



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم العالي  
جامعة الملك خالد  
عمادة الدراسات العليا  
كلية التربية  
قسم علم النفس التربوي

## **التفائل و التشاؤم وعلاقتها بتقدير الذات ووجهة الضبط لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية**

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التوجيه والإرشاد النفسي من قسم علم النفس التربوي بكلية التربية جامعة الملك خالد

إعداد الطالب

**علي بن خليل بن عضوان القبيسي**

إشراف الدكتور

**محمد قاسم عبدالله**

أستاذ الصحة النفسية المساعد

العام الجامعي

١٤٢٧ هـ - ١٤٢٨ هـ

## ملخص

### عنوان الدراسة:

التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بتقدير الذات ووجهة الضبط لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بتقدير الذات ووجهة الضبط

لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة أهما. وتكونت عينة الدراسة من (٣٤٦) طالباً. وطبق على

العينة أدوات تشمل: مقياس التفاؤل والتشاؤم، إعداد الباحث، ومقياس تقدير الذات (عادل عبدالله

محمد، ١٩٩١)، ومقياس وجهة الضبط (علاء الدين كفاي، ١٩٨٢).

كشفت نتائج الدراسة الحالية عن ارتفاع متوسط التفاؤل لعينة الدراسة، كما بينت الدراسة انخفاض

متوسط التشاؤم لعينة الدراسة، وبينت الدراسة ارتفاع متوسط تقدير الذات للعينة، كما كشفت

الدراسة أن وجهة الضبط للعينة كانت داخلية، فيما أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة ودالة بين

التفاؤل والتشاؤم، ووجود علاقة موجبة ودالة بين التفاؤل وتقدير الذات، وعلاقة سالبة ودالة بين

التفاؤل ووجهة الضبط الخارجي، وكذلك وجود علاقة سالبة ودالة بين التشاؤم وتقدير الذات، ووجود

علاقة موجبة ودالة بين التشاؤم ووجهة الضبط الخارجي، كما أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة ودالة

بين تقدير الذات ووجهة الضبط الخارجي، كما بينت النتائج أنه لا توجد فروق في التفاؤل والتشاؤم

وفقاً لمتغيري الصف والتخصص، وبينت النتائج أنه لا توجد فروق في تقدير الذات ووجهة الضبط وفقاً

لمتغيري الصف والتخصص، وأخيراً كانت أكثر المتغيرات تنبؤاً بالتفاؤل هي على التوالي تقدير الذات ثم

وجهة الضبط، كما بينت النتائج أن أكثر المتغيرات تنبؤاً بالتشاؤم هي على التوالي وجهة الضبط ثم

تقدير الذات.

## **Abstract**

### **OPTIMISM AND PESSIMISM AND THEIR RELATIONSHIP WITH SELF-ESTEEM AND LOCUS OF CONTROL ON A SAMPLE OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS**

This study aimed to investigate the relationship between the optimism and pessimism on one hand and the self esteem and locus of control on the other hand among a sample of secondary school students in Abha. The sample of the study contained of (346) . The tools of this study was :1- optimism and pessimism scale ( prepared by researcher), 2- and self-esteem scale ( by Adel Abdullah), 3- locus of control scale ( by Ala,a al kafafi).

The results of the study showed the optimism was high among the students compared with the pessimism, and the self – esteem was higher among the sample of the students . On the other hand , the internal locus of control was dominated on the sample, and the connection was negative between optimism and pessimism, and between optimism and external locus of control. The correlation coefficient between pessimism and self-esteem was negative , while positive between pessimism and self-esteem. The study showed no significant correlation between optimism and pessimism according to the class and specialty variables. Finally, the optimism can be predicted through the self-esteem and locus of control.

## فهرس محتويات الرسالة

رقم الصفحة	الموضوع
	- إجازة الرسالة.
أ	- البسمة.
ب	- حديث شريف.
ج	- ملخص باللغة العربية.
د	- ملخص باللغة الإنجليزية ( Abstract ).
هـ	- الإهداء.
و	- شكر وتقدير.
ح	- فهرس محتويات الرسالة.
ل	- فهرس الجداول.
م	- فهرس الملاحق.
١٣-١	<b>الفصل الأول: المدخل إلى الدراسة:</b>
٢	- مقدمة الدراسة.
٥	- مشكلة الدراسة.
٨	- أسئلة الدراسة.
٩	- أهداف الدراسة.
٩	- أهمية الدراسة.
١١	- حدود الدراسة.
١١	- مصطلحات الدراسة.
١٤-١٤٢	<b>الفصل الثاني: أولاً: الإطار النظري:</b>
١٧-٥٥	<b>المبحث الأول: التفاوض والتشاؤم:</b>
١٧	- مقدمة.
٢٠	- المعنى اللغوي للتفاوض والتشاؤم.
٢١	- الأساس النفسي للتفاوض والتشاؤم.
٢٣	- المعنى الأخلاقي للتفاوض والتشاؤم.
٢٤	- تعريف التفاوض والتشاؤم.
٣٠	- التفاوض والتشاؤم في المنظور الإسلامي:
٣٠	- تمهيد.

رقم الصفحة	الموضوع
٣٢	- أمر القرآن الكريم بالتفاؤل.
٣٣	- الأحاديث التي ورد فيها لفظ التفاؤل.
٣٤	- التشاؤم في الحديث باللفظ أو المعنى.
٣٤	- حكم التشاؤم ( التطير).
٣٥	- علاج التشاؤم.
٣٧	- الفرق بين الفأل والطيرة.
٣٨	- التصور الإسلامي للمفهومين.
٣٩	- بعض النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم:
٣٩	• نظرية التحليل النفسي.
٤٠	• التفسير البيولوجي للتفاؤل والتشاؤم.
٤٢	• نظرية العجز المكتسب في تفسير التفاؤل والتشاؤم.
٤٤	- التفاؤل والتشاؤم ودورهما في الصحة.
٤٧	- القواعد الصحية للتفاؤل الواعي.
٤٨	- ملامح وصفات المتفائلين والمتشائمين.
٥١	- التفاؤل المكتسب والأسلوب التفسيري.
٥٢	- محددات التفاؤل والتشاؤم وأسسها.
٥٣	- حدود التفاؤل.
٥٤	- أساليب زيادة التفاؤل.
٥٥	- فوائد التفاؤل والتشاؤم.
٥٥	- تعقيب الباحث.
٧٩ - ٥٦	<b>المبحث الثاني: تقدير الذات:</b>
٥٦	أولاً: الذات.
٥٩	ثانياً: مفهوم الذات.
٦٣	ثالثاً: تقدير الذات.
٦٣	١ - تعريف تقدير الذات.
٦٥	٢ - أهمية تقدير الذات.
٦٩	٣ - النظريات التي تناولت تقدير الذات:
٦٩	- نظرية الذات لماسلو.
٧٠	- نظرية روزنبرج.

رقم الصفحة	الموضوع
٧٠	- نظرية كوبر سميث.
٧١	- نظرية زيلر.
٧١	٤ - العوامل المؤثرة على تقدير الذات.
٧٣	٥ - العوامل المؤثرة في تقدير الذات.
٧٦	٦ - مصادر تقدير الذات.
٧٧	٧ - تقدير الذات لدى المراهقين.
٧٨	- تعقيب.
٨٠ - ٩٦	<b>المبحث الثالث: وجهة الضبط:</b>
٨٠	- أولاً: مقدمه.
٨٢	- ثانياً: تعريف وجهة الضبط.
٨٤	- خلاصة وتعقيب.
٨٥	- ثالثاً: النظرية التي فسرت وجهة الضبط:
٨٥	- نظرية التعلم الاجتماعي لروتر.
٩٠	- رابعاً: العلاقة بين سمات الشخصية ووجهة الضبط.
٩٣	- خامساً: الفرق بين الأفراد أصحاب الضبط الداخلي والأفراد أصحاب الضبط الخارجي.
٩٧ - ١٠٠	<b>المبحث الرابع: التفاؤل والتشاؤم وتقدير الذات ووجهة الضبط</b>
١٠١ - ١٤٢	<b>ثانياً: الدراسات السابقة:</b>
١٠١ - ١١٦	أولاً: دراسات تناولت التفاؤل والتشاؤم.
١١٧ - ١٢٩	ثانياً: دراسات تناولت تقدير الذات.
١٢٩ - ١٣٧	ثالثاً: دراسات تناولت وجهة الضبط.
١٣٧ - ١٤٠	رابعاً: دراسات تناولت التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بتقدير الذات ووجهة الضبط.
١٤١	- تعقيب على الدراسات السابقة.

رقم الصفحة	الموضوع
١٤٣ - ١٥٧	<b>الفصل الثالث: إجراءات الدراسة:</b>
١٤٤	- منهجية الدراسة.
١٤٤	- متغيرات الدراسة.
١٤٥	- مجتمع الدراسة.
١٤٦	- عينة الدراسة.
١٤٩	- أدوات الدراسة.
١٥٧	- المعالجة الإحصائية.
١٥٨ - ١٨٤	<b>الفصل الرابع: نتائج الدراسة:</b>
١٨٤ - ١٥٩	- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.
١٨٥ - ١٩٣	<b>الفصل الخامس:</b>
١٨٦	- ملخص الرسالة.
١٩١	- التوصيات.
١٩٣	- دراسات وبحوث مقترحة.
١٩٤ - ٢١١	- قائمة المراجع.
٢١٢ - ٢٢٨	- قائمة الملاحق.

## مقدمه:

الحمد لله القائلُ لَلَّذِي نَسِئُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ ( سورة يوسف، آية (٨٧)، والصلاة والسلام على نبي الرحمة والهدى الذي حث على الفأل ونهى عن الطيرة والشؤم.

للتفاؤل ارتباط وثيق بالعديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية، والفأل له انعكاس إيجابي يزيد المرء فرحاً واستبشاراً وحبوراً، وشريعتنا الغراء فيها الكثير من المعاني التي تؤكد وتبرز التفاؤل كقيمة، وسلوك، ومنهج وما قول الله تعالى **أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ** ( سورة البقرة آية (٢١٤) إلا دلالة لبث الأمل وانتظار الفرج، لذلك فإن من سمات المؤمن الحق الثقة في ربه عز وجل والفرح بما عند الله من خير وسعة، وكما أن الإيمان يزيد من السمات الإيجابية عند المرء ومنها الفأل والرضا، فإن ضعف الإيمان من شأنه إبراز السمات السلبية ومنها القنوط واليأس والتشاؤم والسخط وعدم الرضا.

تنوع المعاني التي يلحقها المختصون وغير المختصين بمفهوم التفاؤل والتشاؤم ، فقد يعتقد معظم الناس أن هذين المفهومين يشتملان على توقعاتهما المستقبلية للأحداث، حيث أن التفاؤل يرتبط لديهم بالأحداث السارة والسعيدة، بينما إذا كانت الأحداث والظروف غير سارة فإنهم يكونون على درجة من التشاؤم، ولا ينكر أحد أهمية التفاؤل والتشاؤم في مجال الحياة البشرية بشكل عام ، وفي مجال الدراسات النفسية بشكل خاص. وهناك تعريفات متعددة للتفاؤل Optimism ولكنها جميعاً تدور حول معان مترابطة ومتداخلة، والمعنى الواسع أو العام للتفاؤل في لغتنا اليومية هو توقع حدوث الخير (عبد الخالق، ١٩٩٨) ومن التعريفات العلمية للتفاؤل تعري ف عبد الخالق ( ١٩٩٦ :٦) الذي يقول:

بأنظره استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يوقع الأفضل و ينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك". أما التشاؤم Pessimism فيعرف بأنه: " توقع سلبى للأحداث القادمة يجعل

الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل ويستبعد ماعدا ذلك إلى حد بعيد " (عبد الخالق، ١٩٩٦: ٦).

وبالرغم من أن للتفاؤل والتشاؤم تاريخ طويل في الفكر الفلسفي، إلا أن تاريخ البحوث النفسية التي تناولت هذين المفهومين حديث نسبياً حيث ظهر الاهتمام بدراساتها في نهاية السبعينات، وتزايدت البحوث في العقدين الأخيرين زيادة مطردة على المستوى العالمي ، أما على المستوى العربي فإن الاهتمام بهذين المفهومين بدأ منذ عام ١٩٩٥ ( المشعان, ٢٠٠٠ م).

وبسبب هذه الأهمية فقد ركزت العديد من الدراسات على بحث علاقة التفاؤل والتشاؤم بمتغيرات الشخصية مثل: القلق (عبد الخالق، والأنصاري ١٩٩٥)، والانطوائية والانبساطية (عبد اللطيف وحامدة، ١٩٩٨)، ووجهة الضبط (عبد الله، ٢٠٠٤)، وأحداث الحياة الضاغطة ( المشعان، ٢٠٠٠)، وقلق المستقبل (سعود، ٢٠٠٥).

وتتفاوت المجتمعات الإنسانية فيما بينها في إضفاء سمة التفاؤل أو التشاؤم على أفرادها وفقاً للظروف والمتغيرات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية ، فالمجتمعات التي تعاني من الفقر والعوز والجهل هي أميل للتشاؤم من الحياة والمستقبل، كما ترتفع درجة التشاؤم لدى المجتمعات التي لا تتوافر فيها نسبة من الحرية التي تساعد الفرد على تنمية قدراته وميوله ( المشعان، ٢٠٠٠).

ويرى سميث وتايقر (Smith, 1988, Tiger, 1979) أن التفاؤل يعد حجر الزاوية أو الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع أهدافهم المحددة وطرق تغلبهم على الصعوبات التي يواجهونها، وأن التشاؤم يعيقهم عن بلوغ أهدافهم (في: المشعان، ٢٠٠٠).

كما أن بعض الناس يضعون تفسيرات تشاؤمية للحياة وبالتالي يمكن أن تضعف الوظائف النفسية والفسولوجية عندهم (Peterson & Seligman, 1988).

وهنالك ارتباط بين التفاؤل وكل من التكيف والصحة، وذلك من خلال إدراك الضغوط

Perception of Stress، فالمتفائلون لا يميلون إلى تعريف الحوادث وتحديدتها على أنها ضاغطة،

أو لا يباليون في تقييمها على أنها سلبية إلى المدى ذاته الذي يقوم به المتشائمون Blankstein, K.R,

(Flett, G.L., & Koledin, S. 1991).

وتؤكد عدد من الدراسات النفسية أن التفاؤل والمزاج الإيجابي أمران أساسيان لصحة الجسم

والنفس (Segerstorm, Taylor, Kemeny & Fahey, 1998).

وقد قدمت وجهات نظر مختلفة حول مفهومي التفاؤل والتشاؤم كسمات ثنائية من قبل (تشاير

وكارفر)، وبعدين مستقلين مع وجود ارتباط بينهما، ويرى ماجيلتا وأوليفر (Magaletta and

Oliver, 1999) أنهما سمتان تتوزعان على بعدين مختلفين ولو كانت على علاقة، كما أنهما يؤثران

على توقعات الأفراد الحاضرة والمستقبلية.

لذلك يتضمن تعريف (ديمير) إدراك الحاضر وتقييمه، وكذلك المستقبل (في: عبد اللطيف وحمادة،

١٩٩٨).

في حين اعتبر عبد الخالق (١٩٩٦) التفاؤل والتشاؤم سمة ثنائية القطب من سمات الشخصية،

تتمحور في رؤية خاصة للمستقبل، ويتوزع الناس على خط متصل يقع التفاؤل في أحد أطرافه، ويقع

التشاؤم في الطرف الآخر.

ونال مفهوم التوقع عند غرنال (Crandall, 1969) جانباً مهماً في الحديث عن المفهومين حين

اعتبر التفاؤل توقع بالنجاح في تحقيق بعض المطالب في المستقبل، وأن التشاؤم هو توقع بالفشل في

تحقيق بعض المطالب في المستقبل.

وقد أشار لازاروس إلى توجه نظري من خلال التقييم المعرفي الذي تحدث عنه على أنه ذو دور في تشكيل استجابات مستقبلية تجاه مواقف متعددة من الحياة مما يساعد على ظهور سمات معينة في الشخصية، ويمكن أن تؤثر هذه التقييمات على سمات دون أخرى، أو مواقف دون أخرى، بحيث يكون الفرد متفائلاً في مواقف معينة من حياته، ومتشائماً في مواقف أخرى بما يخص حياته في جوانب، وحياة الآخرين في جوانب أخرى (في: سعود، ٢٠٠٥).

لذلك يعد التفاؤل و التشاؤم من السمات التي أخذت في الظهور في الآونة الأخيرة وما زالت الدراسات المتعلقة به، وتقدير الذات ووجهة الضبط، قليلة، ومن هنا تجدر الإشارة إلى أن اهتمام الباحث بهذا الموضوع ينبع من:

● قلة الدراسات في هذا المجال، على الأقل في بلد الباحث.

● رغبة الباحث في تناول المرحلة الثانوية لما لها من أهمية في تطوير وتقديم الحجج، خاصة وأن طلاب الثانوية يمثلون الحاضر والمستقبل مما يفرض على الباحثين التعرف على سماتهم الشخصية، ومشاكلهم وآمالهم.

## مشكلة الدراسة:

احتل مفهوم التفاؤل والتشاؤم في العقود الأخيرة مركز الصدارة في مجالات الشخصية وعلم النفس الإكلينيكي وعلم النفس الاجتماعي وعلم نفس الصحة، حيث برهنت الدراسات على أن التفاؤل له دور مهم في الارتقاء بحياة الإنسان وتحقيق رفاهيته وسعادته ورضائه عن عمله وصحته النفسية والجسمية (عبد الخالق، ١٩٩٨، أ، ب، عبد اللطيف وحمادة، ١٩٩٨، شكري، ١٩٩٩).

ومن هنا يرى الباحث أنه مع عملية التحولات العالمية العاصفة التي طرأت على العالم منذ نهاية القرن العشرين بدت حالة جديدة من اليأس، والتشاؤم، والتوجس، وإلقاء اللوم على الآخرين والحظ،