

التفاؤل والتشاؤم في المنظور النفسي

أ. صالحى سعيدة

قسم علم النفس والأرطوفونيا

جامعة الجزائر 2

ملخص:

يعتبر مفهبي التفاؤل والتشاؤم من المفاهيم الأساسية في علم النفس عموما وعلم النفس الايجابي خصوصا كونهما يساعدان على التعرف على مسارات بناء الشخصية وتكونها واهم السمات التي تتحكم في استجاباتنا وسيرورة سلوكنا وذلك من خلال معاشين مختلفين التفاؤل حيث يستدل عليه من خلال الوضعيات والاستجابات السلبية لجل المثيرات الداخلية والخارجية والتفاؤل وهو مؤشر ايجابي لجل الاستجابات والمعاشات النفسية وهو يعبر عن جودة الحياة بالنسبة للأفراد والجماعات.

الكلمات المفتاحية:

التشاؤم،؛ التفاؤل؛ علم النفس.

Résumé :

L'optimisme et le pessimisme sont deux importants concepts en psychologie générale et essentiellement en psychologie positive. Cars ils nous permettent de connaitre les processus majeurs contribuant au fonctionnement de la personnalité dans ses traits fondamentaux et secondaires.

Mots clefs :

Pessimisme; l'optimisme; Psychologie.

مقدمة:

يعتبر موضوع الشخصية من المواضيع الأساسية التي اهتم بها الباحثون والعاملون في مجال علم النفس بجميع تخصصاته، كونها تدرس الفرد من خلال وظائف جهازه النفسي وتجلمها في استجاباته مع العالم الخارجي من خلال سلوكياته وردود أفعاله سواء مع نفسه أو مع الآخرين وتعرف الشخصية على أنها: "تلك الأنماط المستمرة والمتسمة نسبياً بالإدراك والتفكير والإحساس والسلوك التي تبدولتغطي الناس ذاتيتهم المميزة والشخصية تكوين اختزالي يتضمن الأفكار، الدوافع، الانفعالات، الميول، الاتجاهات والقدرات والظواهر المشابهة". (ليندة دافيدوف، 2000، ص 188) ومن ثمة نستطيع أن نقول بان الشخصية ماهية إلا بناء متناسق من الناحية الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية يتفاعل بصورة مستمرة ليعطي للفرد بعده الإنساني الذي حباه الله به. وقد أكدت الدراسات والبحوث إن الشخصية متباينة من فرد لأخر وان الاهتمام بالفروق الفردية مهم جدا للوصول إلى أهم المؤشرات والعناصر الحيوية والنفسية التي على أساسها يتفرد ويختلف شخص عن آخر، وهذا ما اسماه علماء النفس بسمات الشخصية التي تعرف أنها "خصلة أو خاصية أو صفة ذات دوام نسبي، يمكن أن يختلف فيها الأفراد ويتميزون بعضهم على بعض، وقد تكون السمة وراثية ويمكن أن تكون جسمية أو انفعالية أو متعلقة بمواقف اجتماعية معينة." (فوزي محمد الجبل، 2000، ص 301). ان هذه السمات هي التي تميز فرد عن فرد آخر من ناحية ردود الأفعال والاستجابات والسلوك، وقد اوجد علم النفس من خلال أعمال كوستا وماكريا خمسة سمات أساسية تتحكم في تعامل الفرد مع نفسه والمحيطين به وهي تدخل ضمن السمات الخمسة الكبرى للشخصية وتتضمن سمة العصابية، الانبساطية، يقظة الضمير، الطيبة، وأخيرا الصفاوة. وهذه السمات

الكبرى تتضمن سمات ثانوية تساهم في بروزها وتباينها، بحيث انه يمكننا أن نميز بين السمات التي تساهم في النمو الايجابي والسليم للفرد من الناحية النفسية والاجتماعية مثل سمة الانبساطية التي تجعل من الفرد ايجابي ومتفائل، وسمة العصابية التي تجعل منه فردا سلبيا ومتشائما. ومن ثمة فان التفاؤل والتشاؤم سمتان ثانويتان تتدخلان بصورة جلية في شخصية الفرد وتؤثران على معاشه النفسي وسلوكه اتجاه المحيطين به ويعرف التفاؤل على انه: "الإقبال على الحياة الايجابية، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات مستقبلا، وهو استعداد لتوقع حدوث الأشياء الجيدة والايجابية ويعتقد المتفائل أن المستقبل يخبئ له النتائج المرجوة]".

carver;&schrier;200 أما التشاؤم فيعرف على انه: "نزعة الفرد التوقع السلبي للإحداث المستقبلية". [نفس المرجع السابق]. وقد يرى علم النفس الايجابي إن التفاؤل يدفع بالفرد إلى حب الحياة والاستمتاع بها والابتهاج والتفاعل مع الصعوبات والمشاكل بايجابية ويسر وثقة ، والتطلع للمستقبل بعين متفائلة، فيحين يستدل على سمة التشاؤم من خلال القلق الدائم من المستقبل وفقدان الثقة في النفس والآخرين مع توقع الفشل والألم والإحباط في حياته النفسية والاجتماعية. ويلعب التفاؤل دورا أساسيا في الصحة النفسية بل يعتبر مؤشرا قويا يدل على أن الفرد يتمتع بحياة نفسية مستقرة وتكيف وتوافق مقبولين، أما التشاؤم فيؤثر بصورة سلبية على نفسية الفرد وتفاعله مع الآخرين .

1. المنحى التاريخي لمفهوم التفاؤل والتشاؤم

أ. المنحى الفلسفي:

ارتبطت النشأة التاريخية للتفاؤل والتشاؤم ببداية اتجاهات الفلسفة الحديثة في القرن السابع عشر من خلال أعمال Descartes خاصة منها عمله "عواطف الروح" حيث أوضح انه لا توجد روح ضعيفة، لأن الروح إذا

وجهت توجهها جيدا أمكن لها أن تكتسب القوة المطلقة على عواطفها، كما ساهم في ظهور الإحساس الأخلاقي بالتفاؤل والتشاؤم من خلال تأكيده على أن الأفراد قادرون على تحسين أوضاع العالم من خلال جهودهم ودوافعهم، ثم جاء Pope الذي يرى أن التفاؤل ينبع من الخير وكذا ترابط الكون (Domino & Conway; 2001) ويرى Leibniz أن الخير في العالم غالب على الشر وان العالم وجد على أفضل وجه ممكن، وان وجد به بعض الشر [نفس المرجع السابق]. واتفق Voltaire مع Kant على أن الله موجود بالمنطق والتفاؤل كذلك، وهما لا يتعارضان مع العقل ومن الأفضل أن نؤمن بالله والفضيلة المطلقة والتفاؤل بينما يعد Schopenhauer اكبر ممثلي التشاؤم في الفلسفة الغربية، بحيث يرى أن العالم على حافة الهاوية وان الجنس البشري لا يمكن أن يكون سعيدا، إضافة إلى أن المتفائلين لا يعلمون أننا نعيش في أسوء عالم وان الإنسان كلما عاش أطول أدرك أن الحياة في مجملها خيبة أمل بل خدعة (Neves; 2003; p.172) كما نظر الفلاسفة إلى التشاؤم على انه يناقض التفاؤل والشر في الوجود غالب على الخير ووصل بعضهم إلى تفضيل العدم على الوجود . (الحلو، 1994، ص128). وفي المنظور الفلسفي فان التشاؤم يكمن في كون أن الإنسان قد وجد للشقاء وسوء الحظ (دسوقي، 1990).

ب. المنحى النفسي:

إن لدراسة مفهومي التفاؤل والتشاؤم أهمية بالغة في التعرف على أهم المكتزات التي تسيطر شخصية الفرد فتجعله محبوبا، متكيفا ومندمجا أو تجعله عدوانيا، عصبيا وسلبيا وبالرغم من هذه الأهمية إلا أن تاريخ الاهتمام بهما لم يتجاوز العقدين الأخيرين، بحيث أن الدراسات النفسية الأولى في هذا المجال بدأت في السبعينات مع الأبحاث الأولى ل tiger [1979] في كتابه: "التفاؤل: بيولوجية الأمل" والذي أعطى دفعا لظهور دراسات أجنبية أخرى

عالجت هذين المفهومين على مستوى عالمي وبرزت دراستهما في مجال علم النفس العيادي، علم النفس الصحة، علم النفس الاجتماعي وحديثا علم النفس الحضاري المقارن وعلم النفس الاجتماعي واهم الباحثين نجد seligman ;1990 ،Dember ;et al1989 ،Scheier&carver ;1985 ، Peterson ;2000 ، Chang2001 .

أما الدراسات العربية فقد نجدها قليلة نسبيا، حيث لم يبدأ الاهتمام بهذين المفهومين إلا في سنة 1990 على يد الباحثين الآتين: عبد الخالق والأنصاري 1995، عبد الخالق 1996، عبد اللطيف وحمادة 1998، اليحفوفي 2002، الدسوقي 2004. ومن خلال هذا التناول التاريخي لهذين المفهومين يتبين لنا أن هذه الأبحاث كانت اللبنة الأساسية في ظهور دراسات وأبحاث جديدة أجنبية وعربية أعطت لهذين المفهومين قدرا بالغا من الأهمية في علم النفس في شتى فروعته.

2. التعريف بمفهوم التفاؤل والتشاؤم في علم النفس

1. مفهوم التفاؤل:

عرف الأنصاري التفاؤل على أنه: "نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، ومنتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما حلا ذلك" (الأنصاري، 1995، ص 40).

أما مراد وعامر فقد عرفا التفاؤل على أنه: "حالة وجدانية لدى الفرد في توقعه للخير والأمل لمجريات الأحداث الحالية والمستقبلية، وهذه الحالة وقتية أو مستديمة اعتمادا على الأحداث الحالية، وخبرات الفرد السابقة" (مراد وعامر، 2001، ص 22).

كما يعرفه مرسي على أنه: "توقع النجاح في المستقبل القريب والاستبشار به في المستقبل البعيد" (مرسي، 2000).

ومنه يتراء لنا أن مفهوم التفاؤل يحمل في محتواه ومضمونه جملة العناصر الايجابية التي تبعث في النفس البشرية الراحة، الاطمئنان والشعور بالأمل والثقة في الحاضر والمستقبل.

2.2. مفهوم التشاؤم:

يعرفه كل من جابر والكفافي على انه: " التشاؤم استعداد نفسي عند صاحبه لرؤية الجانب السيئ من أي موضوع، والتغاضي عن الجوانب الايجابية " (جابر، كفافي، 1993).

أما عبد الخالق والأنصاري فيعرفانه على انه: " توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر وال فشل وخيبة الأمل " (عبد الخالق والأنصاري، 1995، ص40)

ويؤكد كل من wundy et al أن التشاؤم هو: " نزعة لدى الفرد للتوقع السلبي للأحداث المستقبلية" (wunderly et al ;1998 ;p.752).

ومن ثمة فإن التشاؤم ما هو إلا إحساس بالسلبية اتجاه أحداث الحياة الآنية والمستقبلية وتوقع الفشل السوء في جل مواقف الحياة. إن التفاؤل والتشاؤم مفهومان لديهما أهمية كبرى في السلوك الإنساني حيث يؤثر كل منهما في الحالة النفسية للفرد وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل سواء أكانت تفاؤلية أو تشاؤمية وان التفاؤل يعتبر وقاية من العنف (مجدي الدسوقي، 2001).

3. بعض المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل والتشاؤم

1.3. مفاهيم مرتبطة بالتفاؤل:

. السعادة: تعرف السعادة عموما على أنها حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ من إشباع الدوافع، وهي شعور وجداني يصاحب تحقيق الذات ككل. (جابر والكفافي، 1992). كما يعرفها العنزي على أنها: "حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الايجابية كالرضا والابتهاج والسرور وكل ذلك

يرتبط بالجوانب الأساسية للحياة كالأسرة، العمل، العلاقات الاجتماعية
" (العززي، 2002، ص354)

ويؤكد العديد من الباحثين في مجال علم النفس الايجابي والمنظرين الذين أسهموا في وضع مجموعة من النظريات التي تخص العاطفة، إن السعادة هي واحدة من العواطف السبعة الكبرى والتي تشمل: السعادة ، الخوف، الدهشة، الغضب، الحزن، الحقد والاشمئزاز. وما يمكن استنتاجه هو أن السعادة حالة وجدانية ذات شحنة ايجابية تدفع الفرد إلى الإحساس دوما بالراحة والحب والرفاهية النفسية.

. الأمل: عرفه: Snyder على انه مفهوم معرفي موجه للحصول على هدف معين وهو يتكون من جانبين أساسين:

الجانب الأول: ويهتم بالفاعلية التي تعرف على أنها الإصرار والعزيمة في تحقيق النجاح والوصول إلى الأهداف سواء في الحاضر أو المستقبل، وهذا يؤكد على أهمية الدافع العقلي الذي يوجه السلوك نحو الهدف .

الجانب الثاني : ويهتم بالمسارات والمتمثلة في الخطط والطرائق

والأساليب التي يستدل عليها الفرد لتحقيق أهدافه .

وتناول كل من (Bryant & Cvigros 2004) مفهوم الأمل بالبحث والدراسة وخرجوا بتعريف شامل على أساسه تم تحديد تعريف الأمل على انه: " قوة حياة دينامية متعددة الإبعاد يتصف بتطلع موثوق ولكنه غير متيقن من تحقيق وضع أفضل في المستقبل يعد ممكنا من الناحية الواقعية ومهما من الناحية الشخصية. ويتكون الأمل حسب الباحثين من مجالين: الأمل العام وهو مضلة ملموسة تحمي أصحاب الأمل من خلال إعطائهم وهج ايجابي للحياة، والأمل الخاص: وهو يهتم بهدف معين ويتضمن العاطفة والسلوك، المعرفة، التبعية، السياق والزمن. Bryant & Cvigros 2004; (p;278)

ومن خلال ما ورد يتبين لنا أن مفهومي السعادة والأمل لديهما ارتباط كبير بالمفهوم الرئيسي التفاضل الذي يعتبر محور اهتمام علم النفس الايجابي.

2.3. مفاهيم مرتبطة بالتشاؤم:

. القلق: ميز الباحثون والعاملون في مجال علم النفس بين نوعين من القلق وهما:

. القلق حالة: وعرف على انه عبارة عن حالة ذاتية تتضمن التوتر والعصبية والانزعاج كما تتصف بتنشيط الجهاز العصبي الذاتي وزيادة التنبيه.

. القلق سمة: وهو عبارة عن فروق ثابتة نسبيا بين الأفراد في الميل إلى إدراك المواقف العصبية على أنها خطيرة أو مهددة والاستجابة لمثل هذه المواقف والوضعيات يزيد ويرفع من شدة ودرجة القلق (الأنصاري, 2002).

أما فرويد فقد ميز بين نوعين من القلق:

. قلق الموضوع: فالفرد في هذه الحالة يدرك موضوع القلق في الوقائع والأحداث وهو يرتبط بموضوعات وبواعث وهو يعتبر حالة سيكولوجية شائعة.

. قلق عام: وهو قلق غير واقعي أو زائد ويتمثل في توقع أمور ضارة وسلبية ومهددة تخص مجالات الحياة. (عبد الرحمان، 1998). أما معجم اكسفورد 1989 فقد عرف القلق على انه: "إحساس مزعج في العقل ينشأ من الخوف وعدم التأكد من المستقبل"

. اليأس: يشير الأنصاري إلى أن الفشل في التعامل الايجابي المستمر مع البيئة الخارجية يؤدي إلى الشعور الدائم باليأس واختفاء التوقعات الايجابية والأمال ويدرك الفرد أن الإنسان ما هو إلا نتاج سلبي للبيئة أو المواقف الضاغطة .

أما Beck فيرى أن اليأس هو حالة وجدانية تبعث على الكآبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وخيبة الأمل أو التعاسة وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة. (beck&steer;1988) وحسب نظرية Beck أن الفرد عندما يشعر بان البيئة غير متجاوبة وان سلوكه لن يؤدي إلى النتائج المرغوبة والمرجوة فانه يتشاءم، ثم يشعر باليأس ويكتأب.

4. أنواع التفاؤل والتشاؤم

1.4. التفاؤل: هناك نوعان أساسيان من التفاؤل

. التفاؤل الديناميكي: ونقصد به الاتجاه العقلاني والايجابي نحو إمكانياتنا الفردية والجماعية وهو يربئ الظروف للنجاح من خلال التركيز على القدرات والفرص، كما يفسر المتفائل الديناميكي الخبرات بشكل ايجابي ويؤثر على الآخرين بشكل ايجابي. كما قام الباحثون بتحديد عاملين أساسيين للمفهوم التفاؤل الديناميكي كل عامل يحوي ستة سمات رئيسية وهما:
أ. تفسير الخبرات بشكل ايجابي ويتضمن: التركيز الانتقائي، الامتناع عن الشكوى، تحدي القيود، الإحساس بالحرية، المزاج، قدرة الذات.
ب. التأثير على النتائج بشكل ايجابي ويتضمن: العقلانية والتقييم الموضوعي، تحسين الذات، البحث عن البدائل، الثقة بالذات، المسؤولية الشخصية، اختيار البيئة الايجابية.

. التفاؤل غير الواقعي: ويتمثل في اعتقاد الناس إن الحوادث السلبية يقل

احتمال حدوثها لهم مقارنة بالآخرين، والحوادث الايجابية يزداد احتمال

حدوثها مقارنة بالآخرين (Weinstein ;1980 ;p807)

كما يرى عبد الخالق (1998) أن التفاؤل غير الواقعي يعني التفاؤل المتحيز وهو يعرض الإنسان للمخاطر الصحية، ويحدث هذا النوع من التفاؤل عندما تنخفض تقديرات وتوقعات الشخصية للأفراد لمواجهة الأحداث

السيئة ويرى فرويد أن التفاؤل غير الواقعي يأخذ شكل السلوك الدفاعي للانا، وانه نتاج أخطاء معرفية، حيث يميل الفرد للتمركز حول ذاته ونفسه وتكون لديه صعوبة في تقبل وجهة نظر الآخرين. (الأنصاري 1998)

2.4. التشاؤم:

. التشاؤم غير الواقعي: عرفه الباحثون على انه اعتقاد الفرد بان أحداث سيئة يمكن أن تحدث له بدرجة أكبر مقارنة بالآخرين وذكر الأنصاري 1998 أن التشاؤم غير الواقعي هو أن يواجه الفرد خطرا في أن يصبح ضحية لحادث أو مرض مميت غير قابل للشفاء أو طوفان أو زلزال إلى غير ذلك من الأخطار.

. التشاؤم الدفاعي: وهو يتمثل في شعور الأفراد بتوقع السيئ للأحداث المستقبلية مع اعترافهم بان أدائهم كان جيدا في مواقف مماثلة في الماضي، وهؤلاء الأفراد يعتبرون التشاؤم منهجا في سلوكهم بشكل عام. كما يشير الباحثون أن المتشائمين دفاعيا لا يبدو عليهم ضعف في قدراتهم، أو في مستوى أدائهم نتيجة لاتجاههم السلبي هذا، وغالبا ما يكون أدائهم ومستواهم جيدا، وتزداد حدة ومدة مشاعر القلق لديهم نتيجة نضرتهم المتشائمة للأمور.

5. العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم:

أ. العوامل البيولوجية : وتتمثل في المحددات الوراثية والاستعدادات الموروثة، حيث تلعب دورا هاما في التفاؤل والتشاؤم.

ب. العوامل البيئية: إن الوسط الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه الفرد دورا هاما في التفاؤل والتشاؤم وحسب دراسة للأنصاري (2005) وجد أن الطلبة الكويتيين أكثر تفاؤلا من الطلبة اللبنانيين، وتشير هذه النتائج إن لكل مجتمع ظروفه التاريخية، الاقتصادية، السياسية والاجتماعية والتي تجعل من مجتمع يتصف بالتفاؤل ومجتمع آخر يتصف بالتشاؤم.

ج. العوامل الاجتماعية المفاجئة: فالفرد الذي يصادف في حياته مواقف مقلقة ومحبطة ومفاجئة يميل إلى التشاؤم، فالتعرض للضغوط النفسية والمواقف الصادمة والأمراض تجعل من الفرد محبطا نفسيا وانفعاليا وتسوء توقعاته للمستقبل ونظرته لنفسه وللآخرين، بحيث يصبح فاقدًا للأمل ومتشائما.

د. مستوى التدين: إن المتدينين هم أكثر تفاؤلا من غير المتدينين، فقد يكون نقص التدين عاملا فعالا في التشاؤم، فقد كشفت نتائج دراسة عبد الخالق 2000 على وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل والتدين وعلاقة سلبية بين التشاؤم والتدين.

هـ. أساليب التنشئة الاجتماعية: كلما كانت أساليب التنشئة الاجتماعية ايجابية بحيث تشعر الطفل بأهميته وقدراته وقيمه وتقدم له الحب والاحترام والرعاية يكون متوافقا ومتفائلا، أما الطفل الذي يعيش في بيئة متوترة ويسودها جو المشاحنات والخلافات والتشتت والإحباط فانه يصبح شخصا محبطا، غير مستقر وجدانيا، فاقدًا للأمل ومتشائم.

6. نظريات المتناولة للتفاؤل والتشاؤم:

ا. نظرية التحليل النفسي: يؤكد فرويد أن مصدر التشاؤم لدى الفرد يعود إلى الخبرات السيئة والعصيبة التي مر بها أثناء مراحل نموه المختلفة إضافة إلى العقد النفسية والارتباطات الوجدانية السالبة واعتبر فرويد أن التشاؤم والتفاؤل منشؤهما يعود للمرحلة الفمية بحيث يرى أن هناك أنماط وسمات مرتبطة بهذه المرحلة والناجمة عن التثبيت والتمركز في المرحلة الفمية وتعود الأسباب إلى التدليل والحماية المفرطة أو إلى الحرمان والتشدد في أساليب التربية والإحباط المتكرر، كما أن إحساس الرضيع بالثقة أو عدم إحساسه يصبح المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاؤل، أو اليأس والتشاؤم لبقية حياته (عبد الرحمان، 1998).

ب . نظرية التعلم الاجتماعي: يؤكد بندورا ((Bandura من خلال نظرية التعلم الاجتماعي، ان التفاؤل والتشاؤم يكتسبه الفرد من خلال مراحل النمو المختلفة التي يمر بها ويظهر ذلك من خلال ميكانزم المحاكاة أو التقليد لسلوكات الآخرين والمحيطين به وذلك حسب الحاجة والدافع. (السليم، 2006).

ج . النظرية السلوكية: يرى رواد هذه المدرسة أن التفاؤل والتشاؤم يحدث من خلال عملية الاقتران، أو على أساس الفعل المنعكس الشرطي، وهما يعتبران كذلك من رموز المنبهات الداخلية الناتجة عن الاستجابات الشرطية المكتسبة بحيث انه بتكرار ظهور رمز مرتبط بحادث سيئ لفرد ما يصبح هذا الفعل المنعكس الشرطي رمزا للتشاؤم في حين يترتب عن تكرار ارتباط المنبه بحادثة سارة يؤدي إلى الشعور بالتفاؤل والأمل، كما تلعب العوامل الاجتماعية مثل التنشئة الاجتماعية وما تحويه من لغة، عادات، قيم واتجاهات سائدة دور كبير في اكتساب السلوك التفاؤلي والتشاؤمي (الأنصاري، 1998).

د . النظرية المعرفية : يؤكد أنصار هذه النظرية أن اللغة والذاكرة والتفكير هي عمليات ايجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين بحيث يستخدمون كم كبير من الكلمات الايجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كتابة، أو كلاماً أو تذكر حر، فهم يتذكرون الأحداث الايجابية قبل الأحداث السلبية. فإذا عزی الفرد فشله لعامل مستقر داخلي أو خارجي، فان هذا سيؤثر على توقعاته المستقبلية لفرص النجاح أو الفشل، فالاعتقاد بان سبب الفشل مستقر وداخلي سيؤدي التوقعات مستقبلية متشائمة، كما أن الاعتقاد بلن مصدر النجاح مستقر وداخلي فهذا يؤدي إلى توقعات مستقبلية متفائلة. (العززي، 2005).

6. علاقة التفاؤل والتشاؤم بالصحة النفسية والجسدية

تشير جل الأبحاث النفسية إلى التأثير الايجابي للتفاؤل على الصحة النفسية والجسدية للإنسان، فمن الناحية النفسية أظهرت الدراسات المتعددة أن هناك علاقة وطيدة تربط التفاؤل والتشاؤم بالحياة النفسية للأفراد سلباً أو إيجاباً، فقد بينت دراسة كل من (Taylor & Espanol 1992) على عينة من طلبة السنة الأولى جامعي حيث توصلت النتائج إلى أن المتفائلين أكثر ميلاً من المتشائمين لاستخدام طرق المواجهة الفعالة مثل حل المشكلات، كما كانوا أقل ميلاً من المتشائمين من حيث تجنب طرق المواجهة، وتوصلت النتائج إلى تنبؤ بتكيف نفسي أفضل للطلبة المتفائلين بعد ثلاثة أشهر من الدراسة. كما أظهر (Scheier 1987) أن نزعة الأفراد إلى التفاؤل والتشاؤم تؤثر على أساليب تعاملهم مع الضغوط وتوصل إلى وجود ارتباط موجب بين التفاؤل كسمة استخدام استراتيجيات مواجهة نحو المشكلة وبين التشاؤم كسمة من سمات الشخصية .

أما فيما يخص ارتباط التفاؤل والتشاؤم بالصحة الجسدية فقد وجد (Scheier & Carver 1987) أن الغضب والعدوانية ينبئان بمستوى الصحة، وكذا مستوى الوفاة أو آخرون ، وأنهما يتسببان في مشكلات صحية كبيرة، كما أوضح أن الغضب والعدائية يرتبطان سلباً بالتفاؤل، في نفس السياق كشفت الدراسة عن ارتباط التفاؤل بالجرأة والتحمل يشمل هذا الأخير ثلاثة أبعاد: الالتزام، لتحكم والتحدي وهو بذلك يعتبر واقياً للعواقب الجسدية المسببة للضغوط. ويعتبر التفاؤل جزءاً من النظام المعرفي، بحيث يؤثر على الصحة الجسدية بعدة طرق فقد بينت دراسة Dykoma et al (1995a) ، أن الأفراد ذوي الأسلوب التفسيري التفاؤلي يرون أن العالم توجد فيه مشاكل ومضايقات أقل من المتشائمين وهذا الاتجاه يرتبط بتحسين الصحة .

ويؤكد (More 1992) إن التفاؤل يفيد الصحة بأربعة طرق:
- استبدال شعور العجز بشعور السيطرة، تقوية جهاز المناعة.
- يسعى المتفائلين إلى الحصول على الاستشارة الطبية، والالتزام بالبرامج الصحية أكثر من المتشائمين.
- المتشائمين أكثر للمرض مقارنة بالمتفائلين وكذا تصرفهم بسلبية وعجز إزاء المرض.

بينت الدراسات وجود ارتباط موجب بين مقاومة المرض ودرجة المساندة الاجتماعية، فالأشخاص الوحيدون الذين لا يملكون أصدقاء وابتعدوا عن المشاركة الاجتماعية عند تعرضهم للمرض، تسوء حالتهم بدرجة كبيرة ولا يحاول المتشائمون الحصول على المساندة.
ومن ثمة فإن دراسة مفهومي التفاؤل والتشاؤم في علم النفس يساعد الفرد على تبني مثيرات نفسية أساسية للوصول إلى التكيف وبلوغ الصحة النفسية في أقصى درجاتها.

قائمة المراجع:

1. المراجع العربية:

- 1 -
 سليم، هيله عبد الله (2006)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل
 الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة التريبة، جامعة الملك سعود.
- 2 -
 در محمد الأنصاري (2002)، المرجع في مقاييس الشخصية، دار الكتاب
 الحديث، الكويت.
- 3 -
 لحو، عبده (1994)، معجم المصطلحات الفلسفية فرنسي-عربي، المركز
 العربي للبحوث والإنماء، لبنان.
- 4 -
 بد الخالق، أحمد محمد، الأنصاري، بدر محمد (1995) التفاؤل
 والتشاؤم، بحوث عربية في الشخصية، بحوث المؤتمر الدولي الثاني
 للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، المجلد الأول.
- 5 -
 بد الرحمن، محمد السيد (1998)، نظريات الشخصية، دارقباء،
 القاهرة.
- 6 -
 لعززي، فريح عويد (2001)، الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض سمات
 الشخصية، دراسة ارتباطية مقارنة، مجلة دراسات نفسية، ع3.
- 7 -
 سوقي كمال (1990)، ذخيرة علوم النفس، المجلد الثاني، مؤسسة
 الأهرام، القاهرة.

- 8

رسي، كمال إبراهيم (1990)، السعادة وتنمية الصحة النفسية
مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس، ط 1، ج 1، دار النشر
للجامعات.

- 9

راد، علام أحمد، عامر، محمد (2001)، أنماط التعلم والتفكير وعلاقتها
بالتفاؤل والتشاؤم لطلبة التخصصات التكنولوجية، المجلة المصرية
للدراستات النفسية، مجلد 11، ع (32).

2- المراجع باللغة الأجنبية:

10-

Bek, A.T: and steer, R.A (1998): Bek nopelessness scole. San
Antonio, TX : The Psychological cor porotion.

11-

Beyant, F.B, and C vengros. J.A (2004); Distinguishing nope and
optimism: Two sides of a coin, or two Separate coin? Journal of
social and chemical psychology.

12-

Carver, C.S: Lehman, J.M, and Micheal H.A -2003): Dispositional
pessimism predicts: Uness-related disruption of social and
recreational activities among breast eancer patients. Journal of
Personality and social psychology.

13-

Domino, B. and Conway, D.W (2001): optimism and pessimism

from a historical perspective Ine.c. chang (eds). Optimism and pessimism; implication for theory, Research, and practice. Washington, D.C. American psychogycal associations.