

مقياس التفاؤل والتشاؤم لديمر وآخرون على عينة من طلبة الصف الحادي عشر داخل الخط الاخضر

Application of Dember *et al.*, Optimism-Pessimism Scale on a Sample of Eleventh-Grade Students in Green Line

الباحثة أنوار سليم جبارة حادي

Anwar Saleem Jbara Hadi

Jbara.anwar@gmail.com

الباحثة مي محمد محمود عازم

Mai Mohamed Mahmood Azem

maiazem@gmail.com

الباحثة سماهر محمد علي محاميد

Samaher Mohammed Ali Mahameed

Samaer3@gmail.com

الباحثة تسنيم صبيح كيلاني

Tasneem Sabeh Kelany

Tasneem.kelany88@gmail.com

قسم التربية والتعليم - كلية الدراسات العليا - جامعة النجاح الوطنية - نابلس - فلسطين

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دلالات صدق وثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم لديمر على عينة من طلبة الصف الحادي عشر داخل الخط الاخضر (48)، وهدفت أيضاً إلى وضع مقياس مقنن لقياس التفاؤل والتشاؤم، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ومقياس التفاؤل والتشاؤم، وذلك مع عينة طبقية عشوائية بلغ عددها (43) طالباً وطالبة، وبعد تحليل الإجابات اتضح أن مقياس التفاؤل والتشاؤم يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وأن غالبية قيم مصفوفة ارتباط فقرات أداة الدراسة مع الدرجة الكلية للأداة كانت دالة إحصائياً.

وبناء على هذه النتائج فقد تم حذف العبارات: 1 و 3 و 23 و 25 و 30 و 35 و 56.

وباقى العبارات تم توزيعها على ثلاثة مجالات، للمجال فقرات متعلقة بقياس التفاؤل، والثاني فقرات متعلقة بقياس التشاؤم، والثالث فقرات متعلقة بالعوامل المؤثرة على التفاؤل والتشاؤم، وتغير درجات المقياس لتصبح بحسب سلم ليكرت الخماس،: موافق بشدة، وموافق، ومحاميد، وغير موافق، وغير موافق بشدة، حيث حيث عدد فقرات المقياس بصورته النهائية (49) عبارة بعد أن كان (56). ثم تم التوصية بعدة نقاط كان منها تعريف الطلبة أن

الضغوطات والمشكلات هي من الأمور الاعتيادية التي يتعرض لها أي فرد، ويمكن التعامل معها من منظور إيجابي، وإجراء دراسات تتعلق بقدرة مقياس التفاؤل والتشاؤم على تحديد حاجات الطالب الاجتماعية والنفسية والتعليمية، والكشف عن تأثير العوامل الخارجية عليها.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل، التشاؤم، طلبة الصف الحادي عشر.

Abstract:

This study aimed to reveal the indications of the validity and reliability of Demper's optimism and pessimism scale on a sample of eleventh grade students within the Green Line (48). It also aimed to develop a standardized scale to measure optimism and pessimism. To achieve this goal, the study used the descriptive analytical approach and the optimism and pessimism scale, with a random stratified sample of (43) male and female students. After analyzing the answers, it became clear that the optimism and pessimism scale had a high degree of reliability, and that the majority of the values of the correlation matrix of the study tool paragraphs with the total score of the tool were statistically significant. Based on these results, the following statements were deleted: 1, 3, 23, 25, 30, 35, and 56. The remaining statements were distributed into three areas: the first area included paragraphs related to measuring optimism, the second included paragraphs related to measuring pessimism, and the third included paragraphs related to the factors affecting optimism and pessimism. The scale scores were changed to become, according to the five-point Likert scale: strongly agree, agree, neutral, disagree, and strongly disagree, where the number of paragraphs of the scale in its final form was (49) statements after it was (56). Then several points were recommended, including informing students that pressures and problems are normal things that any individual is exposed to, and can be dealt with from a positive perspective, and conducting studies related to the ability of the optimism and pessimism scale to identify the student's social, psychological, and educational needs, and revealing the impact of external factors on them.

Keywords: Optimism, Pessimism, Eleventh Grade Students.

مقدمة الدراسة:

تختلف نظرة الفرد إلى الحياة بحسب متغيرات كثيرة وعوامل تؤثر في تفكيره وصحته النفسية، وهو ما نتعارف عليه بالتفاؤل أو التشاؤم، فقد يتعرض الفرد لموقف أو مواقف أو ظروف تؤثر على نظره في الحياة، وقد يكون من هذه المواقف ما هو سلبي أو إيجابي، وبالوقت ذاته لا يستطيع التحكم بهذه الظروف الخارجة عن إرادته، وتبعاً لذلك تتكون لديه نظرة تفاؤلية أو نظرة تشاؤمية مغاير تماماً للأولى، وهذا من سنن الحياة التي نعيشها. ومن أفراد مجتمعنا الطلاب الذين يتعرضون لظروف مختلفة منها ما يكون صعب عليهم، ومنها ما يكون بسيطاً أو مفرحاً، فهذا الظرف يغير كثيراً من نظرتهم المتفائلة أو المتشائمة للحياة، فبعض الطلبة يهبه الله الصفات الجسمية والعقلية الإيجابية التي تثري حياته وتنميها، ومن الطلبة من يسعد ويتفائل ويطمئن لقدر الله ويعتبر هذا اختبار حقيقي له على مجازاة الحياة، ويعتبره أمراً يدفع إلى التفائل، ومن الطلبة من يكون على خلاف ذلك فمنهم يتشائم ويعد ذلك ابتلاءً صعباً له في الدنيا فيواجه الكثير من الضغوط النفسية والأسرية وتكون حياته حياة قلقة تتمير بالتشاؤم.

فمن جهة تعبر الضغوط النفسية والظروف عن التشاؤم لدى بعض الطلبة، وتدل على ذلك الذي يحدثه وجود إعاقة جسدية أو ذهنية أو متلازمة معينة تقلل من دوره الطبيعي في الحياة، أو تظهر عليه سمات وخصائص غير طبيعية، وهذا يؤدي إلى ردود فعل عقلية وانفعالية غير مرغوبة، تعرضهم للتوتر والضييق والقلق والحزن، وأحياناً عدة تضارب في المشاعر يكون على شكل تفاؤل أو تشاؤم، كما قد يعاني الطلبة من بعض أعراض نفسية وجسمية التي تستنفد طاقتهم وتحول دون قدرتهم على التركيز فيما يقومون به في حياتهم اليومية (Thieme *et al*, 2017).

وذلك على الرغم من أنه يختلف سلوك الفرد نفسه من حين لآخر، فقد نراه مسروراً متفائلاً في بعض الأحيان نتيجة بعض التصورات التي توحى له بحدوث الخير، وفي أحيان أخرى تتغلب عليه ضغوطات الحياة، فيغلب على نظره التشاؤم، وهذه الحالات قد تتكرر في مواقف مختلفة لدى البعض حتى تصبح سمة يوصف بها ذلك الفرد، ويمكن القول عن شخص ما أنه متفائل عندما يكون مليء بالأمل ويتوقع حدوث الخير دائماً ونظرته للمستقبل نظرة تفاؤلية، ومن خلال هذه الصفات التي يحملها فإنه بذلك يتميز بسمة التفاؤل، وعلى العكس من ذلك نرى آخر مليء باليأس والحزن يتوقع حدوث الشر له في أي لحظة ويعتقد أن ما سيأتي به المستقبل هو سيء ومظلم وبذلك تكون نظره للمستقبل نظرة تشاؤمية، فكل هذه الصفات تشير إلى إنه يحمل سمة التشاؤم (بوعافية، 2017).

ففي هذه الحالة فإن السمة أو الخاصية هي الصفة التي تميز الطلبة تبعاً لمقدار التفاؤل أو التشاؤم لديه، وقد تكون ذات ثبات نسبي في التعامل مع ظروف الحياة، وللسمة مؤشرات نوعية صغرى عديدة تدل عليها، منها التعامل مع المواقف والأحداث السلبية بإيجابية ونجاح، وبمعالجة المواقف والمعلومات تكون بمرونة، وأحياناً تطوير مواقف سلبية عن الحدث (Fernández *et al*, 2018).



وبناء على هذا الاختلاف في المواقف والنظرة، جاء هذا البحث لقياس التفاؤل والتشاؤم على عينة من طلاب الصف الحادي عشر داخل الخط الأخضر .

مشكلة الدراسة:

يمر طلبة الصف الحادي عشر داخل الخط الأخضر كغيرهم من الطلبة بظروف صعبة أو باعثة على البهجة، ومنهم ما ينشأ في بيئة أسرية واجتماعية سوية، ومنهم من ينشأ في وسط مغاير لذلك تماماً، ينعكس هذا الواقع على شخصية الطالب ويظهر إما متائلاً أو متشائماً، وأحياناً كثيرة يكون من تعرض بظروف مبهجة ومن عرض لظروف قاسية على نفس القدر من التشاؤم أو من التفاؤل، وذلك تبعاً لشخصية الطالب، وبدورنا كمعلمين نلاحظ هذا الواقع على الطلبة، فضلاً عن ضغوطات التعليم والواجبات المدرسية، لكن المشكلة البحثية التي نحن بصدد هي قلة استخدام مقياس مخصص للبيئة التي يتواجد بها الطالب داخل الخط الأخضر، ويتناسب مع ظروف حياته، إذ لا يمكن الحكم على مقدار التفاؤل أو التشاؤم الذي يعاني منه الطالب في الصف الحادي عشر، إلا بوجود مقياس يتماشى مع الواقع الذي يعيشه الطالب ومع اختلاف الشخصيات في الوسط العربي داخل الخط الأخضر.

أسئلة الدراسة:

- 1) ما دلالات صدق مقياس التفاؤل والتشاؤم لديمير على عينة من طلبة الصف الحادي عشر داخل الخط الأخضر (48)؟
- 2) ما دلالات ثبات مقياس مقياس التفاؤل والتشاؤم لديمير على عينة من طلبة الصف الحادي عشر داخل الخط الأخضر (48)؟
- 3) ما الصورة النهائية لمقياس التفاؤل والتشاؤم لديمير بحسب استجابات عينة من طلبة الصف الحادي عشر داخل الخط الأخضر (48) أهداف البحث:

- 1) الكشف عن دلالات صدق مقياس التفاؤل والتشاؤم لديمير على عينة من طلبة الصف الحادي عشر داخل الخط الأخضر (48).
 - 2) الكشف عن دلالات ثبات مقياس مقياس التفاؤل والتشاؤم لديمير على عينة من طلبة الصف الحادي عشر داخل الخط الأخضر (48).
 - 3) وضع مقياس مقنن لقياس التفاؤل والتشاؤم بناء على استجابة عينة على عينة من طلبة الصف الحادي عشر داخل الخط الأخضر (48) على مقياس ديمير للتفاؤل والتشاؤم.
- أهمية البحث:

تتضح أهمية هذا البحث في جوانب متعددة، سواء النظرية أو التطبيقية، فهي من ناحية تغطي النقص في الدراسات التي تناولت موضوع التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة وتحديداً الصف الحادي عشر في مناطق 1948 في البيئة الفلسطينية، كذلك يناول هذا البحث فئة مهمة من المجتمع وهي طلبة المدارس. من جهة أخرى ومن الناحية النظرية يوضح هذا البحث مفاهيم التفاؤل والتشاؤم ويوضح المعنى المقصود من هذا المقياس، حيث يتطرق البحث إلى التشاؤم وما يحدثه من آثار سلبية على السلوك والأداء لدى الأمهات، كذلك التفاؤل، وقد يفيد هذا البحث في التوصيات والنتائج للمهتمين في العمل مع الطلبة الذين يعانون من التشاؤم.

أما الأهمية العملية والتطبيقية تحديداً فتتمثل في التعرف على ما تعانيه عينة الدراسة من مشاعر سلبية، وهذا قد يساعد في توجيه نظر المسؤولين في المجتمع والمؤسسات المهتمة لمحاولة التغلب على أسباب تلك المعاناة، كذلك نتائج هذا البحث تفيد الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين في عمل برامج إرشادية لتخفيف الضغوط النفسية التي تؤدي للتشاؤم ورفع مستوى الصحة النفسية التي تؤدي لرفع درجة التفاؤل لدى الطلبة، بحيث توضح فقرات المقياس التعرف على أكثر الطرق استخداماً في مواجهة الضغوطات النفسية التي تؤدي للتشاؤم.

حدود الدراسة:

حدود زمانية: (فترة تقنين المقياس) وهي في الفصل الاول من العام الدراسي 2025/2024.

حدود مكانية: (مكان تقنين المقياس) وهي مناطق 1948 داخل الأخضر.

حدود بشرية: طلبة الصف الحادي عشر في مناطق 1948 داخل الأخضر.

التعريفات الإجرائية:

● التفاؤل: الدرجة التي تحصل عليها أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال تطبيق مقياس التفاؤل والتشاؤم المستخدم في هذا البحث.

● التشاؤم: الدرجة التي تحصل عليها أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال تطبيق مقياس التفاؤل والتشاؤم المستخدم في هذا البحث.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: مفهوم التفاؤل والتشاؤم:

يعد التفاؤل عاملاً أساسياً لبقاء الإنسان بصحة نفسية سوية، ومن خلاله يمكن التنبؤ بالمستقبل وبالأفكار الخاصة بالتطور الاجتماعي والاقتصادي كما ويساعد الأفراد على فهم أهدافهم المحددة وطرق التغلب على الصعوبات التي تواجههم، أما التشاؤم فيكون فيه الفرد قد حصر جميع أفكاره ووجهها في الجوانب السلبية للأحداث التي قد تحدث له ولا يرى إلا الجانب السلبي، وهذا قد يدفع بالفرد أو يجعله في حالة من التأهب لمواجهة تلك الأحداث (Arslan et al, 2021).



ثم إن التشاؤم يمكن أن يساعد الفرد على إعداد ذاته أو تهيئته لمواجهة الأحداث السيئة، وهذا يعتبر بطبيعة الحال هدفاً لحماية الذات، وقد يزيد من محاولات الفرد في أدائه للعمل كي يؤديه بشكل جيد ليتفادى الأحداث السيئة التي خاضها مسبقاً، وهذا ما يسمى بالتشاؤم الدفاعي (النصراوي، 2018).

كما يوجد اختلاف في النظر إلى العلاقة بين مفهومي التفاؤل والتشاؤم، منها أن التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان نسبياً، لكنهما ترتبطان سوياً في الوقت نفسه، أي أن لكل سمة يوجد متصل مستقل استقلالاً نسبياً، ويجمع بين مختلف الدرجات على السمة الواحدة، فالفرد له موقع على متصل التفاؤل ومستقل عن مركزه على متصل التشاؤم، وتسمى في علم النفس أحادية القطب تبدأ من أقل درجة على التفاؤل إلى أقصى درجة، و يتكرر الأمر ذاته بالنسبة للتشاؤم (الجمال، 2020).

ومن وجهة نظر أخرى، فإن التفاؤل والتشاؤم سمة واحدة لكنها ثنائية القطب، أي أن متصل هذه السمة لها قطبان متقابلان متضادان، لكل فرد مركز واحد عليه، بحيث يقع بين التفاؤل المتطرف و التشاؤم الشديد، ويتضمن ذلك أن الفرد الواحد بصورة عامة لا يمكن أن يكون مثلاً متفائلاً جداً أو متشائماً جداً، حيث أن له درجة واحدة على المتصل وهو الأمر ذاته في سمة الانبساط، الانطواء (الكريديس، والعمري، 2020).

وقد اختلف علماء النفس حول تصنيفاتهم للشخصية في هذا المجال، فكفل فريق اهتم بالناحية التي يرى أنها الأكثر تأثيراً، ومنها النواحي: الجسمية أو النفسية أو السلوكية أو الفكري، وكل شخصية بحسب مميزاتها، مثل المرح والسوداوي، والصفة الموصوف صاحبها بأنه بارد في طباعه أو جاف في تعامله، أو الشخص حاد الطبع أو متقلب المزاج، وهناك شخصية يكون صاحبها ميال إلى الحزن، وتكون نظرتة إلى المستقبل نظرة سوداوية (Hinz et al, 2017).

يضاف إلى ذلك المراحل والتغيرات التي يمر بها الفرد وتؤثر على شخصيته، كالفرد اذلي يمر في حياته بسلسلة معقدة من الأحداث، فقد يتميز بالتفاؤل لأنها واجهها أو قد يتميز بالتشاؤم لأنها تواجهه، وكل شخصية لها سلوك وردود أفعال تختلف عن غيرها، فتوجد شخصية تتميز بسلوك يميل إلى إثارة الجدل والعداء أي يتميز بالتشاؤم دون مبرر (الفليت، والشميمري، 2023).

وكثيراً ما يستقر تصنيف علم النفس بحسب التفاؤل والتشاؤم على أساس مجموعة من العوامل التي تعتبر أساسية بالنسبة للسلوك الإنساني، وبخاصة السلوكيات التي تتصل بالوجدان والمزاج والطباع، فقد ينتج النمط الانبساطي الذي يمثل التفاؤل، وقد ينتج النمط العصبي الذي يمثل التشاؤم (النصراوي، 2018).

ويرتبط بمفهوما التفاؤل والتشاؤم مع مفاهيم أخرى، منها التفاؤل غير الواقعي، وهو شعور الفرد بقدرته على التفاؤل تجاه الأحداث دون مبررات منطقية، أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور، مما قد يتسبب أحياناً في

حدوث النتائج غير المتوقعة، وعليه يصبح الفرد في قمة الإحباط، مما قد يعرضه للمخاطر والإصابة بالأمراض النفسية (الجمال، 2020).

ويوجد التشاؤم غير الواقعي، وهو أن يعتقد الفرد أنه سيواجه خطراً في أن يصبح ضحية، أو لمرض مستعص غير قابل للشفاء وغير ذلك. كذلك يوجد التشاؤم الدفاعي، وهو نزعة الفرد إلى التوقع السيئ للأحداث المستقبلية، ويتخذ موقف المدافع عن التشاؤم، ويكون على شكل نزعة لدى الفرد نحو التوقع السلبي للأحداث المستقبلية، وذلك على الرغم من معرفته أن أدائه كان مقبولاً وكافياً في مواجهة الحدث الضاغط أو الأليم في الماضي، لذا فوهم دائماً يتخذون موقف الدفاع عن التشاؤم دون وجود مبرر واقعي للتشاؤم (Hinz et al, 2017).

بحيث يتصف الإنسان المتشائم بالضعف والفتور والتداعي نحو الأسفل، ويظهر عليه الإخفاق وال فشل، لأنه يضع أمام ذاته عقبة الفشل باستمرار، ويظهر على شخصية الحقد وحب الإيذاء للآخرين ويراقبهم ويحكم عليهم بأحكام مغلوطه، وبصفة عامة يبدو عليه التردد والانزواء والانطواء، لأنه يشعر بالنقص والحجل أو الانطواء أحياناً (الفليت، 2024).

ثانياً: التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة:

تتم دراسة التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة من خلال شخصية الطالب ومراحل نموه، فهو طالب يمر بمرحلة النمو والاستكشاف والإنجاز، وفترة غالباً ما ترتبط بانخفاض الصحة العقلية وزيادة الشعور بالوحدة تبعاً للعوامل التي تؤثر على التأقلم مع مدرسته وبيئته وتأثيرها على السلوك والصحة العقلية والجسمية، ويمكن أن تؤدي إلى التوتر أو تشكل تحدياً أو تهديداً. ومتطلبات التوتر المرتبطة بالأداء تشكل التحديات ومصادر مختلفة التي يمكن للطلاب تحقيقها، وهي تتمثل في: مصادر للتوتر الإيجابي وفي الضغوط التي يُنظر إليها على أنها مرتبطة باللامبالاة أو الملل، وفي بعض الأحيان تتجاوز قدرة الطالب على التكيف فتكون مصادر للضغط (Scheier et al, 2021).

وبناء على تنوع هذه المصادر، فإنها إما أن تكون مصادر للتفاءل أو مصادر للتشاؤم، مثلاً تشمل مصادر ضغوط الطلاب المتطلبات الأكاديمية، بما في الامتحانات والتوازن بين متطلبات والحياة، والخوف من الفشل، والافتقار إلى ردود الفعل في الوقت المناسب وجودة التدريس (الفليت، 2024).

بالمقابل تكون طريقة التدريس مع مجموعة من الدعم من الأقران والمعلمين والمدرسة مصادر للتفاءل، وعلى الرغم من وجود مصادر إيجابية، فقد يكون لدى الطالب مصادر شخصية للتوتر، منها سواء إدارة وقت الفراغ والمخاوف المستقبلية، فغالباً ما تكون التغييرات التي يمر بها الطلبة مصدراً للتوتر، وبخاصة الطالب الذي يبحث عن الاستقلالية الذاتية (عبد البر، 2019).

بمعنى آخر الطالب المدرسي في المراحل المتقدمة يمر بظروف مختلفة قد تكون مصدراً للتفاءل أو للتشاؤم، كذلك يمر الطلبة أنفسهم بظروف قد تسبب لبعضهم بالتفاءل ولآخرين بالتشاؤم، منها التجارب المشتركة، مثل التدريس والتعلم والتقييم والملاحظات وموارد التعلم والبنية الداعمة، وذلك تبعاً لرضا الطلبة أنفسهم عن الواقع الذين



يعيشونه، وهذا ناتج عن التأثيرات على الحالة المزاجية مثل القلق والاكتئاب، وبسبب ارتباطه بالأداء والصحة العقلية (الفليت، والشميميري، 2023).

كذلك يرتبط بطريقة الطالب بالتعامل مع الضغوط، والتي تتمثل بمستوى التحدي والجهد المبذول من جانب الطلبة، والفرصة للتفاعل مع الآخرين ومدى تنظيم أوقاتهم، وطريقة التعامل والشخصية والتجارب السابقة، والتي يتم الاستعانة بها لإدراك وإدارة الضغوط، والتحكم في السياق، أو المهارات المكتسبة لإدارة مواقف معينة، والكفاءة الذاتية والثقة بالنفس، ومستويات الاستقرار الاجتماعي (Scheier, et al, 2021).

حيث يفسر الطلبة الذين يتمتعون بارتفاع في التفاؤل متطلبات الإجهاد بطريقة تجعل النجاح أكثر احتمالاً، إضافة إلى التوقع المتحيز للنتائج الجيدة، فهم يستخدمون بسهولة استراتيجيات مثل إدراك التغيير ومتطلبات الإجهاد كفرص للنمو، وهم متحمزون للاهتمام أكثر بالأحداث الإيجابية على السلبية (التفاؤل الدفاعي)، وخاصة في المواقف التي لا يستطيعون فيها ممارسة السيطرة وهم أكثر تسامحاً مع أخطائهم، ويعيدون صياغة الفشل وتفسير أسبابه (الفليت، 2024).

ويعتبر الطالب المتفائل أكثر نشاطاً في التعلم من الأخطاء وفي التأقلم، ويميل إلى أن يكون على مستوى أعلى في التحكم بما يمر به، ولديهم القدرة على فهم التأثير على أنه السبب إذا نجح الطالب بأمر ما، فسيستبعه التفكير المتفائل، وسبب هذا النجاح قد يتعلق بعدد من المكونات الشخصية والنفسية، مثل التحكم والدعم والثقة والانفتاح التي تميز المتفائلين بشكل أكبر، وقد يتعلق بالاستراتيجيات الأخرى التي يستخدمها المتفائلون كالنظرة المتفائلة (النصراوي، 2018).

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

قام الفليت (2024) بدراسة هدفها إعداد مقياس التفاؤل والتشاؤم لدى مرضى السرطان، والتحقق من خصائصه السيكومترية، وتكونت عينة الدراسة (204) مريض ومريضة بالسرطان، طبق عليهم مقياس التفاؤل والتشاؤم، وتكون المقياس في صورته النهائية (55) فقرة، موزعة على خمسة أبعاد، هي: البعد النفسي، الاجتماعي، والصحي، والأسري، وأخيراً البعد الديني وحصل المقياس على معاملات ثبات جيدة بعدة طرق، وظهر اتساق داخلي جيد للعبارات، أما الثبات فقد تم التحقق منه باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مقياس التفاؤل والتشاؤم يتمتع بدلالات صدق وثبات مناسبة لعينة الدراسة، وأوصت الدراسة بتنمية النظرة التفاؤلية، مع التركيز على زيادة الوعي بمرض السرطان في المجتمع، والاستفادة من مقياس التفاؤل والتشاؤم لتقييم حالتهم.

إلا أن دراسة الفليت والشميميري (2023) كان هدفها التعرف على مستويات التفاؤل والتشاؤم لدى مرضى السرطان في جدة، والعلاقة بينهما والتوافق النفسي وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس والحالة الاجتماعية).

وتكونت عينة الدراسة من (115) مريضاً بالسرطان تم اختيارهم بطريقة عشوائية. واستخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لمعرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة والفروق بين الجنسين. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس التفاؤل والتشاؤم، وقد توصلت الدراسة إلى وجود مستويات متفاوتة من التفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي لدى عينة الدراسة من مرضى السرطان. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط موجبة دالة إحصائياً على مستوى التفاؤل وأبعاد التوافق النفسي، بينما كان هناك ارتباط سلبى دالة إحصائياً على مستوى بين التشاؤم وأبعاد التوافق النفسي. إلا أن النتائج أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد التفاؤل. ولأفراد العينة تعزى لمتغير الجنس، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى أبعاد التشاؤم لأفراد العينة لصالح الإناث باستثناء البعد الأسري، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التفاؤل والتشاؤم لأفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس التوافق النفسي لأفراد العينة تعزى لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى أبعاد التوافق الشخصي والاجتماعي لصالح المتزوجين. وفي الختام أوصت الدراسة بضرورة إعداد برامج الإرشاد النفسي والتوعية الوقائية واعتبارها جزءاً لا يتجزأ من العلاج الطبي، وكذلك تكثيف برامج التدريب الدورية لمرضى السرطان لتنمية النظرة التفاؤلية، مع التركيز على زيادة الوعي بالسرطان في المجتمع وأهمية الفحص المبكر.

بينما هدفت دراسة الكريديس، والعمري (2020) إلى الكشف عن الفروق في التفاؤل والتشاؤم لدى الطالبات وفقاً لأمور عدة: العمر، الترتيب في الأسرة، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، السكن، الدخل الشهري للأسرة، التقدير الدراسي. وتكونت عينة الدراسة من (203) طالبة. واستخدمت الدراسة مقياس التفاؤل والتشاؤم واستمارة من إعداد الباحثين. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة (سالبة) بين درجات الطالبات في مقياس التفاؤل ودرجاتهن في مقياس التشاؤم. عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات التفاؤل والتشاؤم لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لاختلاف أعمارهن، أو الترتيب في الأسرة، أو الحالة الاجتماعية، أو نوع السكن، عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات التشاؤم تعزى لاختلاف كل من: المستوى الدراسي، الدخل الشهري. وجود فروق دالة إحصائية في درجات التشاؤم لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لاختلاف تقديراتهن.

وكان هدف دراسة عبد البر (2019) فحص العلاقة بين التفاؤل - التشاؤم و كل من المناعة الفكرية والسلوك الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وهدفت أيضاً إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في التفاؤل - التشاؤم، التعرف على مستوى المناعة الفكرية و مستوى السلوك الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (303) طالب و طالبة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الشرقية، وتم تطبيق الأدوات الاتية على عينة الدراسة: مقياس "التفاؤل-التشاؤم ومقياس المناعة الفكرية ومقياس السلوك الإيجابي، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مقياس



التفاؤل-التشاؤم، يتمتع طلاب المرحلة الثانوية بمستوى مناعة فكرية مرتفع، يوجد علاقة موجبة ودالة احصائيا بين التفاؤل-التشاؤم والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وكذلك وجود علاقة موجبة ودالة احصائيا بين التفاؤل-التشاؤم و مظاهر السلوك الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، كذلك ان طلاب المرحلة الثانوية لديهم مستوى منخفض في السلوك الإيجابي

وكان هدف **دراسة بوعافية (2017)** هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وجودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب ولذلك تم الاعتماد على مقياس، القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم لأحمد عبد الخالق (1998) ومقياس جودة الحياة من إعداد الباحثين، طبقت على عينة مكونة من (166) مراهق ومراهقة من مجهولي النسب، وبعد التحليل الإحصائي للبيانات خلصنا، الى عدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات التفاؤل و درجات جودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب ، وعدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات التفاؤل ودرجات التشاؤم ودرجات جودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس التفاؤل بين الإناث و الذكور لصالح الذكور، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس التشاؤم بين الإناث و الذكور لصالح الإناث ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات جودة الحياة بين الإناث والذكور لصالح الإناث.

ثانيا: الدراسات الأجنبية:

قام سيشير وآخرون (Scheier et al, 2021) بدراسة هدفها إعادة تحليل مؤشرات التفاؤل والتشاؤم، كمؤشرات للصحة البدنية، ولتحقيق هذا الهدف قام الباحثون باتباع المنهج الوصفي المسحي، إذ تم مسح الأبحاث السابقة التي تناولت التفاؤل التصرفي بالصحة البدنية، للتحقق من مدى ترابط التفاؤل والتشاؤم أو متعارضين، فتم إعادة تحليل للبيانات من دراسات منشورة سابقاً حول التفاؤل التصرفي، ثم إعادة التحليل لتقييم ما إذا كان وجود التفاؤل أو غياب التشاؤم يتنبأ بصحة بدنية إيجابية بشكل أقوى. تم فحص الأدبيات ذات الصلة للدراسات التي تربط التفاؤل التصرفي بالصحة البدنية. ثم تم تطبيق مقياس التفاؤل والتشاؤم على عينتين منفصلتين، الأولى عددها (221) فرداً، والثانية (133) فرداً آخرين، وبعد تحليل البيانات، اتضح أن دمج التفاؤل والتشاؤم في مقياس واحد يدل على درجة صدق عالية، واتضح أن تأثير التشاؤم أكبر بكثير من حجم تأثير التفاؤل، أي أن المقياس المعدل يوضح أن غياب التشاؤم يرتبط بشكل أقوى بالنتائج الصحية الإيجابية مقارنة بوجود التفاؤل.

وكان هدف دراسة أرسلان وآخرون (Arslan et al, 2021) الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل والتشاؤم وعدم المرونة النفسية والصحة النفسية نتيجة لضغوط فيروس كورونا، وفحص الدور الوسيط للتفاؤل والتشاؤم وعدم المرونة النفسية في العلاقة بين ضغوط فيروس كورونا والمشاكل النفسية بين البالغين الأتراك، وذلك باستخدام مقياس التفاؤل والتشاؤم، ولتحقيق هذا الهدف اتبع الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، ومقياس التفاؤل والتشاؤم

مع عينة عشوائية بلغ عددها (451)، وبعد تحليل الاستجابات اتضح أن مقياس المرونة النفسية ملائم للكشف عن ضغوط فيروس كورونا، وأنه له دور تنبؤي كبير في قياس: التفاؤل والتشاؤم وعدم المرونة النفسية والمشاكل النفسية، ويمكن اعتبار هذا المقياس أداة وسيطة بين الضغوط الخارجية مثل كورونا والضغوط الدفنية الداخلية. وتم في دراسة فيرنانديز (Fernández *et al*, 2018) التحقق من قدرة مقياس التفاؤل والتشاؤم على فحص المفاهيم المختلفة للتفاؤل/ التشاؤم وعلاقتها بالصحة البدنية والعقلية والسلوكيات المرتبطة بالصحة لدى طلبة الجامعات، ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي ومقياس التفاؤل والتشاؤم، لفحص العلاقات بين التفاؤل التصرفي والصحة البدنية والعقلية والسلوكيات المرتبطة بالصحة، وتم تطبيق هذا المقياس على ثلاث مجموعات من إجمالي المشاركين، مصنفة كل مجموعة على أنها: تشاؤم تصرفي واقعي، وتشاؤم دفاعي، وتفاؤل تصرفي واقعي، وكان عدد المشاركين (711) طالبًا جامعيًا في الجامعة الوطنية للتعليم عن بعد في المكسيك، وقد اتضح من النتائج أن المقياس يتضمن مؤشرات (فقرات) وبدرجة قوية على فحص العلاقة بين جميع مكونات الصحة العقلية والجسدية، المقياس قادر على التنبؤ بالصحة العقلية، وقد حصل مجال التفاؤل التصرفي الواقعي على أعلى درجة صدق، وحصل مجال التشاؤم الدفاعي على درجة صدق أقل ثم التفاؤل الواقعي التصرفي كان الأقل صدقًا.

وأجرى هينز وآخرون (Hinz *et al*, 2017) دراسة بهدف الكشف عن الخصائص السيكومترية لاختبار التفاؤل والتشاؤم (أو اختبار التوجه نحو الحياة) لدى عامة السكان، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ومقياس التفاؤل والتشاؤم، حيث تم تطبيقه على عينة عشوائية بلغ عددها (9711) من مجتمع السكان العاملين في ألمانيا تتراوح أعمارهم بين 18 و80 عامًا، وقد أثبتت النتائج أن المقياس ملائم وبدرجة صدق وثبات عالية على تحليل العوامل الخاصة بالتفاؤل والتشاؤم، وأكدت اختبارات الثبات لمتغيرات الجنس والفئات العمرية ثبات المقياس. وكان الارتباط بين المقاييس الفرعية للتفاؤل والتشاؤم قويًا لدى الشباب والمتعلمين تعليمًا عاليًا.

وقام ثيمي وآخرون ((Thieme *et al*, 2017) بدراسة هدفها قياس التفاؤل والتشاؤم والثقة بالنفس لدى مريضات السرطان، والتحقق مما إذا كانت متغيرات الموارد النفسية (التفاؤل والثقة بالنفس) تنخفض عند وجود السرطان، واختبار القوة التنبؤية لمقياس التفاؤل والتشاؤم مع هذه متغيرات: القلق والاكتئاب وجودة الحياة، ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي وأداة الاستبانة مع عينة تألفت من (354) امرأة ألمانية تعاني من مرض السرطان، وبعد تحليل النتائج اتضح أن لمقياس التفاؤل والتشاؤم قدرة تنبؤية متوسطة ما بين (16.2 - 29.8) نقطة من متوسطات عامة السكان، للكشف عن التفاؤل والكفاءة الذاتية بشكل وجودة الحياة والقلق والاكتئاب لدى المرضى.

التعقيب على الدراسات السابقة:

يعتبر كل من التفاؤل والتشاؤم من الحالات النفسية والشخصية والاجتماعية المتناقضة، لذا قد يظهر أي منهما لدى الفرد نفسه، وبحسب الظروف التي يمر بها أو الضغوط التي يعاني منها، وبناء عليه تعامل الدراسات السابقة مع التفاؤل والتشاؤم كحالات قد تمر بها أية فئة من فئات المجتمع، كذلك تعامل مع مقياس التفاؤل والتشاؤم على أنه يتناسب مع فئات كثيرة، يعتبر كل من التفاؤل والتشاؤم من الحالات النفسية والشخصية والاجتماعية المتناقضة، لذا قد يظهر أي منهما لدى الفرد نفسه، وبحسب الظروف التي يمر بها أو الضغوط التي يعاني منها، وبناء عليه تعامل الدراسات السابقة مع التفاؤل والتشاؤم كحالات قد تمر بها أية فئة من فئات المجتمع، كذلك تعامل مع مقياس التفاؤل والتشاؤم على أنه يتناسب مع فئات كثيرة، ومنها دراسة الفليت (2024) التي سعت إلى إعداد مقياس للتفاؤل والتشاؤم لدى مرضى السرطان، والتحقق من خصائصه السيكومترية، وبهذا فقد تشابهت مع دراسة هينز وآخرون (Hinz et al, 2017) التي هدفت إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية لاختبار التفاؤل والتشاؤم واعتبره أنه مقياس للتوجه نحو الحياة لدى عامة السكان، وتشابهت أيضاً بهذا الشأن دراسة أرسلان وآخرون (Arslan et al, 2021) التي سعت إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل والتشاؤم وعدم المرونة النفسية والصحة النفسية، وتميزت بفحص الدور الوسيط للتفاؤل والتشاؤم وعدم المرونة النفسية والمشاكل النفسية باستخدام مقياس التفاؤل والتشاؤم.

بينما تميزت دراسة سيشير وآخرون (Scheier et al, 2021) بفكرة مغايرة عن هذه الدراسات، فقد كان هدفها إعادة تحليل مؤشرات التفاؤل والتشاؤم كمؤشرات للصحة البدنية والتحقق من مدى ترابط التفاؤل والتشاؤم أو من تعرضهما، وهذا يختلف عن دراسة فيرنانديز (Fernández et al, 2018) التي سعت إلى التحقق من قدرة مقياس التفاؤل والتشاؤم على فحص المفاهيم المختلفة للتفاؤل/التشاؤم وعلاقتها بالصحة البدنية والعقلية والسلوكيات المرتبطة بالصحة لدى طلبة الجامعات.

بينما انفردت دراسات أخرى بتناول التشاؤم والتفاؤل كمتغيرات شخصية ونفسية، وعلاقتها بمتغيرات أخرى، منها مثلاً دراسة الفليت والشميميري (2023) التي كان هدفها التعرف على مستويات التفاؤل والتشاؤم لدى مرضى السرطان، بينما هدفت دراسة الكريديس والعمرى (2020) إلى الكشف عن الفروق في التفاؤل والتشاؤم لدى الطالبات وفقاً لأمور عدة: العمر، الترتيب في الأسرة، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، السكن، الدخل الشهري للأسرة، التقدير الدراسي.

وكان هدف دراسة بوعافية (2017) هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وجودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب، وبجنت دراسة ثيمي وآخرون ((Thieme et al, 2017) في قياس التفاؤل والتشاؤم والثقة بالنفس لدى مريضات السرطان.

يتضح من هذا التنوع أن مقياس التفاؤل والتشاؤم قد يتم تطبيقه لدى فئات كثيرة ومع متغيرات متنوعة، وهذا يفيد دراستنا الحالية باختيار عينة من طلبة الصف الحادي عشر، وقد يؤدي إلى البحث في متغيرات كثيرة يتعرض لها الطلبة، كذلك يفيد في اختيار مجالات المقياس.

الطريقة والإجراءات:

منهجية الدراسة:

اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي، فهو المنهج الأنسب لبناء وتقنين مقياس التفاؤل والتشاؤم بحسب إجابات طلبة الصف الحادي عشر.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة عدد من جميع طلبة الصف الحادي عشر الذين يدرسون في مدارس ثانوية داخل مناطق الخط الأخضر، ويبلغ عددهم (17) طالب وطالبة بحسب إحصاءات وزارة المعارف.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة طبقية عشوائية، حيث تم اختيار الطلبة من طبقة الصف الحادي عشر فقط، وبطريقة عشوائية بتوزيع الاستبانة على المدارس الثانوية، وقد استجاب على المقياس (43) طالباً وطالبة، وكانت استجاباتهم متوافقة مع شروط التحليل الإحصائي.

أداة الدراسة:

تم في هذه الدراسة استخدام مقياس التفاؤل والتشاؤم لديمر وآخرون (Dember *et al*, 1989)، ويتكون هذا المقياس من (55) فقرة، فقد وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن أن يجيب المفحوص عن كل عبارة من عبارات المقياس تبعاً لبدائل أربعة هي:

- أوافق تماماً: اذا كان مضمون العبارة أو البند ينطبق على المفحوص تماماً.
- أوافق: اذا كان مضمون العبارة أو البند ينطبق على المفحوص بدرجة كبيرة أو أعلى من المتوسط.
- لا أوافق: اذا كان مضمون العبارة أو البند ينطبق على المفحوص بدرجة قليلة أو أقل من المتوسط.
- لا أوافق تماماً: اذا كان مضمون العبارة لا ينطبق على المفحوص كلياً.

تصحيح المقياس:

- وضعت لهذه الاستجابات درجات أو أوزان متدرجة كالتالي:
- أوافق تماماً = 3 ، أوافق = 2 ، لا أوافق = 1 ، لا أوافق مطلقاً = 0.
- ويستخدم الجمع الجبري العادي في حساب الدرجة الكلية للمقياس.
- الفقرات التي تقيس التفاؤل:

7، 11، 12، 15، 17، 19، 21، 23، 28، 29، 33، 37، 38، 43، 46، 47، 52، 56.

الفقرات التي تقيس التشاؤم:

2، 4، 5، 8، 10، 14، 20، 24، 26، 31، 34، 36، 42، 44، 49، 51، 54.

إجراءات تنفيذ الدراسة:

تم أولاً تحديد أداة الدراسة بمقياس التفاؤل والتشاؤم، ثم توزيعه على عينة الدراسة التي تكونت من (43) طالباً وطالبة من طلبة الصف الحادي عشر في مدارس تقع في مناطق الخط الأخضر، وبعد جمع الردود تم حساب صدق المقاس وثباته، ثم حساب درجة التشبع بحسب انتماء الفقرة للمجال.

الاختبارات الإحصائية:

تم في هذه الدراسة استخدام ثلاثة أنواع من الاختبارات الإحصائية، كان الأول معادلة الثبات كرونباخ الفا (Cronbach Alpha) لحساب ثبات المقياس، والثاني معامل الارتباط بيرسون (Person correlation) لحساب صدق فقرات الدراسة مع الدرجة الكلية للأداة، والثالث (Factor Analysis) لحساب درجة التشبع للفقرات بحسب المجال الذي تنتمي إليه.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

ثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم:

تم حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وبحساب معادلة الثبات كرونباخ الفا (Cronbach Alpha)، وذلك كما هو واضح في الجدول (1).

جدول (1): نتائج معامل كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) لثبات أداة الدراسة

المجال	عدد الحالات	عدد الفقرات	قيمة ألفا
الدرجة الكلية	43	56	0.98

تشير المعطيات الواردة في الجدول (1) إلى أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

يمكن تفسير هذه النتيجة أن التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة خاصة والأفراد العاديين عامة من الأمور اليومية والاعتيادية، فقد يظهر أي منهما على الفرد، وبطبيعة الطالب فهو إما متشائم أو متفائل كحال أي فرد آخر في المجتمع، وهذا يعكس ثبات المقياس من خلال الفقرات التي تتناول جوانب كثيرة من حياة الطالب كفرد عادي في مجتمعه، وتعكس وجهة نظره عن الحياة العامة، فهي فقرات تتعلق بالخصائص البشرية والنفسية للفرد، مثل التخلص من حالة مزاجية سيئة، وكيفية وصول الناس لأهدافهم، ودور الإيمان والثقة في حياة الفرد، فهي من الأمور الطبيعية التي يعرفها كل طالب، وهذا ما تحدثت عنه دراسة ثيمي وآخرون ((Thieme et al, 2017) التي تناولت القوة التنبؤية لمقياس التفاؤل والتشاؤم مع متغيرات القلق والاكتئاب وجودة الحياة، وللكشف عن التفاؤل والكفاءة الذاتية بشكل وجودة الحياة والقلق والاكتئاب، حيث نلاحظ أن هذا المقياس يرتبط ارتباطاً وثيقاً مع حياة الأفراد، ويمس معتقداتهم ورؤاهم الشخصية عن واقعهم، وهذا ما أثبتته دراسة فيرنانديز وآخرون

(Fernández *et al*, 2018) من قدرة مقياس التفاؤل والتشاؤم على فحص المفاهيم المختلفة للتفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالصحة البدنية والعقلية والسلوكيات المرتبطة بالصحة ، وأن هذا المقياس قادر على التنبؤ بالصحة العقلية لدى الفرد.

صدق مقياس التفاؤل والتشاؤم:

تم التحقق من صدق أداة الدراسة بعرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة، والذين أبدوا بعض الملاحظات حولها، وبناءً عليه تم إخراج الاستبانة بشكلها الحالي، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى تم التحقق من صدق الأداة أيضاً بحساب معامل الارتباط بيرسون (Person correlation) لفقرات الدراسة مع الدرجة الكلية للأداة، وذلك كما هو واضح في الجدول (2).

جدول (2): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Person correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات أداة الدراسة مع الدرجة الكلية للأداة.

الرقم	الفقرة	قيمة (ر)	الدلالة الإحصائية
q1	أحب كل الناس الذين أنعرف عليهم	0.96	0.000
q2	من الأفضل ألا أحدد آمالاً وردية حيث إنه من المحتمل أن أصاب بخيبة أمل	0.68	0.000
q3	هنالك الكثير الذي يمكن عمله ولكن لا يوجد الوقت الكافي للقيام بذلك	0.62	0.000
q4	أبالغ في كل شيء (أي أعمل من الحبة قبة)	0.39	0.009
q5	نادراً ما أتوقع حدوث أشياء طيبة لي	0.83	0.000
q6	كل شيء يتغير بسرعة هذه الأيام لدرجة أنني أجد صعوبة في اختيار القواعد السليمة التي يجب اتباعها	0.65	0.000
q7	بصفة عامة تبدو لي الحياة جميلة	0.89	0.000
q8	عندما يتعلق الأمر بخططتي وتطلعاتي المستقبلية في الحياة أتوقع أن تسير الأمور في الاتجاه المعاكس	0.80	0.000
q9	أن أعظم المعارك تكون معي نفسي	0.74	0.000
q10	أعتقد أنه لا يوجد أمل مرجو من الجنس البشري	0.47	0.001
q11	التخلص من حالة مزاجية سيئة لا يستغرق مني وقتاً طويلاً	0.88	0.000
q12	إذا كنت أرغب في تحقيق شيء ما واجتهدت فسوف أحقق هدفي في النهاية	0.61	0.000
q13	يصل بعض الناس إلى أهدافهم نتيجة النفوذ أو الوساطة وليس نتيجة عملهم	0.72	0.000
q14	إذا سارت أمور حياتي سيراً حسناً سرعان ما أتوقع لها أن تزداد سوءاً	0.86	0.000
q15	بالإيمان والثقة أستطيع تقريباً أن أفعل أي شيء	0.62	0.000
q16	أستمتع بدرجة كبيرة عندما أكون بعيداً عن الآخرين	0.83	0.000



الرقم	الفقرة	قيمة (ر)	الدلالة الإحصائية
q17	عندما أبدأ في عمل شيء جديد أتوقع النجاح	0.90	0.000
q18	الصدق هو سر النجاح في جميع الأحوال	0.77	0.000
q19	بصفة عامة أرى الجانب المشرق من الحياة	0.83	0.000
q20	إذا اتخذت قراراً ما سيتضح فيما بعد أنه قرار خاطئ	0.86	0.000
q21	بصفة عامة فإنني أقلل من حجم مشاكلي	0.93	0.000
q22	أنه لشيء طيب أن أكون صريحاً	0.68	0.000
q23	حينما توجد الإرادة يوجد طريق	0.52	0.000
q24	أميل إلى تضخيم مشكلااتي لدرجة تفوق حجمها الحقيقي	0.53	0.000
q25	من الأفضل في كل الأحوال أن أكون متواضعاً وأميناً عن أكون مهماً ومخادعاً	0.34	0.024
q26	أتوقع أن تزداد الأمور سوءاً بمرور الوقت	0.58	0.000
q27	عاد يكون العامل البطيء المتأثر هو الذي ينجز في النهاية	0.38	0.000
q28	عندما أذهب إلى حفلة ما أتوقع الاستمتاع	0.86	0.000
q29	إن الظروف في تحسن دائم ومستمر	0.51	0.000
q30	ينبغي أن يحصل كل فرد على فرصة أو رأي متكافئ	0.50	0.001
q31	من الأفضل أن أتوقع الهزيمة حتى لا أصدم بشدة عند وقوعها	0.91	0.000
q32	من الحكمة أن تمدح الناس الآخرين	0.62	0.000
q33	أتوقع أن أحقق معظم الأشياء التي أريدها في الحياة	0.64	0.000
q34	يبدو أن مصائب الحياة لن تفارقني	0.76	0.000
q35	ما ينقص الناس اليوم هو النوع القديم من الصداقة التي كانت تدوم مدى الحياة	0.51	0.000
q36	عندما يتنبأ العاملون بالأرصاد الجوية بأن نية احتمال سقوط المطر 50% فإن سقوط المطر سيكون مؤكداً	0.50	0.001
q37	أثق عادة في أن الأمور تسير حسناً	0.86	0.000
q38	في بعض الأحيان تكون روحي المعنوية منخفضة ولكن سرعان ما أعود إلى حالتي الطبيعية	0.76	0.000
q39	يبدو أن المستقبل غير مضمون حتى أستطيع وضع خطط جادة	0.92	0.000
q40	عندما أتعهد بعمل شيء أجد من الصعب أن أنحيه جانباً حتى ولو لوقت قصير	0.89	0.000
q41	الحنان أكثر أهمية من الحب	0.67	0.000
q42	عندما أشارك مع زملائي في لعبة ما أتوقع الخسارة	0.94	0.000
q43	أي شخص يعمل بجد واجتهاد يجد لي فرصة طيبة للنجاح	0.84	0.000



الرقم	الفقرة	قيمة (ر)	الدلالة الإحصائية
q44	يبدو لي المستقبل كئيباً	0.77	0.000
q45	إذا كان عليّ أن أختار بين السعادة والعظمة سأختار العظمة	0.82	0.000
q46	أ تجاهل عادة الانتكاسات البسيطة التي تحدث لي	0.72	0.000
q47	بصفة عامة تنتهي الأمور على ما يرام	0.83	0.000
q48	من الأفضل لي أن أموت بدلاً على أن أعيش جباناً	0.62	0.000
q49	إذا أعطيت إجابات صحيحة وأخرى خاطئة (بنسب متساوية) لسؤال ما فإنني دائماً أختار الإجابات الخاطئة	0.71	0.000
q50	من الصعب أن أتقدم دون أن أسلك كل السبل	0.35	0.022
q51	إذا كنت في مسابقة ما وانحصر السباق بيني وشخص آخر فإنني أتوقع أن أكون الثاني وليس	0.93	0.000
q52	بصفة عامة أنظر إلى الغد على أنه سيكون سعيداً	0.75	0.000
q53	أستطيع أن أتعامل بارتياح مع كافة الناس	0.81	0.000
q54	الأحداث المؤلمة غالباً ما تأتي في أعقاب الأحداث السارة	0.96	0.000
q55	في تاريخ الجنس البشري توجد فئة قليلة من المفكرين العظماء	0.29	0.060
q56	إن بعد العسر يسرا	-0.02	0.985

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق إلى أن غالبية قيم مصفوفة ارتباط فقرات أداة الدراسة مع الدرجة الكلية للأداة كانت دالة إحصائية، مما يشير إلى اتساق داخلي لفقرات الأداة وأنها تشترك معاً في قياس التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة.

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال نظرة الطالب في الصف الحادي عشر إلى الحياة، فهو من جهة يتطلع إلى تحقيق مستقبله، ويسعى إلى التخلص من الضغوط التعليمية من جهة أخرى، يقابل ذلك ما جاءت به فقرات المقياس التي تتحدث عن سمات شخصية تؤثر على التفاؤل والتشاؤم لدى الطالب، لأنه عندما يريد التخلص من ضغوط اجتماعية تدفع للتشاؤم قد يستخدم أسلوب الصراحة والإرادة القوية، وهي من العوامل التي تطرق إليها المقياس، كذلك التواضع وتكوين صداقات، فهي من شأنها أن توضح للطالب أموراً يقوم بها للتخلص من ضغوط التعليم بأن يكون صداقات مختلفة، ويتبادل فيها الأفكار والهوموم والمشكلات، الأمر الذي يوازن بين التفاؤل والتشاؤم، في هذا الشأن تحدثت دراسة أرسلان وآخرون (Arslan et al, 2021) عن الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل والتشاؤم، ودورها في عدم المرونة النفسية والصحة النفسية واعتبار التفاؤل والتشاؤم وسيطاً بين هذه



العوامل، كذلك دراسة الفليت (2024) التي أوضحت أن مقياس التفاؤل والتشاؤم يتمتع بدلالات صدق وثبات مناسبة لعينة الدراسة.

حساب درجة التشيع:

لمعرفة مدى انتماء كل فقرة لمجال التفاؤل أو التشاؤم تم حساب درجات التشيع لكل فقرة باستخدام اختبار (Factor Analysis)، وقد اتضح بعد حساب هذه الدرجات أنه سيتم حذف بعض العبارات وتغيير توزيع الفقرات بحسب المجال المجالات، وذلك كما هو موضح في الجدول رقم (3) الآتي:

جدول (3) نتائج اختبار (Factor Analysis) لحساب درجة التشيع

Rotated Component Matrix(a)									
	Component								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
q1	0.773	0.378	0.266	0.295	0.204	0.158	0.077	0.100	0.044
q2	0.380	0.136	0.732	0.147	0.108	0.217	-0.018	0.130	-0.064
q3	0.211	0.158	0.433	-0.005	0.230	0.587	0.396	0.091	0.214
q4	0.781	-0.090	-0.098	0.197	-0.280	0.002	-0.054	-0.208	-0.008
q5	0.744	0.396	0.193	0.091	0.208	0.040	-0.068	0.154	-0.025
q6	0.272	0.266	0.838	0.018	-0.065	0.161	0.034	0.121	-0.045
q7	0.490	0.478	0.418	0.296	0.209	0.360	-0.113	0.004	-0.016
q8	0.528	0.296	0.219	0.310	0.276	0.421	-0.018	0.037	-0.014
q9	0.755	0.223	0.162	0.174	-0.043	0.135	0.084	0.228	-0.320
q10	0.275	0.066	-0.005	0.810	0.037	0.099	0.101	0.174	0.089
q11	0.699	0.199	0.420	0.259	0.289	0.064	0.233	0.164	0.094
q12	0.620	0.068	0.079	0.587	-0.105	0.074	0.094	0.014	-0.118
q13	0.214	0.876	0.178	0.076	-0.056	0.013	0.102	0.241	0.006
q14	0.779	0.328	0.164	0.130	0.233	0.146	0.120	0.064	-0.123
q15	0.091	0.405	0.726	0.067	0.315	0.007	0.126	-0.004	-0.045
q16	0.415	0.663	0.134	0.016	0.197	0.318	0.197	0.112	0.206
q17	0.491	0.742	0.290	0.200	0.097	-0.002	0.050	0.186	0.000
q18	0.516	0.207	0.556	0.060	0.350	0.049	0.175	0.122	0.296
q19	0.664	0.294	0.209	0.467	0.080	0.100	0.147	-0.089	0.183
q20	0.458	0.472	0.367	0.133	0.154	0.175	0.501	0.140	-0.076
q21	0.609	0.422	0.275	0.173	0.196	0.494	0.085	0.112	0.037
q22	0.267	0.422	0.173	0.212	-0.008	0.551	0.407	-0.265	0.027

q23	-0.013	0.535	0.103	0.084	0.133	0.675	-0.117	0.105	-0.021
q24	0.692	-0.018	0.264	-0.119	-0.068	0.314	-0.088	-0.276	0.235
q25	-0.150	0.363	0.130	0.005	0.774	0.155	0.096	0.048	0.018
q26	0.649	0.066	0.109	0.464	-0.204	0.077	0.069	-0.095	-0.068
q27	0.798	0.203	0.156	0.207	-0.200	0.130	0.182	0.053	-0.214
q28	0.475	0.332	0.549	0.161	0.218	0.374	0.174	-0.004	-0.086
q29	0.750	0.103	0.039	0.016	0.026	-0.223	0.048	-0.178	0.392
q30	-0.123	0.570	0.331	-0.048	0.489	0.174	0.232	-0.040	0.139
q31	0.428	0.629	0.311	0.167	0.135	0.486	0.001	0.079	0.016
q32	0.211	0.506	0.096	0.103	0.223	-0.016	0.741	-0.046	0.134
q33	0.873	0.139	0.059	-0.017	-0.073	0.042	-0.065	0.112	-0.140
q34	0.846	0.185	0.128	0.273	-0.139	0.097	0.117	-0.030	-0.054
q35	-0.056	0.548	0.357	-0.044	0.562	0.073	0.225	-0.195	-0.067
q36	0.707	0.100	0.038	-0.028	-0.319	0.053	0.204	-0.032	0.056
q37	0.658	0.328	0.245	0.465	-0.016	0.165	0.213	0.068	-0.084
q38	0.229	0.908	0.151	0.062	0.040	0.044	0.145	0.188	0.042
q39	0.459	0.801	0.219	0.163	0.129	0.103	0.102	0.145	0.027
q40	0.497	0.542	0.321	0.264	0.205	0.312	-0.138	0.065	0.160
q41	0.062	0.850	0.276	-0.023	0.165	0.229	0.003	-0.103	0.104
q42	0.564	0.588	0.242	0.269	0.176	0.295	0.039	0.128	-0.100
q43	0.403	0.680	0.071	0.242	0.222	0.301	0.204	-0.070	-0.142
q44	0.780	0.263	0.252	-0.057	0.153	0.009	0.102	0.188	-0.117
q45	0.420	0.726	-0.010	0.106	0.222	0.173	0.383	-0.011	0.021
q46	0.136	0.818	0.316	0.003	0.103	0.262	-0.069	-0.032	0.187
q47	0.475	0.438	0.532	0.180	0.349	-0.042	0.021	-0.034	0.177
q48	0.154	0.833	-0.064	0.153	0.260	-0.045	0.119	-0.017	-0.136
q49	0.433	0.370	0.264	0.631	0.076	0.004	-0.175	-0.057	0.159
q50	0.111	0.185	0.165	0.103	0.101	0.045	-0.018	0.835	0.146
q51	0.539	0.481	0.342	0.220	0.242	0.254	0.297	0.163	-0.057
q52	0.895	0.142	0.097	0.305	-0.086	0.059	0.017	-0.038	-0.006
q53	0.780	0.291	0.249	0.029	0.058	0.129	0.060	0.096	-0.049
q54	0.773	0.378	0.266	0.295	0.204	0.158	0.077	0.100	0.044
q55	-0.240	0.339	0.215	0.013	0.647	0.143	0.031	0.325	0.024
q56	-0.258	0.105	-0.035	0.094	0.014	0.072	0.067	0.160	0.724

وبناء على هذه النتائج فقد تم حذف العبارات: 1 و 3 و 23 و 25 و 30 و 35 و 56.

وباقى العبارات تم توزيعها على ثلاثة مجالات، وذلك كما يلي:

الفقرات التي تقيس التفاؤل:

7، 11، 12، 15، 17، 19، 21، 28، 29، 33، 37، 38، 43، 46، 47، 52،

الفقرات التي تقيس التشاؤم:

2، 4، 5، 8، 10، 14، 20، 24، 26، 31، 34، 36، 42، 44، 49، 51، 54،

الفقرات التي تحدد العوامل المؤثرة على درجة التفاؤل والتشاؤم:

6، 9، 13، 16، 18، 27، 32، 35، 39، 40، 45، 48، 50، 53، 55،

وقد تم توزيع الفقرات بحسب ثلاثة مجالات، المجال الأول الفقرات المتعلقة بقياس التفاؤل، والثاني الفقرات المتعلقة

بقياس التشاؤم، والثالث الفقرات المتعلقة بالعوامل المؤثرة على التفاؤل والتشاؤم، وتغير درجات المقياس لتصبح

بحسب سلم ليكرت الخماس، وتصبح: موافق بشدة = 5، موافق = 4، محايد = 3، غير موافق = 2، غير موافق

بشدة = 1

وذلك كما في الملحق رقم (2)، حيث عدد فقرات المقياس بصورته النهائية (49) عبارة موزعة على ثلاثة مجالات:

المجال الأول الفقرات المتعلقة بقياس التفاؤل وبواقع (15) فقرة.

المجال الثاني الفقرات المتعلقة بقياس التشاؤم وبواقع (17) فقرة.

المجال الثالث الفقرات المتعلقة بالعوامل المؤثرة على التفاؤل والتشاؤم وبواقع (17) فقرة.

التوصيات:

بحسب دلالات صدق وثبات المقياس، فإنه يمكن التوصية بما يأتي:

● إعطاء الطلبة فكرة عامة عن توقعاتهم الإيجابية وكيفية التعامل معها من خلال وضع أهداف تعليمية وحياتية محددة تساعد على زيادة التفاؤل.

● تشجيع الطلبة على أن تحقيق معظم الأشياء في الحياة لا يستم بسهولة.

● تعريف الطلبة أن الضغوطات والمشكلات هي من الأمور الاعتيادية التي يتعرض لها أي فرد، ويمكن التعامل معها من منظور إيجابي.

● تكوين معتقدات إيجابية لدى الطلبة، مثل الثقة بالنفس وبالآخرين، وتخفيف روحهم المعنوية حول ضغوطات الحياة عن طريق تجاهل الانتكاسات البسيطة.

● إجراء دراسات تتعلق بقدرة مقياس التفاؤل والتشاؤم على تحديد حاجات الطالب الاجتماعية والنفسية والتعليمية، والكشف عن تأثير العوامل الخارجية عليها.

المراجع:

- الفليت، غدیر، والشمیمري، صالح (2023). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالتوافق النفسي لدى مرضى السرطان بمدينة جدة. مجلة الخدمة النفسية، 16(1) ص 319-350.
- عبد البر، أزهار (2019) التفاؤل-التشاؤم وعلاقته بالمناعة الفكرية ومظاهر السلوك الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي - جامعة المنيا، 8 (5)، ص 89-122.
- بوعافية، نبيلة (2017). علاقة التفاؤل والتشاؤم بجودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب. مجلة دراسات نفسية وتربوية، 8(15)، ص 284-299.
- الكريديس، ريم، والعمرى، نادية (2020). التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد 40، بلا صفحات.
- الفليت، غدیر (2024). الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل والتشاؤم لدى مرضى السرطان. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 151 (2) ص 237 – 64. 151.2.
- الجمال، مساعد (2020). التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة الجامعيين في ظل جائحة كورونا. مجلة الرواق، 6 (2) ، ص 92-121.
- النصراوي، حيدر (2018). قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، 56 (15) ص 547 – 572.

ثانيا: الدراسات الأجنبية:

- Scheier, M. F., Swanson, J. D., Barlow, M. A., Greenhouse, J. B., Wrosch, C., & Tindle, H. A. (2021). Optimism versus pessimism as predictors of physical health: A comprehensive reanalysis of dispositional optimism research. *American Psychologist*, 76(3), p 529 – 540.
- Hinz, A., Sander, C., Glaesmer, H., Brähler, E., Zenger, M., Hilbert, A., & Kocalevent, R. D. (2017). Optimism and pessimism in the general population: Psychometric properties of the Life Orientation Test (LOT-R). *International journal of clinical and health psychology*, 17(2), p 161-170.
- Fernández-Abascal, E. G., Martín-Díaz, M. D., & Molina, V. B. (2018). Different conceptualizations of optimism/pessimism and their relationship with physical and mental health and health-related behaviors. *Journal of Depression and Anxiety Disorders*, 2(1), p 41-54.
- Arslan, G., Yıldırım, M., Tanhan, A., Buluş, M., & Allen, K. A. (2021). Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and



psychological health: Psychometric properties of the Coronavirus Stress Measure. *International journal of mental health and addiction*, Vol. 19, p 2423–2439.

Thieme, M., Einkenkel, J., Zenger, M., & Hinz, A. (2017). Optimism, pessimism and self-efficacy in female cancer patients. *Japanese Journal of Clinical Oncology*, 47(9), 849–855.

ملحق رقم (1) مقياس التفاؤل والتشاؤم في صورته الأولية

الرقم	الفقرة	أوافق تماماً	أوافق	لا أوافق	لا أوافق مطلقاً
	أحب كل الناس الذين أتعرف عليهم				
	من الأفضل ألا أحدد آمالاً وردية حيث إنه من المحتمل أن أصاب بخيبة أمل				
	هنالك الكثير الذي يمكن عمله ولكن لا يوجد الوقت الكافي للقيام بذلك				
	أبالغ في كل شيء (أي أعمل من الحبة قبة)				
	نادراً ما أتوقع حدوث أشياء طيبة لي				
	كل شيء يتغير بسرعة هذه الأيام لدرجة أنني أجد صعوبة في اختيار القواعد السليمة التي يجب اتباعها				
	بصفة عامة تبدو لي الحياة جميلة				
	عندما يتعلق الأمر بخططي وتطلعاتي المستقبلية في الحياة أتوقع أن تسير الأمور في الاتجاه المعاكس				
	أن أعظم المعارك تكون معي نفسي				
	أعتقد أنه لا يوجد أمل مرجو من الجنس البشري				
	التخلص من حالة مزاجية سيئة لا يستغرق مني وقتاً طويلاً				
	إذا كنت أرغب في تحقيق شيء ما واجتهدت فسوف أحقق هدفي في النهاية				
	يصل بعض الناس إلى أهدافهم نتيجة النفوذ أو الوساطة وليس نتيجة عملهم				
	إذا سارت أمور حياتي سيراً حسناً سرعان ما أتوقع لها أن تزداد سوءاً				
	بالإيمان والثقة أستطيع تقريباً أن أفعل أي شيء				
	أستمتع بدرجة كبيرة عندما أكون بعيداً عن الآخرين				
	عندما أبدأ في عمل شيء جديد أتوقع النجاح				
	الصدق هو سر النجاح في جميع الأحوال				
	بصفة عامة أرى الجانب المشرق من الحياة				
	إذا اتخذت قراراً ما سيتضح فيما بعد أنه قرار خاطئ				



الرقم	الفقرة	أوافق تماماً	أوافق	لا أوافق	لا أوافق مطلقاً
	بصفة عامة فإنني أقلل من حجم مشاكلي				
	أنه لشيء طيب أن أكون صريحاً				
	حينما توجد الإرادة يوجد طريق				
	أميل إلى تضخيم مشكلاتي لدرجة تفوق حجمها الحقيقي				
	من الأفضل في كل الأحوال أن أكون متواضعاً وأميناً عن أكون مهماً ومخادعاً				
	أتوقع أن تزداد الأمور سوءاً بمرور الوقت				
	عاد يكون العامل البطيء المثابر هو الذي ينجح في النهاية				
	عندما أذهب إلى حفلة ما أتوقع الاستمتاع				
	إن الظروف في تحسن دائم ومستمر				
	ينبغي أن يحصل كل فرد على فرصة أو رأي متكافئ				
	من الأفضل أن أتوقع الهزيمة حتى لا أصدم بشدة عند وقوعها				
	من الحكمة أن تمدح الناس الآخرين				
	أتوقع أن أحقق معظم الأشياء التي أريدها في الحياة				
	يبدو أن مصائب الحياة لن تفارقني				
	ما ينقص الناس اليوم هو النوع القديم من الصداقة التي كانت تدوم مدى الحياة				
	عندما يتنبأ العاملون بالأرصاد الجوية بأن نية احتمال سقوط المطر 50% فإن سقوط المطر سيكون مؤكداً				
	أثق عادة في أن الأمور تسير حسناً				
	في بعض الأحيان تكون روعي المعنوية منخفضة ولكن سرعان ما أعود إلى حالتي الطبيعية				
	يبدو أن المستقبل غير مضمون حتى أستطيع وضع خطط جادة				
	عندما أتعهد بعمل شيء أجد من الصعب أن أنجيه جانباً حتى ولو لوقت قصير				
	الحنان أكثر أهمية من الحب				
	عندما أشترك مع زملائي في لعبة ما أتوقع الخسارة				
	أي شخص يعمل بجد واجتهاد يجد لي فرصة طيبة للنجاح				



الرقم	الفقرة	أوافق تماماً	أوافق	لا أوافق	لا أوافق مطلقاً
	يبدو لي المستقبل كئيباً				
	إذا كان عليّ أن أختار بين السعادة والعظمة سأختار العظمة				
	أتجاهل عادة الانتكاسات البسيطة التي تحدث لي				
	بصفة عامة تنتهي الأمور على ما يرام				
	من الأفضل لي أن أموت بطلاً على أن أعيش جباناً				
	إذا أعطيت إجابات صحيحة وأخرى خاطئة (بنسب متساوية) لسؤال ما فإنني دائماً أختار الإجابات الخاطئة				
	من الصعب أن أتقدم دون أن أسلك كل السبل				
	إذا كنت في مسابقة ما وانحصر السباق بيني وشخص آخر فإنني أتوقع أن أكون الثاني وليس				
	بصفة عامة أنظر إلى الغد على أنه سيكون سعيداً				
	أستطيع أن أتعامل بارتياح مع كافة الناس				
	الأحداث المؤلمة غالباً ما تأتي في أعقاب الأحداث السارة				
	في تاريخ الجنس البشري توجد فئة قليلة من المفكرين العظماء				
	إن بعد العسر يسرا				



ملحق رقم (2) مقياس التفاؤل والتشاؤم في صورته النهائية

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض بشدة	معارض
المجال الأول: التفاؤل						
	بصفة عامة تبدو لي الحياة جميلة					
1.	التخلص من حالة مزاجية سيئة لا يستغرق مني وقتاً طويلاً					
2.	إذا كنت أرغب في تحقيق شيء ما واجتهدت فسوف أحقق هدفي في النهاية					
3.	بالإيمان والثقة أستطيع تقريباً أن أفعل أي شيء					
4.	عندما أبدأ في عمل شيء جديد أتوقع النجاح					
5.	بصفة عامة أرى الجانب المشرق من الحياة					
6.	بصفة عامة فإنني أقلل من حجم مشاكلي					
7.	عندما أذهب إلى حفلة ما أتوقع الاستمتاع					
8.	إن الظروف في تحسن دائم ومستمر					
9.	أتوقع أن أحقق معظم الأشياء التي أريدها في الحياة					
10.	أثق عادة في أن الأمور تسير حسناً					
11.	في بعض الأحيان تكون روحي المعنوية منخفضة ولكن سرعان ما أعود إلى حالي الطبيعية					
12.	أي شخص يعمل بجد واجتهاد يجد لي فرصة طيبة للنجاح					
13.	أتجاهل عادة الانتكاسات البسيطة التي تحدث لي					
14.	بصفة عامة تنتهي الأمور على ما يرام					
15.	بصفة عامة أنظر إلى الغد على أنه سيكون سعيداً					
المجال الثاني: التشاؤم						



معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة	الفقرة	الرقم
					من الأفضل ألا أحدد آمالاً وردية حيث إنه من المحتمل أن أصاب بخيبة أمل	1.
					أبالغ في كل شيء (أي أعمل من الحبة قبة)	2.
					نادراً ما أتوقع حدوث أشياء طيبة لي	3.
					عندما يتعلق الأمر بخططي وتطلعاتي المستقبلية في الحياة أتوقع أن تسير الأمور في الاتجاه المعاكس	4.
					أعتقد أنه لا يوجد أمل مرجو من الجنس البشري	5.
					إذا سارت أمور حياتي سيراً حسناً سرعان ما أتوقع لها أن تزداد سوءاً	6.
					إذا اتخذت قراراً ما سيتضح فيما بعد أنه قرار خاطئ	7.
					أميل إلى تضخيم مشكلاتي لدرجة تفوق حجمها الحقيقي	8.
					أتوقع أن تزداد الأمور سوءاً بمرور الوقت	9.
					من الأفضل أن أتوقع الهزيمة حتى لا أصدم بشدة عند وقوعها	10.
					يبدو أن مصائب الحياة لن تفارقني	11.
					عندما يتنبأ العاملون بالأرصاد الجوية بأن نية احتمال سقوط المطر 50% فإن سقوط المطر سيكون مؤكداً	12.
					عندما أشارك مع زملائي في لعبة ما أتوقع الخسارة	13.
					يبدو لي المستقبل كئيباً	14.



الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
15	إذا أعطيت إجابات صحيحة وأخرى خاطئة (بنسب متساوية) لسؤال ما فإنني دائماً أختار الإجابات الخاطئة					
16	إذا كنت في مسابقة ما وانحصر السباق بيني وشخص آخر فإنني أتوقع أن أكون الثاني وليس					
17	الأحداث المؤلمة غالباً ما تأتي في أعقاب الأحداث السارة					
المجال الثالث: العوامل المؤثرة على التفاؤل والتشاؤم						
1	كل شيء يتغير بسرعة هذه الأيام لدرجة أنني أجد صعوبة في اختيار القواعد السليمة التي يجب اتباعها					
2	أن أعظم المعارك تكون معي نفسي					
3	يصل بعض الناس إلى أهدافهم نتيجة النفوذ أو الوساطة وليس نتيجة عملهم					
4	أستمتع بدرجة كبيرة عندما أكون بعيداً عن الآخرين					
5	الصدق هو سر النجاح في جميع الأحوال					
6	أنه لشيء طيب أن أكون صريحاً					
7	عادة يكون العامل البطيء المثابر هو الذي ينجز في النهاية					
8	من الحكمة أن تمدح الناس الآخرين					
9	ما ينقص الناس اليوم هو النوع القديم من الصداقة التي كانت تدوم مدى الحياة					
10	يبدو أن المستقبل غير مضمون حتى أستطيع وضع خطط جادة					



معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة	الفقرة	الرقم
					عندما أتعهد بعمل شيء أجد من الصعب أن أنحيه جانباً حتى ولو لوقت قصير	11
					الحنان أكثر أهمية من الحب	12
					إذا كان عليّ أن أختار بين السعادة والعظمة سأختار العظمة	13
					من الأفضل لي أن أموت بطلاً على أن أعيش جباناً	14
					من الصعب أن أتقدم دون أن أسلك كل السبل	15
					أستطيع أن أتعامل بارتياح مع كافة الناس	16
					في تاريخ الجنس البشري توجد فئة قليلة من المفكرين العظماء	17