إعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة

إعداد

د. بدر محمد الأنصاري

قسم علم النفس - كلية العلوم الاجتماعية

جامعة الكويت

بحث مقدم للندوة العالمية الأولى حول الصحة النفسية في العالم الإسلامي
خلال الفترة من 15-17 أكتوبر 2001م
التى نظمتها الجمعية اليمنية للصحة النفسية في الجمهورية اليمنية

المكتبة الالكترونية

أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة

www.gulfkids.com

مقدمـــة :

تتعدد المعاني التى يلحقها المتخصصون وغير المتخصصين بمفهوم التفـــاؤل ، فقـــد يعتقد معظم الناس أن التفاؤل يتضمن توقعاتهم المستقبلية للأحداث ، ويعتمد على ذلك ويرتبط به أن الناظر إلى الأحداث الراهنة يتفاءل إذا كانت الأحداث ســـعيدة ، ويتـــشاءم إذا كانـــت الأحداث تعيسة . ولعل بعض الناس يزعمون أنهم يتشاءمون لأمور لا يستبعد وقوعها ، فمـــا أن تمر ساعة أو يوم أو أسبوع حتى يتحقق شعورهم وتقع كارثة ، والعكس صحيح . ويفسر الناس ذلك بالرؤية السابقة أو استشراف المستقبل وتوقعه . وهكذا نجد الفرد وقد أخذ يـــدرك المستقبل بما يتضمنه من خير وشر ، حيث يتجاوب وجدانيا بالاستبشار في حالـــة الأحـــداث السارة والخيرة ، وبالتوجس في حالة الأحداث غير السارة ، ومع ذلك فقد برهنت دراســـة " ونشت أين "(Weinstein عام 1980 نقلا عن بدر الأنصاري ، 1998 : 11) على صـــحة ذلك ، ويعنى ذلك – من بين ما يعنى – أن للتفاؤل والتشاؤم تأثيراً لا يمكن إنكاره أو التقليـــل من أهميته على السلوك الإنساني (بدر الأنصاري ، 1998 : 11).

يعرف التفاؤل تعريفات متعددة ، وقبل أن نعرفه من الناحية النفسية نورد تعريفه فـــي معجم " وبستر " بأنه " الميل إلى توقع أفضل النتائج " . وهناك تعريفات عديدة للتفـــاؤل مـــن منظور علم النفس من بينها ما يلي :

عرفه " شاير ، كارفار " (Scheier & Carver, 1985) بأنه " النظرة الإيجابيـــة ، والإقبال على الحياة ، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل ، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب الـــسيئ . ويضيفان في نص أحدث (Scheier & Carver, 1987) أن التفاؤل استعداد يكمـــن داخـــل الفرد الواحد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية ، أى توقـــع النتـــائج الإيجابيـــة للأحداث القادمة . ويؤكدان على وجود الفروق الفردية الثابتة في التفاؤل ، كما يبرهنان على وجود علاقة بين التفاؤل وبعد الصحة البدنية ، حيث إن التفاؤل يوظف اســـتراتيجيات فعالـــة لدى الفرد للتغلب على الضغوط الواقعة عليه .

ويضيف هذان المؤلفان أن التفاؤل يرتبط بالتوقعات الإيجابية التى لا تتعلق بموقـــف معين ، لذلك يعتقد كل من " شاير وكارفار" أن التفاؤل يحدد للناس الطريق لتحقيق أهـــدافهم . ولذا فن التوقعات التفاؤلية تجاه الأحداث سوف تساعد الأفراد على تحقيق أهدافهم بـــدلا مـــن فقدان الأمل في تحقيقها . بالإضافة إلى أن التفاؤل في رأيهما سمة من ســـمات الشخـــصية ، تتسم بالثبات النسبي عبر المواقف والأوقات المختلفة ، ولا تقتصر على بعـــض المواقـــف (حالة) (Scheier & Carver, 1985, 1987) .

وقد عرف " تايجر " (Tiger, 1979) التفاؤل بأنه دافع بيولوجي يحافظ علـــى بقـــاء الإنسان ، ويعد الأساس الذى يمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الالتزامات . إنه : " الأفعال أو السلوكيات التى تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التى قد تواجههم في معيشتهم " .

بعد أن عرفنا التفاؤل من وجهة نظر بعض علماء النفس الذين اهتموا بدراسة هذا المفهوم ، نقدم تعريفا مقترحا له كما يلي :

" التفاؤل نظرة استبشار نحو المستقبل ، تجعل الفرد يتوقع الأفضل ، وينتظر حدوث الخير ، ويرنو إلى النجاح ، ويستبعد ما خلا ذلك .

ونفترض أن التفاؤل سمة Trait في الشخصية (وليس حالة State)، لمختلف الأفراد درجات عليها (الفروق الفردية). وعلى الرغم من أن هذه السمة تتوجه عادة إلى المستقبل ، فإنها تؤثر في سلوك الإنسان في الحاضر . كما نفترض أن سمة التفاؤل ترتبط بالجوانب الإيجابية في سلوك الإنسان ومختلف جوانب شخصيته ، كما أنها يمكن أن تؤثر تأثيراً طيباً في الصحة النفسية والجسمية للفرد (بدر الأنصاري ، 1998).

مقياس التوجيه نحو الحياة
Life Orientation Test* (LOT)

وهو من وضع كل من "شاير ، كارفر " (Scheier & Carver, 1985) ويتكـــون من (12) عبارة يجاب عن كل منها على أساس خمسة اختيارات ، تقيس التفاؤل بعبارات مثل " أنا متفائل دائما بالنسبة لمستقبلي " ، " أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العـــسر يـــسر أو أن يعـــد العسر يسراً " أنظر عادة إلى الوجه المشرق من الأمور " ... وهكذا .

وقد طبق هذا المقياس في صورته الأخيرة على أربع عينات مستقلة بلغـــت (1000) طالب وطالبة في الجامعات الأمريكية وبالتحديد في جامعتي " ميامى " ، كارنيجى ميلـــون " . وقد استخرج معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بعد أربعة أسابيع ، وكـــان معامـــل الثبات (ر = −0.79) ، على حين كان معامل كرونباخ ألفا (ر = −0.76) ، واســـتخرجت معاملات الصدق بطريقة الارتباطات بعدد من المقاييس ، فوصل الارتباط بمقياس التوقع العام للنجاح والذي يفترض أنه يقيس التفاؤل إلى (ر = −0.74) ، وتقدير الـــذات (ر= −0.58) ووجهة الضبط الداخلي والخـــارجي (ر= −0.39) ، والعـــصابة لأيزنـــك (ر = −0.06) ، والانبساطية لأيزنك (ر = −0.08) ، ومقياس " بيك " للاكتئاب (ر = −0.53) ، واليأس (ر =− 0.68) ، والعداوة (ر= −0.27)، والانتحار (ر= −0.45) ، والقلق الاجتماعي (ر = −0.33) ، والتقبل الاجتماعي (ر = −0.26) ، والوعي بالذات (ر = −0.04)، والمغامرة (ر= −0.17) والضغط النفسي (ر = −0.55) ، والاغتراب النفسي (ر = −0.35). (بـــدر الأنصاري ، 1998 : 36) .

كما حُسب أيضاً الصدق العاملى للمقياس على عينة من (624) فرداً : 375 طالبـــاً و 267 طالبة من طلاب جامعة أمريكية ، واستخرج عاملان من المقياس ، حيث اشتمل العامل الأول على الأسئلة السلبية الاتجاه ، على حين ضم العامل الثاني الأسئلة الإيجابية التوجه .

وقد أجرى " موك ، كليجن ، بلوج " (Mook, Kleijn & Ploeg, 1992) دراســـة على عينات اسكندنافية شملت (405) فرداً بواقع (166) من طلاب الجامعة و (239) راشداً ممن تراوحت أعمارهم بين 19 − 42 عاماً . وهدفت هذه الدراسة إلـــى تحديـــد المكونـــات العاملية لمقياس التوجه نحو الحياة ، واستخرج عاملان : أحدهما للتفاؤل والثـــاني للتـــشاؤم ، واستخرج الباحثون معايير اسكندنافية للتفاؤل والتشاؤم ، كما كشفت هذه الدراسة عـــن عـــدم وجود فروق بين الجنسين في هاتين السمتين .

إلا أن دراسة : " سميث " وزملائـــه (Smith, Pope, Rhodewalt & Poulton, 1989) أظهرت أن اختبار التوجه نحو الحياة (LOT) لا يقيس التفاؤل بل يقيس العصابية ، وذلك اعتمادا على دراسة عامليه لمقياس التوجه نحو الحياة ومقياس التوقـــع العـــام للنجـــاح (GESS) ومقياس القلق الصريح (TMAS) ومقياس سمة القلق (STAI) ، حيـــث كـــشف التحليل العاملى عن استخراج عامل واحد أطلق عليه العصابية ، وبهذه النتيجة فإنـــه يجـــب إعادة النظر في تفسير مقياس التوجه نحو الحياة بوصفه مقياساً للتفاؤل .

---

* كان من الأفضل أن يسمى مقياساً وليس اختباراً .

إعداد الصيغة العربية الكويتية لمقياس التوجه نحو الحياة

لإعداد المقياس في المجتمع الكويتي ، اتخذت الخطوات التالية :

أولا : ترجمة البنود

قام كاتب هذه السطور بترجمة بنود المقياس من الإنجليزية إلى العربية الفصحى السهلة ، ثم خضعت الترجمة لدورات عديدة من المراجعة من قبل كل من المتخصصين في علم النفس وفى اللغة الإنجليزية ممن يتقنون اللغة العربية أيضا . ثم وضعت تعليمات مختصرة وبسيطة وبدائل للإجابة تبعا للصورة الأصلية ، فطبقت الصيغة العربية على مجموعة صغيرة العدد من طلاب الجامعة للتأكد من وضوح الصياغة وللتعرف إلى أى غموض في العبارات . ونتج عن هذه الدراسة المبدئية تعديلات طفيفة .

ولم يقم الباحث بآي تعديل (حذفا أو إضافة) بالنسبة لعدد البنود أو مضمونها في هذه المرحلة – ، فأبقى على عددها (12 بنداً) (أنظر جدول : 1) وذلك لإتاحة الفرصة سواء للباحث أم لغيره من الباحثين لإجراء بحوث حضارية مقارنة ، والاستفادة من نتائج الدراسات العالمية المتوافرة على المقياس في لغته الأصلية ، وحتى تكون المقارنات المختلفة ممكنة بالنسبة للبنود وللمقياس ككل، فضلا عن أن أى تعديل في البنود في هذه المرحلة سواء بالحذف أو الإضافة .

جدول (1) : بنود مقياس التوجه نحو الحياة في صورته الأولية

العبارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
1 – أتوقع الأحسن عادة حتى في الظروف الصعبة .	1	2	3	4	5
2 – من السهل على أن أسترخي .	1	2	3	4	5
3 – إذا أمكن حدوث شئ ما خطأ بالنسبة لى ، فسوف يتحقق هذا الخطأ	1	2	3	4	5
4 – أنظر عادة إلى الجانب المشرق من الأمور.	1	2	3	4	5
5 – أنا متفائل دائما بالنسبة لمستقبلي	1	2	3	4	5
6 – أستمتع كثيرا بصحبة أصدقائي .	1	2	3	4	5
7 – من المهم بالنسبة لى أن أكون مشغولا .	1	2	3	4	5
8 – لم أتوقع مطلقا أن تسير الأمور في صالحي	1	2	3	4	5
9 – لن تتحقق الأمور أبدا بالطريقة التى أريدها.	1	2	3	4	5
10 – ليس من السهل أن أصبح قلقا .	1	2	3	4	5
11 – أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسرا .	1	2	3	4	5
12 – لا أهتم بالأشياء الطيبة التى تحدث لى .	1	2	3	4	5

ثانيا : الصـــدق

حسب للمقياس صدق التكوين بالطرق التالية : تحليل البنود (الارتبـــاط بـــين البنـــد والدرجة الكلية على المقياس الفرعي) التحليل العاملى (الصدق العاملى) والارتباطـــات مـــع مقياس أخرى (الصدق التقارب والاختلافى) .

أ - تحليل البنود :

يستخدم هذا الإجراء الإحصائي لعزل أنواع معينة من البنود أو حذفها ، وبخاصة تلك التى لا تضيف إلى الدرجة الكلية بما فيه الكفاية ، ويتم ذلك عن طريـــق حـــساب معـــاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية على المقياس الفرعي ، إذ تحذف البنود ذات الارتباطات المنخفضة .

طبق المقياس على عينة من طلاب جامعة الكويت الأولـــى قوامهـــا (250) طالـــب وطالبة بواقع (100) طالبا و(150) طالبة ممن تتراوح أعمارهم بين 17 -37 عاما بمتوسط قدره 21.85 وانحراف معياري قدره 2.78 عاما ، وحسب معامل ارتباط بيرسون للـــدرجات الخام بين كل بند والدرجة الكلية على المقياس الفرعي (بعد استبعاد البند) (انظر جـــدول : 2) .

جدول (2) معاملات الارتباط المتبادلة بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس التوجيه نحو الحياة في صورته الأولى لدى عينة من طلاب جامعة الكويت قوامها (250)

م	نص البند	ر
1-	أتوقع الأحسن عادة حتى في الظروف الصعبة .	,63
2-	من السهل على أن استرخى .	,51
3-	إذا أمكن حدوث شئ ما خطأ بالنسبة لى ، فـــسوف يتحقـــق هـــذا الخطأ .	,11
4-	أنظر عادة إلى الجانب المشرق من الأمور .	,69
5-	أنا متفائل دائما بالنسبة لى أن أكون مشغولا .	,68
6-	أستمتع كثيرا بصحبة أصدقائي	,45
7-	من المهم بالنسبة لى أن أكون مشغولا .	,07
8-	لم أتوقع مطلقا أ تسير الأمور في صالحي .	,40
9-	لن تتحقق الأمور أبدا بالطريقة التى أريدها .	,50
10-	ليس من السهل أن أصبح قلقا .	,38
11-	أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسراً .	,43
12-	لا أهتم بالأشياء الطيبة التى تحدث لى .	,41

يتضح من جدول (2) معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية بعد التصحيح في مقياس التوجه نحو الحياة أن غالبية معاملات الارتباط المتبادلة بين البنود والدرجة الكلية على المقياس مقبولة وذلك ما عدا البند رقم 3 ، 7 وذلك لأنها تقل عن ر = 0.30 حيث يجب على الباحث أن يستبعد تلك البنود . وبناءا على ذلك فانه تم استبعاد عددا من البنود (3 ، 7) من المقياس والتي يقل معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية عن ر = 0.30 ليصبح طول المقياس في صورته الأخيرة (10) بنداً لمقياس التوجه نحو الحياة (أنظر جدول : 3) .

جدول (3) مقياس التوجه نحو الحياة في صورته الأخيرة

العبارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
1 – أتوقع الأحسن عادة حتى في الظـــروف الصعبة .	1	2	3	4	5
2 – من السهل على أن أسترخي .	1	2	3	4	5
3 – أنظر عادة إلى الجانـــب المـــشرق مـــن الأمور.	1	2	3	4	5
4 – أنا متفائل دائما بالنسبة لمستقبلي	1	2	3	4	5
5 – أستمتع كثيرا بصحبة أصدقائي .	1	2	3	4	5
6 –لم أتوقع مطلقا أن تـــسير الأمـــور فـــي صالحي .	1	2	3	4	5
7 – لن تتحقق الأمور أبدا بالطريقـــة التـــى أريدها.	1	2	3	4	5
8 – ليس من السهل أن أصبح قلقا .	1	2	3	4	5
9 – أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسرا .	1	2	3	4	5
10 – لا أهتم بالأشياء الطيبة التى تحدث لى .	1	2	3	4	5

بعد ذلك طبق مقياس التوجه نحو الحياة في صورته الأخيرة على ثلاث عينات مستقلة من طلاب جامعة الكويت الأولى قوامها (195) طالباً وطالبة بواقع (35) من الذكور و(170) من الإناث والثانية قوامها (211) طالباً وطالبة بواقع (44) من الذكور و (167) من الإنـــاث والثالثة قوامها (165) طالباً وطالبة بواقع (58) من الذكور و(107) من الإناث ، ومن ثم تم حساب معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية بعد تصحيح البند لكل عينة على حـــدة (انظر الجدول:4) .

جدول (4) معاملات الارتباط المتبادلة بين كل بند والدرجة الكلية بعد التصحيح على مقياس التوجه نحو الحياة على ثلاث عينات مستقلة من طلاب جامعة الكويت

نص البند	الأولى	الثانية	الثالثة
	ن=195	ن=211	ن=165
1 – أتوقع الأحسن عادة حتى في الظروف الصعبة .	,64	,49	,60
2 – من السهل على أن أسترخي .	,54	,38	,38
3 – أنظر عادة إلى الجانب المشرق من الأمور.	,73	,65	,73
4 – أنا متفائل دائما بالنسبة لمستقبلي	,71	,72	,62
5 – أستمتع كثيرا بصحبة أصدقائي .	,43	,35	,37
6 – لم أتوقع مطلقا أن تسير الأمور في صالحي .	,39	,36	,30
7 – لن تتحقق الأمور أبدا بالطريقة التى أريدها.	,49	,51	,31
8 – ليس من السهل أن أصبح قلقا .	,36	,37	,31
9 – أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسرا .	,46	,60	,36
10 – لا أهتم بالأشياء الطيبة التى تحدث لى .	,41	,40	,33

ويتضح من الجدول (4) أن جميع معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية على المقياس الواحد تزيد عن _30,) وبالتالي تعد مؤشرا لصدق الاتساق الداخلي لمقياس التوجه نحو الحياة لدى عينات الدراسة .

استخرجت معاملات الارتباط المتبادلة بين البنود والمفردة على المقياس وحللت عاملا بطريقة " هوتيلنج " : المكونات الأساسية ، واستخدم محك " جتمان " الحدود الدنيا ، وذلك لتحديد عدد العوامل بحيث يعد العامل جوهريا إذا كانت قيمة الجذر الكامن >1.0 ثم أديرت العوامل المستخرجة تدويرا متعامدا بطريقة " كايزر " : الفاريماكس وتدويرا مائلا بطريقة أبليمن حيث يمكن اعتبار التشبع الجوهري للبند بالعامل بأنه >0.35 على أن تكون هناك ثلاثة تشبعات جوهرية لكل عامل على الأقل بالإضافة إلى محك الجذر الكامن لعامل >0.1 (أنظر جدول : 5) .

جدول (5) : العوامل المتعامدة المستخرجة من مقياس التوجه نحو الحياة لدى طلاب جامعة الكويت

من النظر إلى جدول (5) نلاحظ أن جميع بنود المقياس تشبعت جوهريا بأحد العوامل المستخرجة ، علما بأن هناك ثلاثة بنود لها تشبعات جوهرية على عاملين (أرقام : 2 ، 6 ، 10) في العينة الأولى وأرقام _2،5) في العينة الثانية وتشبع هذه البنود على عـــاملين أمـــر متوقع نتيجة لأسباب عديدة أهمها : التداخل بين البنود في مقياس التفاؤل ، وافتراض وجـــود عامل عام يستوعبها جميعا .

كما يلاحظ من جدول (5) أن معظم العوامل المستخرجة عوامل أحادية القطب ، حيث احتوت على تشبعات جوهرية موجبة ، ويتضح أيضا من الجدول (5) قيم شـــيوع البنـــود (مجموع مربعات تشبعات البند على جميع العوامل المستخلصة في المصفوفة للعينة الأولى وقد تراوحت بين 0.44 ، 0.74 وبين 38 ، 81 للعينة الثانية وعلى أى حال فيمكن النظر إلى قيم الشيوع للبند في مصفوفة عامليه – من ناحية معينة باعتبارها معامل ثبات لهذا البند ، حيـــث تمثل قيم الشيوع في هذه الحالة التباين الحقيقي الذى استخلص معبرا عـــن تباينـــات مختلفـــة يشترك فيها البند مع غيره من البنود طالما بقى تباين الخطأ في مصفوفة البواقى معبرا بدوره عن الجزء من التباين الكلى الذى لا يشترك فيه المقياس مع غيره من البنود نتيجـــة لأخطـــاء القياس (صفوت فرج ، 1991 : 148) . وبوجه عام نلاحظ أن قيم الشيوع تتـــراوح بـــين مرتفع ومقبول لدى العينتين ، ويمكن تفسير ذلك في ضوء ارتفاع ثبات البنود على المصفوفة العاملية .

وتراوحت قيم الجذر الكامن بين 4.05 ، 1.06 للعينة الأولـــى وبـــين 3.26 ، 1.08 للعينة الثانية ، ووصلت النسبة الكلية للعوامل جميعا إلى 62.3% للعينـــة الأولـــى و 59.1% للعينة الثانية وهى تشير إلى أن العوامل المستخرجة تكفى إلى حد ما لاستيعاب قدر مقبول من التباين .

ونكتفي بهذا التعليق على نتائج التحليل العاملى – مراعاة لحدود هذه الدراسة ، وحيث يمكن التوسعة في استخلاص دلالات النتائج العاملية من هذا المقياس في دراسات تالية يكون من بين أهدافها إجراء تدوير مائل وتدوير متعامد وتحليل عاملي في الرتبة الأولـــى والثانيـــة لمجموعات متنوعة من المراهقين والشباب والراشدين والمسنين ، وذلك للتحقق مـــن البنيـــة العاملية للمقياس .

ج – الصدق التقاربى والاختلافى

حسب الصدق التقاربى والاختلافى ، وذلك من خلال حساب الارتباطات المتبادلة بين مقياس التوجه نحو الحياة ومجموعة من المتغيرات : التفاؤل ، التشاؤم ، اليأس ، والاكتئاب ، القلق، الوسواس القهري ، الذنب ، الخزى وعلى عينات مستقلة من طلاب جامعة الكويـــت ، كما هو موضح في الجداول (6 ، 7 ، 8).

جدول (6) مصفوفة معاملات الارتباط المتبادلة بين مقياس التوجه نحو الحياة وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة قوامها (195) من طلاب جامعة الكويت من الجنسين

المقاييس	ر
التفاؤل	,76
التشاؤم	,68-
التفاؤل غير الواقعي	,57
اليأس BHS	,76-
سمة القلق STAI-T	,73-
الاكتئاب BDI	,62-

* جميع معاملات الارتباط جوهرية عند مستوى 0.001

جدول (7) مصفوفة معاملات الارتباط المتبادلة بين مقياس التوجه نحو الحياة وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة قوامها (112) من طلاب جامعة الكويت من الجنسين

المقاييس	ر
التفاؤل	,78
التشاؤم	,70-
الوسواس القهري	,51-
سمة القلق STAI-T	,75-

* جميع معاملات الارتباط جوهرية عند مستوى 0.001

جدول (8) مصفوفة معاملات الارتباط المتبادلة بين مقياس التوجه نحو الحياة وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة قوامها (165) من طلاب جامعة الكويت من الجنسين

المقاييس	ر
التفاؤل	,64
التشاؤم	,61-
التفاؤل غير الواقعي	,35
الذنب	,31-
الخزى	,47-
اليأس	,70-

* جميع معاملات الارتباط جوهرية عند مستوى 0.001

أن الجانب الذى يهمنا في الجداول رقم (6 ، 7 ، 8) أن مقياس التوجه نحو الحيـــاة والـــذي يقيس التفاؤل بأنه يرتبط أعلى ارتباطات جوهرية موجبة مع كل من التفاؤل والتفـــاؤل غيـــر الواقعي على حين يرتبط أعلى ارتباطات جوهرية سالبة مع كل من التشاؤم والقلق واليـــأس والوسواس القهري والاكتئاب والخزى والذنب . وبوجه عام فان غالبية الارتباطات الجوهرية الإيجابية والسلبية متوقعة إلى حد بعيد مما تؤكد الصدق التمييزى لمقياس التوجه نحو الحياة .

جدول (9) معاملات الثبات لمقياس التوجه نحو الحياة لدى ثلاث عينات مستقلة من طلال جامعة الكويت من الجنسين

طرق حساب الثبات	العينة الأولى ن = 195	العينة الثانية ن = 211	العينة الثالثة ن = 165
معامل ألفا	,83	,75	,71
القسمة النصفية	,75	,75	,79

وتشير معاملات الثبات بطريقتي معامل ألفا وبطريقة القسمة النصفية إلى ثبات مقبول للمقياس بوجه عام لدى ثلاث عينات لأنها تزيد عن 0.70

رابعا : التطبيق

يمكن تطبيق مقياس التوجه نحو الحياة سواء فـــي الموقـــف الفـــردي أم الجمعـــي . ويستغرق معظم المفحوصين في الإجابة عنه حوالي ثلاث دقائق . ويقترح المؤلف أن يـــذكر صراحة للمفحوص الهدف العام من المقياس بأسلوب مبسط وعام ، وقد وضـــعت تعليمـــات للمقياس ، وكانت مختصرة وبسيطة ، وتحدد للمفحوص مباشرة المطلوب منه عند الإجابـــة . كما وضعت بدائل خمسة للإجابة وفيما يلي نص التعليمات :

تعليمات : اقرأ من فضلك كل عبارة مما يلي بعناية ، وقرر إلى أى حد تعد مميزة لمشاعرك وسلوكك وآرائك ، ثم بين مدى انطباقها أو عدم انطباقها عليك ، وذلك بوضع دائرة حول رقم من الأرقام التالية لها .

وعند الاستجابة لمقياس التوجه نحو الحياة فان المفحوصين يقومون بوضع علامة × أو دائرة في نسخة الاختبار على الرقم المناسب (من 1 – 5) الوارد على يسار كل عبارة ، والذي يصف مشاعرهم بوجه عام تبعا لما يلي : 1 – لا ، 2 – قليلا ، 3 – بدرجة متوسطة ، 4 – كثيرا 5 – كثيرا جدا .

خامسا : التصحيح

يعطى كل بند في مقياس التوجه نحو الحياة درجة موزونة تتراوح من 1 – 5 وتصحح البنود الدالة على وجود التفاؤل بإعطائها الأوزان ذاتها ، وهى الأرقام التى قام المفحوص بوضع دائرة عليها في نسخة الاختبار ، بينما تصحح البنود المشيرة إلى عدم وجود التفاؤل بإعطائها أوزانا معكوسة أى أن الاستجابات التى وضع حولها المفحوص في 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 تصحح بالترتيب 5، 4 ، 3 ، 2 ، 1 ، وأرقام بنود المقياس الدالة على عدم وجود التفاؤل (والتي تعطى أوزانا معكوسة) هى كما يلي 6 ، 7 ، 10 .

ولكي تستخرج الدرجة الكلية لمقياس ، تجمع – ببساطة الدرجات الموزونة للبنود العشر التى تكون هذا المقياس ، مع ملاحظة أن الدرجات تعكس بالنسبة للبنود التى أوردناها أعلاه . ويمكن أن تتفاوت الدرجات من 10 (الحد الأدنى) إلى 50 (الحد الأقصى) .

سادسا : المعايير

طبق مقياس التوجه نحو الحياة على عينة من طلاب جامعة الكويت قوامها (592) طالبا وطالبة بواقع (240) طالبا و(352) طالبة من مختلف كليات الجامعة . وقد تراوحت أعمارهم بين 18 – 30 عاما بمتوسط حسابي 21.42 عاما وانحراف معياري 2.14 لجميع الأفراد وقد اعتمد الباحث الحالي على المتوسطات الحسابية والمئينيات والدرجات التائية بوصفها معايير لمقياس التوجه نحو الحياة .

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

ويشع استخدام هذا النوع من المعايير في المجال الإكلينيكي برغم عيوبه ويتلخص في استخراج مدى للدرجات التى يمكن أن تعد سوية عن طريق جمع الانحراف المعياري وطرحه من المتوسط (انظر جدول : 10) .

جدول (10) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والمنوال والمدى والالتواء والتفرطح لمقياس التوجه نحو الحياة لدى كل من الذكور والإناث على حده

المعايير	الذكور	الإناث
▪ المتوسط	33.95	33.46
▪ الانحراف المعياري	6.16	5.98
▪ الوسيط	35	34
▪ المنوال	35	37
▪ المدى	27	34
▪ أعلى درجة	46	48
▪ أقل درجة	19	14
▪ الالتواء	0.25–	0.52–
▪ التفرطح	,46–	0.22

ب – الفروق بين الجنسين

للتعرف على الفروق بين الجنسين في التفاؤل ، فقد تم الفروق بين متوسطات الذكور والإناث وقيم " ت " لدلالة الفروق وذلك على أربع عينات مستقلة من طلال جامعة الكويـــت كما هو موضح في الجدول (11) .

جدول (11) الفروق بين الجنسين في التفاؤل

العينات	المعايير		
العينة الأولى ن = 195	ذكور	ن	35
		م	35.91
		ع	4.71
	إناث	ن	160
		م	33.89
		ع	6.47
	قيمة " ت "		2.09
	مستوى الدلالة		,05
العينة الثانية ن = 211	ذكور	ن	44
		م	35.55
		ع	5.17
	إناث	ن	167
		م	23.54
		ع	5.80
	قيمة " ت "		1.58
	مستوى الدلالة		–
العينة الثالثة ن = 165	ذكور	ن	58
		م	35.38
		ع	5.18
	إناث	ن	107
		م	32.91
		ع	5.08
	قيمة " ت "		2.93
	مستوى الدلالة		,01
العينة الرابعة	ذكور	ن	240
		م	33.95
		ع	6.16
		ن	352

ن = 592	إناث	م	33.45
		ع	5.98
	قيمة " ت "		0.81
	مستوى الدلالة		–

وتشير النتائج المستخلصة من الجدول (11) إلى وجود فروق جوهرية بين الجنسين في التفاؤل في العينة الأولى والعينة الثالثة حيث حصل الذكور على متوسطات أعلى من الإناث في التفاؤل ، على حين لم تظهر فروق جوهرية بين الجنسين في العينة الثانية والعينة الرابعة . وبوجه عام يمكن أن نستنتج بأن الذكور أكثر تفاؤلا من الإناث .

ج – المئينيات :

يبين الجدول (12) الرتب المئينية المقابلة للدرجات الخام لدى الذكور والإناث على مقياس التوجه نحو الحياة جدول (12) الدرجات المئينية المقابلة للدرجات الخام لمقياس التوجه نحو الحياة لعينة الذكور وعينة الإناث .

الدرجات المئينية	الدرجات الخام	
	الذكور	الإناث
5	23	22
10	25	26
15	27	27
20	29	29
25	30	30
30	31	31
35	32	32
40	33	33
45	34	33
50	35	34
55	35	35
60	36	36
65	37	36
70	37	37
75	38	38
80	39	38
85	41	39
90	42	40

42	44	95
46	46	99

د – الدرجات التائية

وقد استخدم الباحث المعيار التائي لأنه أهم المعايير الإحصائية النفسية التـــى تنـــسب التوزيعات التكرارية التجريبية إلى صورتها الاعتدالية .

والجدول الآتي رقم (13) يبين تلك الدرجات التائية المقابلة للدرجات الخام لدى عينة الذكور والإناث .

جدول (13) : الدرجات التائية المقابلة للدرجات الخام في مقياس التوجه نحو الحياة لدى عينة الذكور والإناث على حدة

الدرجات التائية	الدرجات الخام	
	الذكور	الإناث
10	10	13
20	16	18
30	22	23
40	28	28
50	34	33
60	40	38
70	46	43
80	–	48
90	–	–

المراجـــــع

1 – أحمد محمد عبد الخالق (1993) استخبارات الشخصية . الإســكندرية : درا المعرفــة الجامعية ، ط 2 .

2 – بدر محمد الأنصاري (1998) التفاؤل والتشاؤم : المفهــوم ، القيــاس ، المتعلقــات ، جامعة الكويت – لجنة التأليف والتعريب والنشر .

3 – صفوت فرج (1991) التحليل العاملى في العلوم السلوكية القاهرة : دار الفكر العربي ، ط 2.

4 - Mook, J., Kleijn, W., & Ploeg, H.M. (1992). Positively and negatively worded items in a self-reported measure of dispositional optimism, Psychological Reports, 71, 275-278.

5 - Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. Health Psychology, 4, 219 - 247.

6 - Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1987). Dispositional optimism and Physical well being. The influence of generalized outcome expectations on health. Journal of Personality, 55, 169 -210.

7 - Smith, T.W., Pope, M.k., Rhodewalt, F., & Poulton, J.L. (1989). Optimism, neuroticism, coping and symptom reports: An alliterative interoperation of the Life Orientation Test. Journal of Personality and Social Psychology, 56, 640 - 648.

8 - Tiger, L., (1979) Optimism: The biology of hope, New York: Simon & Schuster.

9 - Weinstein, N.D. (1980). Unrealistic optimism about future life events Journal of Personality and Social Psychology, 39, 806 - 820.

الملاحـــــــــــق

مقياس التوجه نحو الحياة

تأليف : كار فر وشاير

تعريب وإعداد : بدر محمد الأنصاري

ورقة الإجابة

الاسم : العمر : النـــوع : (ذكـــر / أنثى)

الجنسية : المهنة : تاريخ التطبيق :

الحالة الاجتماعية : المستوى التعليمي :

تعليمات : اقرأ من فضلك كل عبارة مما يلي بعناية ، وقرر إلى أى حد تعد مميزة لمشاعرك وسلوكك وآرائك ، ثم بين مدى انطباقها أو عدم انطباقها عليك ، وذلك بوضع دائرة حول رقم من الأرقام التالية لها .

العبارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
1 – أتوقع الأحسن عادة حتى في الظـــروف الصعبة .	1	2	3	4	5
2 – من السهل على أن أسترخي .	1	2	3	4	5
3 – أنظر عادة إلى الجانـــب المـــشرق مـــن الأمور.	1	2	3	4	5
4 – أنا متفائل دائما بالنسبة لمستقبلي	1	2	3	4	5
5 – أستمتع كثيرا بصحبة أصدقائي .	1	2	3	4	5
6 –لم أتوقع مطلقا أن تـــسير الأمـــور فـــي صالحي .	1	2	3	4	5
7 – لن تتحقق الأمور أبدا بالطريقـــة التـــى أريدها.	1	2	3	4	5
8 – ليس من السهل أن أصبح قلقا .	1	2	3	4	5
9 – أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسرا .	1	2	3	4	5
10 – لا أهتم بالأشياء الطيبة التى تحدث لى .	1	2	3	4	5

مقياس التوجه نحو الحياة

ورقة تقدير الدرجات

إعداد : بدر محمد الأنصاري

الاسم : ..... العمر :..... النوع : (ذكر / أنثى)

الجنسية :..... المهنـــة : ..... تـــاريخ التطبيـــق : .....

الحالة الاجتماعية : ..... المـــــــــــــستوى التعليمـــــــــــــي : .....

المعايير	مقياس التوجه نحو الحياة
الدرجة الخام	
الدرجة المعيارية	
الدرجة المئينية	
الدرجة التائية	
ملاحظات	