
الإكتئاب(BDI)	الإكتئاب	29.92	8.12	26.19	7.22	4.19	0.01
وجهة الضبط	الداخلي	6.96	1.99	7.12	2.06	0.67	غ دال
	الخارجي	5.10	1.96	5.19	2.16	0.38	غ دال

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط الدرجات التي حصل عليها النساء و متوسط الدرجات التي حصل عليها الرجال على المقياس الفرعي للثقة بالنفس، حيث كانت قيمة «ت» الخاصة بالمقارنة بين هذين المتوسطين تبلغ 2.69 و هي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01. و جاء هذا الفرق لصالح الرجال، و تعني هذه النتيجة أن الرجال أكثر ثقة بالنفس عن النساء، و ربما ترجع هذه النتيجة إلى أننا في المجتمع الجزائري تعطى للرجال فرص كثيرة للتعبير عن أنفسهم و ممارسة أنشطتهم المختلفة، و الدفاع عن حقوقهم المتعددة مما يجعلهم أكثر ثقة بالنفس بسبب التشجيع و التعزيز الإجتماعي لهم.

كما يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط الدرجات التي حصل عليها النساء، و متوسط الدرجات التي حصل عليها الرجال على المقياس الفرعي للإستحسان الإجتماعي، حيث كانت قيمة «ت» الخاصة بالمقارنة بين هذين المتوسطين تبلغ 4.12، و هي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01. و جاء هذا الفرق لصالح الرجال، و تعني هذه النتيجة أن الرجال يشعرون بالتقبل و الإستحسان الإجتماعي أكثر من النساء، و ترجع هذه النتيجة إلى أن أساليب التنشئة الإجتماعية تلعب دوراً مهماً في تشكيل سلوك و شخصية الأبناء، فيعامل الرجل بطريقة مختلفة عن الأنثى، يعني السماح له بممارسة أنماط سلوكية معينة، بينما لا يسمح للمرأة بممارسة تلك الأنماط السلوكية، هذا يعود إلى إختلاف ظروف و ممارسات التنشئة الإجتماعية والتنميط الثقافي بالنسبة للرجال و النساء هي المسؤولة عن وجود مثل هذه الفروق، حيث يشعر الرجل بأن له دوراً في المجتمع يميزه عن المرأة، و بالتالي يشعر بالثقة و الإستحسان و تقبل الآخرين له.

كما يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط الدرجات التي حصلت عليها النساء، و متوسط الدرجات التي حصل عليها الرجال على قائمة تشخيص الإكتئاب، حيث

كانت قيمة «ت» الخاصة بالمقارنة بين هذين المتوسطين تبلغ 4.19 و هي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01. و جاء هذا الفرق لصالح النساء، و تغير هذه النتيجة أن النساء تعانين من الإكتئاب بدرجة أكبر من الرجال، و ربما ترجع هذه النتيجة إلى أننا مازلنا في مجتمعنا الجزائري تعطى للنساء فرص أقل للتعبير عن أنفسهن و لممارسة أنشطتهن المختلفة و الدفاع عن حقوقهن المتعددة، و هذا الإنطباع مما لاشك فيه يؤدي إلى الإحساس بالإحباط و الدونية و الحزن، و اليأس و التشاؤم و كلها أمور تجعل النساء أكثر تعرضاً للمشاعر الإكتئابية، و تتماشى هذه النتيجة مع ما إنتهت إليه دراسات تشانج (1996) Chang، لوينسون و آخرين (1997)، Lewinsohn & Al، مالنكوت و آخرين Malinchoc & Al، تشانج (1998)Chang، و التي أوضحت نتائجهم أن النساء أكثر إكتئاباً من الرجال. هذا و لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي حصلت عليها النساء، و متوسطات الدرجات التي حصل عليها الرجال عن مقياس وجهة الضبط الداخلي أو الضبط الخارجي، حيث كانت قيمة «ت» الخاصة بالمقارنة بين هذه المتوسطات تبلغ 0.67، 0.38 على الترتيب، و هي قيم تقل كثيراً عن القيمة الجدية المطلوبة لكي يصبح آيا منها دالاً عند مستوى 0.05 على الأقل.

الخلاصة:

إن المعاش النفسي للمرأة لم يحظى بالإهتمام خاصة فيما يتعلق ببعض الخصائص النفسية و علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية، فجاء هذا البحث لتناول العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم و عدداً من المتغيرات النفسية التي تتمثل في الثقة بالنفس، و الإستحسان الإجتماعي و الإكتئاب، و وجهة الضبط لدى المرأة الجزائرية مقارنة بالرجل سعياً وراء التحقق عما إذا كانت هناك علاقة إرتباطية أو تلازمية بين التفاؤل و التشاؤم و المتغيرات النفسية موضع الإهتمام دون مجازفة التسرع بتحديد أيهما يمثل السبب و أيهما يعد النتيجة.

و لقد خلص البحث إلى نتائج دعمنا بنتائج بعض الدراسات السابقة التي إتسقت نتائجها معها، حيث أظهرت النتائج إرتباط التفاؤل بكل من الثقة بالنفس و الإستحسان الإجتماعي، و وجهة الضبط الداخلي، بينما إرتبط التشاؤم بكل من الإكتئاب وجهة الضبط الخارجي، و هذه النتائج تبرز أهمية و حيوية الدور الذي يمكن أن تقوم به المتغيرات النفسية موضع الإهتمام في تهيوء الفرد أو إستعداده للتوجه التفاؤلي أو التوجه التشاؤمي، كما أنها تلقي مزيداً من الضوء لدى المتخصصين و القائمين على رعاية المرأة الجزائرية عند التخطيط لوضع أية برامج علاجية

أو إرشادية تهدف إلى توفير خدمات التوجيه و الإرشاد النفسي الوقائي بهدف تدعيم التوجه التفاعلي و التقليل من المنحى التشاؤمي لدى المرأة التي تواجه الأزمات النفسية وصولاً بها إلى مستوى مقبول من التوافق النفسي الإجتماعي و تحقيق الصحة النفسية.

-المراجع:

- المراجع العربية:

1-حجازي،مصطفى(1978): التخلف الإجتماعي، معهد الإنماء العربي، بيروت.

2-شرف الدين،فهيمة (بدون تاريخ): أصل واحد وصور كثيرة ثقافة العنف ضد المرأة في لبنان، دار النشر الفارابي.

3-شرف الدين،فهيمة(1985): مشكلة إمرأة أم مشكلة رجل: جدلية القهر، مجلة الوحدة، السنة الأولى، العدد9.

4-عبد الخالق،أحمد، الأنصاري، بدر(1995): التفاؤل و التشاؤم: دراسة عربية في الشخصية، المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي،جامعة عين شمس، المجلد1، ص.ص 131-152.

5-عبد الفتاح،غريب(1995): بحوث نفسية في دولة الإمارات العربية المتحدة و مصر، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

6-عبد اللطيف،حسن،حمادة،لولوه(1998): التفاؤل و التشاؤم و علاقتهما ببعدي الشخصية، الإنبساط و العصابية، مجلة العلوم الإجتماعية، المجلد26، العدد1،ص.ص 83-104.

المراجع الأجنبية:

7-Chang,E.C.(1996) :Cultural differences in optimism, pessimism,and coping, predictors of subsequent adjustment in Asian American and cancasian American college students, journal of counselling psychology,Vol.43,PP.113-123.

8- Chang,E,C.(1998): Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of stressor. controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment, journal of personality and social psychology, Vol.74(4),PP.1109-1120.

9-Davis,S,F,Hamson,H,Edson,R.1& Ziegler,C.(1992):The relationship between optimism-pessimism, Loneliness and Level of self-esteem in college students college student journal, Vol,26 (2),PP244-247.

10-Dember,W.N, & Brooks,J(1989): A new instrument for measuring optimism: test-retest reliability and relations with happiness and religious commitment bulletin of the psychonomic society Vol,27 (A),PP. 365-366.

11-Hart,K.E,& Hittner,J.B.(1995): Optimism and pessimism associations to coping and anger-reactivity, personality and individual differences,Vol,19(6),PP827-839.

12-Lewinsohn,P.M,Gotlib,I.H.,& Seeley,J.R.(1997): Depression-related psychosocial variables: are they specific to depression in adolescents ?journal of abnormal psychology,Vol.106(3),PP.365-375.

13-Malinchoc,M,offord,K.P& Colligan,R.C(1998): pessimism in the profile: Estimating explanatory style from the MMPI, journal of clinical psychology, Vol 54(2),PP169-173.
14-Marshall,G,N,Wortman,C.B,Vickers,R.R,Kusulas,J.W,& Hervig,L.K,(1994):The five factor model of personality as a framework for personality health research, journal of personality and social psychology,Vol,67,PP.278-286.
15-Rolinson-Wheben,S,Kin,C.J Mc Callum, R.C, & Kiecolt-Glaser,J.K.(1997): Distinguishing optimism from pessimism in older adults, Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic? journal of personality and social psychology,Vol.37(6),PP.145-1353.
16-Scheier,M.F.,Carver,C.S,& Birdges,M.W.(1994): Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A revaluation of the life orientation test, journal of personality and social psychology, Vol.67(6),PP.1063-1078.
17- Schepperd,J.A,Orellette,& Fernandez , J.K.(1996) : Abandoning Unrealistic optimism : Performance estimates and the temporal proximity of self-relevant feedback, journal of personality and social psychology,Vol,70 (4),PP.844-855.