

تقنين استبيان لقياس الأمل (قياس الأهداف) على البيئة الجزائرية

أ. د. بشير معمريّة جامعة باتنة

مقدمة.

تحكي الأسطورة الإغريقية الشهيرة، "صندوق باندورا"، عن أميرة إغريقية، أهدتها الآلهة الغيورة على جمالها هدية عبارة عن صندوق غامض. طلبت الآلهة من "باندورا" ألا تفتح الصندوق على الإطلاق. لكن "باندورا" غلبها الفضول وحب الاستطلاع ذات يوم، فرفعت غطاء الصندوق لترى ما بداخله، فإذا بالعالم كله، تتدلع فيه أكبر المآسي، من أمراض وآلام وجنون. لكن إله الرحمة جعلها تغلق الصندوق في الوقت المناسب، لتفوز بالترياق الذي يجعل بؤس الحياة محتملا، وهو "الأمل". (دانيل جولمان، 1995، 128).

ويقول سانت بول *Saint Paul* إن الأمل هو البعد الموازي للحب، و أن مستوى الأمل يعبر عن الشعور بجمال الحياة. (عبد المحسن إبراهيم ديعم، 2008، 91 . 97).

ومن وجهة نظر سيكولوجية يمنح الأمل *Hope* الإنسان أكثر من مجرد قليل من المواساة وسط الأحزان، بل يؤدي دورا فاعلا في الحياة بصورة مدهشة. فالأمل يوفر ميزات في مجالات متنوعة مثل : تحقيق النتائج الدراسية الجيدة، وتحمل المهام الشاقة. والأمل بالمعنى النفسي، هو أكثر من رؤية مشرقة، توحى بأن كل شيء سيصبح "جيّدا". وقد حدد سي. ر. سنايدر *C. R. Snyder* السيكولوجي بجامعة كانساس الأمريكية، معنى الأمل بدقة بقوله : "إنه اعتقادك

بأنك تملك الإرادة والوسيلة لتحقيق أهدافك مهما كانت تلك الأهداف". (دانيل جولمان، 1995، 129).

طرح الموقف الافتراضي التالي على الطلبة الجامعيين. "إنك حددت هدفك، وهو حصولك على درجة ب، عندما كانت درجتك في الامتحان الأول تستحق 30% من الدرجة النهائية، لكنك حصلت على درجة د. والآن مضى أسبوع بعد أن عرفت أنك حصلت على درجة د، فماذا أنت فاعل؟".

لقد كان الأمل هو العامل المحدد للفروق بين الطلاب. فالطلاب المتصفون بدرجة عالية من الأمل، كان رد فعل هذه النتيجة عندهم، هو بذل جهد أكبر، والتفكير في مجموعة من المحاولات لرفع درجاتهم النهائية. أما الطلاب الذين يتصفون بقدر متوسط من الأمل، فكانوا يفكرون في وسائل عدة يمكن أن ترفع درجاتهم، لكن تصميمهم على تحقيق ذلك كان أقل بكثير عن المجموعة الأولى. أما الطلاب ضعيفو الأمل فقد استسلموا للنتيجة، وضعفت معنوياتهم.

أجرى سنايدر هذه الدراسة، وقام بمقارنة النتائج الأكاديمية للطلبة الجدد من ذوي الآمال العريضة والمنخفضة أيضاً، فوجد أن الأمل كان أفضل مؤشر على درجاتهم في الفصل الدراسي الأول، أكثر من درجاتهم في اختبار الكفاءة (SAT) وهو الاختبار الذي يفترض أن يتنبأ بدرجة تحقيق النجاح أو الإخفاق في الجامعة (ويرتبط بدرجة كبيرة باختبار معامل الذكاء $I. Q$). وثبت أن الملكات الوجدانية مع القدرات العقلية، هي التي حددت الفرق الأساسي بين أولئك الطلبة. (دانيل جولمان، 1995، 128).

وبهذا المعنى يختلف الناس في درجة ما يحدوهم من آمال. فالبعض يعتقدون أنهم قادرون تماماً على الخروج من مشاكل وصعوبات، بينما يعتقد آخرون أنهم يفتقرون إلى الطاقة والقدرة على تحقيق أهدافهم. ووجد سنايدر أن أصحاب الآمال العريضة يشتركون في بعض الخصائص، مثل قدراتهم على تحفيز أنفسهم، وشعورهم بأنهم واسعوا الحيلة بما يكفي للوصول إلى تحقيق أهدافهم، مؤكدين لأنفسهم أن الأمور إذا ما تعرضت لمشكل ما، لا بد أنها سوف تتحسن.

و يتصف أيضا الممثلون بالأمل و المرونة من أجل إيجاد سبل للوصول إلى أهدافهم، أو تغيير الأهداف التي يستحيل تحقيقها. و هم يتمتعون بالحاسة الذكية التي تمكنهم من تقسيم مهمة صعبة إلى أجزاء صغيرة يمكن التعامل معها . والأمل يعني من منظور الذكاء الاجتماعي ، أنك لن تستسلم للقلق الشامل ، أو للموقف الانهزامي ، أو الاكتئاب في مواجهة الصعوبات التي تتحداك . الواقع أن الناس الذين يحتضنون الأمل في حياتهم، يواجهون اكتئابا أقل من غيرهم، لأنهم يحاولون تخطيط حياتهم بما يحقق لهم الوصول إلى أهدافه. إنهم ، بصفة عامة ، أقل قلقا، و أقل من يتعرضون للمشاكل الانفعالية. (دانيل جولمان، 1995، 129).

و تقع بحوث الأمل في قلب علم النفس الإيجابي *Positive Psychology* . وقد بدأ ظهور المفاهيم المرتبطة بالأمل في الدراسات النفسية والطبية النفسية في الخمسينات من القرن العشرين. وألقى تيار من البحوث الضوء على دور الأمل في تحقيق التوافق، وأهميته في تحقيق التغير أثناء وبعد عملية العلاج، والرغبة في التعلم، والشعور بالسعادة. وعلى العكس من ذلك فقد لوحظ أن اليأس *Hopelessness* أو نقص الأمل، يعد عامل خطورة لا يمهد للإصابة بالاضطرابات العقلية بوجه عام فحسب، بل يمهد أيضا للإصابة بالاكتئاب والسيكوباتية والسلوك الانتحاري بوجه خاص. كما تؤكد أن الأمل يقوم بدور المعدل *Moderator* لتأثير الضغوط على الصحة الجسمية. واتضح أيضا تأثير الأمل على التطور النفسي والروحي. (أحمد محمد عبد الخالق، 2004، 184).

لكن وعلى الرغم مما بينته الدراسات السابقة من دور فعال للأمل في الحياة، إلا أن هناك من ينظر إليه نظرة سلبية. فقد صور المسرح الإغريقي الأمل على أنه نقطة الضعف الإنساني التي تجعل الناس يتحملون ما لا يطيقون من معاناة. فالأمل في المسرح الإغريقي هو السمة الشخصية التي يتحلى بها من هم أضعف في مواجهة المشكلات. وامتدادا لوجهة النظر السلبية نحو الأمل، يقرر أفلاطون *Plato* أن من يستمع إلى صوت الأمل، ويتعلق به، هو المرشد أو

الناصح السخيف. أما أوربيدز *Euripedes* فقد وصفه بالبلاء الإنساني. كما ذكر بنجامين فرانكلين *B. Franklin* أن من يعيش بالأمل سوف يموت صائماً. (عبد المحسن إبراهيم ديغم، 2008، 91-92).

إن هذه النظرة للأمل، تجعله شعورا يتبناه ضعاف الإرادة، وناقصو الدافعية، ليجدوا شيئاً يعيشون من أجله. وأنه عبارة عن عقار ذي تأثير نفسي، أو مخدر، يدمنه ضعاف الهمم، لكي يتعايشوا مع ظروفهم المحبطة، لأنهم ليسوا قادرين على تغيير هذه الظروف.

أهداف البحث.

تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي :

- 1) تقنين تقنين استبيان سنايدر للأمل على البيئة الجزائرية.
- 2) توفير أداة قياس للأمل في البيئة الجزائرية، حتى تكون في متناول الباحث السيكولوجي الجزائري بهدف استعمالها لأغراض البحث العلمي أو للتنبؤ بالسلوك في مجالات الحياة المختلفة كالصحة والتحصيل الدراسي.

تعريف الأمل.

بدأ الاهتمام بالأمل منذ بداية الخمسينات من القرن العشرين، وخاصة في الدراسات التي اهتمت بمستوى التوافق والصحة العامة والمرض. فقد لاحظ فرنش *French 1952* ومينجر *Menninger 1959* وجود علاقة بين الأمل وكل من الصحة العامة والسرعة في الشفاء والشعور بالهناء الشخصي والقدرة على التعلم. وفي الستينات من القرن العشرين بدأت الأبحاث في فحص الأمل بشكل إجرائي من خلال تناوله علمياً. وقد اهتم الأطباء النفسيون والسيكولوجيون بتنظيم الأفكار حول الأمل ووضع تعريف محدد له. حيث انتهت غالبية هذه الدراسات بتعريف الأمل على أنه "التوقعات الإيجابية لبلوغ الهدف". (عبد المحسن إبراهيم ديغم، 2008، 92).

و يعرف الأمل في اللغة العربية بأنه "الرجاء، وأكثر استعماله فيما يستبعد حصوله". (في مجمع اللغة العربية 1985 ص، 27). ولكن من الناحية النفسية

يمكن أن يستوعب الأمل أو الرجاء ما يمكن وقوعه وما يستبعد حصوله معا.
ويقول الشاعر:

أعلل النفس بالأمال أرقبها ***** ما أضيّق العيش لولا فسحة الأمل.

وفي اللغة الإنجليزية ورد في معجم وبستر *Webster* أن "الأمل توقع موثوق به من أن رغبة ما سوف تتحقق". وينظر سنايدر وآخرون 1991 & *C. R. Snyder others* إلى الأمل على أنه وجهة معرفية *Cognitive set* موجّهة نحو تحقيق هدف. ويعرفون الأمل بأنه "حالة دافعية موجبة تعتمد على الشعور بالنجاح، وطاقة موجّهة نحو الهدف، وتخطيط لتحقيق هذا الهدف". ولا شك في أن الأمل مفهوم ذو مغزى كبير، وذو أهمية في مجالات كثيرة تمتد من الدين إلى علم النفس. ويتداخل مفهوم الأمل والتفاؤل *Optimism*. وقد عرف ميشيل شيرر، تشارلز كارفر 1985 *M. F. Scheier & C. S. Carver* التفاؤل بأنه "ميل متزايد إلى الاعتقاد بأن الأشياء الحسنة، وليست السيئة، سوف تحدث". (أحمد محمد عبد الخالق، 2004، 184).

و يعتبر عام 1991 تاريخ البداية الحقيقية لدراسة الأمل من خلال دراسات سنايدر *Snyder* الذي وضع تعريفين للأمل. أما التعريف الأول فيشير إلى أن الأمل عبارة عن "حالة من الدافعية الإيجابية تؤدي إلى النشاط الداخلي وتدعم الشعور بالنجاح". وقد تأسس هذا التعريف على مفهومين فرعيين هما.
(أ) الطاقة *Agency* أو الإرادة *Will*. وتعني مستوى الطاقة والقوة الموجّهة للهدف.

(ب) المسارات أو السبل *Pathways*. وتعني القدرة على التخطيط لبلوغ الهدف.

أما التعريف الثاني فقد وصف الأمل على أنه "التوجه المعرفي الإيجابي الذي يعطي الشعور بالدافع القوي للنجاح". وقد ركز هذا التعريف على الإطار المرجعي للإنسان المتمثل في قدرته على تحديد الهدف والسير في مسارات وسبل لبلوغ هذا الهدف.

و وضع سنايدر وآخرون *C. R. Snyder & others* 1998 تعريفا للأمل بأنه "التفكير الموجه نحو الهدف والقادر على تخطي الصعاب والمواقف والوقت". يحدد سنايدر بعض الخصائص التي تميز مرتفعي الأمل عن منخفضي الأمل، إلى أن مرتفعي الأمل يتميزون بالتفكير الإيجابي حول الذات، وأن لديهم أهدافا يضعونها لأنفسهم، وهم دائمي السعي وراء إنجازها، كما أنهم يصلون إلى أهدافهم مع توقعات لاحتمالية النجاح أكثر من الفشل. بينما يسعى منخفضو الأمل إلى أهدافهم دون تخطيط أو مسارات، وهم دائمي الشك في قدراتهم على استعمال أي مسارات عقلية يملكونها، ولديهم توجهات سلبية نحو هذه المسارات من حيث فاعليتها ونجاحها في الوصول إلى الهدف. وتكون أهدافهم دائما إما شديدة السهولة أو شديدة التعقيد، ويذهبون إليها باعتقاد مسبق حول سوء الحظ، وتوقع الفشل أكثر من النجاح. وينظرون إلى أهدافهم نظرة مليئة بالخبرات الفاشلة السابقة في حياتهم. (عبد المحسن إبراهيم ديعم، 2008، 93 . 94).

نظرية سنايدر في الأمل.

تركز نظرية الأمل لدى سنايدر على مفهومي الطاقة والمسارات، حيث تشير الطاقة إلى القوة ومستوى الدافعية في التوجه نحو الأهداف. أما المسارات فتعني التخطيط للطرق المؤدية إلى الهدف. وهذان المفهومان هما اللذان يشكلان النظرية الأساسية للأمل. وتبعا لهذه النظرية فإن الأمل يوصف على أنه القدرة الدافعة للوصول إلى النتائج الإيجابية أو الأهداف. وقد اعتمدت هذه النظرية على التقارير الذاتية حول أساليب التفكير للأهداف الشخصية والأساليب التي يتبعها الشخص لبلوغ هذه الأهداف. لذا فإن الأمل يعتبر أسلوب ووجهة لتخطيط الأهداف. والأشخاص مرتفعو الأمل دائمو التفكير في أهدافهم المستقبلية، ودائمو السعي نحو بلوغ هذه الأهداف.

ووضع افريل وآخرون *Averill & others* 1990 أربع قواعد أساسية في نظرية الأمل، يعتقد أنها معايير هامة في تصنيف الأشخاص حسب سمة الأمل.

القاعدة الأولى هي قاعدة التعقل والتدبير *Prudential Rule* وتشير إلى التوقعات المناسبة للفرد والتخمين الواقعي للأهداف.

القاعدة الثانية هي القاعدة الأخلاقية *Moralistic Rule* وتشير إلى مناسبة الأهداف للسياق الاجتماعي والأخلاقي والمعايير الثقافية.

القاعدة الثالثة هي قاعدة الأولوية *Priority Rule* وتشير إلى القدرة على تحديد الأسبقية للأهداف وأسلوب التعامل المناسب للوصول إلى الهدف.

القاعدة الرابعة هي قاعدة الفعل *Action Rule* وتشير إلى الاستعداد لإنجاز الأهداف بطرق مناسبة ولاتقة. (عبد المحسن إبراهيم ديعم، 2008، 94، 95).

نظرية سيلجمان في الأمل.

يسكن الأمل عقول كثير من الناس على مختلف أعمارهم وجنسهم وجنسياتهم ووظائفهم. وقد تناوله علماء النفس بالبحث من أجل تحليله وفهم كيفية عمله. ويعتقد مارتين سيلجمان *M. Seligman 2002* بما أن نقيض الأمل هو اليأس، فإن هناك عاملين يؤخذان معا لتفسير وجود الأمل أو اليأس لدى فرد ما.

(1) في حالة الأمل، يكون الاعتقاد في أسباب دائمة وشاملة للأحداث السعيدة، مع أسباب مؤقتة ومحددة للأحداث السيئة.

(2) في حالة اليأس، يكون الاعتقاد في أسباب دائمة وشاملة للأحداث السيئة، وأسباب مؤقتة ومحددة للأحداث السعيدة.

والأحداث السيئة يمكن وصفها إما بطريقة يائسة أو مفعمة بالأمل. كما في الأمثلة التالية التي يبينها الجدول رقم (1).

الجدول رقم (1):

| اليأس | الأمل |
|---|--|
| أنا غبي | عقلي متعثر حاليا |
| المسؤولون دكتاتوريون | المدير كان اليوم في مزاج سيء |
| هناك احتمال بنسبة 50% أن يكون هذا المرض قاتلا | هناك احتمال بنسبة 50% أن يكون هذا المرض غير قاتل |

ونفس الشيء بالنسبة لوصف الأحداث السعيدة التي يبينها الجدول رقم (2).

الجدول رقم (2):

| اليأس | الأمل |
|------------------------------|--------------------------------|
| أنا محظوظ | أنا موهوب |
| أنا متفوق على زملائي | أنا متفوق على كل الناس |
| سوف أنجح في امتحان الرياضيات | سوف أنجح في امتحانات كل المواد |

إن الأشخاص الذين يفسرون الأحداث السعيدة على أنها دائمة وشاملة، ويفسرون الأحداث السيئة تفسيراً مؤقتاً ومحدداً، يستردون عافيتهم سريعاً ويتغلبون على المشكلات، ويندفعون إلى العمل بسهولة عندما ينجحون مرة. أما الأشخاص الذين يقدمون تفسيرات مؤقتة ومحددة للنجاح، وتفسيرات دائمة وشاملة للفشل، فإنهم يميلون إلى الانهيار تحت الضغوط، سواء لوقت طويل أم خلال المواقف، ونادراً ما يعودون إلى العمل. (مارتن سيلجمان، 2002، 92 . 93).

العلاقة بين الأمل ومتغيرات نفسية أخرى.

تمكن سنايدر وآخرون (2001، 2002, Snyder & al) من القيام بعدة دراسات حول علاقة الأمل بمتغيرات نفسية أخرى، فتوصلوا إلى النتائج التالية.

- يرتبط الأمل إيجاباً بالتوافق النفسي بطرق عديدة. ويرتبط إيجاباً كذلك مع كل من اعتقاد الفرد بقدراته وبجدارته الشخصية وإدراكه لكفاءته الدراسية. وكذلك مع القبول الاجتماعي والقدرة البدنية والمظهر الجسمي وتقدير الذات والتفكير الإيجابي.
- ووجدت علاقة سالبة بين الأمل وكل من التشاؤم والاكتئاب والوجدان السلبي.
- وتعد الدرجات المرتفعة على الأمل هامة خاصة بالنسبة لمن مروا بخبرات غير سارة كفقد شخص عزيز أو فقد الوظيفة. كما ترتبط الدرجة المرتفعة على الأمل بالتحصيل المرتفع لدى الأطفال وطلاب الجامعة والرياضيين، وكان الارتباط بين الأمل واختبارات الذكاء المقننة منخفضة جداً وغير دالة إحصائياً.

- وبينت دراساتهم كذلك، أن الدرجة المرتفعة على الأمل ترتبط بالطرق الناجحة في حل المشكلات. ويرتبط بالصحة الجيدة وبسرعة الشفاء في حال المرض. كما يعتبر عاملاً مهماً في التقييم الإيجابي للأحداث السيئة. (أحمد محمد عبد الخالق، 2004، 185).

و يعتبر الأمل هو محور العلاج النفسي. وقد برهن كل من سنايدر وتاييلور *C. R. Snyder & J. D. Tylor 2000* على صدق هذه الفكرة من خلال عرضهما لنظرية الأمل مطبقة على العلاج النفسي، وقدا ما سُمي "العلاج بالأمل" *Hope Therapy*. (أحمد محمد عبد الخالق، 2004، 185 . 186).

أشار سنايدر إلى أن هناك بعض السمات الشخصية ترتبط بالأمل. فعلى سبيل المثال توجد علاقة بين الأمل وفاعلية الذات *Self Efficacy* لباندورا، حيث تشير فاعلية الذات إلى أن دافعية الفرد ترتبط بالعديد من الميكانيزمات من أهمها اعتقاد الفرد في كفاءته الشخصية وتوقعاته لسلوكه. ووجهة النظر هذه قريبة من مفهوم الأمل. ويرى باندورا أن العمليات المعرفية التي تنظم فاعلية الذات ترتكز على الأهداف الخاصة بالموافق، وهذه هي ذاتها فكرة الطاقة والمسارات التي يتضمنها مفهوم الأمل. ويعتقد سنايدر كذلك أن الأمل يرتبط بتقدير الذات. وتأتي طبيعة الارتباط بين المفهومين من مراجعات هيويت *1998 Hewitt* التي توصلت إلى تعريف تقدير الذات على أنه "معرفة الفرد للكثير عن نفسه". ويتفق هذا التعريف مع معنى جوهري في الأمل وهو مدى وعي الفرد بإمكاناته وقدراته ومدى تركيزه على الوصول إلى أهدافه. ويشير سنايدر إلى وجود ارتباط بين الأمل ونمط السلوك. أوالعدائية. حيث يشير إلى أن ذوي نمط السلوك. أ لديهم العديد من الأهداف يسعون باستمرار وراء تحقيقها. كما أنهم يبحثون عن أهداف لتحقيقها. هذا إلى أدائهم السريع وأسلوبهم العدائي تجاه الآخرين. وتتفق هذه السمات مع مفهومي الطاقة والمسارات في مفهوم الأمل. (عبد المحسن إبراهيم ديغم، 2008، 96).

ويرتبط الأمل كذلك بالتفاؤل. فالأمل يشير إلى اهتمام الأفراد وتطلعهم إلى النتائج المرتبط بالأهداف المستقبلية الإيجابية. أما التفاؤل فيشير إلى توقع الأفراد إلى نتائج إيجابية في المستقبل. وقد وجد معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً بين كل من التفاؤل والدرجات على الطاقة والمسارات والدرجة الكلية على الأمل، على 137 ذكراً و 179 أنثى من طلاب الجامعة متوسط أعمارهم 21.50 سنة. (عبد المحسن إبراهيم ديعم، 2008، 100).

قياس الأمل:

وضع سنايدر وزملاؤه 1991 استبياناً لقياس الأمل. يتضمن 12 بنداً؛ ثمانية منها لقياس الأمل، وأربعة بنود إضافية عبارة عن مشتقات أو حشو *Filler* لا علاقة لها بقياس الأمل وبالتالي لا تصحح. وقد تم تصميم بنود الأمل لقياس مدى وجود أفكار مرتبطة بالتوجه نحو الهدف *Goal Directed* لدى الفرد. وتتوزع بنود قياس الأمل الثمانية على بعدين فرعيين هما:

- (1) البعد الأول أطلق عليه الطاقة أو الإرادة أو القدرة على الفعل. ويتكون من أربعة بنود تقيس درجة دافعية الفرد للتحرك نحو أهدافه كما يدركها هو.
- (2) البعد الثاني أطلق عليه السبل أو المسارات. ويتكون من أربعة بنود كذلك، تقيس قدرة الفرد على إيجاد طرق أو مسالك عملية للوصول إلى أهدافه كما يدركها في ظل ظروف معوّقة أو غير معوّقة للسعي نحو الهدف. ويمكن ضم البنود التي تقيس البعدين معا لتنتج عنهما الدرجة الكلية للأمل. ويجاب عن البنود ضمن أربعة بدائل أو اختيارات هي : خطأ تماماً، خطأ غالباً، صحيح غالباً، صحيح تماماً. وتم تصميمه لاستعماله مع الراشدين، وقد استعمل مع عينات من الأسوياء والمرضى والطلاب. وتصحح الإجابات بتدرج الدرجات من 1 إلى 4. وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية نظرياً بين 8 . 32، وارتفاع الدرجة يدل على ارتفاع الشعور بالأمل.

الخصائص السيكومترية للاستبيان في البيئة الأمريكية.

حساب معاملات الصدق.

تم حساب صدق الاستبيان بطريقتين:

- الأولى هي الصدق الاتفاقي من خلال حساب معاملات الارتباط بينه وبين استبيانات أخرى تقيس متغيرات لها نفس الاتجاه النفسي (إيجابي) من الناحية النظرية.

الجدول رقم (3) يبين معاملات الارتباط المستخرجة.

| الأمّل | المتغيرات |
|--------|------------------------|
| 0.601 | التفاؤل |
| 0.553 | التوقعات العامة للنجاح |
| 0.620 | حل المشكلات |
| 0.582 | تقدير الذات |
| 0.724 | تحقيق الذات |
| 0.721 | الهدف من الحياة |
| 0.775 | تقدير الحياة |
| 0.706 | الشعور بالتماسك |
| 0.300 | الجاذبية الاجتماعية |

- الثانية هي الصدق التعارضي من خلال حساب معاملات الارتباط بينه وبين استبيانات أخرى تقيس متغيرات لها اتجاه نفسي مضاد (سلبى) من الناحية النظرية.

الجدول رقم (4) يبين معاملات الارتباط المستخرجة.

| الأمّل | المتغيرات |
|-------------------|----------------------------|
| 0.513 - | اليأس (بيك Beck) |
| 0.430 - | الاكتئاب (بيك Beck) |
| 0.347 - | السلوك الانتحاري |
| 0.600 - و 0.300 - | سبعة استبيانات من MMPI - 2 |

و أمكن كذلك استخراج عاملين من الاستبيان يطابقان التوقع النظري الأصلي تماما و هما: الطاقة والمسارات. و يرتبط العاملان ارتباطا موجبا. و تراوحت معاملات الارتباط بين 0.38 إلى 0.60 على ثماني عينات. وكان للاستبيان كذلك صدق تمييزي في دراسات عديدة.

حساب معاملات الثبات.

تم حساب الثبات بطريقتين هما:

- الأولى هي طريقة إعادة تطبيق الاستبيان (معامل الاستقرار عبر الزمن). وتراوحت المدة الزمنية بين التطبيقين بين ثلاثة وعشرة أسابيع. فجاءت معاملات الارتباط بين التطبيقين تتراوح بين : 0.73 و 0.85.

- الثانية هي طريقة كرونباخ من خلال استخراج معامل ألفا. وجاءت المعاملات كما يلي. الدرجة الكلية تراوحت بين 0.74 و 0.88. الطاقة تراوحت بين 0.70 و 0.84. المسارات تراوحت بين 0.63 و 0.86. (أحمد محمد عبد الخالق، 2004، 186، 187).

ملاحظة. اعتمدت على المرجع السابق في جمع البيانات السيكومترية السابقة ولم تذكر في هذه البيانات خصائص العينات التي أجريت عليها الدراسات، سواء من حيث العدد أم العمر أم الجنس أم الوضع الاجتماعي.

بعض البيانات المعيارية.

في الدراسات الكثيرة التي أجريت على استبيان الأمل على عينات أمريكية، تبين أن المتوسط الحسابي يساوي 25 والانحراف المعياري 3 تقريبا على طلاب الجامعة. ولم تظهر فروق فردية بين الجنسين، ولم يختلف التركيب العملي للاستبيان بين الجنسين. (أحمد محمد عبد الخالق، 2004، 187).

إعداد الاستبيان إلى البيئة العربية.

أعد هذا الاستبيان إلى البيئة العربية أحمد محمد عبد الخالق، قسم علم النفس جامعة الكويت عام 2004. وبدأت عملية إعداد الاستبيان بترجمته من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية. ثم روجعت الترجمة من ثلاثة أساتذة بقسم علم

النفس جامعة الكويت. وقد طُلب منهم تحديد مدى تكافؤ المعنى في اللغتين، وذلك بمراجعة كل بند معرب ومقارنته بالبند المقابل له في الاستبيان الأصلي باللغة الإنجليزية. ونفذت التعديلات اللازمة التي قال بها الأساتذة المراجعون للترجمة. ثم روجعت الترجمة العربية للاستبيان من قبل ثلاثة من أعضاء هيئة التدريس في قسم اللغة الإنجليزية في جامعة الكويت، وهم ممن يتقنون اللغتين العربية والإنجليزية. بعد ذلك ترجمت الصيغة العربية للاستبيان ترجمة عكسية *Back Translation* إلى اللغة الإنجليزية من قبل مترجم مستقل ليست له دراية بالاستبيان. وأخيرا تم فحص الترجمة العكسية الإنجليزية للاستبيان من قبل مؤلفه الأصلي (سنايدر) وقرر أن الترجمة دقيقة. وقد كان عنوان الصيغة الأصلية للاستبيان هو "استبيان الأهداف". ويجاب عن بنوده ضمن أربعة بدائل أو اختيارات، و تتراوح الدرجة عن كل بند بين 1 إلى 4. وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية نظريا على الاستبيان بين 8 . 32، وارتفاع الدرجة يدل على ارتفاع الشعور بالأمل.

الخصائص السيكومترية للاستبيان في البيئة الكويتية.

حساب معاملات الصدق.

تبين أن استبيان الأمل يرتبط إيجابا باستبيانات تقيس التفاؤل وتقدير الذات والوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة والانبساط والسعادة والصحة النفسية والصحة الجسمية والتدين. كما تبين أن استبيان الأمل يرتبط سلبا بكل من التشاؤم والوجدان السلبي والقلق. و تم استخراج عاملي الطاقة و السبل يناظران تماما ما تم استخراجهما في الدراسة الأصلية. و دل تحليل الانحدار المتعدد أن أهم منبئات الأمل هي على التوالي، التفاؤل و الوجدان الإيجابي و تقدير الذات والاستماع إلى الموسيقى.

حساب معاملات الثبات.

تم حساب معامل ألفا على عينة من طلاب جامعة الكويت من الجنسين تكونت من 223 طالبا وطالبة. فبلغ 0.68. (أحمد محمد عبد الخالق، 2004، 187 . 188).

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم عرضها في الفقرات السابقة، سواء في أمريكا أم في المجتمع الكويتي، أن استبيان الأمل له خصائص سيكومترية مرتفعة. و لكن، ما مدى توافر هذه الخصائص لهذا الاستبيان في البيئة الجزائرية ؟ هذا التساؤل يثير مشكلة بحثية، و هي التي سوف يتصدى الباحث لدراستها في الجزء التالي من الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة.

تحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

- 1) ما معاملات الصدق التمييزي والاتفاقي والتعارضى لاستبيان الأمل على عينة من الجنسين من البيئة الجزائرية.
 - 2) ما معاملات الثبات بطريقة إعادة تطبيق القائمة وطريقة حساب ألفا لكرونباخ لاستبيان الأمل على عينة من الجنسين من البيئة الجزائرية.
 - 3) ما المعايير التائية لدرجات استبيان الأمل على عينة من الجنسين من البيئة الجزائرية.
 - 4) ما الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات الأمل.
- الإجراءات الميدانية لتقنين قائمة الأمل على البيئة الجزائرية :
- وصف الاستبيان.

يتكون الاستبيان من 12 بندا تقريريا. أربعة منها تقيس السبل أو المسارات وتحمل أرقام 1، 4، 6، 8. وأربعة بنود الأخرى تقيس الطاقة أو الإرادة وأرقامها هي. 2، 9، 10، 12. أما البنود التي تحمل أرقام 3، 5، 7، 11 فهي مشتتات أو حشو فلا تصحح. وقد وضع معد الاستبيان في الدراسة الحالية أربعة بدائل للإجابة وهي. لا، قليلا، متوسطا، كثيرا. وتعال أربع درجات كما يلي. صفر، 1، 2، 3. وتجمع الدرجات على البنود الثمانية لتمثل الدرجة الكلية على استبيان الأمل. ويمكن تقديمه للمفحوصين باسم "استبيان الأهداف".

عينة التقنيين.

تكونت عينة التقنيين من 629 فردا؛ منهم 324 ذكرا و 305 أنثى. تراوحت أعمار عينة الذكور بين 15 . 50 سنة. بمتوسط حسابي قدره 22.03 وانحراف معياري قدره 4.13. وتراوحت أعمار عينة الإناث بين 16 . 42 سنة. بمتوسط حسابي قدره 21.84 و انحراف معياري قدره 3.74 و تم سحب العينتين (الذكور والإناث) من ثانويات ولاية باتنة، ومن كليات جامعة الحاج لخضر بباتنة، و شملت الطلبة و الموظفين و الأساتذة و الأطباء، و من مراكز التكوين المهني والتكوين شبه الطبي بمدينة باتنة. تم تطبيق استبيان الأمل من قبل الباحث شخصيا. و استغرقت عملية التطبيق من شهر أكتوبر 2009 إلى شهر مارس 2010.

الخصائص السيكومترية للاستبيان.

بعد إجراءات التطبيق وتصحيح إجابات المفحوصين على استبيان الأمل، والاستبيانات المطبقة معه، أسفرت هذه العمليات عن النتائج التالية فيما يتعلق بصدق وثبات الاستبيان على عيني البحث.
الصدق. تم حساب معامل الصدق بثلاث طرق.

1)الصدق التمييزي أو قدرة الاستبيان على التمييز بين مجموعتين متطرفتين.

عينة الذكور.

لحساب هذا النوع من الصدق، تم استعمال طريقة المقارنة الطرفية. حيث تمت المقارنة بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الذكور، حجم كل عينة يساوي 87 مفحوص بواقع سحب 27 % من العينة الكلية (ن = 324).

الجدول رقم (5)

يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الذكور.

| قيمة "ت" | العينة العليا ن = 87 | | العينة الدنيا ن = 87 | | المتغير |
|----------|----------------------|-------|----------------------|-------|---------|
| | ع | م | ع | م | |
| **23.37 | 2.13 | 12.74 | 3.70 | 23.96 | الأمل |

** قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى 0.01.

يتبين من قيم "ت" في الجدول رقم (5) أن الاستبيان يتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الأمل. مما يجعله يتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور.
عينة الإناث.

تمت المقارنة كذلك بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الإناث، حجم كل عينة يساوي 82 مفحوص بواقع سحب 27 % من العينة الكلية (ن = 305).

الجدول رقم (6)

يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الإناث.

| قيمة "ت" | العينة الدنيا ن = 82 | | العينة العليا ن = 82 | | العينة المتغير |
|----------|----------------------|-------|----------------------|-------|----------------|
| | ع | م | ع | م | |
| **32.81 | 2.07 | 12.83 | 0.99 | 21.36 | الأمل |

** قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى 0.01.

يتبين من قيم "ت" في الجدول رقم (6) أن الاستبيان يتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الأمل. مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الإناث.

(2) الصدق الاتفاقي.

و لحساب الصدق الاتفاقي، تم تطبيق استبيان الأمل مع استبيانات لقياس كل من متغيرات معنى الحياة (هارون توفيق الرشيد، 1996). والثقة بالنفس (عادل عبد الله محمد، 2000). والمثابرة (جمال مختار حمزة، 1999)، وفعالية الذات (محمد السيد عبد الرحمن (1998). والتفاؤل (أحمد محمد عبد الخالق، 1998، 62). والسعادة الحقيقية (مارتن سيلجمان، 2002). والسعادة (مايسة أحمد النيال، ماجدة خميس علي، 1995، 32). والرضا عن الحياة (مجدي محمد الدسوقي، 1998).

و يبين الجدول رقم (7) معاملات الارتباط بين استبيان الأمل ومتغيرات معنى الحياة و الثقة بالنفس و المثابرة و فعالية الذات و التفاؤل و السعادة الحقيقية و السعادة و الرضا عن الحياة.

الجدول رقم (7):

| معاملات الارتباط | حجم العينة | العينات | المتغيرات | الأمل |
|------------------|------------|------------|------------------|-------|
| **0.374 | 115 | ذكور | معنى الحياة | |
| **0.262 | 98 | إناث | | |
| **0.323 | 213 | ذكور وإناث | | |
| **0.628 | 115 | ذكور | الثقة بالنفس | |
| **0.575 | 98 | إناث | | |
| **0.600 | 213 | ذكور وإناث | | |
| **0.603 | 52 | ذكور | المثابرة | |
| **0.461 | 48 | إناث | | |
| **0.577 | 100 | ذكور وإناث | | |
| **0.761 | 43 | ذكور | فعالية الذات | |
| **0.783 | 45 | إناث | | |
| **0.785 | 88 | ذكور وإناث | | |
| *0.266 | 19 | ذكور | التفاؤل | |
| *0.273 | 21 | إناث | | |
| **0.247 | 40 | ذكور وإناث | | |
| **0.603 | 64 | ذكور | السعادة الحقيقية | |
| **0.625 | 54 | إناث | | |
| **0.597 | 118 | ذكور وإناث | | |
| **0.440 | 41 | ذكور | السعادة | |
| **0.765 | 27 | إناث | | |
| **0.594 | 68 | ذكور وإناث | | |
| *0.342 | | ذكور | الرضا عن الحياة | |
| *0.453 | | إناث | | |
| **0.362 | | ذكور وإناث | | |

** دالة إحصائية عند مستوى 0.01. * دالة عند مستوى 0.05.

يتبين من معاملات الصدق التعارضي في الجدول رقم (7) أن استبيان الأمل، يتصف بمعاملات صدق مرتفعة لارتباطه اتفاقيا بدلالة إحصائية مع كل

من معنى الحياة والثقة بالنفس والمثابرة وفعالية الذات والتفاؤل والسعادة الحقيقية والسعادة والرضا عن الحياة.

3) الصدق التعارضى.

لحساب هذا النوع من الصدق، تم تطبيق استبيان الأمل مع قائمة بيك لقياس اليأس. (بدر محمد الأنصاري، 2001، 165) واستبيان معمرية لقياس الشعور باليأس لدى الراشدين. (بشير معمرية، 2007، 189 . 191). واستبيان قياس التشاؤم. (أحمد محمد عبد الخالق، 1998، 62). وقائمة بيك الثانية للاكتئاب (غريب عبد الفتاح غريب، 1990). واستبيان قياس القلق (أحمد محمد عبد الخالق، 2000، 41).

الجدول رقم (8) يبين معاملات الارتباط بين استبيان الأمل

و متغيرات اليأس والتشاؤم والاكتئاب والقلق.

| المتغيرات | العينات | حجم العينة | معاملات الارتباط |
|--|------------|------------|------------------|
| الأمل | ذكور | 21 | - 0.617** |
| | إناث | 87 | - 0.424** |
| | ذكور وإناث | 108 | - 0.543** |
| | ذكور | 21 | - 0.459** |
| | إناث | 87 | - 0.430** |
| التشاؤم | ذكور وإناث | 108 | - 0.441** |
| الاكتئاب | ذكور | 74 | - 0.242* |
| | إناث | 68 | - 0.286* |
| | ذكور وإناث | 142 | - 0.277** |
| القلق | ذكور | 43 | - 0.624** |
| | إناث | 52 | - 0.807** |
| | ذكور وإناث | 95 | - 0.646** |
| | ذكور | 41 | 0.175 - |
| | إناث | 27 | - 0.408* |
| | ذكور وإناث | 68 | - 0.289* |
| ** دالة إحصائية عند مستوى 0.01. * دالة إحصائية عند مستوى 0.05. | | | |

يتبين من معاملات الصدق التعارضي في الجدول رقم (8) أن استبيان الأمل يتصف بمعاملات صدق مرتفعة لارتباطه تعارضيا بدلالة إحصائية مع كل من اليأس والتشاؤم والاكتئاب والقلق.

الثبات. تم حساب الثبات بطريقتين.

(1) طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار.

(2) طريقة حساب معامل ألفا لكرونباخ.

الجدول رقم (9) يبين معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق

وطريقة حساب معامل ألفا لكرونباخ.

| معامل الثبات | حجم العينات | نوع العينة | نوع معامل الثبات |
|--------------|-------------|------------|-----------------------------------|
| **0.783 | 93 | ذكور | طريقة إعادة التطبيق (بعد أسبوعين) |
| **0.759 | 83 | إناث | طريقة إعادة التطبيق (بعد أسبوعين) |
| **0.772 | 176 | كلية | طريقة إعادة التطبيق (بعد أسبوعين) |
| 0.667 | 324 | ذكور | معامل ألفا لكرونباخ |
| 0.731 | 305 | إناث | معامل ألفا لكرونباخ |
| 0.705 | 629 | كلية | معامل ألفا لكرونباخ |

** دالة إحصائية عند مستوى 0.01.

مجالات استعمال استبيان الأمل.

يمكن استعمال استبيان الأمل في المجالات التالية :

(1) لتقدير ما لدى الفرد من سلوك الأمل.

(2) للتنبؤ ما سوف يكون عليه سلوك الفرد الصحي والإنجازي في المستقبل.

(3) لاتخاذ إجابات المفحوص على أسئلة الاستبيان كمادة أولية تبنى عليها مقابلة عيادية.

(4) لإجراء البحوث النفسية من أجل التعرف على مدى تواجد الأمل لدى

الأفراد، أو الفروق بين الجماعات المختلفة في الأمل، أو العلاقة بين الأمل ومتغيرات سلوكية أخرى.

المعايير* .

أولا : المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية :

* تستعمل الدرجات الثانية وغيرها من الدرجات المعيارية لمقارنة درجة فرد بغيره ممن في مثل جنسه أو سنه أو مستواه التعليمي. ولكنها لا تستعمل إطلاقا في حال إجراء البحوث، حيث تستعمل الدرجات الخام التي حصل عليها المفحوصون على أدوات القياس التي أجابوا عن بنودها.

الجدول رقم (10) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفقا للجنس.

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | حجم العينة | العمر | الجنس |
|-------------------|-----------------|------------|---------|--------|
| 3.54 | 17.41 | 324 | 50 . 15 | الذكور |
| 3.51 | 17.58 | 305 | 42 . 16 | الإناث |

ثانيا : الدرجات المعيارية التائية :

عينة الذكور :

الجدول رقم (11) يبين الدرجات الخام والدرجات المعيارية التائية

لعينة الذكور ن=324

| درجة تائية | درجة خام | درجة تائية | درجة خام | درجة تائية | درجة خام |
|------------|----------|------------|----------|------------|----------|
| 51 | 18 | 26 | 9 | 1 | 0 |
| 54 | 19 | 28 | 10 | 3 | 1 |
| 57 | 20 | 31 | 11 | 6 | 2 |
| 60 | 21 | 34 | 12 | 8 | 3 |
| 63 | 22 | 37 | 13 | 11 | 4 |
| 65 | 23 | 40 | 14 | 14 | 5 |
| 68 | 24 | 43 | 15 | 17 | 6 |
| | | 45 | 16 | 20 | 7 |
| | | 48 | 17 | 23 | 8 |

عينة الإناث.

الجدول رقم (12) يبين الدرجات الخام والدرجات المعيارية التائية

لعينة الإناث ن = 305.

| درجة تائية | درجة خام | درجة تائية | درجة خام | درجة تائية | درجة خام |
|------------|----------|------------|----------|------------|----------|
| 52 | 18 | 26 | 9 | 1 | 0 |
| 54 | 19 | 29 | 10 | 5 | 1 |
| 57 | 20 | 32 | 11 | 6 | 2 |
| 60 | 21 | 35 | 12 | 9 | 3 |
| 63 | 22 | 38 | 13 | 12 | 4 |
| 66 | 23 | 40 | 14 | 15 | 5 |
| 68 | 24 | 43 | 15 | 18 | 6 |
| | | 46 | 16 | 21 | 7 |
| | | 49 | 17 | 23 | 8 |

تحديد مستويات الأمل.

حدد الباحث أربع مستويات للأمل مستعملا الدرجات الخام و الدرجة
المعيارية التائية كما يلي.
عينة الذكور.

الجدول رقم (13) يبين الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات الأمل
لعينة الذكور ن = 324.

| الدرجة الكلية الخام | الدرجة المعيارية التائية | مستويات الأمل |
|---------------------|--------------------------|---------------|
| 4.0 | 11.1 درجة | لا أمل |
| 9.5 | 26.14 درجة | أمل قليل |
| 14.10 | 40.28 | أمل متوسط |
| 24.15 | 43 فأكثر | أمل كبير |

عينة الإناث.

الجدول رقم (14) يبين الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات الأمل لدى عينة
الإناث ن = 305.

| الدرجة الكلية الخام | الدرجة المعيارية التائية | مستويات الأمل |
|---------------------|--------------------------|---------------|
| 4.0 | 12.1 درجة | لا أمل |
| 9.5 | 26.15 درجة | أمل قليل |
| 14.10 | 40.29 | أمل متوسط |
| 24.15 | 43 فأكثر | أمل كبير |

المراجع

1. أحمد محمد عبد الخالق (1998). التفاؤل وصحة الجسم : دراسة عاملية. مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد السادس والعشرون العدد الثاني. جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي.
2. أحمد محمد عبد الخالق (2000). الدراسة التطورية للقلق. الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
3. أحمد محمد عبد الخالق (2004). الصيغة العربية لمقياس "سنايدر" للأمل. دراسات نفسية المجلد الرابع عشر العدد الثاني. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).

4. العارف بالله محمد الغندور (1999). أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة. بحوث المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي "جودة الحياة". القاهرة، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس.
5. بدر محمد الأنصاري (2001). إعداد صورة عربية لمقياس "بيك" لليأس. مجلة الإرشاد النفسي العدد الرابع عشر. القاهرة، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس.
6. بشير معمريّة (2007). استبيان لقياس الشعور باليأس لدى الراشدين وتقنيته على عينات من البيئة الجزائرية. بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس، الجزء الأول. الجزائر، منشورات الحبر.
7. جمال مختار حمزة (1999). الفروق في المثابرة وفقا لمتغير جنس الأطفال ومستوى تعليم الأب. التربية للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية. كلية التربية، جامعة الأزهر.
8. دانييل جولمان (1995). الذكاء العاطفي. ترجمة : ليلي الجبالي. مراجعة : محمد يونس. سلسلة عالم المعرفة، العدد 262. الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
9. عادل عبد الله محمد (2000). الصحة النفسية : الهوية، الاغتراب، الاضطرابات النفسية. الطبعة الأولى. القاهرة، دار الرشاد.
10. عبد المحسن إبراهيم ديغم (2008). الفعالية الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط كمتغيرات محكية للتمييز بين الأمل والتفاؤل. دراسات عربية في علم النفس، المجلد السابع العدد الأول. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
11. غريب عبد الفتاح غريب (1990). مقياس الاكتئاب (د). التعليمات ودراسات الثبات والصدق وقوائم المعايير. الطبعة الثانية. القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
12. مارتين سيلجمان (1998). تعلم التفاؤل. الطبعة الأولى. تعريب ونشر مكتبة جرير (2003). الرياض.
13. مارتين سيلجمان (2002). السعادة الحقيقية، استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم. الرياض، مكتبة جرير.

- 14.** مايسة أحمد النبال، ماجدة محمد خميس (1995). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات. مجلة علم النفس، العدد السادس والثلاثون. القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- 15.** مجدي محمد الدسوقي (1998). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن. المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد الثامن العدد العشرون. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- 16.** محمد السيد عبد الرحمن (1998). فاعلية الذات لدى المدخنين. دراسات في الصحة النفسية، الجزء الأول. القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

ملحق

C. استبيان لقياس الأمل (قياس الأهداف) سي. ر. سنايدر وآخرون 1991

R. Snyder & others

العمر..... الجنس.....

المهنة.....المستوى التعليمي.....

التخصص العلمي.....

تعليمات :

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تصف تفكيرك وكيف تحقق أهدافك في الحياة. اقرأها جيدا، ثم بين مدى انطباقها عليك، وذلك بوضع علامة X تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا. أجب عن كل العبارات.

| العبارات | لا | قليلا | متوسطا | كثيرا |
|---|-------|-------|--------|-------|
| 1. أستطيع أن أفكر في عدة طرق للتخلص من مأزق أو مشكلة | | | | |
| 2. أسعى بكل اهتمام وجدية لتحقيق أهدافي | | | | |
| 3. أشعر بالتعب في معظم الوقت | | | | |
| 4. لكل مشكلة أكثر من طريقة لحلها | | | | |
| 5. أنهزم بسهولة في أي جدال | | | | |
| 6. هناك أكثر من طريقة عندي للحصول على الأشياء المهمة لي في الحياة | | | | |
| 7. أشعر بالقلق على صحتي | | | | |
| 8. بإمكانني أن أجد وسيلة لحل المشاكل حتى عندما تحبط الآخرين | | | | |
| 9. لقد حسنت تجاربي السابقة إعدادي للمستقبل | | | | |
| 10. أنا ناجح جدا في حياتي | | | | |
| 11. عادة ما يصيبني القلق حول بعض الأمور | | | | |
| 12. عادة ما أحقق الأهداف التي وضعتها لنفسني | | | | |