جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

مذكرة مكملة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

قسم: علم النفس و علوم التربية

التخصص: علم النفس العيادي

مقدمة من طرف: نهدي سعاد

الموضوع

التفاؤل و التشاؤم وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين

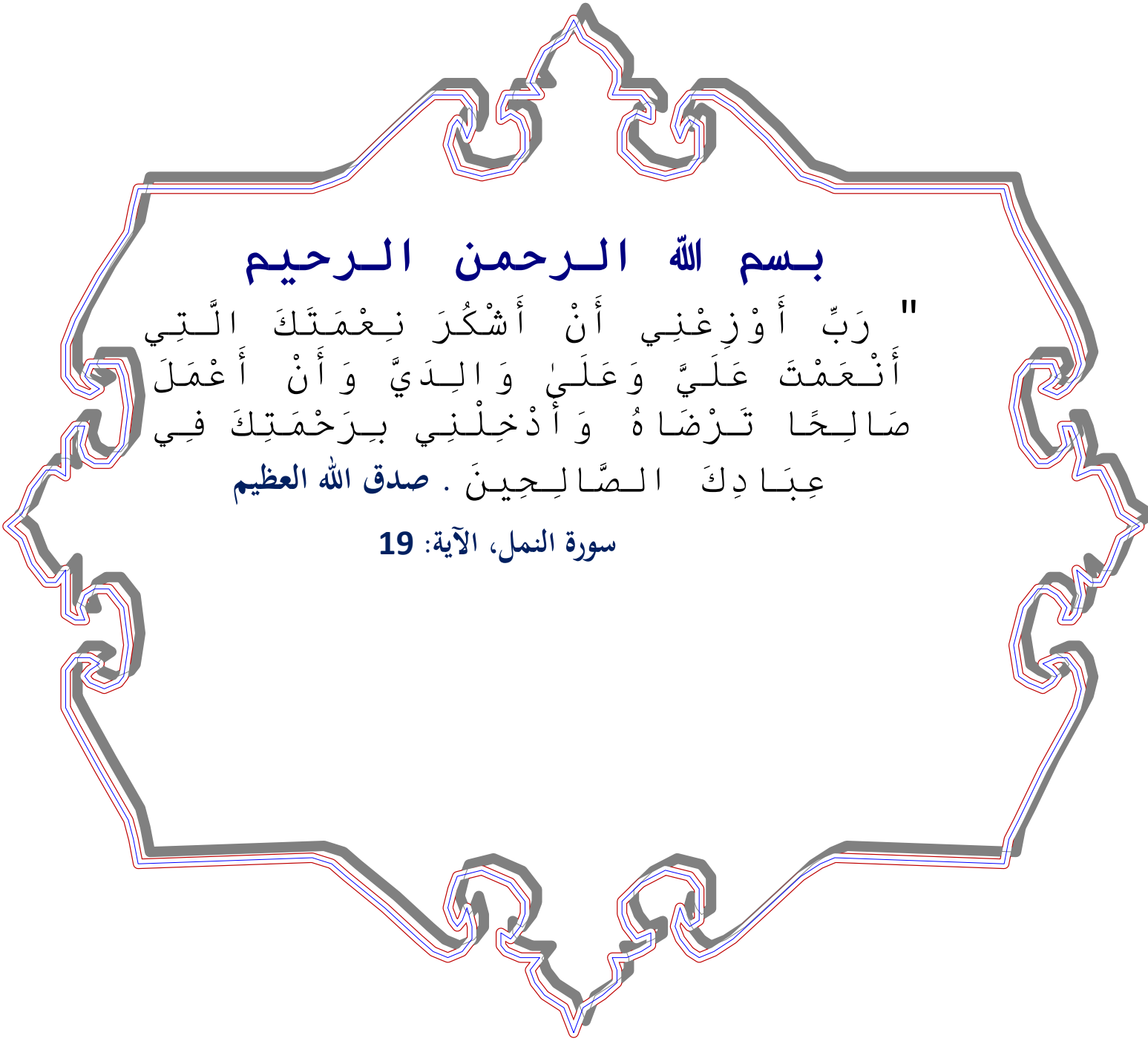
(دراسة ميدانية على عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة)

و قد نوقشت بتاريخ 2015/05/30

أعضاء لجنة المناقشة:

د . نوييات قدور	جامعة قاصدي مرباح – ورقلة -	رئيسا
د . نوار شهرزاد	جامعة قاصدي مرباح – ورقلة –	مناقشا
د . زكري نرجس	جامعة قاصدي مرباح – ورقلة –	مشرفا

السنة الجامعية:2015/2014



بسم الله الرحمن الرحيم

" رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ . **صدق الله العظيم**

سورة النمل، الآية: 19

شكر وتقدير

إن الحمد والشكر لله تعالى على توفيقه لإتمام هذا العمل، كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذة الفاضلة **"زكري نرجس"** التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها وإرشاداتها ونصائحها القيمة والتي ساهمت بكثير في انجاز هذا العمل المتواضع، كما لا أنسى الأستاذة **" ميسون سميرة "** والتي أمدتني بمختلف أنواع المساعدة من أجل انجاز هذا العمل لها الشكر والتقدير على ذلك.

إلى من شجعني وتحمل معي عبء إنجاز هذا العمل **زوجي**

و كما أتوجه بجزيل الشكر إلى كل الأساتذة الذين ساعدوا في تكويننا.

و في الأخير نشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد ولو بكلمة تشجيعية.

سعاد

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التفاؤل و التشاؤم وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة قاصدي مرباح بورقلة بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار :الجنس و تقدير الذات وأثر هذه المتغيرات على كل من التفاؤل و التشاؤم و الرضا عن الحياة .

وتمحورت دراستنا حول التساؤلات التالية:

التساؤلات:

- هل توجد علاقة بين التفاؤل و الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد علاقة بين التشاؤم و الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة ؟
- هل تختلف سمة التفاؤل لدى طلبة الجامعة بإختلاف الجنس ؟
- هل تختلف سمة التشاؤم لدى طلبة الجامعة بإختلاف الجنس ؟
- هل تختلف سمة التفاؤل لدى طلبة الجامعة بإختلاف مستوى تقدير الذات؟
- هل تختلف سمة التشاؤم لدى طلبة الجامعة بإختلاف مستوى تقدير الذات؟

واعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الموضوع حيث تكونت عينة الدراسة من(119) طالبا بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية شعبة علم النفس بجامعة قاصدي مرباح ورقلة وبعد تطبيق أدوات الدراسة والمتمثلة في مقياس التفاؤل و التشاؤم و الرضا عن الحياة و تقدير الذات والمعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل توصلنا إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل و الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم و الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة
- لا تختلف سمة التفاؤل لدى طلبة الجامعة بإختلاف الجنس
- لا تختلف سمة التشاؤم لدى طلبة الجامعة بإختلاف الجنس
- تختلف سمة التفاؤل لدى طلبة الجامعة بإختلاف مستوى تقدير الذات

- لا تختلف سمة التشاؤم لدى طلبة الجامعة بإختلاف مستوى تقدير الذات

وقد نوقشت النتائج في ضوء الجانب النظري و ختمت الدراسة بجملة من الإقتراحات.

Abstract:
This study aimed to identify the cognitive optimism and pessimism and their relationship good about life in a sample of students of psychology at at the University Merbah by taking the following variables in consideration: sex, self-esteem and the impact of these variables on both optimism and pessimism and life satisfaction.
The study focused on the following questions:
- Is there a relationship between optimism and life satisfaction of psychology students at the University of Ouargla?

Is there a relationship between pessimism and life satisfaction of psychology students at the University of Ouargla?
- Do the optimism feature of psychology students according to the gender?

- Do the pessimism feature of psychology students according to the gender?
- Do the optimism of psychology students according to the altered level of self-esteem differ?
- Do the pessimism of psychology students according to the altered level of self-esteem differ?

And we have adopted in this study, the descriptive approach to its relevance to the nature of the subject where formed study consisted of 119 students from the Faculty of Humanities and Social Sciences at the University of Merbah Ouargla been randomly class selected and after applying the study tools which are the optimism scale and pessimism and life satisfaction and self statistical treatment of the data obtained we came to the following conclusions.
The results of the Hypotheses are as follows:
- the following:
- there is nothing to do with the statistical significance between optimism and satisfaction with the life of the students of the University.
. There is no relationship between the statistical significance of pessimism

and dissatisfaction with the life of the students of the University
. does not differ from a feature of optimism to the University Students vary according to the gender

- does not differ from a feature of pessimism among the university students vary according to the gender

- different characteristic optimism to the university students varies according to the level of self-esteem.
- do not differ from a feature of pessimism among the university students varies according to the level of self-esteem

The results were discussed in the light of the theoretical side and sealed the study, inter alia, proposals.

The results were discussed in the theoretical side and the study concluded with a number of suggestions.

فهرس المحتويات

الـــــموضوع		الصفحة
الإهداء		ب
تشكرات.....		ج
ملخص الدراسة.....		د- ز
فهرس المحتويات.....		ح
فهرس الجداول.....		ك
مقدمة.....		1
الجانب النظري **الفصل الأول : تقديم موضوع الدراسة**		
1-	تحديد الإشكالية.....	5
2-	تساؤلات الدراسة.....	7
3-	فرضيات الدراسة.....	8
4-	أهمية الدراسة.....	8
5-	أهداف الدراسة.....	9
6-	التحديد الإجرائي للمفاهيم.....	9
7-	الدراسات السابقة (عرض ومناقشة).....	11
الفصل الثاني:التفاؤل و التشاؤم		
	تمهيد.....	16
1-	تعريف التفاؤل.....	16
2-	تعريف التشاؤم.....	17
3-	أنواع التفاؤل والتشاؤم.....	17
4-	العوامل المحددة للتفاؤل و التشاؤم.....	18
5-	نظريات التفاؤل و التشاؤم.....	19
خلاصة الفصل.....		21

الفصل الثالث : الرضا عن الحياة		
تمهيد.....		23
1-	تعريف الرضا عن الحياة.....	23
2-	المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة.....	24
3-	النظريات المفسرة للرضا عن الحياة.....	27
1-3	نظرية التكيف والتعود.....	27
2-3	نظرية القيم و الأهداف و المعاني.....	27
3-3	نظرية المقارنة الإجتماعية.....	28
4-3	نظرية التقييم.....	28
5-3	نظريةالتقييم الجوهري للذات.....	29
6-3	نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز.....	29
7-3	النظرية المتكاملة.....	29
4-	محددات الرضا عن الحياة.....	30
خلاصة الفصل.....		32
الفصل الرابع:إجراءات الدراسة الميدانية		
تمهيد.....		35
1-	المنهج المتبع.....	35
2-	الدراسة الاستطلاعية.....	35
1-2	وصف عينة الدراسة الاستطلاعية.....	35
2-2	أدوات جمع البيانات المستخدمة.....	36
3-2	الخصائص السيكومترية لأدوات القياس.....	36
3-	الدراسة الأساسية.....	50
1-3	العينة ومواصفاتها.....	50
2-3	أدوات جمع البيانات المستخدمة.....	52
3-3	إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية.....	52

4-3	الأساليب الإحصائية المستخدمة.....	52
	خلاصة الفصل	53
	الفصل الخامس:عرض وتحليل و مناقشة النتائج	
	تمهيد.....	55
1-	عرض وتحليل النتائج.....	55
1-1	عرض نتيجة الفرضية الأولى.....	55
2-1	عرض نتيجة الفرضية الثانية.....	56
3-1	عرض نتيجة الفرضية الثالثة.....	56
4-1	عر ض نتيجة الفرضية الرابعة.....	57
5-1	عرض نتيجة الفرضية الخامسة.....	58
6-1	عرض نتيجة الفرضية السادسة.....	59
2-	تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.....	60
1-2	تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى.....	60
2-2	تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية.....	61
3-2	تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة.....	62
4-2	تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة.....	63
5-2	تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة.....	63
6-2	تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية السادسة.....	64
3-	خلاصة.....	65
4-	اقتراحات.....	65
	قائمة المراجع	
	الملاحق	

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح خصائص العينة الاستطلاعية	35
02	يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين على مقياس التفاؤل	37
03	يوضح الصدق العاملي لمقياس التفاؤل	38
04	يبين معامل الارتباط قبل وبعد تعديل	39
05	يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين على مقياس التشاؤم	40
06	يوضح الصدق العاملي لمقياس التشاؤم	41
07	يبين معامل الارتباط قبل وبعد تعديل	42
08	يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين على مقياس الرضا عن الحياة	43
09	يوضح الصدق العاملي لمقياس الرضا عن الحياة	44
10	يبين معامل الارتباط قبل وبعد تعديل	46
11	يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين على مقياس تقدير الذات	47
12	يوضح الصدق العاملي لمقياس تقدير الذات	48
13	يبين معامل الارتباط قبل وبعد تعديل	50
14	يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس	51

15	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير مستوى تقدير الذات	51
16	يوضح نتيجة الفرضية الأ ولى	55
17	يوضح نتيجة الفرضية الثانية	56
18	يوضح سمة التفاؤل بإختلاف الجنس	57
19	يوضح سمة التشاؤم بإختلاف الجنس	57
20	يوضح سمة التفاؤل بإختلاف مستوى تقدير الذات	58
21	يوضح سمة التفاؤل بإختلاف مستوى تقدير الذات	59

مقـــــــدمة

مقدمة

إن متطلبات الحياة المتزايدة نتيجة التطور العلمي والتكنولوجي والدافع النفسي الملح لتلبيتها ومسايرتها تجعل من الفرد يعيش حالة من الصراع الايجابي والسلبي في نفس الوقت فالجانب الايجابي يعتبر عاملا محفزا لمواصلة العمل والجهد للتطلع إلى مستقبل حياة أفضل ، وذلك بتحقيق أهداف يجعلها في مرمى أنظاره يسعى بجدية لتحقيقها من خلال النظرة التفاؤلية التي يجب أن تكون في إطار تصوره، والتي تعتبر العامل الدافع لتحقيق أهدافه ، فقد يعتقد معظم الناس أن تحقيق الهدف والطموح يكون ضمن توقعاتهم المستقبلية للأحداث، ويعتمد على ذلك ويرتبط به ليعتبر أملا براقا يسعى لتحقيقه من خلال الدافع ، والهاجس النفسي وهو التفاؤل . أما من الجانب السلبي فقد يتعرض الشخص خلال حياته لكثير من الإحباطات ، نتيجة طموح وتطلعات الشخص المتزايدة، وغير الواقعية التي يصعب تحقيقها، فتتولد لديه حالة من الصراع بين الدافع الذي يلح في طلب تحقيق الرغبة، والقوة التي تحول دون تحقيقها فتتولد النظرة التشاؤمية نتيجة ذلك.

(الأمامي، عباس ناجي صفاء، 2010،ص: 2)

و الطالب الجامعي ليس في منأى عن مواجهة هذه الصراعات التي تحول دون تحقيقه توافقه النفسي و الإجتماعي ، لذا فهو يحاول التعامل معها بأساليب تحد منها أو تخففها، بما يحقق توافقه وتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية وإشباعه لحاجاته ، ورضاه عن نفسه الذي يعد العامل الأساسي في تحقيق الصحة النفسية للفرد.

ولدراسة هذا الموضوع تم صياغة الخطة التالية:

-**الجانب النظري** : ويحتوي على ثلاث فصول:

-**الفصل الأول** : تم فيه تحديد الخلفية النظرية للإشكالية ، فرضيات الدراسة أهمية وأهداف الدراسة وكذا التعاريف الإجرائية للمفاهيم الواردة و أخيرا عرض ومناقشة الدراسات السابقة.

-**الفصل الثاني:** تطرقنا فيه الى التفاؤل و التشاؤم حيث تم تعريفهما و أنواعهما و العوامل المحددة لكل منهما ، وتم التطرق إلى النظريات المفسرة لهما.

-**الفصل الثالث** : خصص للرضا عن الحياة حيث تم تعريفه و بعض المفاهيم المرتبطة به، و كذلك النظريات المفسرة له ، و محدداته.

-**أما الجانب التطبيقي** : فتضمن الدراسة الميدانية فصلين هما :(الفصل الرابع والفصل الخامس)

-**الفصل الرابع** : الذي تم التطرق فيه لأدوات جمع البيانات و خصائصها السيكومترية في الدراسة الإستطلاعية ثم جاءت الدراسة الأساسية موضحة المنهج المتبع و أدوات جمع البيانات في صيغتها النهائية ، والعينة و مواصفاته، وأخيرا المعالجة الإحصائية.

-**الفصل الخامس** : تعرضنا فيه إلى عرض نتائج الدراسة التي توصلنا إليها في ظل الفرضيات المقترحة إضافة إلى تفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء الجانب النظري و الدراسات السابقة.

وقد نوقشت النتائج في ضوء الجانب النظري و ختمت الدراسة بخلاصة و جملة من الإقتراحات.

الجانب النظري

الفصل الأول:
تقديم موضوع الدراسة

1- تحديد لإشكالية

2- تساؤلات الدراسة

3- فرضيات الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- أهداف الدراسة

6- التحديد الإجرائي لمفاهيم

7- الدراسات السابقة(عرض ومناقشة)

1-تحديد الاشكالية:

يعد الرضا عن الحياة من المفاهيم النفسية المهمة في مجال الصحة النفسية، وهو يعني قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه وتؤدي دوراً مهماً في تحقيق سعادة الفرد وشعوره بالرضا عن الحياة التي يحياها ، كما يعد أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة في الحياة، كما يعد الرضا عن الحياة عاملا أساسياً في توافق الفرد النفسي، وتقبله للأحداث والمواقف الحياتي حيث يبين "**مجدي الدسوقي**" أن الرضا عن الحياة علامة هامة تدلل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية، إذ أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد لها، والإقبال عليها، والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، لذا فالرضا عن الحياة تتضمن صفات متنوعة: كالتفاؤل وتوقع الخير، والاستبشار، والرضا عن الواقع، وتقبل النفس واحترامها، والاستقلال المعرفي والوجداني، فإذا تحققت هذه الصفات لدى الإنسان، فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر، وخاصة وأن السعادة ترتبط ارتباطاً وثيقا بالرضا عن الحياة. **(إسماعيل الهلول ،عون محيسن، 2013).**

حيث إن انخفاض مستوى الرضا يدل على عدم التوافق النفسي، والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة، والحياة الجامعية بجوانبها المتعددة، قد تكون من إحدى مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلاب.

وهنا تبرز أهمية الرضا عن الحياة ، لما له من دور في إقبال الأفراد على الحياة بحيوية وفي توافقهم في حياتهم وسعادتهم وصحتهم الجسمية والنفسية ، فالرضا عن الحياة أحد دلالات الصحة النفسية ففرح الفرد، وسعادته وتوافقه وتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية وإشباعه لحاجاته ، كلها مؤشرات لرضا الفرد عن حيا ته وعن صحته النفسية وتدفع بالفرد نحو التفاؤل، إن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها ويتضمن ذلك عددا من الصفات أهمها؛ الاستبشار، والتفاؤل ، وتوقع الخير والرضا عن النفس، وتقبلها واحترا مها. **(الدسوقي، 1999 ، ص2)**

فقد أشارت نتائج بعض الدراسات إرتباط الرضا عن الحياة إيجابيا بعدد من المتغيرات الإيجابية، حيث تبين ارتباط الرضا عن الحياة إيجابيا ببعض سمات الشخصية ومنها ،فالتفاؤل يرتبط بالمشاعر الايجابية أكثر من ارتباطه بالمشاعر السلبية، كما أن المتفائل في إدراكه للأحداث و المواقف ينصب على الجوانب الايجابية أكثر ، أما إنخفاض الرضا عن الحياة يدفع الفرد نحو التشاؤم، وأن الشعور بعدم الرضا عن الحياة يعتبر واحداً من المشكلات المهمة في حياة الفرد وقد تترتب عليه مشكلات نفسية أخرى.

و يرى "**أمنطانيس مخائيل**" أن الشعور بالرضا أو عدمه يمثل مظاهر هاما من مظاهر حياة الفرد، كما يرتبط ارتباطا وثيقا بصحته النفسية وتكيفه الشخصي والاجتماعي، فالأشخاص الأكثر رضا عن حياتهم يتمتعون بصفة عامة بصحة نفسية وجسمية وقدرة على التكيف مع ظروف الحياة المتغيرة أكثر من الأشخاص الأقل رضا، و يترافق الشعور بالرضا العام عن الحياة عادة بالعديد من المشاعر ذات الطبيعة الايجابية لدى الأفراد كمشاعر الأمل، والتفاؤل والطموح، والنظرة الايجابية إلى المستقبل.

(أمنطانيوس مخائيل،2011 ،)

إن الطلبة الجامعيين ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسيولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعا وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقا ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل متميز.

(حسين محمود ونادر الزيود ، 1999، ص 148)

ومن بين العوامل التي يفترض أنها ذات علاقة في مساعدة الطالب الجامعي على الشعور بالرضا موضوع التفاؤل والتشاؤم ، حيث يعتبران من الموضوعات المهمة في علم النفس لما لهما من تأثير في سلوك الأفراد وفى حالتهم النفسية، فعندما تلبى جميع حاجات الفرد يشعر بالتفاؤل وبأنه يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر بالسعادة والانبساط وبالتالي يحفزه علي أن يقبل علي الحياة بهمة ومثابرة ورغبة ؛ ويضع في اعتباره احتمالات النجاح ، إن جميع ما يصيبنا من نجاح وما نضطلع به من مهام ، إنما يعتمد على مدى إحساسنا بالتفاؤل ، فتوفر الإمكانات الموضوعية بغزارة وتنوع ، يكفي وحده لبلوغ الأهداف

وتحقيق النجاح في الحياة ، أي أنه إذا لم يتوافر القدر الكافي والمناسب من التفاؤل ، فإن الشخص لا يستطيع إن يخطو أية خطوة تقدمه في حياته إلاّ إذا استبشر بالنجاح مسبقاً ، وشعر بالرضا والتوافق مع مطالبه ، وتبدأ من قدرته على انجاز الأعمال إلى ما ينشأ بينه وبين الآخرين من علاقات وما يصدره من أحكام عن الناس وعن نفسه ، وما ينتج من شعور بالسعادة أو بالشقاء. **(إيمان صادق عبد الكريم، 2010: ص2)**

أما إذا فشل الفرد في إشباع حاجاته فانه يشعر بالتشاؤم وأنه لا يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر باليأس وفقدان الأمل والإحباط ويقبل علي الحياة بفتور وتردد وتوقع الفشل وهو دائماً متشكك في النجاح مما قد يؤذي إلي اضطرابه.

وهذا ما يؤكده "**مجدي الدسوقي**" أن للتفاؤل والتشاؤم أهمية علي السلوك الإنساني حيث يؤثر كل منهما علي الحالة النفسية للفرد وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل سواء أكانت تفاؤلية أو تشاؤمية، كما تبين أن السلوكيات السلبية والعنف تتأثران بالتفاؤل ، و يضيف "**هشام مخيمر و محمد عبد المعطي**"على أن المتفائلين تكون لديهم مشاعر قوية بالبهجة و شعور بالرضا عن الذات ، و عن الحياة النجاح، فما يصيبنا من نجاح وما نضطلع به من مهام يعتمد على مدى إحساسنا بالتفاؤل يتم ذلك من خلال الاستبشار بالنجاح شرط التوافق و التوازن بين المطالب كالتأكد من القدرة على الانجاز الأعمال المسطرة فالتفاؤل يأخذ من تفائله نقطة انطلاقة إلى مستقبل أكثر نجاحا و إشراقا. **(بحري نبيل ،يزيد شويعل، 2014،ص: 146)**

وعليه تبلورت تساؤلات هذه الدراسة فيما يلي :

2-التساؤلات:

- هل توجد علاقة بين التفاؤل و الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد علاقة بين التشاؤم و الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة ؟
- هل تختلف سمة التفاؤل لدى طلبة الجامعة بإختلاف الجنس ؟
- هل تختلف سمة التشاؤم لدى طلبة الجامعة بإختلاف الجنس ؟
- هل تختلف سمة التفاؤل لدى طلبة الجامعة بإختلاف مستوى تقدير الذات؟

- هل تختلف سمة التشاؤم لدى طلبة الجامعة بإختلاف مستوى تقدير الذات؟

3-الفرضيات:

- تبعا لتساؤلات الدراسة نقترح الفرضيات التالية:
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل و الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة.
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم و الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة.
- تختلف سمة التفاؤل لدى طلبة الجامعة بإختلاف الجنس.
- تختلف سمة التشاؤم لدى طلبة الجامعة بإختلاف الجنس.
- تختلف سمة التفاؤل لدى طلبة الجامعة بإختلاف مستوى تقدير الذات.
- لا تختلف سمة التشاؤم لدى طلبة الجامعة بإختلاف مستوى تقدير الذات.

4-أهمية الدراسة:

- إعتبار متغيري التفاؤل و التشاؤم محورا للدراسات الآنية في مجالات البحث العربية والغربية.
- أهمية دراسة المتغيرات التفاؤل و التشاؤم و الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس ، يهمنا ما إذا كان طلبة علم النفس متفائلين و ما مدى رضاهم عن حياتهم.
- تزويد الأخصائيين النفسانيين بنتائج هذه الدراسة لوضع برامج إرشادية ترفع من تفاؤلهم وتخفض من تشاؤمهم.
- يعد من البحوث القليلة التي تناولت دراسة متغيري التفاؤل و التشاؤم في المجتمع الجزائري فضلا عن دراسة شريحة مهمة في المجتمع و هي شريحة الطلبة .

5-أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم و الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

- الكشف عن العلاقة في ظل بعض المتغيرات الوسيطية كالجنس و تقدير الذات

6-التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة:

المفاهيم التي سيتم تحديدها إجرائيا في هذه الدراسة هي:

6-1 التفاؤل :

يتصف الشخص المتفائل بالإيجابية و إمكانية تحقيق رغباته في المستقبل مع تجاهله لكل ما هو سلبي .

و يتحدد بإستجابات أفراد العينة حيال بدائل الأجوبة (لا، قليلا، متوسط،كثيرا ، كثيرا جدا) المتضمنة في المقياس الفرعي للتفاؤل لأحمد عبد الخالق بكلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية خلال الموسم الجامعي2015/2014.

6-2 التشاؤم:

هو التوقع الدائم لكل ما هو سلبي في المستقبل، و إستبعاد قدرته على النجاح ، لإعتقاده بأن الفشل سيكون حليفه.

و يتحدد بإستجابات أفراد العينة حيال بدائل الأجوبة (لا، قليلا، متوسط،كثيرا ، كثيرا جدا) المتضمنة في المقياس الفرعي للتشاؤم لأحمد عبد الخالق.

6-3 الرضا عن الحياة:

هو شعر الفرد بالإرتياح و تقبل الفرد لذاته و لأسلوب حياته متفائلا بما ينتظره في المستقبل.

و يتحدد بإستجابات أفراد العينة حيال بدائل الأجوبة (تنطبق تماما، تنطبق، بين بين،لا تنطبق، لا تنطبق أبدا) المتضمنة في مقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي .

6-4 تقدير الذات:

هو تقييم يضعه الفرد لنفسه ، سواء أكان إيجابيا أو سلبيا.إيجابيا أو سلبيا.

و يتحدد بإستجابات أفراد العينة حيال بدائل الأجوبة (لا، قليلا ، كثيرا) المتضمنة في مقياس تقدير الذات لكوبر سميث.

7- الدراسات السابقة(عرض ومناقشة)

7-1 الدراسات الخاصة التفاؤل و التشاؤم:

7-1-1 دراسة عبده الحميري(2004) :

عنوان الدراسة :مدى شيوع سمة التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة الجامعيين اليمنيين.

الهدف من الدراسة :هدفت إلى التعرف على مدى شيوع سمة التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة الجامعيين اليمنيين ، و كذا التعرف على طبيعة الفروق استناداً إلى متغيري الجنس والتخصص.

عينة الدراسة : شملت 400 طالب وطالبة.

الادوات المستخدمة : طبق عليهم مقياس التفاؤل والتشاؤم.

أهم النتائج:

- الطلبة اليمنيين يميلون نحو التفاؤل.

-عدم وجود فروق جوهرية في درجاتهم على مقياس التفاؤل والتشاؤم استناداً لمتغير الجنس والتخصص.

7-1-2 دراسة فروه وآخرون Froh et al(2009):

عنوان الدراسة :العلاقة بين الرضا عن الحياة، والتفاؤل والدعم الاجتماعي للطلاب الخريجين.

الهدف من الدراسة : هدفت إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والدعم الاجتماعي للطلاب الخريجين

عينة الدراسة :شملت 154 طالباً.

الأدوات المستخدمة : طبق عليهم اختبار حسن التصرف ، الدعم الاجتماعي ، الأعراض الجسدية ، التفاؤل ،الرضا عن الحياة .

أهم النتائج

- وجود علاقة ايجابية بين التخرج وبين الرضا عن الحياة ، التفاؤل ، الدعم الاجتماعي ، الأمل الإبداع ، التسامح. **(ماهر يوسف المجدلاوي،2012، ص:212)**

7-1-3 دراسة ديرير وآخرون (2009):

عنوان الدراسة :معرفة العوامل التي تؤثر على تحقيق الهدف للأفراد.

الهدف من الدراسة : هدفت إلى معرفة العوامل التي تؤثر على تحقيق الهدف للأفراد.

عينة الدراسة :شملت 121 طالباً من قسم علم النفس من جامعتين من الجامعات البريطانية.

الادوات المستخدمة : طبق عليهم استبيان التوجه نحو الحياة واستبيان الالتزام بالهدف.

أهم النتائج:

- أن المتفائلين أعلى درجات في تحقيق الهدف من المتشائمين.

(ماهر يوسف المجدلاوي،2012، ص:214)

7-2 مناقشة دراسات التفاؤل و التشاؤم:

7-2-1 مناقشة العينات :

لقد تم الاعتماد في دراسات التفاؤل و التشاؤم على عينات من الوسط التعليمي فقد شملت الطلبة الجامعيين و غير الجامعيين كما في دراسة ديرير وآخرون ولقد كان حجم العينات كبيرا (154)،(400)،(121).

7-2-2 مناقشة الادوات:

لقد استخدمت مجموعة من الأدوات وهي: اختبار حسن التصرف ، الدعم الاجتماعي ، الأعراض الجسدية ، التفاؤل ،الرضا عن الحياة مقياس التفاؤل والتشاؤم الذي طبق على الطلبة الجامعيين ، و كذا اختبار حسن التصرف ، الدعم الاجتماعي ، الأعراض الجسدية ، التفاؤل ،الرضا عن الحياة ، و استبيان التوجه نحو الحياة واستبيان الالتزام.

7-2-3 مناقشة النتائج:

-أهم ما يمكن الاستفادة منه من نتائج الدراسات أن المتفائلين أعلى درجات في تحقيق الهدف من المتشائمين ، إضافة الى اختلاف هذه النتائج فيما يتعلق بأثر الجنس و التخصص.

7-3 الدراسات الخاصة بالرضا عن الحياة:

7-3-1 دراسة جونز Jone (2000)

عنوان الدراسة : فحص المحددات المرتبطة بتقدير الذات، والثقة بالذات والرضا عن الحياة.

الهدف من الدراسة :هدفت إلى فحص المحددات المرتبطة بتقدير الذات، والثقة بالذات والرضا عن الحياة .

عينة الدراسة :شملت طالبا جامعيا 57

الادوات المستخدمة : طبق عليهم قائمة تقدير الذات، ومقياس فاعلية الذات، ومقياس الرضا عن الحياة .

أهم النتائج:

- ارتباط الرضا عن الحياة إيجابيا بتقدير الذات لدى أفراد العينة.

7-3-2 دراسة نعمان علوان(2007) :

عنوان الدراسة : الرضا عن الحياة و علاقته بالوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء الفلسطينيين .

الهدف من الدراسة :هدفت إلى التحقق من وجود علاقة جوهرية بين الرضا عن الحياة والوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء الفلسطينيين في محافظات غزة

عينة الدراسة :شملت 211 زوجة شهيد.

الادوات المستخدمة : طبق عليهم مقياس الرضا عن الحياة ومقياس الوحدة النفسية.

أهم النتائج:

- وجود علاقة جوهرية سالبة بين الرضا عن الحياة وبين الوحدة النفسية.

7-3-3 دراسة إبراهيم(2011)

عنوان الدراسة : لرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة.

الهدف من الدراسة :إلى التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من (المساندة الاجتماعية المدركة وقلق المستقبل)، و كذا التعرف إلى الفروق في الرضا عن الحياة التي تعزى للجنس و التخصص .

عينة الدراسة :شملت (2035) من طلاب الجامعة.

الادوات المستخدمة : طبق عليهم مقياس الرضا عن الحياة ، و مقياس المساندة الاجتماعية المدركة.

أهم النتائج:

- وجود علاقة موجبة بين درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس المساندة الاجتماعية المدركة، و مقياس قلق المستقبل.
- وجود علاقة سلبية بين درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل.
- عدم وجود فروق بين الطلاب تعزى للجنس على مقياس الرضا عن الحياة.

7-4 مناقشة دراسات الرضا عن الحياة:

7-4-1 مناقشة العينات :

لقد تم الاعتماد في دراسات الرضا عن الحياة على عينات من الوسط التعليمي فقد شملت الطلبة الجامعيين و غير الجامعيين، كما في دراسة نعمان علوان، ولقد كان حجم العينات كبيرا (211)،(2035)،(57).

7-2-2 مناقشة الأدوات:

لقد استخدمت مجموعة من الأدوات وهي: مقياس الرضا عن الحياة ومقياس الوحدة النفسية، و مقياس المساندة الاجتماعية المدركة، قائمة تقدير الذات، ومقياس فاعلية الذات.

7-2-3 مناقشة النتائج:

-أهم ما يمكن الاستفادة منه من نتائج الدراسات أن هناك علاقة جوهرية سالبة بين الرضا عن الحياة وبين الوحدة النفسية ، كما إرتبط الرضا عن الحياة إيجابا بتقدير الذات، إضافة إلى عدم وجود إختلاف هذه النتائج فيما يتعلق بأثر الجنس.

الفصل الثانـي:
التفاؤل و التشاؤم

تمهيد

1- تعريف التفاؤل

2- تعريف التشاؤم

3- أنواع التفاؤل و التشاؤم

4- العوامل المحددة للتفاؤل و التشاؤم

5- النظريات المفسرة للتفاؤل و التشاؤم

5-1 نظرية التحليل النفسي

5-2 النظرية السلوكية

5-3 النظرية المعرفية

خلاصة الفصل

تمهيد

تحتل دراسة التفاؤل والتشاؤم اهتماما بالغاً من قبل الباحثين نظراً لارتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية والجسمية للفرد، فقد أكدت مختلف النظريات على إرتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة.

وتعد الدراسات النفسية للتفاؤل والتشاؤم دراسات حديثة ، فقد ظهر الاهتمام بهذين المفهومين خلال العقود الثلاثة الأخيرة، وكان أول كتاب أسهم في بلورة هذا المجال (Tiger, 2000) تحت عنوان التفاؤل " (بيولوجية الأمل).

1- تعريف التفـاؤل:

هناك عدد من التعاريف والتي وضعت لهذا المصطلح (التفاؤل) ومنها :

يعرفه "بدر الأنصاري" (1998)

بأنه نظرة إستبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر الأشياء الايجابية ويستبعد ما عدا ذلك. **(بدر الانصاري 1998: 15)**

و يعرفه" أحمد عبد الخالق" (2000)بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير. **(عبد الخالق 2000 :1)**

أما "مخيمر وعبد المعطي" (2003) فيعرفاه بأنه صفة تجعل الفرد وتوجهاته ايجابية نحو الحياة بصفة عامة، يستبشر بالخير فيها، ويستمتع بالحاضر ويحدوه الامل في مستقبل أكثر إشراقاً. **(عرفات 2009 :7)**

و يعرفه "**شاير كارفر**" (Carver, & Scherier) بأنه الإقبال على الحياة بإيجابية ، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات مستقبلاً، وبأنه استعداد لتوقع حدوث الأشياء الجيدة والإيجابية ويعتقد المتفائل أن المستقبل يخبئ له النتائج .

أما "**مراد ومحمد**" (2001) فيعرفان التفاؤل بأنه استعداد انفعالي ومعرفي ونزعة للاعتقاد أو الاستجابة انفعالياً نحو الآخرين والمواقف والأحداث بطريقة إيجابية.

2-التشــاؤم

هناك مجموعة من التعاريف لهذا المفهوم (التشاؤم) ومن أهمها هي:

يعرفه "أحمد عبد الخالق" (2000)

بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الامل . **(عبد الخالق 2000 : ص1)**

وقد عرفه "**شاير كارفر**" Carver, & Scherier (2000) بأنه نزعة لدى الأفراد للتوقع السلبي للأحداث المستقبلية.

و يعرفه "الأنصاري" (1998)

بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة ، يجعل الفرد ينتظر حدوث الاسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل ويستبعد ما عداه . **(الأنصاري، 1998ص: 16)**

من خلال مما سبق نجد أن تعريف التفاؤل و التشاؤم يختلف من باحث إلى أخر ويعود ذلك لاختلاف الأطر النظرية التي يستندون إليها، فهناك من يرى بأنهم أحد العوامل الشخصية، في حين يعتبرهم آخرون سمتان ثنائيات القطب ، أو من السمات .

3- أنواع التفاؤل و التشاؤم: للتفاؤل و التشاؤم أنواع عديدة و هي:

3-1التفاؤل غير الواقعي:

يحدث عندما تنخفض لدى الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة ، كما لا يحدث فقط عندما يقلل الأفراد من إحتمالات حدوث الأسوء ، كما أن التشاؤم قد يؤدي دورا هاما إذا كان هناك موقف مهدد و يوجد نقص في المعلومات حوله حيث يدفع الأفراد إلى البحث عن هذه المعلومات . **(الأنصاري،1998 ص ،23)**

ويرى" **أحمد عبد الخالق**" أن التفاؤل غير الواقعي يعنى التفاؤل المتميز أو التفاؤل الذي لا تسوغه المقدمات أو الوقائع مما يعرض الإنسان لمخاطر صحية غير هينة.

(أحمد عبد الخالق 1996 ص : 7)

3-2 التشاؤم الغير واقعي:

هو أن يواجه كل فرد خطر في أن يصبح ضحية لحادث أو مرض غير قابل للشفاء أو ضغوطات .

فالتشاؤم غير الواقعي يلعب دور المشجع الذي يدفع بالأفراد إلى البحث عن الطرق والسبل التي من خلالها أو بها يمكن التخلص من خطر ذلك الحادث أو تلك الكارثة التي سوف تحدث . **(الأنصاري،1998 ص ،30)**

3-3التفاؤل المقارن:

هو نزعة داخلية عند الفرد تجعله يتوقع حدوث الاشياء الايجابية لنفسه أكثر من حدوثها للاخرين ،ويتوقع حدوث الاشياء السلبية للاخرين أكثر من حدوثها له.

3-4 التشاؤم الدفاعي:

يشير إلى نزعة لدى الأفراد إلى التوقع السيء للأحداث المستقبلية حيث يتخذون دائما موقف الشخص المدافع عن التشاؤم بشكل عام و من ثم يعتبرون التشاؤم مذهبا و منهاجا في سلوكهم بوجه عام. **(شعاع بنت هندي ، 2014 ،ص: 18)**

4 - العوامل المحددة للتفاؤل و التشاؤم:

4-1 العوامل البيولوجية:

تتضمن هذه العوامل المحددات الوراثية و الإستعدادات موروثة و هذه المحددات لها دور في التفاؤل و التشاؤم، فقد كشفت نتائج دراسات قام بها "**بلومين و أخرون**" **(2006)** على عينة (500) من التوائم المتطابقة و الغير متطابقة ، أن الوراثة تلعب دورا مهما في التفاؤل و التشاؤم بنسبة (25%). **(الأنصاري، 1998 ، ص 21)**

4-2 العوامل الإجتماعية :

تشمل العوامل الإجتماعية التنشئة الإجتماعية التي يتطبع بها الفرد و تساعده على لإكتساب اللغة، و العادات و القيم و الإتجاهات السائدة في مجتمعه ، و من المتوقع أن يكون للعوامل الإجتماعية دورا كبيرا في التفاؤل و التشاؤم. **(الأنصاري، 1998 ، ص 21)**

4- 3المواقف الإجتماعية المفاجئة:

أن الشخص الذي يصادف في حياته سلسلة من المواقف العصيبة المحبطة أو المفاجئ يميل في الغالب إلى التشاؤم، و العكس صحيح إلى حد بعيد . **(نفس المرجع،ص: 21)**

4- 5 مستوى التدين:

يميل المتدينين إلى أن يكونوا أكثر تفاؤل من غير المتدينين فقد يكون نقص التدين عاملا مسهما في التشاؤم ، و قد كشفت نتائج الدراسة " **لأحمد عبد الخالق**" **(2000)** عن وجود علاقة دالة إيجابية بين التفاؤل و التدين و بين التشاؤم و التدين، و كذلك أظهرت دراسة

(بابلي، 2005) أن غير المتدينين أكثر تشاؤما من المتدينين. **(محيسن، 2012 ، ص 61)**

5-النظريات المفسرة للتفاؤل و التشاؤم:

قدمت تفسيرات متعددة للتفاؤل و التشاؤم منها :

5-1 نظرية التحليل النفسي:

يرى **فرويد** أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة و أن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية ، و يعتبر الفرد فردا متفائلا إذا لم يقع في حياته حادث يجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمرا ممكنا ، و لو حدث العكس لتحول إلى شخص متشائم.

(الأنصاري، 1998،ص: 16)

كما إعتبر أن منشأ التفاؤل و التشاؤم من المرحلة الفمية ، و ذكر أن هناك سمات أو أنماط شخصية قيمة مرتبطة بتلك المرحلة ناتجة عن عملية التثبيت في هذه المرحلة و التي ترجع

حسبه إلى التدليل و الإفراط في الإشباع أو إلى الإحباط و العدوان.

. **(عبد الرحمن ،1998،ص :23).**

و يتفق "**أريكسون**" مع" **فرويد**" في أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة أو عدمها ، و الذي بدوره يظل المصدر الذاتي لكل من الأمل و التفاؤل أو اليأس و التشاؤم خلال بقية الحياة . **(نفس المرجع، ص: 23)**

5-2 النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون أن التفاؤل و التشاؤم كغيرهم من السلوكات يمكن تعلمه من خلال الإقتران أو على أساس الفعل المنعكس الشرطي و بحكم إعتبار التفاؤل و التشاؤم من الإستجابات الشرطية المكتسبة ، فتكرار ظهور مثير ما بحادث سيء لشخص ما ، و تكرار هذا المثير قد يؤدي إلى التشاؤم ، في حين أن إرتباط مثير ما بشيء سار يترتب على هذا المثير التفاؤل عن الشخص الآخر. **(محيسن،2012،ص: 59)**

5-3 النظرية المعرفية:

يرى أصحابها أن اللغة و التذكر و التفكير تكون إيجابية بشكل إنتقائي لدى المتفائلين، إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الدالة على الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء أكانت في الكتابة أو في الكلام فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية.

(اليحفوفي،2002،ص 132)

كما ركزت النظرية على إعادة هيكلة نموذج العجز المتعلم و الذي قام به (**seligman et al**) الذي إهتم بأسلوب الإغراءات التي يؤديها أو يسلكها الناس تجاه أحداث الحياة السلبية التي تشتمل على أسباب خاصة بالذات، و هو متغير معرفي للشخص يعكس الإتجاه الذي يسلكه لتفسير الأحداث السيئة ، و أطلق على هذا المفهوم الجديد أسلوب التفسير التشاؤمي و الذي يؤدي إلى محصلات نفسية سلبية ، و قد حدد ثلاثة أبعاد لأسلوب التفسير التشاؤمي و هي:

1 التفسير الداخلي و يشير إلى الذات و هي في الحالة إحتمال فقدان تقدير الذات يكون غالبا بعد تعرض الفرد إلى أحداث خارجية سيئة.

2 التفسير الثابت: و يشير إلى إقتناع الفرد بأن الأسباب ستظل ثابتة دائما و مستديمة ، و هذا التوجه في التفسير يولد لدى الفرد صعوبات مزمنة في حالة في حالة حدوث الأحداث السيئة.

3 التفسير الشامل: يعود إلى تعميم أثر الأحداث ، و هذا التفسير يؤدي بالفرد إلى الإعتقاد بأن الحدث السيئ الذي تعرض له سيؤدي إلى حدوث مشكلات كثيرة.

و المتفائل وفقا لهذا التفسير يصف الأحداث السلبية على أنها عابرة و زائلة، و أما المتشائم فهو يصف الأحداث و الخبرات غير السارة أنها ثابتة و لا تتغير.

(درويش، 2006، ص 16)

نلاحظ من خلال عرض النظريات المفسرة للتفاؤل و التشاؤم ، أن سمة التفاؤل و التشاؤم موجودة عند كل فردا منا ، حيث تتأثر بعدة عوامل بيولولوجية ، و إجتماعية ، أو حسب نمط التفكير و الإعتقاد لدى الأفراد ، ما ينعكس على توقعات الفرد بالنجاح أو الفشل تجاه الأحداث المستقبلية.

خلاصة الفصل :

من خلال ما سبق ، عرفنا أن التفاؤل بأنه صفة تجعل الفرد وتوجهاته ايجابية نحو الحياة بصفة عامة، يستبشر بالخير فيها، ويستمتع بالحاضر ويحدوه الأمل في مستقبل أكثر إشراقا وكما تطرقنا إلى أنواع التفاؤل و التشاؤم ، وكذا العوامل المحددة لهما، وبعد هذا عرجنا على النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم.

الفصل الثالث

الرضا عن الحياة

تمهيد

1-تعريف الرضا عن الحياة.

2-المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة.

3-نظريات الرضا عن الحياة.

3-1 نظرية القيم والأهداف والمعاني.

3-2 نظرية التقييم.

3-4 نظرية التكيف والتعود.

3-5 نظرية المقارنة الاجتماعية.

3-6 نظرية الخبرات السارة.

3-7 نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز.

3- 8 النظرية التكاملية.

4- محددات الرضا عن الحياة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم المرتبطة بعلم النفس الايجابي، والتي لديها صلة وثيقة ببعض المصطلحات كالسعادة ونوعية الحياة، فالرضا عن الحياة يدل على قناعة الفرد بما يعيشه، وحسن تقديره لنوعية حياته ومحاولته التوفيق بين ما يمتلكه من قدرات وإمكانيات وبين طموحاته .

1-تعريف الرضا عن الحياة:

لقد تعددت تعاريف الرضا عن الحياة وإختلفت بين العلماء والباحثين كل حسب توجهه، وسنحاول فيما يلي سرد بعض التعريفات:

يعرف" **الديب**" (1988) الرضا عن الحياة بأنه" تقبل الفرد لذاته، وأسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي الذي يحيط به، فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته وسعيداً في عمله، متقبلاً لأصدقائه وزملائه، راضيا عن إنجازاته الماضية، متفائلاً بما ينتظره من مستقبل، مسيطرا على بيئته، فهو صاحب القرار، قادرا على تحقيق أهدافه.

(الديب، 1988، ص : 45)

و يعرفه "**الدسوقي**" (1998) الرضا عن الحياة بأنه" تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته. **(الدسوقي، 1988، ص: 6)**

تعرفه "**منظمة الصحة العالمية** ":الرضا عن الحياة هو معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييره واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه". **(جابر، رشوان، 2006)**

ويعرف "**الشعراوي**" (1999)الرضا عن الحياة بأنه" أحد موضوعات تكيف الحياة، وفيه تكون مشاعر الفرد عن نشاطه، وأحداث حياته، وتوجهاته من العوامل التي تؤدي إلى سعادته، حيث إنه استجابة ذاتية من الفرد لجانب معين في الموقف الذي يتعرض له، ففي المرحلة الجامعية يمثل الرضا استجابة الطالب على الشعور بالارتياح نحو البيئة الاجتماعية، والأكاديمية، والانفعالية التي يشارك فيها، ونحو ذاته.

(يحيى عمر شعبان شقورة، 2012 ص :28)

و تعرفه "**أماني عبد المقصود**" بأنه حالة داخلية يشعر بها الفرد ، و تظهر في سلوكه و إستجابته ، و تشير إلى إرتياحه و تقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته و لأسرته و للآخرين و للبيئة المدركة ، و تفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة.

(محمد عبد الظاهر،2012،ص:147)

ويعرف "**عبد الخالق**" (2008) الرضا عن الحياة بأنه" التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتماداً على حكمه الشخصي. **(عبد الخالق،2008، ص : 121)**

ويعرف" **تفاحة**" (2009) الرضا عن الحياة بأنه" تقبل الفرد لذاته نحو أسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي المحيط به، ويكون متوافقاً مع نفسه ومع المحيطين به، ويشعر بقيمته، قادرا على التكيف مع المشكلات التي تواجهه، والتي تؤثر على سعادته، وقانعاً بحياته وما فيها. **(تفاحة، جمال السيد ، 2009، ص: 318)**

كما يعرفه فيرانس" Ferransالرضا عن الحياة هو تقييم كلي للحياة على أساس التوافق بين الأهداف والانجازات الشخصية. **(Juanita, Walsh ,2005)**

من خلال التعريفات السابقة لمفهوم الرضا عن الحياة يمكن القول، إنها تتفق جميعاً في أن الرضا عن الحياة هو عبارة عن التقدير الشخصي للفرد لنوعية حياته، وقدرته على تحقيق التوافق ، ومن مظاهره السعادة والعلاقات الاجتماعية والطمأنينة و الإستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي.

2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة

هناك عدة مفاهيم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الرضا عن الحياة؛ بل هي تعتبر جزءاً أساسياً من مكونات الرضا عن الحياة، وتتمثل في المفاهيم التالية:

أ .السعادة:

ميز العلماء بين الرضا عن الحياة والسعادة، حيث إن السعادة تعني حالة وجدانية، بينما الرضا عن الحياة هو عملية تتضمن إصدار حكم معرفي. (جودة ،2010)

وبما أن للسعادة مكونين؛هما المكون الانفعالي الوجداني، والذي يتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور، واللذة، والاستمتاع، والمكون المعرفي والذي يتمثل في الرضا عن الحياة، ويعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة الإنجاز، تحقيق الذات، العلاقات.

ويرى "**مايكل ارجايل**" (1993) أنهً يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفهاً انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدتها، لذا ينبغي أن نأخذ ثلاثة عناصر للسعادة في الاعتبار:

-الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة.

-الاستمتاع والشعور بالبهجة.

-العناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب **(مايكل أرجايل ، 1993: ص 26)**

ويؤكد "**مرسي**" (2000) على أن الرضا عن الحياة من أهم مكونات السعادة في الدنيا، وعلى الإنسان أن يكون راضيا بحياته كما هي، ويسعى إلى تنميتها، وأن يرضى أو يرضى نفسه بها من أجل صحته النفسية التي تقوم على الرضا بمظهره وصحته وأسرته وعمله وزواجه وأصحابه و جيرانه، حتى يعيش في أمن وسلام مع نفسه ومع الآخرين.

فقد أشارت أحد الدراسات إلى ارتباط السعادة بالرضا عن الحياة ، وارتباط الشقاء بالسخط والتذمر من الحياة ، فكشفت نتائج دراسة أمريكية أن معاملات الارتباط بين السعادة مرتفعة والرضا عن الحياة. **(مرسي ، 2000، ص 75)**

ب .تقبل الحياة:

تقبل الحياة هو مفهوم عام وشامل، ويشمل قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به. **(عبد المنعم،2010 ،ص 5)**

ج .نوعية الحياة:

تعرف "**منظمة الصحة العالمية**" (2005) نوعية الحياة بأنها :إدراك الفرد لوضعه في الحياة في السياق أو المحيط الثقافي والنظم القيمية التي يعيش فيها، وبعلاقته مع أهدافه وتوقعاته ومعاييره وشؤونه .حيث يعتبر مفهوم نوعية الحياة مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، أو الإشباع

المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد، ويمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس القيم المتدفقة و بمؤشرات ذاتية تقيس قدر الإشباع الذي تحقق، وعلى ذلك فنوعية الحياة كلها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية. **(حسن ،2002 ،ص 34)**

د .التدين

التدين هو الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه، ويشكل من خلاله مفاهيمه ومبادئه في الحياة، وهو عامل هام من عوامل شعور الفرد بالرضا والسعادة والتوافق مع نفسه ومع الآخرين .ويعد التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة، حيث يعتبره البعض حاجة نفسية موروثة، فمعظم الناس عبر التاريخ يمارسون شكلاً من أشكال التدين، ويمثل لهم محدداً لهويتهم، وسبباً من أجله يعيشون أو في سبيله يموتون يدركها الأفراد، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، أو الإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد، ويمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس القيم المتدفقة بمؤشرات ذاتية تقيس قدر الإشباع الذي تحقق، وعلى ذلك فنوعية الحياة كلها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية. **(حسن ، 2002ص، 34)**

حيث يعتبره البعض حاجة نفسية موروثة، فمعظم الناس عبر التاريخ يمارسون شكلاً من أشكال التدين، ويمثل لهم محدداً لهويتهم، وسبباً من أجله يعيشون أو في سبيله يموتون.

(مبروك،2007،ص391)

ويشير" **الحديبي**" (2007) إلى أن الدين يوفر قاعدة وجدانية تضمن الأمن والاطمئنان النفسي و الإتزان الانفعالي، والتفاؤل وحب الحياة ورضاه عنها، كما يوفر إحساساً بمعنى الحياة اليومية، فهو يخفف من وطأة الكوارث والأزمات التي تعترض طريق الفرد، كما أن الشعور الديني يؤدي إلى الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة والقناعة والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره، واليقين بأن الله عز وجل يتدخل في الأحداث المهمة من أجل الأفضل دائماً، ويتحقق ذلك للفرد من خلال :الدعاء، والصلاة، والشكر، مما يوفر له أسمى صور الدعم والطمأنينة.

3- نظريات الرضا عن الحياة

من خلال مراجعة التراث التربوي خاصة في مجالات علم النفس يمكن تلخيص بعض نظريات منها:

3-1 نظرية التكيف أو التعود:

تتلخص هذه النظرية في فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتماداً على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث. **(يحيى عمر شعبان شقورة،2012،ص:29)**

إن استجابة الأفراد بالفرح أو الحزن هو رد فعل قصير حسب طبيعة الأحداث، فحسب هؤلاء فإن الشعور بالسعادة يرتبط بتحقيق الأهداف اللاحقة أو نجاح العلاقة الاجتماعية المقبلة أو حل المشكل. **(Richard, .Diener، 2009)**

3 – 2 نظرية القيم والأهداف والمعاني :

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها، وتبين دراسة "**أويش** وآخرون (Oish et al) أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم ، أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها، والشعور بعدم الرضا .ويعتمد تحقيق الأهداف على الإستراتيجيات المتبعة في تحقيقها، والتي تتلائم مع شخصية الأفراد ، وتختلف هذه الأهداف بإختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف. **(سليمان16،ص 2003)**

3- 3 نموذج المقارنة الاجتماعية:

يبين "**ايسترلين**" (Easterlin) 2001 أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة .والرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة؛(الثقافية أو الاجتماعية أو المادية) من ناحية،

وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات أو الدول المحيطة، وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية، ويبين "**ايسترلين** "أن الأفراد العاديين في أي ثقافة يكونون معتدلين أو متوسطين في درجة الرضا، بينما يكون البعض فوق المعدل والبعض تحت المعدل، ويركز "**ايسترلين** " على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة خاصة عند الأفراد الذين يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول.

وتبين العديد من التجارب أن الناس تحت ظروف المشقة أو الذين لديهم تقدير ذات منخفض يختارون مقارنة أنفسهم بمن هم أقل منهم مكانة لتحسين صورة الذات لديهم بل وصحتهم النفسية. **(يحيى عمر شعبان شقورة،2012،ص:29)**

3-4 نظرية التقييم :

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد و مزاجه والثقافة والقيم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثر على درجة الشعور بالرضا. وعلى سبيل المثال فالأفراد عندما يقيمون مدى رضاهم عن الحياة لا يفكرون عادة بقد ا رتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، كما أن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد .ويرتبط الرضا عن الحياة بالمستوى الاقتصادي فالأفراد، وبحسب **نظرية** "**ماسلو**" **للحاجات** فإن الأفراد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة ورضا في حياتهم مقارنة بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص مادي والتي تؤثر على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد، مما يجعل حاجات الأمن أكثر أهمية في تلك الثقافات، في حين تكون حاجات الحب وتحقيق الذات أكثر أهمية في الدول الغنية، وبالمقابل فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن العلاقات الاجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا في بعض الثقافات.

(سليمان2003 ص ،17)

3-5 نظرية التقييم الجوهري للذات :

يرى" **Judge**" أن التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة مثل (العمل أو الأسرة)،

ومن ثم يتسبب في الشعور العام بالرضا عن الحياة .وقد أثبتت الدراسات أن الرضا عن مجالات هامة في الحياة مثل الأسرة أو العمل والصحة تفسر حوالي خمسين بالمائة من التباين في الرضا العام عن الحياة، أما الخمسون بالمائة الباقية فتفسرها الفروق الفردية والأخطاء التجريبية و المتغيرات الدخيلة. التقييم الجوهري للذات على" أنه مجموع الاستنتاجات الأساسية التي يصل إليها **(Judge)**، وقد وجد **(Judge)** أن الأفراد الذين يمتلكون تقييماً جوهرياً مرتفعاً للذات أكثر شعورا بالرضا عن الحياة وعن الميادين العديدة للحياة مثل الأسرة والعمل، و الدراسة؛ لأنهم أكثر ثقة في قدراتهم على الاستفادة بكل ميزة وفرصة تلوح في أفق حياتهم. **(أحمد،2008،ص 15)**

4- 6 نظرية المواقف :

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، ويشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف، فيجد الصحبة الطيبة. **(مرسي، 2000،ص:47)**

3-7 نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز :

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازات وأعماله قريبة من طموحاته، أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطاً متذمرا من نفسه ومن الحياة.

فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر، ويجعله تعساً حزيناً على ما فات، قلقاً على ما سيأتي في المستقبل.

ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات، فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر بالكفاءة والجدارة، فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها. **(يحيى عمر شعبان شقورة،2012،ص:35)**

3-8 النظرية المتكاملة :

مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص

إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون، وغيرهم يرضون عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق رابع يرضون عن حياتهم عندما يقارنون إنجازتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم.

وقد تمثل النظريات السابقة تفسيرات جزئية للرضا عن الحياة، إلا أن "**مرسي**" يرى أنه يمكن إيجاد التكامل فيما بينها، وإيجاد بعض عوامل الرضا عن الحياة وهي كالآتي :

- أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.
- أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره.
- أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
- أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيراً.

(يحيى عمر شعبان شقورة، 2012، ص : 39)

5-محددات الشعور بالرضا عن الحياة:

يعد الشعور بالرضا واحداً من المكونات الأساسية للسعادة ، ويختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة، ويمكن تفسير الاختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات أو عوامل منها:

5-1 تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا:

ما من شك أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة لاشك أنهم أكثر سعادة من الآخرين، ولكن هذا ليس كل شيء فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها لا ترتبط بإشباع للحاجات. **(نفس الرجع، ص :40)**

5-2 خبرة الأحداث السارة:

إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوماً بالظروف الموضوعية، فربما كان يتأثر أيضاً بخبرة الأحداث السارة والتي تولد مشاعر ايجابية، وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل.

5-3 الطموح والإنجاز:

يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات ويكون أقل عندما تبتعد عنها، وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية.

(يحيى عمر شعبان شقورة، 2012، ص : 41)

5-4 المقارنة مع الآخرين:

لكي تحدد ما إذا كان الفرد قصيرا أم طويلاً لابد من عقد مقارنات مع الآخرين، وتعتمد كيفية إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة. **(أرجايل1993،ص:26)**

خلاصة الفصل

يتمثل الرضا عن الحياة في تقدير الفرد لنوعية حياته، ومحاولته تحقيق أهدافه وطموحاته وفقا لإمكانياته، وتقبله لأسلوب حياته ومحاولته التكيف والتوافق مع كل ما يعترضه من عقبات ومشاكل، ويتحقق الرضا عن الحياة إذا استطاع الفرد إدراك حقيقة أهدافه وتمكن من توجيهها نحو الواقع، كذلك محاولة تكيفه مع كل ما يستجد من حوله من تغيرات، هذا بالإضافة إلى إدراكه الخبرات السارة التي تخلق لديه المتعة.

الجانب الميداني

الفصل الرابع : اجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1_ المنهج المتبع

2_ الدراسة الإستطلاعية

2_1 وصف عينة الدراسة الإستطلاعية

2_2 أدوات جمع البيانات المستخدمة

2_3 الخصائص السيكومترية لأدوات القياس

3_ الدراسة الأساسية

3_1 العينة و مواصفاتها

3_2 أدوات جمع البيانات المستخدمة

3_3 جراءات تطبيق الدراسة الأساسية

3_4 الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة الفصل

تمهيد

بعدما تطرقنا في الفصول السابقة إلى الجانب النظري بتطرقنا للمفاهيم الأساسية للدراسة سنعرض في هذا الفصل إجراءات الدراسة الميدانية بإعطاء فكرة حول المنهج المتبع في الدراسة، إضافة إلى الأدوات المستخدمة في جمع البيانات وتحديد العينة و إجراءات تطبيق الدراسة ثم الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

1_المنهج المتبع:

بما أن هدفنا من الدراسة هو الوصول إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم و الرضا عن الحياة ومدى تأثير بعض المتغيرات الأخرى فان المنهج المناسب هو المنهج الوصفي والذي يهتم بوصف وتحليل الظاهرة عن طريق التعبير عنها ويعتمد في ذلك على تحليل المعطيات والنتائج المتوصل إليها في فحص الفرضيات بأسلوب علمي و إذ يعرف بأنه دراسة ظاهرة أو واقع كما هو موجود دون تدخل متعمد فيها، فهو موجود عن طريق وصف الظاهرة وصفا كفيا وكميا كما يرتبط بدراسة أحداث ومواقف وتفسيرها من اجل الوصول إلى نتائج هذه الاستنتاجات. **(عمار بوحوش ومحمد ذنيبات ، 2001 ، ص :139)**

2_ الدراسة الإستطلاعية:

2_1 وصف عينة الدراسة الاستطلاعية

أجريت هذه الدراسة على طلبة كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية بجامعة قاصدي مرباح و شملت 30 طالب.

الجدول رقم (01) يوضح خصائص العينة الإستطلاعية

الجنس	العدد	النسبة
الذكور	08	%66،26
الإناث	22	%73،33
المجموع	30	%100

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن الذكور أقل من الإناث ، حيث بلغ عددهم (08) بنسبة(26،66%) و بلغ عدد الإناث (22) بنسبة (73،33%).

2_2 أدوات جمع البيانات: إعتمدنا في هذه الدراسة على ثلاثة أدوات :

1_ القائمة العربية للتفاؤل و التشاؤم:

و هو عبارة عن قائمة تم بناؤها من "**طرف أحمد عبد الخالق**" يتكون من مقياسين فرعيي للتفاؤل و الآخر للتشاؤم (15) بند لكل مقياس فرعي يشمل على 5 بدائل للإجابة (لا ، قليلا، متوسط، كثيرا، كثيرا جدا).

2_ مقياس الرضا عن الحياة:

تم بناؤه من طرف " **مجدي الدسوقي**" يتكون من (30) فقرة صيغت بطريقة تتلائم و موضوع الدراسة، يشتمل على 5 بدائل للإجابة (تنطبق دائماً، تنطبق، بين بين ،لا تنطبق، لا تنطبق أبداً).

3_قائمة تقدير الذات:

مصممة من طرف" **كوبر سميث**" ، قام بتكييفه على البيئة الجزائرية من طرف "**بشير معمرية**" يتكون من (25) فقرة صيغت بطريقة تتلائم و موضوع الدراسة، يشتمل على 3 بدائل للإجابة (لا ، قليلا ، كثيرا).

2_3 الخصائص السيكومترية لأدوات القياس:

2_3_1 الخصائص السيكومترية القائمة العربية (للتفاؤل و التشاؤم):

يعتبر الصدق والثبات من الخصائص الاساسية التي تمنح للأداة القدرة على قياس الظاهرة موضوع الدراسة ، فيما يلي عرض لطرق حساب صدق وثبات الادوات المستخدمة.

أ _ الصدق:

1- صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب صدق القائمة العربية (للتفاؤل و التشاؤم) بإستخدام صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) ، و النتائج المحصل عليها موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (02)

يوضح نتائج إختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين على مقياس التفاؤل:

القيمة	ن	م	ع	"ت" المحسوبة	"ت"المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة(0,01)
الفئة العليا	8	73	1,69	6.07	1.35	14	دالة إحصائيا
الفئة الدنيا	8	41,62	14,52				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(02) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ **(73)** و تنحرف عنه القيمة بدرجة **(1،69)** ، بينما المتوسط الحسابي للفئة الدنيا هو **(41,62)** بإنحراف القيمة عنه بدرجة**(14,52)** و بحساب درجة الحرية المقدرة ب (14) لوحظ أن قيمة"ت" المحسوبة(1،35) أكبر من قيمة "ت" المجدولة (6،07) عند مستوى الدلالة (0,01) و بالتالي فالمقياس يتمتع بقدر عال من الصدق.

2 الصدق العاملي:

يستخدم التحليل العاملي لمصفوفة معاملات الإرتباط ، و ذلك لتوضيح تشبعات العينة المستخدمة على عبارات المقياس .

و كانت النتائج المتحصل من خلال إستخدام نظام"**spss** " في معالجة البيانات الإحصائية لهذه الدراسة كما يلي:

الجدول رقم (03)

يوضح درجة تشبع البنود على مقياس التفاؤل:

الرقم	البنـــــــد	درجة التشبع
01	تبدو لي الحياة جميلة	**0,739**
02	أشعر أن الغد سيكون يوما مشرقا	**0,764**
03	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا	**0,837**
04	أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيدا	**0,889**
05	أنا مقبل على الحياة بحب و تفاؤل	**0,895**
06	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة	**0,627**
07	ستكون حياتي أكثر سعادة	**0,605**
08	لا يأس مع الحياة و لا حياة مع اليأس	**0,653**
09	أرى أن الفرج سيكون قريب	**0,789**
10	أتوقع حدوث الأفضل	**0,819**
11	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور	**0,711**
12	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة	**0,684**
13	إن الآمال أو الأحلام التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غدا	**0,626**
14	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل	**0,845**

15	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم	**0,563**

نلاحظ من خلال الجدول أن كل البنود متشبعة ، و بالتاي المقياس على درجة عالية من التشبع.

ب- الثبات:

لحساب الثبات تم الإعتماد على طريقة التجزئة النصفية ،و ذلك بتقسيم المقياس إلى قسمين متساويين ،ثم حساب معامل الإرتباط بيرسون.

و كانت النتائج المتحصل من خلال إستخدام نظام "**spss**" في معالجة البيانات الإحصائية لهذه الدراسة كما يلي:

الجدول رقم (04)

يبين معامل الإرتباط قبل و بعد التعديل لمقياس التفاؤل

المؤشرات الإحصائية	معامل الإرتباط المحسوب		"ر" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة(0،01)
	"ر" قبل التعديل	"ر" بعد التعديل			
الدرجة على النصف الأول	**0،49**	**0،66**	**0.44**	**29**	**دالة**
الدرجة على النصف الثاني					

من خلال الجدول رقم (04) أن "ر" المحسوبة(0.66) أكبر من "ر" المجدولة(0.44) عند درجة الحرية (29) و لمستوى الدلالة (0.01) و عليه فالمقياس يتمتع بقدر عال من الثبات.

2-3-2 الخصائص السيكومترية القائمة العربية (التشاؤم):

وقد تم الاعتماد على صدق المقارنة الطرفية بترتيب درجات الطلبة على مقياس التشاؤم تنازليا من أعلى درجة الى ادنى درجة واخذ نسبة % 33 من طرفي الترتيب كما أسلفنا القول في الأداة الأولى.

و النتائج المحصل عليها موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (05)

يوضح نتائج إختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين على مقياس التشاؤم:

القيمة	ن	م	ع	"ت" المحسوبة	"ت"المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة(0,01)
الفئة العليا	8	73	1,69	6.07	1،35	14	دالة
الفئة الدنيا	8	41,62	14,52				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ (73) و تنحرف عنه القيمة بدرجة (69،1) ، بينما المتوسط الحسابي للفئة الدنيا هو (62،41) بإنحراف القيمة عنه بدرجة(52،14) و بحساب درجة الحرية المقدرة ب (14) لوحظ أن قيمة"ت" المحسوبة(6.07) أكبر من قيمة "ت" المجدولة (1،35) عند مستوى الدلالة (0,01) و بالتالي فالمقياس يتمتع بقدر عال من الصدق.

كما تم حسابه بالتحليل العاملي و النتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (06)

يوضح الصدق العاملي لمقياس التشاؤم

الرقم	البنـــــد	درجة التشبع
01	تدلني الخبرة على أن الدنيا سوداء كالليل المظلم	**0,93**
02	حظي قليل في هذه الحياة	**0,93**
03	أشعر أنني أتعس مخلوق	**0,95**
04	سيكون مستقبلي مظلما	**0,95**
05	يلازمني سوء الحظ	**0,94**
06	مكتوب علي الشقاء و سوء الطالع	**0,92**
07	أنا يائس من هذه الحياة	**0,88**
08	أترقب حدوث أسوء الأحداث	**0,75**
09	كثرة الهموم تجعلني أشعر بأنني أموت في اليوم مائة مرة	**0,71**
10	أعتقد دائما بأن حظي سيء	**0,85**
11	أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل	**0,88**
12	لدي شعور غالبا بأنني سأفارق الأحبة قريبا	**0,89**
13	تخيفني الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة	**0,79**
14	أشعر كان المصائب خلقت من أجلي	**0,54**
15	يبدو لي أن المنحوس منحوس مهما بذل من جهد	**0,58**

نلاحظ من خلال الجدول رقم(06) أن كل البنود متشبعة ، و بالتاي المقياس على درجة عالية من التشبع.

ب- الثبات:

لتقدير ثبات الاداة استخدمنا طريقة التجزئة النصفية ثم عدل بمعادلة" سبيرمان براون" و من خلال استخدام نظام**"SPSS"** في معالجة البيانات الإحصائية لهذه الدراسة كانت النتائج المتحصل كمايلي:

الجدول رقم (07)

يبين معامل الإرتباط قبل و بعد التعديل على مقياس التشاؤم

المؤشرات الإحصائية	معامل الإرتباط المحسوب		"ر" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة(0،01)
	"ر"قبل التعديل	"ر"بعد التعديل			
الدرجة على النصف الأول	0،82	0،90	44،0	29	دالة
الدرجة على النصف الثاني					

من خلال الجدول رقم (07) أن "ر" المحسوبة(0.90) أكبر من "ر" المجدولة(0،44) عند درجة الحرية (29) و لمستوى الدلالة (0.01) و عليه فالمقياس يتمتع بقدر عال من الثبات.

2_3_3 الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة:

تم الإعتماد على صدق المقارنة الطرفية و النتائج المحصل عليها موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (08)

يوضح نتائج إختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين على مقياس الرضا عن الحياة:

القيمة	ن	م	ع	"ت" المحسوبة	"ت"المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة(0,01)
الفئة العليا	8	138	6,30	10,74	1،35	14	دالة
الفئة الدنيا	8	110,25	3,69				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (08) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ (138) و تنحرف عنه القيمة بدرجة (6,30) ، بينما المتوسط الحسابي للفئة الدنيا هو (110،25) بإنحراف القيمة عنه بدرجة(69،3) و بحساب درجة الحرية المقدرة ب (14) لوحظ أن قيمة"ت" المحسوبة (10،74) أكبر من قيمة "ت" المجدولة (1،35) عند مستوى الدلالة(0,01) و بالتالي فالمقياس يتمتع بقدر عال من الصدق.

كما تم حسابه بالصدق العاملي ، و النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (09)

يوضح الصدق العاملي لمقياس الرضا عن الحياة

الرقم	البنـــد	درجة التشبع
1	أنا أسعد حالا من الآخرين	**0,78**
2	أنا راض عن نفسي	**0,81**
3	ظروف حياتي ممتازة	**0,92**
4	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية	**0,64**
5	أنا راض عن كل شيء في حياتي	**0,72**
6	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي	**0,86**
7	أشعر بالأمن والطمأنينة	**0,79**
8	أتمتع بحياة سعيدة	**0,78**
9	أشعر أن حياتي الآن أفضل من اى وقت مضى	**0,88**
10	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي	**0,76**
11	أشعر أنني موفق في حياتي	**0,81**
12	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل	**0,78**
13	أنا راض بما وصلت إليه	**0,74**
14	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة	**0,81**
15	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروفي الحياتية	**0,90**
16	أتقبل الآخرين وأتعايش معهم كما هم	**0,87**
17	أعيش في مستوى حياة /معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه	**0,92**
18	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين	**0,80**

19	أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل	**0,80**
20	أتقبل نقد الآخرين	**0,88**
21	يثق الآخرين في قدراتي	**0,88**
22	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح	**0,73**
23	أنام نوماً هادئاً مسترخياً	**0,81**
24	ينظر الآخرين إلى بإحترام	**0,59**
25	لا أعانى من مشاعر اليأس أو خيبة الأمل	**0,67**
26	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	**0,74**
27	أفكاري وآرائي تنال اعجاب الآخرين	**0,83**
28	علاقتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة	**0,69**
29	روحي المعنوية مرتفعة	**0,44**
30	لو أقدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي	**0,64**

نلاحظ من خلال الجدول رقم(09) يتضح أن كل البنود متشبعة ، و بالتاي المقياس على درجة عالية من التشبع.

ب- الثبات:

لحساب الثبات تم الإعتماد على طريقة التجزئة النصفية ،و ذلك بتقسيم المقياس إلى قسمين متساويين ،ثم حساب معامل الإرتباط بيرسون.

و كانت النتائج المتحصل من خلال إستخدام نظام في معالجة البيانات الإحصائية لهذه الدراسة كما يلي:

الجدول رقم (10)

يبين معامل الإرتباط قبل و بعد التعديل على مقياس الرضا عن الحياة

المؤشرات الإحصائية	معامل الإرتباط المحسوب		"ر" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة(0،01)
	"ر" قبل التعديل	"ر" بعد التعديل			
الدرجة على النصف الأول	0.66	0.79	0.44	29	دالة
الدرجة على النصف الثاني					

من خلال الجدول رقم (10) أن "ر" المحسوبة(**0.79**) أكبر من "ر" المجدولة(**0،44**) عند درجة الحرية (**29**) و لمستوى الدلالة (0.01) و عليه فالمقياس يتمتع بقدر عال من الثبات.

4_3_2 الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات:

وقد تم الاعتماد على صدق المقارنة الطرفية بترتيب درجات الطلبة على تقدير الذات تنازليا من أعلى درجة الى ادنى درجة واخذ نسبة % 33 من طرفي الترتيب كما أسلفنا القول في الأداة الأولى.

والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (11)

يوضح نتائج إختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين على مقياس تقدير الذات:

القيمة	ن	م	ع	"ت" المحسوبة	"ت"المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة(0,01)
الفئة العليا	8	43,62	2,44	13،76	1،35	14	دالة
الفئة الدنيا	8	24	3,20				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (11) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ (43,62) و تنحرف عنه القيمة بدرجة (2,44) ، بينما المتوسط الحسابي للفئة الدنيا هو (24) بإنحراف القيمة عنه بدرجة(3,20) و بحساب درجة الحرية المقدرة ب (14) لوحظ أن قيمة"ت" المحسوبة(13،76) أكبر من قيمة "ت" المجدولة (1،35) عند مستوى الدلالة(0,01) و بالتالي فالمقياس يتمتع بقدر عال من الصدق.

كما تم حسابه بالتحليل العاملي و النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (12)

يوضح الصدق العاملي لمقياس تقدير الذات

الرقم	البنـــــــد	درجة التشبع
1	أتضايق من كثير من الأمور و الأشياء عادة	**0,70**
2	أجد من الصعب علي أن أتحدث أمام جماعة من الناس	**0,87**
3	أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي	**0,69**
4	يصعب علي إتخاذ قرار خاص بي	**0,75**
5	سيعد الأخرون بوجودهم معي	**0,75**
6	أتضايق بسرعة في المنزل	**0,65**
7	أحتاج إلى وقت طويل كي أتعود على الأشياء الجديدة	**0,65**
8	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني	**0,86**
9	تراعي أسرتي مشاعري عادة	**0,76**
10	استسلم و أنهزم بسهولة	**0,88**
11	تتوقع أسرتيمني نجاحات عالية	**0,72**
12	يصعب علي جدا أن أبقى كما أنا	**0,76**
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي	**0,73**
14	يتبع الناس أفكاري	**0,90**
15	أقلل من قدر نفسي	**0,73**
16	أريد أن أترك البيت	**0,84**
17	أشعر بالضيق من عملي	**0,76**
18	مظهري ليس جيدا مثل معظم الناس	**0,77**

19	إدا كان لدي شيء أريد أن أقوله فإني أقوله	**0,66**
20	تفهمني أسرتي	**0,88**
21	معظم الناس محبوبون أكثر مني	**0,65**
22	أشعر عادة كما لو كنت أدفع لفعل الأشياء	**0,85**
23	ينقصني تلقي التشجيع على ماً وم به من الأعمال	**0,88**
24	أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر	**0,82**
25	ينبغي على الناس ألا يعتمدوا علي	**0,84**

نلاحظ من خلال الجدول(12) رقم أن كل البنود متشبعة ، و بالتالي المقياس على درجة عالية من التشبع.

ب- الثبات:

لحساب الثبات تم الإعتماد على طريقة التجزئة النصفية ،و ذلك بتقسيم المقياس إلى قسمين متساويين ،ثم حساب معامل الإرتباط بيرسون.

و كانت النتائج المتحصل من خلال إستخدام نظام في معالجة البيانات الإحصائية لهذه الدراسة كما يلي:

الجدول رقم (13)

يبين معامل الإرتباط قبل و بعد التعديل على قائمة تقدير الذات

المؤشرات الإحصائية	معامل الإرتباط المحسوب		"ر" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة(0،01)
	"ر" قبل التعديل	"ر" بعد التعديل			
الدرجة على النصف الأول	0,66	0,79	0،44	29	دالة
الدرجة على النصف الثاني					

من خلال الجدول رقم (13) أن "ر" المحسوبة(**0,79**) أكبر من "ر" المجدولة(**0،44**) عند درجة الحرية (29) و لمستوى الدلالة (0.01) و عليه فالمقياس يتمتع بقدر عال من الثبات.

3_ الدراسة الأساسية

3_1 العينة و مواصفاتها:

قمنا برصد المجتمع الممثل للعينة و المتمثل في طلبة علم النفس بكلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة ، حيث تم إختيار أفراد العينة بطريقة طبقية و البالغ عددهم (120) طالبا، حيث تم التطبيق على العينة ، و قد إخترنا متغيرين آخرين إفترضنا علاقتهما بمتغيري الدراسة و هما:

_ الجنس

_ تقدير الذات

و سنوضح في الجدول التالي توزيع العينة حسب متغير الجنس:

_متغير الجنس:

الجدول رقم (14) يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس:

الجنس	عدد الأفراد	النسبة المئوية
الذكور	**17**	**%14،28**
الإناث	**102**	**% 85،71**
المجموع	**119**	**%100**

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن الذكور أقل من الإناث ، حيث بلغ عددهم (17) بنسبة(**14،28%**) و بلغ عدد الإناث (102) بنسبة (**85،71 %**).

_ تقدير الذات

و سنوضح في الجدول التالي توزيع العينة حسب مستوى تقدير الذات:

الجدول رقم (15) يوضح توزيع العينة حسب مستوى تقدير الذات :

مستوى تقدير الذات	العدد	النسبة المئوية
تقدير ذات مرتفع	**22**	**%18،48**
تقدير ذات متوسط	**79**	**%66،38**
تقدير ذات منخفض	**18**	**%15،12**
المجموع	**119**	**%100**

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أن (79) من أفراد العينة يمثلون ما نسبته (**66،38**) ذوي مستوى تقدير الذات المتوسط، و هم يمثلون أكبر فئة في الدراسة ، في حين أن(22)

منهم يمثلون ما نسبته **(48،18%)** من ذوي تقدير الذات المرتفع، مقابل(18) منهم يمثلون ما نسبته **(15،12%)** من ذوي مستوى تقدير الذات المنخفض.

3_2 أدوات جمع البيانات المستخدمة:

أستخدم في الدراسة الحالية ثلاث أدوات لجمع البيانات و هم:

المقياس الأول: القائمة العربية للتفاؤل و التشاؤم مصممة من طرف" أحمد عبد الخالق"

و هو عبارة عن قائمة تم بناؤها يتكون من مقياسين فرعيين (15) فقرة للتفاؤل و (15) فقرة للتشاؤم.

المقياس الثاني: مقياس الرضا عن الحياة المصمم من طرف " مجدي الدسوقي" المكون من (30) فقرة.

المقياس الثالث: مقياس تقدير الذات مصمم من طرف" كوبر سميث" ، قام بتكييفه على البيئة الجزائرية من طرف "بشير معمرية" ، المكون من (25) فقرة.

3_3 إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية:

تم تطبيق الدراسة على المجتمع الدراسة (طلبة علم النفس) بجامعة ورقلة على (119) طالبا وذلك خلال شهر مارس من السنة الحالية 2015/2014.

3_4 الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لقد تمت معالجة بيانات الدراسة بإستخدام بعض الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل الإرتباط بيرسون.
- إختبار "ت" لعينتين مستقلتين
- إختبار تحليل التباين الأحادي.

كما تم إستخدام نظام " spss " و هو النظام الإحصائي للعلوم الإجتماعية في معالجة البيانات الإحصائية لهذه الدراسة.

خلاصة الفصل:

إن ما تقدم في هذا الفصل يتضمن منهجية سير العمل الميداني من خلال تأكدنا من الخصائص السيكومترية لأداتي جمع البيانات المستخدمة مما أجاز لنا تطبيقها في الدراسة الأساسية وتوضيحنا للأساليب الإحصائية المعتمدة التي مكنتنا من اختبار فرضيات الدراسة.

الفصل الخامس:
عرض وتحليل وتفسير النتائج

تمهيد

1- عرض وتحليل النتائج

1-1 عرض نتيجة الفرضية الأولى

1-2 عرض نتيجة الفرضية الثانية

1-3 عرض نتيجة الفرضية الثالثة

1-4 عرض نتيجة الفرضية الرابعة

1-5 عرض نتيجة الفرضية الخامسة

1-6 عرض نتيجة الفرضية السادسة

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

2-1 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى

2-2 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية

2-3 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة

2-4 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة

2-5 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة

2-6 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية السادسة

3-الخلاصة

4-الإقتراحات

تمهيد:

في هذا الفصل سيتم عرض النتائج التي تم التوصل كما تم تحليله ومناقشتها تبعا لفرضيات الدراسة كما يلي:

1- عرض وتحليل النتائج

1-1عرض نتيجة الفرضية الأ ولى:

التي تنص على انه" : توجد علاقة بين التفاؤل و الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة "ولاختبار هذه الفرضية تم الاعتماد على المعالجة الإحصائية بحساب معامل الإرتباط بيرسون بين المتغيرين والنتائج المحصل عليها موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(16)

يوضح نتائج الفرضية الأولى

المتغيرات	"ر" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0،01)
التفاؤل الرضا عن الحياة	0،56	119	دالة

من خلال الجدول رقم (16) الذي يبين العلاقة الإرتباطية بين متغيري الدراسة نلاحظ ان "ر "المحسوبة(0،56) بين التفاؤل و الرضا عن الحياة ذات درجة مرتفعة عند درجة الحرية (119) و لمستوى الدلالة (0،01) و منه توجد علاقة علاقة بين التفاؤل و الرضا عن الحياة.

1-2 عرض نتيجة الفرضية الثانية:

التي تنص على انه" :توجد علاقة بين التشاؤم و الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة "ولاختبار هذه الفرضية تم الاعتماد على المعالجة الإحصائية بحساب معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين والنتائج المحصل عليها موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(17)

يوضح نتائج الفرضية الثانية

المتغيرات	"ر" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0،05)
التشاؤم الرضا عن الحياة	0،08	119	غير دالة

من خلال الجدول رقم (17) الذي يبين العلاقة الإرتباطية بين متغيري الدراسة نلاحظ ان "ر "المحسوبة (0،08) بين التشاؤم و الرضا عن الحياة ذات درجة مرتفعة عند درجة الحرية (119) و لمستوى الدلالة (0،05) و منه لا توجد علاقة علاقة بين التشاؤم و الرضا عن الحياة .

1-3 عرض نتيجة الفرضية الثالثة

التي تنص على أنه " :تختلف سمة التفاؤل لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف الجنس "ولاختبار هذه الفرضية ، تم إستعمال المعالجة الإحصائية بحساب الفروق بين الجنسين بتطبيق الاختبار" ت "والنتائج المحصل عليها موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(18)

يوضح سمة التفاؤل بإختلاف الجنس

القيمة / المتغير	ن	م	ع	"ت المحسوبة"	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0،05)
ذكور	17	67,41	9,15	-0,67	117	غير دالة
إناث	102	68,80	7,66			

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(18) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور يبلغ(67,41) وينحرف عنه القيمة بدرجة(9,15) بينما المتوسط الحسابي للإناث هو (68,80) بإنحراف القيمة عنه بدرجة(7,66) وبحساب درجة الحرية المقدرة ب(117) لوحظ ان قيمة" ت "المحسوبة (**0,67-**) غير دالة عند مستوى دلالة(0،05) و بالتالي فإنه لا تختلف سمة التفاؤل بإختلاف الجنس.

1-4 عرض نتيجة الفرضية الرابعة:

التي تنص على انه " :تختلف سمة التشاؤم لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف الجنس "ولاختبار هذه الفرضية تم استعمال المعالجة الإحصائية بحساب الفروق بين الجنسين بتطبيق الاختبار" ت "والنتائج المحصل عليها موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(19)

يوضح سمة التشاؤم بإختلاف الجنس

القيمة / المتغير	ن	م	ع	"ت "المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0،05)
ذكور	17	53,32	6,88	-0,63	117	غير دالة
إناث	102	54,71	8,38			

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(19) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور يبلغ(53,32) وينحرف عنه القيمة بدرجة(6,88) بينما المتوسط الحسابي للإناث هو (54,71) بإنحراف القيمة عنه بدرجة(8,38) وبحساب درجة الحرية المقدرة ب(117) لوحظ ان قيمة" ت "المحسوبة (0,63−)غير دالة عند مستوى دلالة(0،05) و بالتالي فإنه لا تختلف سمة التفاؤل بإختلاف الجنس.

1-5 عرض نتيجة الفرضية الخامسة:

والتي تنص على انه "تختلف سمة التفاؤل لدى عينة من طلبة علم النفس بإختلاف مستوى تقدير الذات" ولاختبار هذه الفرضية تم استعمال المعالجة الإحصائية بحساب تحليل التباين (الأحادي) وذلك باختلاف مستوى تقدير الذات والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم(20)

نتائج الفرضية الجزئية الخامسة.

تحليل التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	نسبة الفائية	مستوى الدلالة (0،01)
داخل المجموعات	975,55	2	487,77	8,94	دالة
بين المجموعات	6328,87	116	54,55		
المجموع	7304,43	118			

يلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن مجموع المربعات داخل المجموعات

قدر بـ: (975,55)، و قد بلغت قيمة مجموع المربعات بين المجموعات بـ: (6328,87)، في حين بلغت قيمة التباين داخل المجموعات ب(487,77) عند درجة الحرية (2)، و بلغت قيمة التباين بين المجموعات (54,55) عند درجة الحرية(116) والنسبة الفائية قدرت بـ: (8,94),وهي قيمة دالة إحصائيا مستوى دلالة (0.01) ومنه يوجد إختلاف بين سمة التفاؤل و مستوى تقدير الذات، لصالح تقدير الذات المرتفع.

و من خلال الملحق رقم (5) يتبين لنا أن تقدير الذات المرتفع كان متوسطه الحسابي (74،36) ، ثم يليه تقدير الذات المتوسط بمتوسط حسابي(68،83)، ثم يليه تقدير الذات المنخفض بمتوسط حسابي(61،50).

1-5 عرض نتيجة الفرضية السادسة:

والتي تنص على انه "تختلف سمة التشاؤم لدى عينة من طلبة علم النفس بإختلاف مستوى تقدير الذات" ولاختبار هذه الفرضية تم استعمال المعالجة الإحصائية بحساب تحليل التباين (الأحادي) وذلك باختلاف مستوى تقدير الذات والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم(21)

نتائج الفرضية الجزئية السادسة.

تحليل التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	نسبة الفائية	مستوى الدلالة (0،05)
داخل المجموعات	345,74	2	172,87	2,65	غير دالة
بين المجموعات	7543,95	116	65,03		
المجموع	7889,69	118			

يلاحظ من خلال الجدول رقم (21) أن مجموع المربعات داخل المجموعات قدر بـ: **(345,74)**، و قد بلغت قيمة مجموع المربعات بين المجموعات بـ: **(7543,95)**، في حين بلغت قيمة التباين داخل المجموعات ب**(172,87)** عند درجة الحرية (2)، و بلغت قيمة التباين بين المجموعات **(65,03)** عند درجة الحرية(116) ،والنسبة الفائية قدرت بـ: **(2,65)**، وهي قيمة غير دالة إحصائيا مستوى دلالة (0.05) ومنه لا يوجد إختلاف بين سمة التفاؤل و مستوى تقدير الذات.

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

2-1تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه" توجد علاقة بين التفاؤل و الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة " وقد تبين تحقق هذه ، و هذا يعني أن الرضا عن الحياة يتأثر بكون الفرد متفائل.

ويمكن تفسير ذلك بأن الطالب الجامعي متفائلا مقبل على الحياة لديه مشاعر قوية بالبهجة فهو ينظر إلى المستقبل أنه سيكون مشرقا، حيث يضع في إعتباره إحتمالات النجاح ، و بأنه يستطيع تحقيق أهدافه، و هذا راجع لتأثره بعوامل عديدة منها ، التنشئة الاجتماعية، وبالضبط أسلوب التربية الذي خضع له في مراحل نموه السابقة ، فالأبناء عادة ما يتعلمون من أبائهم وأمهاتهم ، و الوسط الأسري الذي يحيون فيه يكونون متفائلين، حيث بين "**كافر وشير**" أن الفرد الذي يتسم بالاستعداد أو النزعة التفاؤلية غالبا يمتلك وسائل للتفاعل مع الموقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد ، فالفرد الذي لديه ثقة بقدراته على تحقيق الهدف فإنه لا يتوانى في بذل الجهد تجاه ذلك الهدف على نحو مماثل.

و من جهة أخرى لا ننفي دور الوسط الجامعي، و الإجتماعي الكبير الذي يأخذ منه الطالب خبراته الحياتية المختلفة من الزملاء و أصدقاء و أساتذة و أقارب و جيران و كل من تجمعه بهم علاقات مهما كانت درجة عمقها فمن كل هؤلاء يكتسب الطالب و ينمي ويصقل مهاراته، و يصبح أكثر تفاؤلا ، كما أن لطبيعة التخصص(علم النفس) دور في إكسابه العديد من المعلومات، و المهارات المتخصصة التي تجعله يتميز عن غيره وتمكنه

إلى حد كبير من فهم نفسه وفهم محيطه، و إنتقاء أفضل الأساليب لمعاملة من حوله ومجابهة ما يتعرض له من صعاب، و بالتالي يحقق مستويات العالية من التخطيط للحياة، و الاكتشاف، و الثقة في اتخاذ القرار، و النظرة الإيجابية للحياة ، و بالتالي يكون راضيا عن حياته ، حيث توصل " **بدر الأنصاري**" في دراسته بأن النظرة الإيجابية تساعد الفرد على التركيز على التوقعات الإيجابية مما يجعله يشعر بالرضا عن حياته و عن ذاته ، فالرضا عن الحياة أحد دلالات الصحة النفسية ، ففرح الفرد وسعادته وتوافقه وتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية وإشباعه لحاجاته ، كلها مؤشرات لرضا الفرد عن حيا ته وعن صحته النفسية وتدفع بالفرد نحو التفاؤل ، فالأشخاص الراضين عن حياتهم عادة ما يتمتعون بصفة عامة بصحة نفسية و جسمية و قدرة على التكيف، و مواجهة المشكلات التي تعترضهم بمرونة أكثر، و محاولة التأقلم مع الظروف التي تطرأ على حياتهم، وهذا يتفق مع ما يراه "**أنصار نظرية التكيف والتعود**"، حيث أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف إتجاه الأحداث الجديدة في الحياة، وذلك اعتمادا على نمط شخصيتهم، وردود أفعالهم، وأهدافهم بالحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الحدث وبمرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث، فاستجابة الأفراد بالفرح أو الحزن هو رد فعل قصير حسب طبيعة الأحداث، و حسبهم فإن الشعور بالسعادة يرتبط بتحقيق الأهداف اللاحقة أو نجاح العلاقة الاجتماعية المقبلة أو حل المشكل، ويرجعون السبب إلى التكيف أو التأقلم مع الأوضاع الجديدة، كما يرتبط الرضا عن الحياة بمشاعر إيجابية كالأمل و التفاؤل، و هذا ما أكدته دراسة "**العنزي**" أن الرضا عن الحياة يرتبط التفاؤل بالثقة بالنفس والوجدان الايجابي من جهة.

(العنزي ،2001،ص: 351)

2-2 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على أنه" توجد علاقة بين التشاؤم و الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة" .

و هذا راجع لطبيعة مكون التشاؤم حيث يعد من الجوانب السلبية التي تؤثر على حياة ا لأفراد ومن المعروف أن تأثير الأمور السلبية على حياة فوق تأثير الأمور الايجابية، فشعور الطالب بأنه تعيس، وأن مستقبله مظلما يولد لديه العديد من الانفعالات السلبية الضاغطة، و من جهة أخرى المرحلة الجامعية و ما تحويه من صعوبات و ضغوطات التي قد تكون ناجمة عن العديد من العوامل ، كالخوف من الفشل ، أو الخوف من المستقبل المهني، وصعوبة الاتصال مع الآخرين، ومطالبة الأسرة والمجتمع له بتحقيق النجاح و التفوق ، مما يؤدي إلى تركيزه و حصر إهتماماته على الإحتمالات السلبية للمستقبل و توقع الفشل، هذا ما يؤدي إلى التشاؤم ، و بالتالي يعاني كثيرا من الأفكار والتوقعات السلبية وغير العقلانية لمجريات الأحداث، مما يعرضه لمشاعر الحزن الشديد والقلق ، و عدم الرضا عن حياته ، حيث يؤكد "**سليجمان**" في هذا السياق بأن أسلوب تفكير الإنسان هو الذي يحدد فيما إذا كان هذا الإنسان متفائلا أم متشائما. **(السهل و العبد الله، 2009، ص 16)**

فشعور الطالب بأنه فاشل ، و الذي غالبا ما ترتبط بالفشل في الإنجاز الدراسي ، و بالتالي عدم إشباع حاجاته ، و شعوره بالعجز ، و بأنه لا يستطيع أن يحقق أهدافه، و باليأس و فقدان الأمل و الإحباط ، حيث يقبل على الحياة بتردد و توقع الفشل ، مما يؤدي إلى عدم رضاه عن حياته، حيث تشير عديد الدراسات إلى إرتباط التشاؤم بالمتغيرات المرضية غير السوية وغير المرغوب فيها مثل؛ اليأس، والميل إلى الانتحار، والوجدان السلبي، والفشل في حل المشكلات، والقلق، والعقاب، والوحدة والعداوة ، و بالتالي لا يكون راضيا عن حياته بشكل عام.

2-3 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

و تنص الفرضية على أنه" تختلف سمة التفاؤل لدى طلبة الجامعة بإختلاف الجنس"

توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الذكور و الإناث ، و قد يعود هذا إلى تضاؤل النظرة الوالدية التي تميز بين الذكور و الإناث، حيث أصبح يحظى كليهما بفرص تعليمية و مهنية، وبدأ المجتمع من خلال التغيرات الطارئة على تركيبته بما فيها تغير

تكوين الأسرة و دورها و التقدم العلمي والتكنولوجي ، و كذا التغير الثقافي ، وتطور الأنظمة التعليمية في فك القيود التي كان يحاصر بها الأنثى ، حيث أصبحت تعطي فرصا متساوية في التعبير عن الآراء و الإتجاهات ، و الإهتمامات المشتركة ، و أن المجتمع أصبح يتعامل مع أي من الطرفين ككيان مستقل له هويته ، و أفكاره ومبادئه ، و كذا ممارسة الأنشطة المختلفة بحرية أكبر ، و بالتالي إتاحت فرص تعليمية متساوية و متعددة لكلا الجنسين ، كما قد يرجع السبب في عدم وجود فروق الفروق بينهما نظرا لمواجهتهما نفس ظروف المرحلة الجامعية أين ينشغل الطلبة الذكور و الإناث بالدراسة .

2-4 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة:

و تنص الفرضية على أنه" هل تختلف سمة التشاؤم لدى طلبة الجامعة بإختلاف أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة التشاؤم بين الذكور والإناث ، وقد يعود ذالك إلى تغير إتجاهات المجتمع نحو أدوار كل من الذكر و الأنثى كما أسلفنا القول ، فقد أتيحت لهن فرص أكبر ما ساعدهن على إثبات ذاتهن و تحقيق إنجازات كبيرة، مما يؤدي إلى زيادة ثقتها بنفسها و قدرتهن على إتخاذ القرارات الخاصة بهن.

2-5 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة:

و التي تنص على أنه" تختلف سمة التفاؤل بإختلاف مستوى تقدير الذات " وقد توصلنا إلى تحقق الفرضية، وهذا يعني أنه تختلف سمة التفاؤل بإختلاف مستوى تقدير الذات، و يمكن تفسير ذلك بأن مدى تقدير الطالب لذاته إنما يرجع إلى تأثره بعوامل عديدة منها التنشئة الاجتماعية ر البيئة الاسرية وبالأخص معاملة الوالدين للأبناء ودورهما الفعال في تكوين التقدير الايجابي للذات ، و بالتالي القدرة على مواجهة الضغوطات ، حيث أشارت نشرة " **الصحة النفسية**" (2004) أن هناك علاقة بين كل من التفاؤل و تقدير الذات حيث يرتبط التفاؤل إيجابيا بتقدير الذات و التغلب على الضغوط و القدرة على حل المشكلات بفاعلية و إيجابية . **(بخاري نسيمة ، 2006)**

فكلما كان طلبة الجامعة متفائلون ، كان تقديرهم لذاتهم أكبر، وهذا ما أشارت إليه دراسة " **مايكل ارجايل**" إلى أن تقدير الذات يرتبط ارتباطا قويا بالشعور الذاتي بالسعادة،

والرضا عن الحياة، فالمتفائلون لديهم إحساس بقيمة الذات وبالكفاءة، ويقيمون أداءهم بصورة أكثر ايجابية، وقد أشارت نتائج عدد من **البحوث الإمبيريقية** إلى أن التقدير المرتفع والإيجابي للذات يؤدي دوراً مهماً في التوافق النفسي للفرد، حيث إن ذلك من شأنه أن يزيد من ثقته بذاته ويجعله أقل عرضة للاستهداف للاضطرابات النفسية. **(مجدي محمد،1999،ص)**

فالطالب الذي يتميز بتقدير إيجابي لذاته يكون أكثر تفاؤلا في الحياة و أسعد حالا، و من جهة أخرى لا ننفي دور الوسط الجامعي و الإجتماعي الكبير الذي يأخذ منه الطالب خبراته ، حيث يرى "**مالهي**" أن للعلاقات الاجتماعية دور الكبير في زيادة ثقة الطالب بنفسه ، فالشخص يحتاج الى قدر من القبول والاحترام الاجتماعي حتى تتكون لديه مشاعر إيجابية تجاه نفسه ليرى انه ناجح بين الاخرين ، وله ثقة راسخة تجعل منه فرداً منفتحاً ، متسامحاً ، متفاؤلاً، يتقبل الأخرين . **(مالهي وريزنر 2006 : ص16)**

2-7 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية السادسة:

و التي تنص على أنه" تختلف سمة التشاؤم بإختلاف مستوى تقدير الذات " وقد توصلنا إلى عدم تحقق الفرضية، وهذا يعني أنه لا تختلف سمة التشاؤم بإختلاف مستوى تقدير الذات، و يمكن تفسير ذلك بأن مدى تقدير الطالب لذاته ، إنما يرجع إلى تأثره بعوامل عديدة منها التنشيئة الاجتماعية و البيئة الاسرية ، كما أسلفنا القول ، و ودور هذه العوامل في نمو شخصية الفرد ، فالمقدار الثقة بالنفس هي التي تحدد طبيعة شعور الفرد لذاته ، فكلما كان الفر ذو التقدير الذاتي المنخفض ، فإنه سيشعر يشعر بالإحتقار لذاته ، متشائم في نظرته للحياة ، يشعر بالذنب دائماً حتى وأن لم يصدر منه أي شيء، متردد في إبداء الرأي ، يخاف من سخرية الأخرين ورفضهم له ، و بالتالي يجعل الطالب غير قادر على مواجهة المشكلات أو ضغوط الحياة خاصة في الحياة الجامعية التي تعتبر مرحلة مفصلية في تحديد مستقبله المهني .

3-خلاصة :

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة علاقة بين كل من التفاؤل و التشاؤم و الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة قاصدي مرباح ورقلة ، وأثر بعض المتغيرات كالجنس و تقدير الذات.

و قد توصلنا إلى النتائج التالية:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل و الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم و الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

لا تختلف سمة التفاؤل لدى طلبة الجامعة بإختلاف الجنس.

لا تختلف سمة التشاؤم لدى طلبة الجامعة بإختلاف الجنس.

تختلف سمة التفاؤل لدى طلبة الجامعة بإختلاف مستوى تقدير الذات.

لا تختلف سمة التشاؤم لدى طلبة الجامعة بإختلاف مستوى تقدير الذات.

رغم النتائج المتوصل إليها إلا انه يمكن القول بأن العينة المختارة ، والمتمثلة في طلبة علم النفس هم مقبلون على عالم الشغل في ميدانهم الذي يتطلب منهم تفاؤلا و صبرا و إعتماد أساليب تفكير فعالة و إيجابية في المواقف اليومية

إقتراحات

إنطلاقا من النتائج المتوصل إليها يمكن أن إقتراح ما يلي :

- تطبيق موضوع الدراسة على عينات أكبر.
- تصميم برامج إرشادية لتنمية التفاؤل لدى مختلف المراحل العمرية ، خاصة الشباب.
- فتح مراكز إرشا دية في مختلف الجامعات و تفعيل دورها ، من أجل مرافقة الطالب الجامعي في مساره الجامعي.
- إنشاء مراكز الاستشارات النفسية ينضم إليها عناصر مؤهلة لتقديم الخدمات النفسية.

- ربط التفاؤل و التشاؤم بمتغيرات أخرى كالتدين ، التوافق النفسي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع العربية:

1-أحمد عبد الله مجدي (2013) **مقدمة في علم النفس الإيجابي**، دار المعرفة الجامعية، ط1، مصر.

2-أحمد عبد الخالق **(1996)دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم** . الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية

3- أحمد محمد حسين إسماعيل (2011). **الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم**، رسالة دكتوراه، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، الأردن.

4- أحمد محمد عبد الخالق (1998) : **التفاؤل والتشاؤم** ، دراسة عاملية ، مجلة العلوم الاجتماعية ، مج 26 ، ع 1 .

5- أحمد محمد عبد الخالق (1999) **التفاؤل والتشاؤم** ، عرض لدراسات عربية، مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية، 5 .7أبريل ،1999،الكويت .

6- أحمد محمد عبد الخالق ، وبدر محمد الانصاري (1995) **التفاؤل والتشاؤم** ، دراسة عربية في الشخصية ، المؤتمر الدولي الثاني لمركز الارشاد النفسي للاطفال ذوي الحاجات الخاصة الموهوبين ، والمعاقين ، للفترة من 25 . 27 ديسمبر 1995، بحوث المؤتمر ، مج 1 جامعة عين شمس ، القاهرة .

7- أحمد محمدعبد الخالق (2008) **الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي**، دراسات نفسية، الكويت، المجلد الثامن عشر، العدد الأول.

8- أسعد فاخر حبيب، **السعادة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من منتسبي جامعة البصرة**

9- إعتماد يعقوب محمد الزيناتي **(2003)أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية** بغزة .رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

10- أماني عبد المقصود عبد الوهاب (2007) **أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين،** المؤتمر السنوي الرابع عشر حول الارشاد النفسي من أجل التنمية في ظل الجودة الشاملة، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر.

11- إيمان صادق عبد الكريم، **التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات،** مجلة البحوث التربوية و النفسية، العدد ان السادس و العشرون و السابع و العشرون، بغداد.

12-بحري نبيل ،يزيد شويعل (2014) **التفاؤل و التشاؤم و علاقتهما بمركز الضبط و أساليب التعامل مع الضغوط،** مجلة جيل العلوم الإنسانية و الإجتماعية، العدد الثاني، الجزائر.

13- بدر الأنصاري (2002)**التفاؤل غير الواقعي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية** لدى طلبه جامعة الكويت: دراسة عاملية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين.

14- بدر الأنصاري وكاظم علي(2007) **التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة** دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعمانيين ، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، 9 (4)107- 132

15- بدر محمد الانصاري (2003): **التفاؤل والتشاؤم . قياسهما وعلاقتهما ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة** الكويت ،الرسالة 192 ، الحولية الثالثة والعشرون ، مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت ، الكويت .

16-بدر محمد الأنصاري (1998)**التفاؤل والتشاؤم، المفهوم والقياس والمتعلقات** . جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي ، لجنة التأليف والتعريب والنشر

17-بشير معمرية (2012) **علم النفس الذات تقنين إستبيانات على البيئة الجزائرية** دار الخلدونية، ط1، الجزائر.

18- جمال السيد تفاحة (2009)**الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين** ، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، المجلد التاسع عشر، العدد الثالث.

19- حسن عبد الطيف(1997) **الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة الكويت**، المجلة التربوية، الكويت.

20-حسن عبد اللطيف ، ولولوة حمادة (1998) : **التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعدي الشخصية ، الانبساط والعصابية** ، مجلة العلوم الاجتماعية ، جامعة الكويت ، مج26 ع 1 .

21-رانجيت .س مالهي مالهي و ر. ريزنر (2005) : **تعزيز تقدير الذات** ، مكتبة جرير، ط1 ، الرياض

الرسائل والمجلات:

22- سامر جميل رضوان (2001)**الاكتئاب والتشاؤم:** دراسة ارتباطيه مقارنة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين.

23- سعيد بن صالح الرقيب (2008)**أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية** .بحث علمي قدم كورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع تحديات وآفاق، الجامعة الإسلامية، ماليزيا.

24-سيد أحمد مجدي و عبد الظاهر (2012) **الضغوط النفسية و العلاج بالتحليل النفسي**، دار الكتاب الحديث، ط1، مصر.

25- عادل محمود سليمان (2003) **الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها** في مديريات محافظات فلسطين الشمالية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

26- عائشة بنت عباس المحروقي (2011) **مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية في ضوء بعض الخصائص الديموجغرافية والاجتماعية والأكاديمية** بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.

27- عباس ناجي صفاء الأمامي (2010)**علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل لشباب الجالية العربية** في الدنمارك رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمار

28- عبد الرحمن بن سليمان النملة ، **تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة** لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام الإنترنت دراسات العلوم التربوية، المجلّد 40، ملحق 4، 20

29- عبد الهادي بن محمد بن عبد الله القحطاني (2009) **ضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية** لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستر ، السعودية.

30-عبد فرحان الحميري (2004) **قياس التفاؤل . التشاؤم لدى الطلبة الجامعيين باليمن** ، مجلة كلية التربية (جامعة عين شمس) ، ع28 الجزء الثاني القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق.

31- عبده فرحان محمد الحميري (2005)**التفاؤل- التشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار**، مجلة جامعة ذمار للدراسات والبحوث، اليمن، 2، 54 -36

32- علاء محمود الشعراوي (1999) **سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقتهما بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية**، مجلة كلية التربية بالمنصورة، مصر، العدد 41.

33- علي محمد الديب (1988): **العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل**، مجلة علم النفس، العدد السادس.

34- عمار بوحوش ومحمد ذنيبات ،مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ،ديوان المطبوعات الجامعية، ط3، الجزائر ،2001.

35- عويد سلطان المشعان (2000)**التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة**، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، (10) ، العدد 4.

36- فريح عويد العنزي (2001) **الشعور بالسعادة وعلاقته بضعف السمات الشخصية** ،دراسات ارتباطيه مقارنه بين الذكور والإناث دراسات نفسية ،المجلد(1)العدد(3).

37-كمال إبراهيم مرسي (2000) **السعادة وتنمية الصحة النفسية** ، مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس ،الجزء الأول ، دار النشر للجامعات ، القاهرة ، مصر.

38- ماهر يوسف المجدلاوي (2012)**التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفس جسميه لدى موظفي الأجهزة الأمنية** الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزه ،مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية،المجلد(20)العدد(2).

39- مايسة محمد شكري (1999) **التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب مواجهة المشقة** ، دراسات نفسية ، مج 9 ، ع 34 ، رابطة الاخصائين النفسيين مصر.

40-مايكل أرجايل (1993) **سيكولوجية السعادة** ، ترجمة فيصل عبد القادر يوسف الكويت ، سلسلة عالم المعرفة ، العدد175

41- مجدي الدسوقي(1998)**مقياس الرضا عن الحياة،** كراسة الأسئلة والإجابة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

42- مخائيل امطانيوس (2010) **مؤشرات الثبات والصدق لمقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد للطلبة على عينات سورية،** مجلة العلوم التربوية والنفسية، دمشق، المجلد 11، العدد الأول.

43- نجوى إبراهيم عبد المنعم(2010) **الرضا عن الحياة،** المؤتمر الخامس عشر حول الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس ، مصر.

44- نجوى اليحفوفي، وبدر محمد الأنصاري (2005)**التفاؤل والتشاؤم دراسة ثقافية مقارنة** : بين اللبنانيين والكويتيي، مجلة العلوم الاجتماعية،مجلس النشر العلمي،جامعة الكويت.

45- نسيمه بخاري (2006) **التفاؤل والتشاؤم وأساليب العجز المتعلم لدى عينة من طالبات** جامعة أم القرى بمكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية قسم علم النفس، السعودية.

46- نعمات شعبان علوان(2008) **الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية** دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين،مجلة الجامعة الاسلامية سلسلة الدراسات الانسانية، المجلد 16، العدد 02 .

47- نوال خالد حسن نصر الله **(2008) أنماط التفكير السائدة و علاقتها بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم** لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية

48- هشام مخيمر محمد، وعبد المعطي، محمد السيد علي (2000) **التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بعدد من المتغيرات النفسية** لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، مجلة دراسات نفسية واجتماعية كلية التربية ، جامعة حلوان6، (3)

49- يحيى عمر شعبان شقورة (2012) **المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية** بمحافظات غزة، الماجستير في علم النفس من كلية التربية – جامعة الأزهر– غزة .

قائمة المراجع الأجنبية

49 -Diener.Ed,Richard(2009) E**, Lucas and Christie Napa Scollon** :The science of well-Being –Beyond the hedonic treadmill, Revising the adaptation theory of wel-Being , Social indicators research series, departement psychology university of Illinois, USA. V37

50- Juanita Manning, Walsh Jholiste Nars (2005): **Spiritual struggle –Effect on quality of life and life satisfaction in women with breast cancer**, Journal of Holistic Nursing, V23 ,N02, SAGE , American Holistic, June.

الملاحق

1- الملحق رقم 1 المقياس الفرعي للتفاؤل

2- الملحق رقم 2 المقياس الفرعي للتشاؤم

3- الملحق رقم 3 مقياس الرضا عن الحياة

4- الملحق رقم 4 مقياس تقدير الذات

5- الملحق رقم 5 نتائج SPSS الدراسة الإستطلاعية

6-الملحق رقم 6 نتائج SPSS الدراسة الأساسية

الملحق رقم (1) المقياس الفرعي للتفاؤل

وزارة التعليم العلمي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية

شعبة علم النفس

استبيان

أخي الطالب أختي الطالبة

بين يديك مجموعة من العبارات التي يختلف الأفراد بشأنها فا يرجى قراءة كل عبارة منها بعناية ثم الإجابة عنها بدقة وموضوعية وذلك بوضع علامة في المكان المخصص(×)

وأعلم بأن ما تقدمه من معلومات سيستخدم لأغراض البحث العلمي فحسب ولا حاجة لذكر إسمك.

شاكرين لكم حسن تعاونكم.

يرجى تظليل الدائرة المناسبة:

الجنس: ذكر ○ أنثى ○

مثال:

الرقم	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق ابدا
01			×			

الرقم	العبارة	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
1	تبدو لي الحياة جميلة					
2	أشعر أن الغد سيكون يوما مشرقا					
3	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا					
4	أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيدا					
5	أنا مقبل على الحياة بحب و تفاؤل					
6	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة					
7	ستكون حياتي أكثر سعادة					
8	لا يأس مع الحياة و لا حياة مع اليأس					
9	أرى أن الفرج سيكون قريب					
10	أتوقع حدوث الأفضل					
11	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور					
12	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة					
13	إن الآمال أو الأحلام التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غدا					
14	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل					
15	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم					

الملحق رقم (2) المقياس الفرعي للتشاؤم

وزارة التعليم العلمي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية

شعبة علم النفس

استبيان

أخي الطالب أختي الطالبة

بين يديك مجموعة من العبارات التي يختلف الأفراد بشأنها فا يرجى قراءة كل عبارة منها بعناية ثم الإجابة عنها بدقة وموضوعية وذلك بوضع علامة في المكان المخصص(×)

وأعلم بأن ما تقدمه من معلومات سيستخدم لأغراض البحث العلمي فحسب ولا حاجة لذكر إسمك.

شاكرين لكم حسن تعاونكم.

يرجى تظليل الدائرة المناسبة:

الجنس: ذكر ○ أنثى ○

مثال:

الرقم	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق ابدا
01			×			

الرقم	العبارة	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
1	تدلني الخبرة على أن الدنيا سوداء كالليل المظلم					
2	حظي قليل في هذه الحياة					
3	أشعر أنني أتعس مخلوق					
4	سيكون مستقبلي مظلما					
5	يلازمني سوء الحظ					
6	مكتوب علي الشقاء و سوء الطالع					
7	أنا يائس من هذه الحياة					
8	أترقب حدوث أسوء الأحداث					
9	كثرة الهموم تجعلني أشعر بأنني أموت في اليوم مائة مرة					
10	أعتقد دائما بأن حظي سيء					
11	أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل					
12	لدي شعور غالبا بأنني سأفارق الأحبة قريبا					
13	تخيفني الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة					
14	أشعر كان المصائب خلقت من أجلي					
15	يبدو لي أن المنحوس منحوس مهما بذل من جهد					

الملحق رقم (3) المقياس الرضا عن الحياة

وزارة التعليم العلمي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية

شعبة علم النفس

استبيان

أخي الطالب أختي الطالبة

بين يديك مجموعة من العبارات التي يختلف الأفراد بشأنها فا يرجى قراءة كل عبارة منها بعناية ثم الإجابة عنها بدقة وموضوعية وذلك بوضع علامة في المكان المخصص(×)

وأعلم بأن ما تقدمه من معلومات سيستخدم لأغراض البحث العلمي فحسب ولا حاجة لذكر إسمك.

شاكرين لكم حسن تعاونكم.

يرجى تظليل الدائرة المناسبة:

الجنس: ذكر ○ أنثى ○

الرقم	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق ابدا
1	أنا أسعد حالا من الآخرين					
2	أنا راض عن نفسي					
3	ظروف حياتي ممتازة					
4	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية					
5	أنا راض عن كل شيء في حياتي					
6	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي					
7	أشعر بالأمن والطمأنينة					
8	أتمتع بحياة سعيدة					
9	أشعر أن حياتي الآن أفضل من اى وقت مضى					
10	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي					
11	أشعر أنني موفق في حياتي					
12	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل					
13	أنا راض بما وصلت إليه					

14	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة					
15	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروفي الحياتية					
16	أتقبل الآخرين وأتعايش معهم كما هم					
17	أعيش في مستوى حياة /معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه					
18	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين					
19	أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل					
20	أتقبل نقد الآخرين					
21	يثق الآخرين في قدراتي					
22	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح					
23	أنام نوماً هادئاً مسترخياً					
24	ينظر الآخرين إلى بإحترام					
25	لا أعانى من مشاعر اليأس أو خيبة الأمل					
26	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه					
27	أفكاري وآرائي تنال اعجاب الآخرين					

28	علاقتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة					
29	روحي المعنوية مرتفعة					
30	لو أقدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي					

الملحق رقم (4) لمقياس تقدير الذات

وزارة التعليم العلمي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية

شعبة علم النفس

استبيان

أخي الطالب أختي الطالبة

بين يديك مجموعة من العبارات التي يختلف الأفراد بشأنها فا يرجى قراءة كل عبارة منها بعناية ثم الإجابة عنها بدقة وموضوعية وذلك بوضع علامة في المكان المخصص(×)

وأعلم بأن ما تقدمه من معلومات سيستخدم لأغراض البحث العلمي فحسب ولا حاجة لذكر إسمك.

شاكرين لكم حسن تعاونكم.

يرجى تظليل الدائرة المناسبة:

الجنس: ذكر ○ أنثى ○

الرقم	العبارة	لا	قليلا	كثيرا
1	أتضايق من كثير من الأمور و الأشياء عادة			
2	أجد من الصعب علي أن أتحدث أمام جماعة من الناس			
3	أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي			
4	يصعب علي إتخاذ قرار خاص بي			
5	سيعد الأخرون بوجودهم معي			
6	أتضايق بسرعة في المنزل			
7	أحتاج إلى وقت طويل كي أتعود على الأشياء الجديدة			
8	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني			
9	تراعي أسرتي مشاعري عادة			
10	استسلم و أنهزم بسهولة			
11	تتوقع أسرتي مني نجاحات عالية			
12	يصعب علي جدا أن أبقى كما أنا			
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي			
14	يتبع الناس أفكاري			
15	أقلل من قدر نفسي			
16	أريد أن أترك البيت			

17	أشعر بالضيق من عملي			
18	مظهري ليس جيدا مثل معظم الناس			
19	إدا كان لدي شيء أريد أن أقوله فإني أقوله			
20	تفهمني أسرتي			
21	معظم الناس محبوبون أكثر مني			
22	أشعر عادة كما لو كنت أدفع لفعل الأشياء			
23	ينقصني تلقي التشجيع على ماٌ وم به من الأعمال			
24	أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر			
25	ينبغي على الناس ألا يعتمدوا علي			

الملحق رقم (5) يوضح نتائج الدراسة الإستطلاعية

```
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  /MODEL=SPLIT.
```

Reliability ثبات مقياس التفاؤل

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,937
		N of Items	8[a]
	Part 2	Value	,781
		N of Items	7[b]
	Total N of Items		15
Correlation Between Forms			,498
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,665
	Unequal Length		,665
Guttman Split-Half Coefficient			,642

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008.

b. The items are: VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015.

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,971	15

b. صدق مقياس التفاؤل **T-Test**

c. [DataSet0]

Group Statistics

	VAR00062	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00061	1,00	8	63,8750	5,93867	2,09964
	2,00	8	43,1250	8,67570	3,06732

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
VAR00061	Equal variances assumed	3,824	,071	5,582	14	,000	20,75000	3,71712	12,77758	28,72242
	Equal variances not assumed			5,582	12,379	,000	20,75000	3,71712	12,67851	28,82149

Reliability

ثبات مقياس التشاؤم

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,986
		N of Items	8[a]
	Part 2	Value	,907
		N of Items	7[b]
	Total N of Items		15
Correlation Between Forms			,824
Spearman-Brown	Equal Length		,904
Coefficient	Unequal Length		,904
Guttman Split-Half Coefficient			,880

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,986
		N of Items	8[a]
	Part 2	Value	,907
		N of Items	7[b]
	Total N of Items		15
Correlation Between Forms			,824
Spearman-Brown	Equal Length		,904
Coefficient	Unequal Length		,904
Guttman Split-Half Coefficient			,880

a. The items are: VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023.

Group Statistics

	VAR00064	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00063	2,00	8	73,0000	1,69031	,59761
	1,00	8	41,6250	14,52031	5,13370

b. The items are: VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030.

T-Testصدق مقياس التشاؤم

[DataSet0]

Group Statistics

	VAR00064	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00063	2,00	8	73,0000	1,69031	,59761
	1,00	8	41,6250	14,52031	5,13370

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
VAR00063	Equal variances assumed	16,108	,001	6,071	14	,000	31,37500	5,16837	20,28995	42,46005
	Equal variances not assumed			6,071	7,190	,000	31,37500	5,16837	19,21881	43,53119

ثبا ت مقياس الرضا عن الحياة **Reliability**

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

ثبات مقياس تقدير الذات Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,877
		N of Items	13[a]
	Part 2	Value	,702
		N of Items	12[b]
	Total N of Items		25
Correlation Between Forms			,662
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,797
	Unequal Length		,797
Guttman Split-Half Coefficient			,777

```
T-TEST GROUPS=VAR00002(2 1)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=VAR00001
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,883	25

T-Testصدق مقياس تقدير الذات

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	2,00	8	43,6250	2,44584	,86474
	1,00	8	23,8750	3,04432	1,07633

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	1,340	,266	14,305	14	,000	19,75000	1,38067	16,78876	22,71124
	Equal variances not assumed			14,305	13,379	,000	19,75000	1,38067	16,77581	22,72419

الملحق رقم (6) يوضح نتائج الدراسة الأساسية

Correlations

[DataSet0]

Correlations

		tafaol	rida
Tafaol	Pearson Correlation	1	,562
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	119	119
Rida	Pearson Correlation	,562	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	119	119

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=tachaom rida
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

[DataSet0]

Correlations

		tachaom	rida
Tachaom	Pearson Correlation	1	,088
	Sig. (2-tailed)		,342
	N	119	119
Rida	Pearson Correlation	,088	1
	Sig. (2-tailed)	,342	
	N	119	119

```
T-TEST GROUPS=jins(1 0)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=tafaol
  /CRITERIA=CI(.95
```

T-Test

Group Statistics

	jins	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Tafaol	1,00	17	67,4118	9,15190	2,21966
	,00	102	68,8039	7,66636	,75908

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality Variances		t-test for Equality of Means						
								95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Differenc	Std. Error Difference	Lower	Upper
ta Equal variances assumed	,339	,561	-,674	117	,502	-1,39216	2,06589	-5,48355	2,69924
Equal variances not assumed			-,593	19,918	,560	-1,39216	2,34587	-6,28685	3,50253

```
T-TEST GROUPS=jins(1 0)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=tachaom
  /CRITERIA=CI(.95).
```

T-Tes

```
[DataSet0]
```

Group Statistics

	jins	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Tachaom	1,00	17	53,3529	6,88242	1,66923
	,00	102	54,7157	8,38714	,83045

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Tachaı	Equal variances assu	,278	,599	-,635	117	,527	-1,36275	2,14753	-5,61582	2,89033
	Equal variances not assumed			-,731	24,661	,472	-1,36275	1,86440	-5,20522	2,47973

```
ONEWAY tafaol BY VAR00006
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING ANALYSIS.
```

Oneway

```
[DataSet0]
```

Descriptives

Tafaol

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Maokhafid	12	61,5000	7,59785	2,19331	56,6726	66,3274	54,00	74,00
Motawasit	96	68,8333	7,72646	,78858	67,2678	70,3989	41,00	75,00
Mortafie	11	74,3636	1,50151	,45272	73,3549	75,3724	70,00	75,00
Total	119	68,6050	7,86778	,72124	67,1768	70,0333	41,00	75,00

ANOVA

Tafaol

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	975,558	2	487,779	8,940	,000
Within Groups	6328,879	116	54,559		
Total	7304,437	118			

```
ONEWAY tachaom BY VAR00006
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING ANALYSIS.
```

Oneway

```
[DataSet0]
```

Descriptives

Tachaom

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Maokhafid	12	59,0833	8,37158	2,41667	53,7643	64,4024	50,00	74,00
Motawasit	96	53,7396	8,37320	,85459	52,0430	55,4362	27,00	75,00
Mortafie	11	56,3636	3,35478	1,01150	54,1099	58,6174	50,00	61,00
Total	119	54,5210	8,17691	,74958	53,0366	56,0054	27,00	75,00

ANOVA

Tachaom

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	345,746	2	172,873	2,658	,074
Within Groups	7543,952	116	65,034		
Total	7889,697	118			