

# الشعور بالتشاؤم لدى الأرامل

أ. د. سلمان جوده مناع

زهراء زيدان أموري

الجامعة المستنصرية / كلية التربية

## مشكلة البحث :

خلفت الحروب المتعددة التي مر بها العراق العديد من الأزمات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والنفسية خلال العقود الثلاثة الماضية ، كالحرب الأمريكية البريطانية على العراق عام 2003 فضلا عن العمليات الإرهابية التي شهدتها العراق ما خلف أعداد هائلة من النساء الأرامل (نجم، 2009:22).

وتتحدث بعض التقارير عن ترميل (100 ) امرأة عراقية يوميا وربما أكثر، وأن الزوجة هي صاحبة المصائب الأكبر حيث فقدت المعيل والكفيل في أن واحد وإلى الأبد، والملفت في الأمر أن الغالبية من الأرامل هن من الشابات اللواتي يفقدن أزواجهن الشباب نتيجة تفجير أرهابي أو اغتيال أو القتل على الهوية ، وأن سجلات وزارة شؤون المرأة العراقية تقول أن ( 95881 ) أرملة من المسجلات فقط في شبكة رعاية المرأة موجودة في بغداد وحدها فضلا عن ( 3238098 ) أرملة في بقية محافظات العراق وهي أرقام قابله للارتفاع يوميا وألارملة تعاني ما تعاني وعليها تحمل أعباء تربية الأطفال ورعايتهم (عبد محي، العبيدي، 2008: 2).

وتعد النساء الأرامل من أكثر الفئات التي تتعرض للضغوط والأحداث الصادمة ذلك لأن الزوج يمثل القوة التي تستند عليها الزوجة في ممارسة حياتها فهو يمثل مصدر الحنان والطمأنينة للزوجة والأولاد وهو المسؤول عن توفير الحاجات الفسيولوجية من مأكلا ومشرب (الخضري، 2005:84).

كل هذا يؤدي الى أضرار نفسية تؤثر في الفرد وهو نقطة البداية للعديد من الاضطرابات النفسية والمكشلات التي يمكن ان تعاني وتشكو منها الارملة، يتصدرها الشعور الذاتي بعدم السعادة والشعور بالتشاؤم فضلا عن الاحساس القهري بالعجز (النيال، 1993:4).

أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري

وعندما ننظر نظره فاحصة لمجتمعنا نجد أن عاداتنا وتقاليدنا تدعم المثيرات المحزنة ، فنجد الناس يتعاملون مع الافراح بمراسيم بسيطة، بل تكاد تكون محدودة في مدتها وطرائق التعبير عنها، حتى نجد البعض يخشى الفرح لانهم يعتقدون ان الفرح دائماً يأتي بعدة حزن او شيء مخيف، ان هذه التنشئة تركت اثارها في السلوك وطرائق مواجهة الحياة (جواد، 2005: 3).

حيث يعد الشعور بالتشاؤم أحد المعوقات النفسية التي تعوق قدرة الفرد على التحكم ، وتتهك فاعليته وكفاءته في حياة المستقبلية وتنمي فيه أثراً سلبية فكرياً ونفسياً وتضعف قدرته وقوته الشخصية في تفاعله في حياته العادية وذلك نتيجة لنظرته التشاؤمية والتي تولد مشاعر اليأس والانهزام (البخاري، 1987: 8) .

وقد تحسست الباحثة المشكلة من خلال تقديم أستبيان أستطلاعي يتضمن سؤال عن شعورهن بالتشاؤم على عينة قوامها (50) أرملة للتأكد من وجود مشكلة الشعور بالتشاؤم فقد أكدت (90%) من أفراد العينة على أنهم لديهم بالشعور بالتشاؤم ونسبة 10% ليس لديهم شعور بالتشاؤم ، مما شجع الباحثة أن تفكر في دراسة هذه المشكلة على أرض الواقع وأقتراح الحلول المناسبة لعلاجها وبذلك يعينهن على الخروج من حالة الحزن والعجز ويمكن أن يشكل الخطوة الاولى نحو حل المشكلات التي تعاني منها هذه الشريحة من المجتمع العراقي وهي الزوجات الارامل.

ولذلك فكرت الباحثة حل لهذه المشكلة في بناء برنامج ارشادي مقترح لخفض الشعور بالتشاؤم لدى الأرامل .

### أهمية البحث

أن المرأة نصف المجتمع ولها دور فاعل في بنائه وتقدمه اذ أن تقدم المجتمعات يقاس بدرجة مشاركة المرأة فيها بمختلف مجالات الحياة الاجتماعية والسياسية والاقتصادية ويمكن أن نشير هنا الى أن المرأة أصبحت تواجه تحديات كبرى أنعكست على شخصيتها وعلى علاقاتها الاسرية حيث أن معاشية خبرة موت الزوج زاد من مسؤوليتها على حساب أوضاعها الصعبة والنفسية (عبدالله، 2005: 5).

وتترك هذه الخبرة أثراً نفسية كبيرة تتراكم لتتخذ أشكالاً من عدة أنفعالات غير سارة مثل الشعور بالتشاؤم والشعور بالخوف والشعور بالقلق والذنب والتوتر والشعور بالوحدة (الحمداني، 2001: 3).

أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري

حيث أن المشكلات التي تعانيها المرأة الارملة أكثر مما تحصي في مجتمع غير قادر على حمايتها وغير قادر على إعادة تكيفها للحياة بشكل بناء، فالتشاؤم هو واحد من أخطر ما يصيب المرأة المترملة من أمراض نفسية فهو يؤدي الى العزلة والى النكوص والأحباط وعدم القدرة على أداء الدور الاسري المسؤول أمام أطفالها ومن هم في رعايتها هذا الى جانب أن كثير من الارامل يقعن ضحية مجتمع قاس غير متفهم بحالة الارملة فتكون الارملة ضحية مجتمع مغلق غير متفتح وغير متفهم لما تمر به هذه المرأة من ظروف قاسية ومعاناة مما يفتح أمامها بابا للهاوية ، حيث أن الشخص الذي يفشل في التغلب على العقبات التي تصادف في الحياة ، مثل هذا الشخص تقل ثقته بنفسه وتتلون نظرية الى الحياة بلون قاتم أسود (الرحو، 2005: 379).

وأن الشعور بالتشاؤم هو معوق خطير يهدد بتقويض الآمال، أنه خطر وكارثة تكمن وراء أي نوع من أنواع الفشل والأحباط (سليجمان، 2006: 11).

وأن الشخص الضعيف الذي تسيطر عليه مجموعة أحباطات تجعله غير قادر على النمو الوجداني حيث يكون متسماً بالتشاؤم على الرغم من أنه يمكن أن ينجح لدى القيام بأي عملية مسندة اليه ، حيث انه يترقب الشر والفشل في كل خطوة من خطوات حياته ويتوقع الخيانة والنية السيئة والوقية من كل أنسان يتصل به وهذه الوجدانيات تعمل على تعويق كل تقدم وتطور يمكن أن يحصل له في حياته بل تتصف الشخصية بالجمود الذي لايسمح لها بالتحرك نحو الجديد (اسعد، 1973: 91-93) كما وأشار ويندر Winder, 2006 بأن طريقة تفكير الفرد يمكن أن تؤثر على الكيفية التي يستجيب بها لمواقف الضغوط والأحباطات حيث يتوقع بأن الفرد الذي يشعر بالتشاؤم يميل بان تكون توجهاته غير معروفة أو غير محددة للمستقبل وأنه يشعر بصعوبات مستمرة وتعتبر الأشخاص الذين يعانون من الشعور بالتشاؤم وأنخفاض احترام الذات هم أكثر عرضه للأصابة بالاكنتاب (Winder، 2006: 34). وتوصلت دراسة رضوان 2000 في نتائجها الى وجود ارتباط إيجابي بين التشاؤم والاكنتاب حيث أن أزيداد الميول التشاؤمية تقوي الميول الاكنتابية (رضوان، 2000: 3) . وفي دراسة كراندل (Grandel, 1972) اشار الى ان التشاؤم يرتبط سلبيا بأحترام الذات والقدرة على حل المشكلات (Grandel, 1972: 55) . وأشار الجبوري 2000 في نتائج دراسته التشاؤم والاكنتاب على عينة من العراقيين حيث توصل الى أن ألافراد ذوي التشاؤم العالي أكثر أكتئابا من ألافراد ذوي التشاؤم الواطيء (الجبوري، 2000: 7)

أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري

وأن اضطراب العلاقة الاجتماعية تولد الانعزال الوجداني والشعور بفراغ الحياة وفقدان التوازن النفسي ويشعر الفرد بأنه عاجزاً ضعيفاً لا يجد من يحميه فيقع فريسه الهم والقلق ويؤدي به الى صراعات نفسية لاتلبث ان تصبح مظاهر سلوكية لدى الفرد كالشعور بالتشاؤم والخوف من المستقبل والشعور بالنقص والتردد والشك (طه، علي خان، 1990: 434) . وأن من أهم اسباب أنهيار الجو الاسري هو موت الزوج فتنعكس آثار هذا الشيء على الاسرة ويعتبر ذلك صدمة للزوجة لا تلبث أن تنهار بعده ويؤدي ذلك الى تكوين نظرة سلبية عن الحياة أي الاحساس بالتشاؤم ، حيث كانت نتائج دراسة كانيا ستي ونورس (Kaniasty&Norris) تبحث عن علاقة الضغوط ما بعد الصدمة بالتشاؤم وجاءت نتيجة هذه الدراسة لتؤكد هذه العلاقة الموجبة (Kaniasty&Norris, 1991 P121-126).

ويؤكد سيلبي sely الى أن تعرض الفرد الى الشدائد والمحن تؤدي به تدريجيا الى فقدان طاقته الى المواجهة والمقاومة وأنهيارها وهذا الامر مقلق لأن المرء حين يفقد القدرة على المواجهة يصبح أنساناً ضعيفاً ومهدداً بصحته ومعنوياته ويكون احتمال أصابته بمختلف الأمراض والاضطرابات الانفعالية وارداً، ومن ثم يصبح الفرد متشائماً عاجزاً عن التوافق والتواصل بروح ايجابية هذا مما يجعل الفرد اعتمادياً، سلبياً كثير الشكوى، وكثير القلق والتوجس من المستقبل لأن هذه الضغوط لاتصيب مشاعر الانسان وعواطفه فحسب بل تصيب كثير من قدراته الاخرى بما فيها قدرته على المواجهة والتفكير السليم وأدراكه لنفسه وللعالم المحيط به وهذا الشعور بالعجز عن تحقيق الحاجات يشيع بالنفس الشعور باليأس والوحدة والمزاج الاكتئابي (Marzien, 2005, P136.90).

ولعل خطورة الشعور بالتشاؤم وأهميته تبرز بشكل جلي عندما نعرف أن الكثير من الاضطرابات النفسية تبدأ مؤشراتها الاولى عندما يبدأ الفرد بالشعور بالتشاؤم وتوقع الشر والحزن العميق، كما أن الشعور بالتشاؤم يقود الى مشاعر اليأس التي تقود بدورها لمشاعر الاكتئاب فاليأس يحتوي على حالة من فقدان الكمي الانفعالي للرغبة، حيث ينشأ من خلال عزو الشخص مشاعره الحزينة والمتشائمة الى ذاته ويشعر أنه ليس بإمكان أي شخص أن يقدم له المساعدة ، ومن ثم ينشأ لدى الشخص مشاعر عدم الاستقلال وسوء التكيف وفقدان العلاقة بالمواضيع الخارجية والاستغراق في الذات ويصبح ادراكه للعالم مشوها ، وينشأ لديه شعور بغموض المستقبل

أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري

وعدم جدواه نتيجة فقدان العلاقة بين الحاضر والمستقبل، ويغرق الفرد بأفكار سلبية وتشاؤمية حول الماضي فيرى الحاضر قائماً والماضي محزناً والمستقبل أكثر غموضاً (رضوان، 2000: 15) .

حيث قام مارتن سليجمان من جامعة بنسلفانيا في دراسة اجراها على المصابين بالكابه على اعتبار ان الشعور بالتشاؤم احد الاسباب المؤدية للاكتئاب حيث اتضح ان بالامكان احداث مثل هذا التعبير في شخصية الانسان، اذ وجد ان هؤلاء المصابين الذين اجريت عليهم الدراسة قد افادوا كثيرا من العلاج النفسي الذي يسعى الى الاستدلال على النظرة الخاطئة للامور ومن ثم تصحيحها وان هذا العلاج يستمر معهم مدى الحياة(سليجمان،2006: 125-210).

مما تقدم تبرز أهمية البحث من خلال تأثير مفهوم الشعور بالتشاؤم سلبا على شخصية النساء الأرامل في الحاضر والمستقبل ، وأن الأرامل هن فئة مهمة وعندما يفكرن بطريقة متشائمة ينعكس ذلك سلبا على شخصيتهن وعلى شخصية أطفالهن.

وتأسيسا على ما ذكر يمكن أيجاز أهمية البحث بالنقاط الآتية:

1. تسليط الضوء على نظرية العلاج المعرفي السلوكي لبيك وهي من النظريات المهمة التي تناولت علاج الاكتئاب وأعراض الاكتئاب وجميع الاضطرابات النفسية والانطلاق من النظرية توضيح مفهوم الشعور بالتشاؤم بشكل متقدم وتقديم أطارا نظريا متكامل له يمكن أن يسهم بشكل متواضع أثراء مكتبة الإرشاد النفسي كي تكون منطلقا نظريا لبحوث ودراسات مستقبلية.

2.الإفادة من مقياس الشعور بالتشاؤم التي قامت الباحثة ببنائه في مجال الإرشاد النفسي من خلال تشخيص الأفراد ممن يتحلون بذلك المتغير والعمل على إيجاد برامج إرشادية مناسبة لتعديل الشعور بالتشاؤم.

3. أهمية النساء الأرامل في المجتمع عموما كونهن عناصر فاعله في تحقيق مجتمع متوافق بات من الضروري تشخيص الخصائص الشخصية لهذه التشريحة عملا في غاية الأهمية.

4. افادة العاملين في وزارة العمل والشؤون الاجتماعية قسم رعاية الأرامل ومؤسسات رعاية المرأة للاستفادة من نتائج هذه الدراسة.

## أهداف البحث

التعرف على الشعور بالتشاؤم لدى الارامل

## حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالارامل في محافظة بغداد الرصافة لسنة 2010-2011.

أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري

## تحديد المصطلحات

أولاً: الشعور بالتشاؤم

عرفه وكل من:

بروكس وديمبر 1989:

مفهوم يظهر نظرة سلبية للحياة في الحاضر والمستقبل (Dember&Brooks 1989,P102).

شاورز, (Shawres 1992).

تركيز الانتباه وحصر الاهتمامات بالاحتمالات السلبية للاحداث القادمة وتخيل الجانب السلبي للامور وتحريك دوافع الفرد وجهوده لمنع وقوع الاحداث السيئة (Showers,1992,P.470).

مارشال واخرون ( Marshal,et al 1992 )

التوقع السلبي للاحداث (Marshall,et al,1992 P1067).

العزاوي 2006:

هو التوجس من المستقبل والاحساس بان الامور لن تسير بصورة ايجابية والتوقعات الدائمة لحدوث الاخطار والمصائب (العزاوي، 2006: 82).

وبالافادة من النظرية المتبناه ذات العلاقة وهي نظرية العلاج المعرفي السلوكي (بيك) خلصت الباحثة الى تعريف الشعور بالتشاؤم تعريفاً نظرياً وهو:

حالة انفعالية تؤدي بالفرد الى ضعف القدرة على التمتع وامتناع الآخرين، وينتظر حدوث الاسوء ويتوقع الشر، والفشل، ويرى الامور لاتسير بصورة ايجابية ولايرى سوى الجانب المظلم والسلبي من الحياة.

ولقد استنتجت الباحثة تعريف الشعور بالتشاؤم من نظرية بيك وهو تعريفاً نظرياً لبحثها الحالي.

التعريف الاجرائي للشعور بالتشاؤم:

بأنه الدرجة الكلية التي حصلت عليها المستجيبة عند اجابتها على فقرات مقياس الشعور بالتشاؤم الذي بنته الباحثة في بحثها الحالي.

ثانياً : الارملة Widow

الشعلة 1995:

أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري

هي كل امرأة توفي زوجها ولم تتزوج بعده وليس لها عائل مقتدر وليس لها مال كافي  
تعتمد عليه في معيشتها سواء كان لها أولاد أو لم يكن  
(الشعله ، 1995 : 6).

عبدالله، 2005:

هي المرأة التي فقدت زوجها ومعيلها وأب ابنائها بسبب الحروب والحوادث (عبدالله، 2005 :

7).

## الإطار النظري

### 1. نظرية البنى الشخصية Personal Construct theory

يقدم لنا جورج كيلي (Kely) في نظريته صورة للشخصية من خلال نظام الابنية المعرفية التي جاء بها وتمثل صورة للطبيعة البشرية، حيث يرى كيلي kelly اننا نكون حاضرين ومستقبلنا بشكل عقلاني، فالفرد يبني عدداً من التصورات والمفاهيم عن نفسه وعن الآخرين والاشياء المحيطة به وهذه التصورات ما هي الا افكار عن النفس والحياة ( شلتر، 1983: 331-333).

تقول المسلمة الرئيسية لهذه النظرية كما جاء على لسان كيلي 1955 (ان العمليات التي يقوم بها الشخص توجه بالطريقة التي يتوقع فيها الافراد الاحداث) (Kelly, 1955, P.4).

فعندما ما يواجه الفرد أي موقف ينظر اليه ويتعامل معه وفق ادراكه الفكري ومعتقداته ولهذا اذا كان ادراك الفرد للمواقف والاشياء سلبياً فانه سيتعلم اشياء تدل على الشعور بالتشاؤم والاحباط، لان الموقف بطبيعته يؤدي الى ذلك بسبب معتقداته الشخصية عن هذا الموقف وعن الفرد نفسه الذي يتعامل مع هذا الموقف (ابراهيم، 1987: 276).

ويرى كيلي Kelly ان هذا التضاد في الصفات مهم فعلى سبيل المثال اذا كان هناك تفاؤل فلا بد ان يكون هناك تشاؤم فاذا كانت كل الامور التي نتوقعها بتفاؤل فلا تكون هنالك فائده من التوقع ولا تكون حاجه الى التوقع اذا لم يكن هنالك تشاؤم وبذلك فان التفاؤل والتشاؤم من الصفات المهمة في الشخصية ويقع الافراد على خط متصل من المتفائلين على احد طرفي ذلك المستقيم والمتشائمين على الطرف الاخر ( kely, 1955 : p7 ).

### 2. المنظور المعرفي السلوكي:

ركزت النظريات المعرفية ليست على ما يفعله الناس ولكن بالكيفية التي يقيمون بها انفسهم والعالم واحدى هذه النظريات نظرية بيك (Beck, 1996, P.529). ويؤكد بيك على ان الاحداث الداخلية للفرد مصدرها المعلومه المعرفية وعندما يظهر على الفرد مظهر انفعالي واضح يعد رد فعل للجانب المعرفي (باطه، 2003: 105).

ويقترح بيك ان الانفعال خبره ناتجه عن الطريقة التي تفسر بها الاحداث (ابو اسعد والغريز، 2009: 193) ويعد بيك التفكير السلبي والتفسير غير الواقعي للفرد هما المسؤولان عن درجة الاضطراب النفسي وظهور الاعراض المتباينه لدى الفرد وفي علاقته مع الآخرين، والبيئة من حوله (باطه، 2003: 107-117).



أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري  
وترى هذه النظرية ان المعارف والافكار والمعتقدات والانفعالات التي تكسبها تشكل انماط سلوكنا (Hoeksema,2001,53) وتتكون خبرات الفرد ازاء ذاته من سوء الطالع او المحنة التي يمر بها يجعله ينحى باللائمة على عدم كفاءته الشخصية حتى في المواقف الغامضة عندما يكون هناك العديد من التفسيرات المقبولة المنطقية التي تفسر بسبب حدوث الخطأ فان الفرد يلوم نفسه فيها (Atkinson et al,1996,P.529).

ويعتقد بيك ان سبب النظرة السلبية المتشائمة تعود الى عدة تشويهات في نمط التفكير اولها الادراك الانتقائي ويشير الى انتقاء مثيرات معينة يحسها او يدركها الفرد من دون غيرها فلو حدثت خمسة اشياء جيدة خلال اليوم وثلاثة اشياء سيئة فان الشخص المتشائم يركز على الجوانب السيئة فقط ومن اخطاء التفكير هو ما يسمى بالتعميم ويعني السماح للحدث المحزن وغير المحبذ في التأثير على عملية ادراك الاحداث الاخرى التي لاترتبط بذلك الحدث اساساً (coon,2000,P.562).

وان احدى البنى المعرفية المرتبطة بالاكتئاب هي الافكار التشاؤمية أي التعامل مع العالم من خلال نظره تشاؤمية أي من خلال ميل او نزوع في الاشياء يجب ان لاتعمل خارج نطاق رغبة الفرد ليحصل على ما يريد. ويمتليء عبارات المضطربين وكرمهم بكلمات مثل مطلقاً ومستحيل ودائماً (Atkinson et al 1996,P.533).

ويؤكد بيك على وجود بعض من التحريفات تؤدي الى التشويه المعرفي وهي:

1. التفكير المستقطب Dichotomous Thinking او المتمركز عند احد طرفين متباعيين او متناقضين اما ابيض او اسود، أي لا يوجد وسط (باترسون، 1990:32).
2. الاستنتاج التعسفي Arbitrary Inference ويشمل الخروج بالاستنتاجات اعتماداً على ادلة غير كافية كان يغضب الانسان نتيجة كلمة او نظرة غاضبه من شخص اخر، وهذه الكلمة او النظرة لم تكن في الاصل موجهة نحوه شخصياً.
3. الافراط في التعميم oregeneralization: وهو تبني اعتقادات وافكار عامة بناء على خبرات محددة كان يعتقد الشخص انه فاشل في كل شيء اذا فشل مره واحدة.
4. المبالغة في تفسير الاحداث: ويشمل المبالغة في معنى او اهمية الاحداث او الخبرات كان يشعر الشخص ان عدم قدراته على تحقيق ما يصبوا اليه كارثة (Beck,1976,P.56).

أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري

5. التسمية الخاطئة: يصف الفرد نفسه او الآخرين بصفات سلبية ثابتة ويتجاهل وجود ادلة تتناقض مع ماتم التوصل اليه من احكام (انا انسانه غير محظوظه ولا امل في حياتي). ويقوم المنظور المعرفي على افتراض ان الانسان ليس سلبيا فهو لا يستجيب للمؤثرات البيئية فحسب ولكنه يتفاعل معها ويكون مفاهيم حولها وهذه المفاهيم تؤثر في سلوكه، أي ان هناك تفاعلا متوصلا بين المؤثرات البيئية والعمليات المعرفية والسلوك وهذه المفاهيم بدورها تؤثر في ردود الفعل والسلوك الذي يصدر عنه (الخطيب، 1995: 247-248).

وان النظره السلبية الى الذات تقود الى نظرات اكثر سلبية في المستقبل، ويعزو الشعور بالتشاؤم نفس الفرد وتوقعاته في المستقبل ويؤدي اليأس والى موت الدافعية فما دامت النتائج المتوقعة او المستقبل المتوقع سلبيا فليس هناك داع لبذل الجهد والى جانب ذلك فقد اعد بيك Beck قائمة للاكتئاب تضمن احدى وعشرين فئة من الاعراض والاتجاهات هي المزاج، والتشاؤم، والشعور، بالفشل، وعدم الرضا، ومشاعر الذنب، والشعور بالعقاب، وكراهية الذات، ولوم الذات والرغبات الانتحارية، ونوبات البكاد والهيجان، والانسحاب الاجتماعي، والتردد، وتحريف او تشوية صورة الجسم، والكف عن العمل، واضطراب النوم، وسرعة التعب، وقف الشهية ونقص الوزن والمشكلات الجسمية، ونقص الطاقة الجسمية، أي ان الاكتئاب مجموعة من الاعراض وان الشعور بالتشاؤم هو احد اعراض الاكتئاب (محمد، 2000: 163).

ولقد رأى بيك ان الفرد حين يفكر في المحن التي المت به (انفصال، ورفض من الآخرين، وهزيمة، وخيبة امل، وموت شخص عزيز... الى اخره) فانه يشرع في تقييم ذاته في ضوء هذه الخبرات فيعزو شدته الى نقيضة فيه، فيستنتج الزوج المهجور مثلا (لقد خسرتها لانني شخص كره غير جدير بالحب والاحترام)، ليست هذا الاستنتاج بطبيعة الحال الا واحد من التفسيرات الممكنة، وعندما يعزو الفرد سبب فقدان الى نفسه يتحول الصدم في مجاله الشخصي الى هوة كبيرة، فلا يعاني من فقدان وحده بل يكتشف نقصاً في ذاته ويميل الى تضخيم هذا النقص، واذا يرد الفرد الهجران مثلا الى نقائضه وعيوبه الذاتيه فان الاضطرابات النفسية تبدأ في التبلور ويغدو اقتناعه بنقائضه المرغومه امراً ملزماً حتى ليتخلل كل فكره له عن نفسه، (بيك، 2000: 125-126).

وينفعل الناس بالاحداث وفقا لمعانيها لديهم، وتؤدي تفسيراتهم للاحداث الى استجابات انفعالية مختلفة، وحين يفكر الفرد على اساس تفسيرات غير عقلانية لمواقف الحياة يقوم البناء المعرفي لكل منها بتعبئة الفرد للاستجابة لها، ويصدر عنها وجداناً يتفق معها وتصبح الحالة الانفعالية او

أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري

الوجدانية هي نتيجة لتلك العمليات المعرفية او لطريقة الفرد في رؤية نفسه وعالمه ويهتم بيك بالافكار التلقائية او الأوتوماتيكية السلبية أي التي تظهر وكأنها منعكسات اليه، وتبدو معقوله جدا من وجهة نظر الفرد (بيك، 2000: 60).

وافترض بيك ان الافراد ذوي الاستعداد المعرفي للاصابة بالاضطرابات النفسية يمتلكون مخططات تحتوي على مواقف مضطربة، وعندما تنشط هذه المخططات يقومون بتوليد افكارا سلبية تأخذ صورا مفرطة في التشاؤم في اشكال ثلاثة اطلق عليها بيك المثلث الادراكي السلبي وهي افكار سلبية عن النفس وافكار سلبية عن التجربة الشخصية وافكار سلبية عن المستقبل (Beck, 1967) في دراسة (العنزي، 2003: 143).

ولقد أسهمت أعمال بيك وآخرون (1967) كما جاء في موسى (1993)، في ظهور المفهوم وقياسه، إذ صمم مقياساً يحتوي على احدى وعشرين فئة من الفئات المضمنة للإعراض والاتجاهات التي تبين بصورة ملحوظة مفهوم الاكتئاب Depression في التراث الطبي النفسي، تصف كل فئة المظهر النفسي الخاص للاكتئاب، ومن هذه الفئات الشعور بالتشاؤم، فهو يرى ان من يعاني الفشل او احداث صادمة يميل الى تكوين تنبؤات تشاؤمية (موسى، 1993: 37-38). كما أشار (Lewis 1992) عند توضيح العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم واعراض الاكتئاب ان الاكتئاب غالبا ما يكون مصحوبا بالشعور بالتشاؤم وان اعراض الاكتئاب تعد جميعها مؤشرات للتشاؤم (Lewis, 1992: 357).

وقد تكون هناك ردود انفعالية متباينة للموقف الواحد، كذلك ان كل موقف او حدث يكتسب معنى خاصا يحدد استجابة الفرد الانفعالية على ادراكه لذلك الموقف او الحدث (محمد، 2000: 68)، فحينما يشعر الفرد بأنه قد فقد شيئا ماله قيمته ومغزاه بالنسبة له، فانه يشعر بالحزن، ان فقدان الزوجه لزوجها وعدم تقبلها لهذه الحقيقة الحتمية تجعل من نفسها مستهدفة لكثير من الوان التعاسة، فحيث تواجه الزوجة هذه المشكلة الحتمية ولا تملك تغييرها فان تبديدها لطاقتها في التفكير في هذه المشكلة لا يعود عليها بفائده بل سيؤدي في النهاية الى تضخيم توترها النفسي والاجتماعي، والحقيقة ان كثير من المشكلات لدى الافراد تنتج بسبب الازواج والمحن في بحثهم دائما عن المستحيل او المتعذر مما يؤدي في النهاية الى الاجهاد النفسي، وادراكهم بان البيئة هي مصدر المتاعب واثارة المصاعب والتوترات (ابراهيم، 1994: 278).

ويفترض بيك Beck ان مخطط الذات السالب يتكون لدى الفرد من خلال مواقف عديده يمر بها منها النبذ الاجتماعي او حدوث سلسلة من الماسي تنشط هذه المعتقدات السالبة وعلى وفق

أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري  
بيك فان الزوجات الارامل يقترفن الاخطاء في التفكير مما يقودهن الى عدم ادراك الحقيقة بطريقة تسهم في مخطط الذات السالب لديهن Negative self-Schema لذا ان هذه الاخطاء في التفكير تدعم وجهه نظر الفرد في انه غير جدير بالثقة وانه مسؤول عن بؤسه (Atkinson et al,1996:529-530).

### 3. نظرية العجز المكتسب لسليجمان:

ارجع سليجمان Seligman 1975 مفهوم العجز المتعلم او المكتسب الى ان تكرار تعرض الفرد للضغوط مع تزامن اعتقاده بانه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة في مواجهتها فان هذا من شأنه ان يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم قيمته او الاستحقاق، وان هذا الشعور يجعله يبالغ في تقييمه للاحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد وعدم قدرته على مواجهه في الحاضر وسوف تستمر معه في المستقبل وتعود اسباب الشعور بالتشاؤم الى نوعين من العوامل:  
اولهما: عوامل بيئية ضاغطة سواء في الحياة الاسرية او الاجتماعية للفرد.

ثانيهما: الى عوامل ذاتية وتتعلق بالشخص ذاته وبخصائص شخصيته والتي على اساسها يتحدد نوع الاستجابة التي تصدر عنه ازاء الاحداث الضاغطة ومن امثلة ذلك الانطواء ومفهوم الفرد عن ذاته وتقتضى النظرية ان الشعور بالتشاؤم اذا ما وقع فان العجز سوف يتبع هذا الشعور (Seligman 1975: 55) ويرى سليجمان Seligman ان الالية المسؤلة عن اكتساب التشاؤم انما تعود لاسلوب التفكير الذي يمارسه الفرد في مواجهة المواقف المزعجة وهو ما يسمى بالاسلوب التفسيري التشاؤمي (Explantionystyle) فقد لاحظ سليجمان ارتباط اسلوب التفسير بالطريقة التي يفسر بها الاشخاص سبب الاحداث بالطريقة التي يريدونها ففي هذا النموذج التفسيري تؤثر التفسيرات السلبية للاشخاص المتعلقة بأحداث الماضي على توقعاتهم الخاصة في السيطرة على الاحداث المستقبلية ومن ثم تؤثر التفسيرات في المشاعر والسلوك (martin,2000,P18).

واكد الى الوقوع في العجز والاكتئاب عندما يواجه الفرد احداثا لا يستطيع التحكم بها (Seligman,1991.P30) واستادا الى قول سليجمان Seligman يتكون التفسير التشاؤمي من ثلاث خصائص هي:

1. عندما يواجه الانسان المتشائم الفشل يشعر انه مسؤول عن ذلك (انا صاحب الخطأ).
2. يعتقد المتشائم ان الحدث وضعاً دائماً مثل (هذه حال الدنيا دائماً).

أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري  
3. ينتشر هذا الحدث السلبي ليشمل الاوضاع الاخرى مثل (ان ما حدث يؤثر بشكل كبير في كل شيء اقوم به) (Seligman 1991 p: 20).

وأن دراسة سليجمان seligamn توضح ان الشعور بالتشاؤم يمكن اكتسابه في أي عمر لان الفرد المتشائم يمكن ان يتغير ليصبح فردا متفائلا (تشاندر، ت س :-3). وقد طور سليجمان برنامجا لتصحيح التفسيرات المتشائمة للمشكلات ويتضمن البرنامج دراسات وشروح، وفي هذا البحث الذي اجراه سليجمان كان هذا البرنامج فعالا جدا في تحويل المفكرين المتشائمين ليكونوا مفكرين متفائلين (Wiley&Sons, 2001, P255).

### الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم التشاؤم

ستقوم الباحثة بعرض ابرز خلاصات الدراسات السابقة، والتي أمكن الحصول عليها والتي تناولت متغير البحث الشعور بالتشاؤم وقامت الباحثة بتبويب تلك الدراسات حسب واقع أبحاثها العربية-الأجنبية

وكما يلي:

#### أ. الدراسات العربية:

#### 1. دراسة علي 2005: التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالجنس والتخصص والتحصيل الاكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد:

استهدفت الدراسة التعرف على درجة التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد ومن اهداف الدراسة ايضا التعرف على علاقة التفاؤل - التشاؤم بالجنس والتخصص والتحصيل الاكاديمي ومن اهداف الدراسة ايضا التعرف على دلالة الفروق في التفاؤل والتشاؤم تبعا لمتغيرات الجنس والتخصص تألفت عينة الدراسة من (480) طالبا وطالبة بواقع (250) طالبا و (230) طالبة، وقد تبنت الباحثة مقياس التفاؤل والتشاؤم المعد سابقا من الحكاك 2001 على طلبة جامعة بغداد.

اشارت نتائج الدراسة الى ان طلبة جامعة بغداد يتمتعون بمستوى عال من التفاؤل واشارت نتائج الدراسة ايضا الى وجود علاقة بين التفاؤل والتشاؤم والتخصص، ولم تظهر علاقة بين التفاؤل والتشاؤم بالجنس والتحصيل الاكاديمي واشارت النتائج الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث وبين طلبة التخصص العلمي والانساني على مقياس التفاؤل والتشاؤم (انتصار، 2005: ح).

أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري

#### 4.دراسة السوداني2005:مستوى الاحباط والتحمل النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم

استهدفت الدراسة قياس مستوى التفاؤل والتشاؤم عند معلمي المدارس الابتدائية ومن اهداف هذه الدراسة ايضا التعرف على الفروق في التفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين على وفق المستويات المختلفة من الاحباط والتحمل النفسي،تألفت عينة الدراسة من(300) معلم ومعلمه وقامت الباحثة ببناء مقياس الاحباط ومقياس التفاؤل والتشاؤم وقامت بتبني مقياس التحمل النفسي الذي اعده سمين(1997) وقد تم حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس بأسلوب المجموعتين المتطرفتين،اما الصدق فقد تم حسابه عن طريق الصدق الظاهري الصدق البنائي اما الثبات فقد تم حسابه بطريقتين اعادة الاختبار والتجزئه النصفية،اشارت النتائج الى المعلمين كانوا متفائلين باحداث الحياة المستقبلية وان هناك فروقا بين التفاؤل والتشاؤم ومستويات الاحباط حيث ان المعلمين ذوي الاحباط الواطيء هم اكثر اشباعا للحاجات،وكذلك وجود فروق بين التفاؤل والتشاؤم ومتغير التحمل النفسي الواطيء واشارت النتائج الى وجود فروق بين الذكور والاناث في التفاؤل والتشاؤم حيث كان الاناث اكثر تفاؤلا من الذكور(السوداني،2005: ح - د).

#### 5. دراسة فرحان(2006):دراسة مقارنة بين الحاضر وتوقع المستقبل على وفق بعدي التفاؤل - التشاؤم

استهدفت الدراسة التعرف على الفروق بين التفاؤل والتشاؤم في الزمن الحاضر والتفاؤل والتشاؤم في التوقع المستقبلي وتكونت عينة الدراسة من(300) طالب وطالبة وقام الباحث ببناء مقياسين الاول هو مقياس التفاؤل والتشاؤم في الزمن الحاضر ومقياس التفاؤل والتشاؤم في التوقع المستقبلي واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية معادلة سبيرمان براون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين وظهرت النتائج الى ان طلبة جامعة بغداد والمستنصرية يتمتعون بالتفاؤل في الزمن الحاضر وتوقع المستقبل ولا توجد فروق بين التفاؤل والتشاؤم في الزمن الحاضر والتوقع المستقبلي لدى افراد عينة البحث(فرحان2006،ج-2).

ب.الدراسات الاجنبية:

#### 1.دراسة ديلاني 1994 Delaney

هدفت الدراسة الى معرفة مدى تأثير التفاؤل والتشاؤم على العمل الاشرافي وتم اجراء الدراسة في الولايات المتحدة الامريكية حيث تكونت عينة الدراسة من(45) زوجا من طلبة

أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري  
الدراسات العليا من وجهة نظر المشرفين عليهم وتم في هذه الدراسة مناقشة الخصائص الشخصية لعينة الدراسة ودور التفاؤل والتشاؤم واثم توزيع استبانته على عينة الدراسة تقيس خصائص الشخصية والتفاؤل والتشاؤم لدى العينة وأشارت النتائج الى ان هناك علاقة ارتباطية بين الاشراف ونتائج اختبارات توجهات الحياة والخصائص الشخصية لدى افراد عينة الدراسة (Delaney 1994):10).

## 2. دراسة مارتن (Martin 2000)

**The optimistic personality is effect on romant Social relation siph**  
الشخصية المتفائلة وتأثيرها على الاقتناع بالعلاقة الاجتماعية استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين التصورات الايجابية في العلاقة الاجتماعية والاقتناع بهذه العلاقة ومن اهداف الدراسة ايضا التعرف على العلاقة بين التصورات الايجابية للعلاقة ومفهوم الذات الايجابي تألفت عينة الدراسة من (32) طالبا وطالبة بواقع (17) طالبا و (15) طالبة من اقسام علم نفس الاولى من كلية سانت انسلم (saint anselm) تتراوح اعمارهم افراد العينة ما بين (18-21) سنة اشتملت ادوات الدراسة على مقياس تقييم الذات لروسنبرغ (Rosenburg,1965) وتم استخدام نوعين من الاستبيان لتقييم التصورات الايجابية للعلاقة وقد قيم كل من المقياسين بصورة اساسية التفاؤل بالنسبة للعلاقات الاجتماعية اشارت نتائج الدراسة الى مدى اهمية التفاؤل للشخص لتحقيق الايمان بقدرته على صنع العلاقة مع الاخرين وأشارت نتائج الدراسة ايضا الى وجود علاقة ارتباطية بين التصورات الايجابية ايضا الى وجود علاقة ارتباطية بين التصورات الايجابية للعلاقة ومفهوم الذات الايجابي (Martin. 2000: 33).

## 3. دراسة بينتا وزملاؤه (Pentti,t.al.2002)

**Optimism and Pessimis as Pridicalan in Chang of heath as aresult of main life events wich happens in famile**

علاقة التفاؤل والتشاؤم وتغير الصحة بعد احداث الحياة القسرية التي تحدث داخل العائلة استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وتغير الصحة بعد الوفاة او بداية المرض الشديد بالنسبة لفرد من افراد العائلة، تألفت عينة الدراسة من (5007) من الموظفين في

أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري  
عمر (44) سنة واستمرت الدراسة (36) شهراً، قام الباحثون بتنظيم مشاكل الصحة في سجلات غياب المرض قبل الوفاة أو المرض الشديد لفرد من افراد العائلة بين الموظفين تم الحصول على (284) من بين المشاركين الذين كانوا قد خاضوا اعمار تجارب الحياة القاسية والمتمثلة بالموت أو المرض الشديد لفرد من افراد العائلة وقام الباحثون ببناء مقياس مستقبل للتفاؤل ومقياس للتشاؤم وتم تطبيق المقياسين على افراد العينة.

اشارت نتائج الدراسة الى ان التفاؤل يقلل من خطورة المشاكل الصحية وتترافق مع الشفاء السريع بعد وقوع الاحداث الرئيسية في الحياة العائلية، فقد اقترنت الوفيات داخل العائلة او المرض الشديد بنسبة (1،3) مرة من الزيادة بعد أحداث الحياة القاسية التي تحدث بين الاشخاص الذين سجلوا درجة تفاؤل عالية بينما قدرت الزيادة بالنسبة للأشخاص الذين سجلوا درجة تفاؤل واطئة بأربع مرات أي (4،2) مرة من الزيادة بعد احداث الحياة القاسية اما التشاؤم فيرتبط كنتيجة رئيسية بالمستوى العام العالي للمشاكل الصحية (33: 2002, Al, Pentt, et al).

### منهجية البحث

أستعملت الباحثة المنهج الوصفي وذلك من خلال قياس الشعور بالتشاؤم لدى الارامل.

#### أولاً: مجتمع البحث:

يقصد بالمجتمع المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث الى ان يعمم النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة (عودة، 1993: 159) ويتكون مجتمع البحث الحالي من النساء الارامل اللواتي يترددن على مؤسسات رعاية الارامل وشبكة الرعاية الاجتماعية من المسجلات في هذه الشبكات في محافظة بغداد الرصافة البالغ عددهن (95881) لعام 2010-2011.

#### ثانياً: عينة البحث

تكونت عينة البحث الحالي من (300) أرملة في محافظة بغداد من اللواتي يترددن على مؤسسات رعاية الارامل وشبكة رعاية المرأة وتم اختيارهن بالطريقة العشوائية من قاطع الرصافة.

#### ثالثاً: أداة البحث :

أولاً: مقياس الشعور بالتشاؤم

هناك عدة خطوات رئيسية تمر بها عملية بناء أي مقياس كما اشار اليه (Allen & yen, 1979) وهي:

1. صياغة فقرات المقياس.



أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري

2. صلاحية الفقرات.

3. اجراء تحليل الفقرات.

4. استخراج صدق وثبات المقياس.

**خطوات بناء مقياس الشعور بالتشاؤم:**

1. صياغة فقرات المقياس:

لغرض الحصول على فقرات المقياس قامت الباحثة بأستنتاج تعريف الشعور بالتشاؤم من نظرية بيك وهو (حالة انفعالية تؤدي بالفرد الى ضعف القدرة على التمتع وامتناع الاخرين، وينظر الفرد حدوث السوء ويتوقع الفشل ويرى الامور لاتسير بصورة ايجابية ولا يرى سوى الجانب المظلم، والسلبى من الحياة).

وقامت الباحثة على الاطلاع على النظرية ومراجعة عدد من الادبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث وطبيعة عينة البحث الحالي فقد صاغت الباحثة 32 فقرة معتمدة على الاطار النظري لبيك ومن أجل صياغة فقرات المقياس صياغة سليمة أتبعته الباحثة سلسلة من الشروط الواجب توافرها في صياغة الفقرة في المقاييس النفسية وحسب طريقة likert وهي :

1. أن تكون الفقرة واضحة وسليمة من حيث صياغتها اللغوية

2- أن لاتحمل أكثر من فكرة بحيث تجعل المستجيب متردداً في أجابته

3- أن يتمتع بدرجة من الموضوعية والحيادية بحيث لا تظهر تحيز الباحث على موضوع بحثه

4- أن لاتكون مطولة بحيث تثير الملل والارباك لدى المستجيب

5- تجنب نفي النفي في صياغة فقرات المقياس ( الزوبعي وآخرون ، 1981 : 96)

وعليه تمت مراعاة هذه الشروط عند صياغة الفقرات أما فيما يتعلق في مدرج الاستجابة فقد صمم مقياس الشعور بالتشاؤم على وفق طريقة ليكرت في القياس وذلك بأختيار مدرج الاستجابة الثلاثي الذي يتراوح من أقصى درجة أنطباق الفقرة والذي يمثل (3) الى أقصى درجة عدم أنطباق الفقرة الذي يمثل رقم (1)

2. صلاحية الفقرات:

تعد صلاحية الفقرة من متطلبات المقياس اذ يمكن تقييم درجة صلاحية وصدق الفقرة من خلال التوافق بين تقديرات المحكمين (عودة، 1985: 157).

أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري

ولهذا تم عرض المقياس على (12) خبيراً من اساتذته الارشاد النفسي وعلم النفس ليبدوا آراءهم حول صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس ملحق (1)، وفي ضوء ما ابدوه من اراء فقد تم تعديل بعض الفقرات وحذفت بعضها الاخر، وبهذا اصبح عد فقرات المقياس (31) فقرة بعد ان كانت (32) فقرة، اذ استبعدت الفقر (29) واعتمدت الباحثة على نسبة (80%) كحد ادنى لاتفاق الخبراء حول صلاحية الفقرة كما تم تعديل بعض الفقرات للحصول على الصيغة النهائية للاداة

#### - أعداد تعليمات المقياس:

تعد تعليمات الاجابة عن فقرات المقياس بمثابة دليل يسترشد به المستجيب أثناء أستجابته لذا تمت مراعاة أن تكون هذه التعليمات دقيقة ومناسبة لمستوى أفراد العينة، وقد تضمنت التعليمات كيفية الاجابة عن الفقرات وحث المستجيب على الاجابة بدقة اذا كانت تستطيع القراءة والبعض الاخر كان بمساعدة الباحثة على قراءة فقرات المقياس للمستجيبة وقد تمت الاشارة الى أن هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمي لتطمين المستجيبة وحثها على الاستجابة بصدق ودون تقيد.

#### تصحيح المقياس:

صحح المقياس على أساس أعطاء أوزان تتراوح من (1-3) لبدائل الاستجابة وعلى التوالي (ينطبق علي دائماً، ينطبق علي أحياناً، لاينطبق علي ابدأ).

#### 3. التحليل الاحصائي للفقرات:

أن خصائص المقياس تعتمد الى حد كبير على الخصائص القياسية لفقرات المقياس فكلما كانت الخصائص القياسية عاليه في درجتها أو قوتها أعطت مؤشراً على دقة المقياس وقدرته على قياس ما وضع من اجل قياسه.

ويشير Ebel الى أن الهدف من التحليل الاحصائي للفقرات هو الابقاء على الفقرات الجيدة في المقياس التي تكشف عن الدقة في قياس ما وضعت من أجل قياسه (Ebel, 1972, :392).

تعد القوة التمييزية للفقرات، ومعاملات صدقها أهم الخصائص القياسية التي ينبغي التحقق منها في فقرات مقياس الشخصية (الكبيسي، 1995: 5) لذا أرتأت الباحثة أن تتحقق من القوة التمييزية للفقرات ومعاملات ارتباط درجة الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس وذلك لأستخراج صدق الفقرات والذي يعد مؤشراً لصدق المقياس بأكمله، وبعد تطبيقها على عينة التحليل الاحصائي

أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري  
للفقرات استخدمت الباحثة أسلوب العينتين المتطرفتين في عملية تحليل الفقرات وذلك على وفق الخطوات الآتية:

1. تطبيق المقياس على عينة بلغ عددها 300 ارملة.
2. ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها افراد العينة ترتيبا تنازليا من اعلى درجة الى ادنى درجة.
3. حددت (27%) من الاستثمارات الحاصلة على اعلى الدرجات و (27%) من الاستثمارات الحاصلة على اعلى الدرجات و (27%) من الاستثمارات الحاصلة على ادنى الدرجات (ابو لبده، 1982: 249).
- وفي ضوء هذه النسبة بلغ عدد الاستثمارات في كل مجموعة (54) استثمار، ويتفق حجم العينة مع الشرط الذي وضعه (النبيهات، 2004: 210).
4. وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين استخرجت القوة التمييزية لكل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية التي تساوي (0.113) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (298) اذ ظهر ان جميع الفقرات دالة عند هذا المستوى والجدول (1) يوضع ذلك.

### جدول (1)

#### القوة التمييزية لفقرات مقياس الشعور بالتشاؤم

| القيمة التائية المحسوبة | المجموعة الدنيا   |                 | المجموعة العليا   |                 | الفقرة |
|-------------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|--------|
|                         | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |        |
| 6.576                   | 0.68539           | 1.8272          | 0.54969           | 2.4691          | 1      |
| 10.021                  | 0.60578           | 1.6049          | 0.50277           | 2.4815          | 2      |
| 10.084                  | 0.68920           | 1.6667          | 0.53171           | 2.6420          | 3      |
| 6.576                   | 0.68539           | 1.8272          | 0.54969           | 2.4691          | 4      |
| 10.444                  | 0.53489           | 1.6296          | 0.50277           | 2.4815          | 5      |
| 10.639                  | 0.57521           | 1.7160          | 0.53171           | 2.6420          | 6      |
| 6.220                   | 0.74349           | 1.8519          | 0.61464           | 2.5185          | 7      |
| 5.255                   | 0.68875           | 2.0247          | 0.52646           | 2.5309          | 8      |
| 8.282                   | 0.59964           | 1.8765          | 0.51670           | 2.6049          | 9      |
| 9.528                   | 0.59395           | 1.8148          | 0.50766           | 2.6420          | 10     |
| 7.725                   | 0.62682           | 1.7901          | 0.55053           | 2.5062          | 11     |

أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري

|       |         |        |         |        |    |
|-------|---------|--------|---------|--------|----|
| 6.105 | 0.67996 | 2.0123 | 0.51908 | 2.5926 | 12 |
| 6.882 | 0.63635 | 1.9136 | 0.54772 | 2.5556 | 13 |
| 8.197 | 0.68741 | 1.9506 | 0.45947 | 2.7037 | 14 |
| 6.096 | 0.66039 | 2.0370 | 0.51670 | 2.6049 | 15 |
| 6.355 | 0.64118 | 2.0370 | 0.51400 | 2.6173 | 16 |
| 8.677 | 0.62805 | 1.7407 | 0.52646 | 2.5309 | 17 |
| 7.684 | 0.58081 | 2.0123 | 0.50000 | 2.6667 | 18 |
| 7.546 | 0.70009 | 1.9012 | 0.48908 | 2.6173 | 19 |
| 9.396 | 0.58637 | 1.8642 | 0.47855 | 2.6543 | 20 |
| 7.757 | 0.68920 | 1.8889 | 0.48908 | 2.6173 | 21 |
| 7.135 | 0.68875 | 1.9753 | 0.48241 | 2.6420 | 22 |
| 7.633 | 0.69278 | 1.9136 | 0.50766 | 2.6420 | 23 |
| 7.020 | 0.60195 | 1.9877 | 0.53777 | 2.6173 | 24 |
| 6.800 | 0.66620 | 1.8642 | 0.52734 | 2.5062 | 25 |
| 8.751 | 0.64788 | 1.8272 | 0.55137 | 2.6543 | 26 |
| 7.453 | 0.63635 | 1.9136 | 0.54035 | 2.6049 | 27 |
| 8.379 | 0.73220 | 1.9630 | 0.45474 | 2.7654 | 28 |
| 6.549 | 0.62237 | 1.9877 | 0.49845 | 2.5679 | 29 |
| 7.217 | 0.67905 | 2.0370 | 0.50583 | 2.7160 | 30 |
| 6.280 | 0.62237 | 1.9877 | 0.52440 | 2.5556 | 31 |

## 4. مؤشرات صدق وثبات المقياس

تتضمن الخصائص السيكومترية للمقياس، قدره المقياس على قياس ما أعد لقياسه، كما يتضمن ان يقيس درجة مقبولة من الدقة وبأقل خطأ ممكن (عودة، 1998: 335) ويتفق المختصون في القياس والتقويم على أن الصدق والثبات هما أهم خاصيتين من الخصائص السيكومترية للقياس النفسي، أذ يؤمل أن توفر هذه الاجراءات مقياساً يقيس ما أعد لقياسه بمعنى أن يكون صادقاً، كما يؤمل أن توفر هذه الاجراءات مقياساً يقيس بدرجة من الدقة وبأقل خطأ ممكن بمعنى أن يكون ثابتاً (عودة، 2002: 335) وقد تحققت الباحثة من الخصائص السيكومترية على النحو الاتي:

## أولاً: صدق المقياس: Validity

يعد صدق المقياس من الخصائص السيكومترية الأكثر اهمية مقارنة مع الخصائص الاخرى كالثبات (النبهات، 2004: 272) وقد أعتمدت الباحثة في التحقق من صدق مقياسها بمؤشري:

أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري

## 1. الصدق الظاهري: face validity

يعرف الصدق الظاهري بأنه المظهر العام للمقياس من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوح هذه المفردات وتعليمات المقياس ودقتها وما تتمتع به من موضوعية (الغريب، 1970: 670) وقد توفر هذا النوع من الصدق في مقياس الشعور بالتشاؤم في البحث الحالي من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء المختصين في الارشاد النفسي وعلم النفس، ملحق (1). أي أنه يعبر عن مدى تمثيل فقرات المقياس للهدف الذي أعد من أجله ظاهرياً، وهو أحد الاجراءات المطلوبة في هذا المجال، وأفضل طريقة لأستخدام الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين لتقدير تمثيل هذه الفقرات للسمة المقاسه (Anastasia, 1976: 134)

## 2. صدق البناء Construct validity

يسمى صدق البناء أيضاً بصدق التكوين، ويشكل الاطار النظري للأختبارات لأنه في المرحلة التمهيدية لبنائها، والجهد القادم سيكون موجهاً لمحاولة الانتقال من الشك في أن الاختبار يقيس السمة التي أعد لقياسها الى اليقين (عودة ، 1998 : 384) وتم التحقق من ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وكما يلي:

### علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

أن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني أن الفقرة تقيس المفهوم أو السمة التي تقيس الدرجة الكلية والمقياس الذي تنتخب فقراته على وفق هذا المؤشر يمتلك صدقا بنائيا (فرج، 1980: 312) ولحساب معامل الارتباط بين درجات افراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس ودرجاتهم الكلية استخرج معامل ارتباط بيرسون وبين درجاتهم الكلية على المقياس وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (298) والجدول (2) يوضح ذلك.

### جدول (2)

قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الشعور بالتشاؤم

| رقم الفقرة | معامل الارتباط | رقم الفقرة | معامل الارتباط | رقم الفقرة | معامل الارتباط | رقم الفقرة | معامل الارتباط |
|------------|----------------|------------|----------------|------------|----------------|------------|----------------|
| 1          | 0.404          | 9          | 0.444          | 17         | 0.467          | 25         | 0.405          |

مجلة كلية التربية الأساسية  
ملحق العدد الثالث والسبعون 2012

أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري

|       |    |       |    |       |    |       |   |
|-------|----|-------|----|-------|----|-------|---|
| 0.463 | 26 | 0.438 | 18 | 0.470 | 10 | 0.493 | 2 |
| 0.405 | 27 | 0.466 | 19 | 0.443 | 11 | 0.547 | 3 |
| 0.462 | 28 | 0.484 | 20 | 0.365 | 12 | 0.404 | 4 |
| 0.419 | 29 | 0.450 | 21 | 0.393 | 13 | 0.480 | 5 |
| 0.423 | 30 | 0.439 | 22 | 0.420 | 14 | 0.540 | 6 |
| 0.374 | 31 | 0.440 | 23 | 0.360 | 15 | 0.376 | 7 |
|       |    | 0.450 | 24 | 0.416 | 16 | 0.351 | 8 |

### ثانياً: ثبات المقياس Scale reliability

يعرف الثبات احصائياً بأنه نسبة التباين الحقيقي الى التباين الكلي لدرجات المفحوصين (عبد عثمان، 2002: 36) ويعد حساب الثبات من خصائص المقياس الجيد لانه يؤشر على اتساق فقرات المقياس في قياس ما يفترض أن يقيسه المقياس بدرجة مقبولة من الدقة، (عودة، 1993: 235).

وهناك طرائق عديدة لاجاد ثبات المقياس وقد ارتأت الباحثة استخدام اكثر من طريقة لحساب الثبات لغرض التحقق بشكل اكثر دقة وكالاتي:

#### 1. طريقة اعادة الاختبار:

تقوم فكرة هذه الطريقة على اجراء الاختبار على مجموعة من الافراد ثم إعادة الاختبار نفسه على مجموعة الافراد نفسها بعد مضي مدة زمنية (السيد 2006: 38) ولحساب معامل الثبات بهذه الطريقة طبقت الباحثة المقياس على عينة عشوائية بلغت (30) ارملة وبعد مرور (14) يوماً من التطبيق الاول تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الاول والثاني، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.85) وتشير هذه النتيجة الى ثبات جيد للمقياس.

#### 2. معادلة الفاكرونباخ Cronbach alpha

وتعتمد هذه الطريقة على حساب الارتباط بين درجات جميع فقرات المقياس معتمدة على أن كل فقرة من الفقرات هي عبارة عن مقياس قائم بحد ذاته ويؤشر معامل الثبات على اتساق أداء الافراد أي التجانس بين فقرات المقياس (عودة، 2000: 254).

وكذلك تعتمد على اتساق أداء الافراد من فقرة الى اخرى اذ تشير الى قوة الارتباط بين فقرات المقياس وتم حساب الثبات بهذه الطريقة على عينة ثبات بلغ عددها (30) أرملة وبلغ معامل الثبات (0.80) .

أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري

### \*بعض المؤشرات الاحصائية لعينة التطبيق:

تفيد المؤشرات الاحصائية الوصفية للمقياس عند موازنة العينات او الافراد الذين أستعملوا المقياس في حساب درجة الشعور بالتشاؤم عندهم ولكون المفاهيم النفسية تتوزع أعتدالياً لذلك أستكملت الباحثة أستكمال تصحيح أستمارات القياس وأستخراج الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات عينة التطبيق البالغ عددها (300) أرملة لمحاولة التعرف على توزيع تلك الدرجات كما قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء ومعامل التفرطح لكونها من خصائص المنحى الاعتدالي وكذلك حساب بعض المؤشرات الاحصائية الاخرى كما مبين في الجدول (3) لتعرف مدى قرب او بعد درجات عينة التطبيق من التوزيع الاعتدالي (عودة، 2002: 246-247).

### الجدول (3)

يبين عددا من المؤشرات الاحصائية الوضعية لعينة التطبيق

| الدرجة  | المؤشر الاحصائي   | ت |
|---------|-------------------|---|
| 70.3333 | الوسط الحسابي     | 1 |
| 72.0000 | الوسيط            | 2 |
| 71.00   | المنوال           | 3 |
| 8.81369 | الانحراف المعياري | 4 |
| 0.264   | الالتواء          | 5 |
| 0.361   | التفرطح           | 6 |
| 49.00   | اقل درجة          | 7 |
| 88.00   | اعلى درجة         | 8 |

### المقياس بصيغته النهائية:

بعد الإجراءات التي تحققت في الخطوات السابقة أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (31) فقرة أي بعد ما حذفت الفقرة (29) اذ لم تكن مميزة ، أما تدرج الاجابة فيكون من ثلاثة تدرجات وهي على الترتيب (تتطبق علي دائما،تتطبق علي احيانا،لاتنطبق علي ابدا) واصبحت درجات الاجابة تتراوح بين (31-93) وبذلك تكون الدرجة القصوى للمقياس هي (93) درجة والدنيا للمقياس هي (31) درجة ويمتوسط حسابي قدرة (70.3333) درجة،وبهذا اصبح المقياس جاهزا للتطبيق على عينة الدراسة الحالية وهن النساء الارامل.

## الوسائل الاحصائية

أستخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة في هذا البحث بالاستعانة بالبرنامج الاحصائي (SPSS) وكالاتي:

1. Ttest لعينتين مستقلتين:

لأختبار الفرق بين متوسط درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس (عودة، والخليلي، 2000: 225).

2. معامل ارتباط بيرسون:

أستخدم لحساب معامل ثبات مقياس الشعور بالتشاؤم ولايجاد العلاقة بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس (فيركسون، 145، 1991).

3. الفاكرونباخ: لاستخدام الثبات لمقياس الشعور بالتشاؤم (الاتساق الداخلي).

4. الالتواء: تعرف توزيع الدرجات للشعور بالتشاؤم على منحنى التوزيع التكراري.

5. التفرطح: تعرف توزيع الدرجات على منحنى التوزيع التكراري.

6. Ttest لعينة واحدة: لتعرف مستوى الشعور بالتشاؤم.

7. مربع كاي: للتحقق من صلاحية فقرات مقياس الشعور بالتشاؤم عن طريق أراء الخبراء.

## عرض نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل اليها البحث الحالي ومناقشتها تحقيقاً للهدف الأول من أهداف البحث الحالي، والذي يهدف الى (قياس الشعور بالتشاؤم لدى الأرامل).

طبقت الباحثة مقياس الشعور بالتشاؤم على عينة من النساء الأرامل بلغ عددها (300)

أرملة، وللتعرف على الشعور بالتشاؤم استعملت الباحثة الأختبار التائي لعينة واحدة (t-test) والجدول (4) يوضح ذلك.

## الجدول (4)

### نتائج الأختبار التائي لعينة واحدة لدرجات الأرامل في مقياس الشعور بالتشاؤم

| المتغير         | العدد | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الفرضي | القيمة التائية |          | مستوى الدلالة |
|-----------------|-------|---------------|-------------------|--------------|----------------|----------|---------------|
|                 |       |               |                   |              | المحسوبة       | الجدولية |               |
| الشعور بالتشاؤم | 300   | 70.3333       | 8.81369           | 62           | 16.377         | 1.96     | دالة          |



أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري  
ويتضح من الجدول المذكور أنفاً ان القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) وبدرجة حرية (299) عند مستوى دلالة (0.05) ولصالح الوسط الحسابي الفرضي البالغ (62) وتشير هذه النتيجة الى ان النساء الأرمال لديهن الشعور بالتشاؤم حسب الجدول الأحصائي وهذا مايتفق مع نظرية بيك أذ أكد بيك على ان الفرد الذي يتعرض لصدمة مثل فقدان الزوج أو احد افراد العائلة يؤدي الى الشعور بالتشاؤم والاضطرابات النفسية كالإكتئاب واليأس.

### تفسير النتائج ومناقشتها

اتضح من نتيجة الهدف على ان الوسط الحسابي للعينة (70.3333) بينما بلغ الوسط الفرضي (62) تشير هذه النتيجة الى ان افراد عينة البحث لديهن شعور بالتشاؤم ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق نظرية بيك حيث اشار بيك الى ان الانفعال خبرة ناتجة عن الطريقة التي يفسر بها الاشخاص الاحداث ، واعد بيك التفكير السلبي والتفسير غير الواقعي للفرد هما المسؤولان عن درجة الاضطراب النفسي وظهور الاعراض المتباينة لدى الفرد في علاقته مع الآخرين والبيئة من حوله ، كما اشار بيك الى ان المعارف والافكار والمعتقدات والانفعالات التي يكتسبها الناس تشكل انماط سلوكه ، ويمكن الاشارة الى ان الظروف الاقتصادية غير المستقرة التي يعاني منها البلد بشكل عام وشريحة النساء الأرمال بشكل خاص حيث تعاني المرأة الأرملة من العوز وعدم كفاية احتياجاتها ونقص في اشباع تلك الاحتياجات ، فضلاً عن الازمات السياسية التي يمر بها البلد والانفعالات وتردي الوضع امني ، وكذلك الظروف الاجتماعية غير المتوازنة ونظرة المجتمع المتدنية ، حيث تشعر المرأة الأرملة بالهامشية وضعف الثقة بالنفس وضعف القدرة في إدارة أمور منزلها لإحساسها بالوحدة النفسية الامر الذي يزيد من شعورها بالتشاؤم ، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة بنتا (Pentti,2002) في الهدف من الدراسة حيث اشارت نتائج الدراسة ان الافراد الذين تتعرض حياتهم الى احداث قاسية يرتبط كفاءة شخص او بداية المرض الشديد يكون شعورهم بالتشاؤم (4.2) مره.

### التوصيات

على وفق نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بالاتي:-

1. على المؤسسات التابعة لوزارة العمل والشؤون الاجتماعية مساعدة الأرمال وتقديم الدعم المادي والمعنوي لهن من أجل تبديد الشعور بالتشاؤم لديهن.

- أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري
2. على مؤسسات المجتمع المدني والجمعيات الخاصة بالأرامل تقديم الرعاية اللازمة للأرامل بغية تجديد الأمل والتفاؤل في الحياة لديهن.
3. على المؤسسات الحكومية التي ترعى المجتمع العراقي الاهتمام بشريحة الأرامل الواسعة جداً وإيجاد فرص عمل لديهن لتبديد الشعور بالتشاؤم واستبداله بنظرة تفاؤلية
4. على وسائل الإعلام نشر برامج ثقافية وقانونية واجتماعية ايجابية لتقديم الدعم المعنوي للأرامل وجعلهن شخصيات محترمه اجتماعيا ومقبولات في المجتمع.
5. على الحكومة ووزارة المالية والعدل تقديم الحوافز المادية لتشجيع الزواج من الأرملة لخلق روح التفاؤل لديهن.
6. تبني سترراتيجية بناء القدرات الثقافية للنساء الأرامل مثل محو الأمية والتعليم المستمر لصحافة المرأة وذلك لزيادة وعيها وثقافتها في النواحي الاجتماعية والصحية والتربوية .
7. استخدام مركز للبحوث والاستشارات النفسية والاجتماعية يعني بشرائح النساء فاقدرات الزوج - الأرامل المطلقات ، للبحث في مشكلاتهن وحاجاتهن وتقديم لهن الدعم وأرشادهن الى كيفية التوافق مع ذواتهن للمجتمع.
8. تفعيل عمل الباحثين النفسيين في المؤسسات من حيث اجراء البحوث لتشخيص الحاجات النفسية .
9. تأسيس نوادي وجمعيات اجتماعية ثقافية ترعى النشاطات الثقافية للمرأة الأرملة وتقوم بزيادة فرص التفاعل الاجتماعي بينهما وبين افراد المجتمع بغية التخفيف من الشعور بالتشاؤم.

#### المقترحات

أستكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثة الاتي :-

1. أجراء دراسة لقياس الشعور بالتشاؤم لدى الأرامل في محافظات القطر الأخرى.
2. أجراء دراسات لقياس الشعور بالتشاؤم لدى عينات اخرى مثل النساء المطلقات .
3. . اجراء دراسة ارتباطيه عن الشعور بالتشاؤم وعلاقته بمتغيرات مثل (تضخيم الذات ، تدني الثقة بالنفس ، الشخصية القيادية ، الالم الاجتماعي)

#### المصادر العربية

1. ابراهيم، عبد الستار (1987): اسس علم النفس، الرياض، دار المرنج للنشر.

- أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري
2. - (1994): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، دار الفكر للنشر والتوزيع، القاهرة.
3. ابو اسعد، احمد ، وعربيات، الغرير، احمد(2009): نظريات الارشاد النفسي والتربوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان ،الاردن.
4. اسعد، يوسف ميخائيل(1973): الشخصية القوية، دار غريب، مصر القاهرة.
5. - (1986): التفاؤل والتشاؤم ، النهضة المصرية، مصر القاهرة.
6. الامارة، اسعد شريف(2005): القلق وقرحة المعدة، موقع الحوار المتمدن، العدد1292 http://www.Alhewar.org/debt/
7. الانصاري، بدر محمد(1998): التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات(ط1) جامعة الكويت النشر العلمي، الكويت.
8. باترسون(1990) نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
9. باظة، امال عبد السميع(2003): الصحة النفسية والعلاج النفسي، دار عسكر للطباعة، القاهرة، مصر .
10. البخاري، نسيم بنت عبد القادر ( 1427 ) : التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بأساليب العزو لدى طلبة جامعة أم القرى رسالة ماجستير ( غير منشورة ) ،المدينة المدورة ، مكة
11. بيك، ارون(2000): العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة عادل مصطفى، بيروت، دار النهضة العربية.
12. تشاندلر، ستيف (-). الطريقة 69 اترك التشاؤم الوراثي، مئة طريقة لتحفيز نفسك كيف تكون الشخص الذي تريد من شبكة المعلومات العالمية.
- http:// www. Startimes?com.
13. الجبوري، جلال عبد زيد(2000) قياس التشاؤم والاكتئاب عند المدمنين على الكحول، رسالة ماجستير(غير منشورة) جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد.
14. جواد، فاتن عبد الواحد(2005): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالاطمئنان النفسي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير(غير منشورة) ،الجامعة المستنصرية، كلية التربية.
15. الحكاك، وجدان جعفر جواد المهدي ( 2001 ) : بناء مقياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد ، رسالة ماجستير ( غير منشورة) كلية التربية جامعة بغداد
16. الحمداني، عبد الباري مایع ماضي(2001):بناء مقياس الشخصية السوية لدى طلبة الجامعة،رسالة ماجستير(غير منشورة) ،جامعة بغداد ،كلية التربية ابن رشد.
17. الخطيب، جمال(1994) تعديل السلوك الانساني، ط3، المطابع التعاونية، عمان،الاردن.

- أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري
18. ربيع، محمد شحاته، (1994): قياس الشخصية، الاسكندرية، مصر، دار المعرفة الجامعية.
19. الرحو، جنان سعيد (2005)/ اساسيات في علم النفس، الدار العربية للعلوم، الطبعة الاولى.
20. الزويبي، عبد الجليل وآخرون (1981): الاختبارات والمقاييس النفسية، مديرية شدار الكتب، جامعة الموصل.
21. السوداني، أنور محمد عيدان (2005) : مستويات الاحباط والتحمل النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية الاداب جامعه بغداد
22. السيد، مريم (2006): الاكثاب، مؤسسة الرسالة، الطبعة الاولى، بيروت.
23. سليجمان، مارتين وآخرون (2006): الطفل المتفائل، ترجمة مكتبة جرير للتوزيع والنشر، الطبعة الاولى.
24. سليم، اريج جميل حنا (1994) اساليب الغزو وعلاقتها بالكابة لدى طلبة الجامعة، كلية الاداب، جامعة بغداد، رسالة ماجستير (غير منشورة).
25. شلتز، داون (1983): نظريات الشخصية، ترجمة حامد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
26. الشعلة، عبد النبي عبدالله (1995) :وزير العمل والشؤون الاجتماعية، صادر في 5 ربيع الاول 1916 الموافق 13 يوليو.
27. الضيدان، الحميد محمد (2004): تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة في الرياض، رسالة ماجستير (غير منشورة) اكااديمية نايف العربية للعلوم الامنية، الرياض.
28. طه، حسين ياسين، علي خان، اميمة يحيى (1990): علم النفس العام، بغداد، الدار الوطنية.
29. عبد اللطيف، حسين، وحماة، لؤلؤة (1998): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية الانبساطية والعصابية، مجلة العلوم الاجتماعية (مجلد 26) العدد 1، الكويت.
30. عبد الله ، محمد قاسم (2004) : مصدر الضبط وعلاقته بكل من التفاؤل والتشاؤم ، مجلة الطفل العربي ، العدد (21) مصر
31. عبد الله ، حلا نجم (2005) : مشاكل النساء الارامل المعيلات لاسرهن (بحث ميداني ) وزارة العمل والشؤون الاجتماعية ، قسم الدراسات والبحوث .
32. عبد محي، اسماء، والعبيدي، حنان عزيز (2008): قياس الشعور بالوحدة النفسية لدى الارامل في مدينة بغداد، بحث جامعي، جامعة بغداد.

- أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري
33. عثمان، فاروق السيد(2001):القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الاولى،مدينة نصر،دار الفكر العربي،مصر،القاهرة.
34. العزاوي،انور قاسم يحيى(2006):الشعور باليأس لدى طلبة جامعة الموصل،اطروحة دكتوراه(غير منشورة) الجامعة المستنصرية ،كلية التربية.
35. علي ، أنتصار حيدر (2005) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالجنس والصف والتخصص والتحصيل الاكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية ، جامعة بغداد
36. عودة،احمد(1993) اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانساني،اريد جامعة اليرموك، كلية التربية،مطبعة جامعة اليرموك.
37. - (1998):القياس والتقويم في العملية التدريسية،الاصدار الثاني،دار الفكر للنشر والتوزيع، الاردن،عمان.
38. -(2000):الاحصاء للباحث في التربية والعلوم النفسية،ط2،عمان،دار الفكر للنشر والتوزيع.
39. -(2002):القياس والتقويم في العملية التدريسية الاصدار الخامس،كلية العلوم التربوية، جامعة اليرموك،الاردن.
40. عودة ، أحمد سلمان،والخليل،خليل يوسف(2000):الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية ط2،دار الفكر للنشر،عمان.
41. الغريب، رمزية(1985):التقويم والقياس النفسي والتربوي،مكتبة الانجلو المصرية،القاهرة.
42. فيركسون، جورج(1991):التحليل الاحصائي في التربية وعلم النفس،ترجمة هناء محسن العكيلي، دار الرحمة للطباعة والنشر بغداد.
43. محمد،عادل عبدالله(2000):العلاج المعرفي السلوكي اسس وتطبيقات،دار الرشيد،الطبعة الاولى.
44. موسى،رشاد علي عبد العزيز(1993):دراسات في علم النفس المرضي،القاهرة،دار عالم المعرفة.
45. نجم،طلال معروف(2009):ارامل العراق ضائعات في زمن التردّي،وكالة الاخبار العراقية، العراق للجميع.[http// www. Iraqaii.news.ds/](http://www.Iraqaii.news.ds/)

#### المصادر الاجنبية:

1. Anastasia, 1976, Psychological testing, New york.
2. Anderson, S.M. spielman, L.A & Bargh j-A(1992):future Events schemes and certainty about the future:Automatically in depressives future.Vent Perdictions Journal of Personallity and social Psychology.VoL.63,711-723.

3. Atkinson, R.I. & Richard, H. (1996): Hilgards introduction to Psychology Twelfth Edition, New York.
4. Beck, A. (1976) cognitive therapy and emotional disorder. New York international universities press.
5. Coon, D. (2000) Essentials of psychology exploration and Application & 8th ed, Australid, Wadsworth a division of Thomson learning
6. Davis Stephen, fmiller : airia gohnson donna mcauley kameron (1992) the relationship between optimism pessimism loneliness and death anxiety
7. Delaney Barbara, an (1994) the effect of optimism pessimism on the supervision working alliances erlc document reproduction service
8. Dember, W.N. & Brooks, (1989) A new instrument for measuring optimism and pessimism, test reliability and Relations with happiness and religious commitment Bulletin of the psychonomic society.
9. Ebel, R.L. (1972), Essentials of educational measurement, 2<sup>nd</sup> ed New jersey. Prentice Hall
10. Eisle, F.G. (1964) 0; Breas feeding and Character formation, Personality in nature, society and culture. Second Edition. New York. 145-184.
11. Fibel, B. & Hale, W.D. (1978) a generalized expectancy for success scale: A new measure journal of consulting and clinical Psychology 46, 924-931.
12. gablonski, j. (1998) creative visualization and the law of attraction how to create what you want in your life from internet: [http:// www. Psychic journal.com/ archives/ g80go7/ fl. Htm](http://www.Psychicjournal.com/archives/g80go7/fl.Htm).
13. Granadall, R. (1972): on the relation ship between self- esteem coping and optimism, Psychological RePorts, Vol 30.
14. hoeksema .N. (2001) abnormal Psychology. New York: second edition.
15. Kelly, G.A. (1955) The Psychology of personal construct, New York.
16. Lewis, V.J. et al (1992) how come of Group Therapy for Body Imagemotinality and Weight control self-Efficacy Behavioral Psych. Therapy, 20-2, 155-156.
17. Martin, K. (2000): The optimism Personality and its Effect on Social relationships satisfaction department of Psychology senior Theses.
18. Pentti, J., Elovainio, M., Manoux, A., Shelenius, H. & Vothera (2002) Optimism and Pessimism as Predictors of change of health as a result of a life event which happens in family. American Psychology association.
19. seligman, M.E., Nolen, N.P., Hochsem, A.N., Thomson, N.S. & Thomson, G.K. (1990) Heamed Optimism. New York. Norton.
20. Seligman, M.E.P. (1991) Learned optimism: The skill to counter life's obstacles, large and small, New York, Random House.
21. Showers, C. & Ruben, C. (1992) distinguishing defensive pessimism from depression negative expectation and positive coping mechanisms cognitive therapy and research
22. Wiley, Jandson, I. (2001) understanding motivation and Emotion, United States of America.
23. Winder, C. (2006): An introduction to Resilient Thinking. Child & family Partnership. George Brown College.



## ملحق (1)

أسماء الخبراء الذين حكموا على صلاحية أداة البحث مرتبين حسب اللقب العلمي

| ت  | اسم الخبير                   | التخصص العلمي   | مكان العمل                      |
|----|------------------------------|-----------------|---------------------------------|
| 1  | أ.د. بثينة منصور             | علم النفس       | كلية الاداب/جامعة بغداد         |
| 2  | أ.د. خليل ابراهيم رسول       | قياس وتقويم     | كلية الاداب/جامعة بغداد         |
| 3  | أ.د. صالح مهدي صالح          | ارشاد نفسي      | كلية التربية/الجامعة المستنصرية |
| 4  | أ.د. فائزة شابا              | علم النفس       | كلية التربية/الجامعة المستنصرية |
| 5  | أ.د. محمود كاظم محمود        | صحة نفسية       | كلية التربية/الجامعة المستنصرية |
| 6  | أ.د. نادية شعبان             | تربية خاصة      | كلية التربية/الجامعة المستنصرية |
| 7  | أ.د. وهيب الكبيسي            | علم نفس المعرفي | كلية الاداب/جامعة بغداد         |
| 8  | أ.م.د. خالد عبد الرحمن سلطان | ارشاد نفسي      | كلية التربية/الجامعة المستنصرية |
| 9  | أ.م.د. سلمان جودة مناع       | ارشاد نفسي      | كلية التربية/الجامعة المستنصرية |
| 10 | أ.م.د. علاهن محمد            | ارشاد نفسي      | كلية التربية/الجامعة المستنصرية |
| 11 | أ.م.د. محمود شاكر            | ارشاد نفسي      | كلية التربية/الجامعة المستنصرية |
| 12 | أ.د. عبد الخضر ناصر          | علم نفس النمو   | كلية التربية/الجامعة المستنصرية |

## ملحق (2)

مقياس الشعور بالتشاؤم بصيغته النهائية

عزيزتي المستجيبة

تحية طيبة

بين يديك مقياس للبحث العلمي يتضمن مجموعة من الفقرات التي تغطي مواقف حياتية مختلفة قد تتفقين

او تختلفين معها يرجى قراءتها بامعان وتحديد موقفك بدقة باختبار احدى البدائل وكما يلي:

فاذا كانت الفقرة تنطبق عليك دائما ضع علامة ( √ ) تحت البديل (تنطبق علي دائما).

واذا كانت الفقرة تنطبق عليك احيانا ضع علامة (√) تحت البديل (تنطبق علي احيانا).

واذا كانت الفقرة لا تنطبق عليك ابدا ضع علامة (√) تحت البديل (لا تنطبق علي ابدا).

مع خالص شكر الباحثة وتقديرها

الباحثة



زهراء زيدان أموري

| ت  | الفقرات                                                | تتطبق علي دائما | تتطبق علي احيانا | لا تتطبق علي ابدا |
|----|--------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------------------|
| 1  | اجد نظرتي سوداوية في الحياة                            |                 |                  |                   |
| 2  | اجد ان الآخرين افضل مني                                |                 |                  |                   |
| 3  | اجد نفسي غير محظوظة في كل شيء                          |                 |                  |                   |
| 4  | اتوقع بعد الاحداث السارة احداث مؤلمة                   |                 |                  |                   |
| 5  | اعتقد ان لدي القدرة في حل مشكلاتي                      |                 |                  |                   |
| 6  | اشعر بالعجز في تحقيق اهدافي                            |                 |                  |                   |
| 7  | يحالفني الحظ في العديد من المواقف الحياتية             |                 |                  |                   |
| 8  | اجد ان سوء الطالع يلزمني                               |                 |                  |                   |
| 9  | اشعر بالرتابة والملل في حياتي                          |                 |                  |                   |
| 10 | اشعر اني تعيسة دون الآخرين                             |                 |                  |                   |
| 11 | اشعر اني عاجزة عن اسعاد الناس ونفسي                    |                 |                  |                   |
| 12 | اجد نفسي ناجحة في مواجهة حياتي                         |                 |                  |                   |
| 13 | اشعر بالضيق من نظرة الآخرين لي                         |                 |                  |                   |
| 14 | اتوقع احداث سيئة لي                                    |                 |                  |                   |
| 15 | اخشى الفشل في حياتي                                    |                 |                  |                   |
| 16 | اجد نفسي ولدت والهم يلاحقني                            |                 |                  |                   |
| 17 | اشعر ان الظلم سيود حياتي                               |                 |                  |                   |
| 18 | اجد نفسي حزينة في مواقف حياتي المختلفة                 |                 |                  |                   |
| 19 | ضغوط الحياة تشعرني بالعجز                              |                 |                  |                   |
| 20 | اخشى من ملاحقة القدر لي                                |                 |                  |                   |
| 21 | اتوقع الاساءة من الآخرين                               |                 |                  |                   |
| 22 | اتوقع الاخفاق في أي مشروع اقدم عليه                    |                 |                  |                   |
| 23 | عندي امل بالحياة                                       |                 |                  |                   |
| 24 | رغباتي وطموحاتي ليست لها مكان في المستقبل              |                 |                  |                   |
| 25 | اتوقع ان الامور تسير في غير صالحني                     |                 |                  |                   |
| 26 | أؤمن بالقول الماثور:تفائلوا بالخير تجدوه               |                 |                  |                   |
| 27 | اعتقد ان مستقبلي ليس افضل من ماضيي وحاضري              |                 |                  |                   |
| 28 | يبدو لي ان الغد قاتم ومجهول                            |                 |                  |                   |
| 29 | من الافضل ان اتوقع الهزيمة حتى لا اصدم بشدة عند وقوعها |                 |                  |                   |

أ. د. سلمان جوده مناع، زهراء زيدان أموري

|  |  |  |    |                                     |
|--|--|--|----|-------------------------------------|
|  |  |  | 30 | من الصعب ان ارى طريق امل في حياتي   |
|  |  |  | 31 | اشعر اني مخلوقة ضعيفة في هذه الحياة |