



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم  
المجلة التربوية لتعليم الكبار - كلية التربية - جامعة أسيوط

=====

## التفأول والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة

إعداد

الطالبة / عبير علي محمد الغامدي

إشراف

الدكتور/ يوسف أحمد العجلاني

أستاذ أصول التربية الإسلامية المشارك - جامعة الباحة

﴿ المجلد الثاني - العدد الأول - يناير ٢٠٢٠ م ﴾

Adult\_EducationAUN@aun.edu.eg

## المستخلص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة التفاؤل والتشاؤم بالرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الباحة، كما هدفت للكشف عن مستويات كل من التفاؤل والتشاؤم لدى عينة الدراسة، والتعرف على دلالة الفروق في مستويات هذه المتغيرات لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات (العمر، التخصص، المستوى التعليمي) كما هدفت للكشف عن إمكانية التنبؤ بالتفاؤل والتشاؤم من خلال الرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الباحة، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وأجريت الدراسة على عينة عشوائية بسيطة، من معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الباحة مكونة من (١٠١) معلمة، بما يمثل (١٥.٥%) من المجتمع الكلي للدراسة، طبقت عليهم القائمة العربية لقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد "بدر الانصاري ١٩٩٩" ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد "مجدي الدسوقي، ١٩٩٨". وقد توصلت الدراسة لعدد من النتائج كان أهمها أن مستوى التفاؤل لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة مرتفع وذلك بمتوسط (١٠٧.٢٠) وأن مستوى التشاؤم لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة منخفض وذلك بمتوسط (٤٤.٨٢) ووزن نسبي (٣٧.٣٥) وكان مستوى الرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة بشكل عام مرتفع وذلك بمتوسط (١٢١.١٢)، كما أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة طردية دالة احصائياً عند (٠.٠١) بين الرضا عن الحياة والتفاؤل، وعلاقة عكسية دالة احصائياً عند (٠.٠١) بين الرضا عن الحياة والتشاؤم لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة. وأنه مستوى الرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة يتنبأ بـ (٥٣.٣%) من مستويات التفاؤل و (١٧.٩%) من مستويات التشاؤم لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة، وبناء على نتائج الدراسة أوصت الباحثة بجملة من التوصيات كان أهمها عقد ندوات وورش عمل تهدف إلى توعية المعلمات بأهمية التفاؤل والبعد عن التشاؤم من أجل الحفاظ على صحتهن النفسية، وضرورة إجراء المزيد من البحوث والدراسات حول موضوع التفاؤل والتسامح وارتباطه بالصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي بالتطبيق على عينات متباينة.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل؛ التشاؤم؛ الرضا عن الحياة؛ معلمات المرحلة الابتدائية.

## Abstract

The objective of this study was to identify the relationship of optimism and pessimism with satisfaction with life in the primary school teachers in Al-Baha city. The aim was to detect the levels of optimism and pessimism in the study sample and to identify the significance of differences in the levels of these variables in the study sample, The study was designed to detect the possibility of predicting optimism and pessimism through satisfaction with the life of primary school teachers in Madinqarn. The study was conducted on a simple random sample of the primary school parameters in Al Baha city of (101) teachers, representing 15.5% I study, I applied them to measure the existing Arab optimism and pessimism of the preparation of "Badr al-Ansari 1999" And the measure of satisfaction with life prepared by Magdi El-Desouki, 1998. The study found that the level of optimism among primary school teachers in Al-Baha city is high (107.20). The level of pessimism among primary school teachers in Al-Baha city is low, with an average of 44.82 and a relative weight of 37.35. Life in elementary school in Al Baha city is generally high with an average of (121.12). The results of the study showed that there is a statistically significant correlation between (0.01) between satisfaction with life and optimism. And a statistically significant inverse relationship (0.01) between satisfaction with life and pessimism among primary school teachers in Baha city And that the level of satisfaction with the life of primary school teachers in the city of Baha predicts (53.3%) of the levels of optimism and (17.9%) of the levels of pessimism among primary school teachers in the city of Baha. Based on the results of the study, the researcher recommended a number of recommendations, the most important of which were the holding of seminars and workshops aimed at raising the awareness of teachers about the importance of optimism and distance from pessimism in order to maintain their psychological health, and the need to conduct further research and studies on the subject of optimism and tolerance and its association with mental health and positive psychology by applying to Differentiated samples.

**Keywords:** optimism; Pessimism; Satisfaction with life; Primary stage parameters.

## مدخل إلى الدراسة

### مقدمة:

يعتبر موضوع التفاؤل والتشاؤم من الموضوعات المهمة في علم النفس لما لهما من تأثير في سلوك الأفراد وفي 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 ، أما إذا فشل الفرد في إشباع حاجاته فإنه 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 يؤدي إلي اضطرابه (المجدلاوي، ٢٠١٢: ٢٠٨).

ولقد احتل مفهوم التفاؤل والتشاؤم في العقود الأخيرة مركز الصدارة في مجالات دراسة الشخصية، وعلم النفس الكلينيكي وعلم النفس الاجتماعي وعلم نفس الصحة حيث برهنت الدراسات علي أن التفاؤل له دور مهم في الارتقاء بحياة الإنسان وتحقيق رفاهيته وسعادته ورضائه عن عمله وصحته النفسية والجسمية (بسيوني، ٢٠١١: ٦٨).

وللتفاؤل تأثير على السلوك الإنساني بصفة عامة ، كما له دور في توقعات الفرد لحاضره ومستقبله، فالنظرة التفاؤلية تدفع الفرد إلى التركيز على التوقعات الأيجابية ، وهي إحدى مكونات السعادة النفسية التي تؤثر على حياته، وترتبط بالثقة بالنفس والقدرة على الأداء والإنجاز، ومستوى الصحة النفسية، وتوقعات المستقبل، كما يعد التفاؤل أحد أسباب استقرار النفس البشرية ، وزيادة نشاطها ودافعيتها ، وتأكيد عزميتها وإصرارها نحو النجاح والتفوق، وبالتالي تحقيق العلاقات الانسانية بين أفراد الأسرة وبين الأفراد داخل المجتمع ، وفي مقر عملهم (الأنصاري وكاظم، ٢٠٠٧، محيسن، ٢٠١٢).

ويتجلى اهتمام علماء الشخصية بالتفاؤل والتشاؤم في اتخاذهم هذين المفهومين بوصفهما من الجوانب التي توضع في الاعتبار في التصور العام حول طبيعة الإنسان مخيراً أو مسيراً متأثراً بالعوامل البيئية أو الوراثية أو أن الإنسان يميل بطبيعته إلى أن يكون متفائلاً أو متشاؤماً، وقد يعبر أحياناً عن التفاؤل والتشاؤم في مثل هذه التصورات في تساؤل مؤداه: هل يحمل الإنسان أساساً جانب الخير أم الشر (نصر الله، ٢٠٠٨: ٤).

كذلك يعد الرضا عن الحياة من المفاهيم النفسية الرئيسية التي تحظى باهتمام الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية باعتبارها من مظاهر الصحة النفسية التي تعد أساساً للعملية الإرشادية مع المسترشدين من خلال تطبيق نظريات الإرشاد والعلاج النفسي التي تهدف

جميعها إلى مساعدتهم للوصول إلى مستوى معين من الرضا عن الحياة (طشطوش، ٢٠١٥: ٤٥٠).

ويعتبر الإحساس بالرضا عن الحياة أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة في الحياة، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته، إذ يعد أحد أهم العوامل المسئولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، كما أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه ، كما يعد الرضا عن الحياة عاملاً أساسياً في توافق الفرد النفسي، وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية، لذلك فإن انخفاض مستوى الرضا يدل على عدم التوافق النفسي، والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة (شقورة، ٢٠١٢: ٤) .

ومن مظاهر الرضا عن الحياة السعادة والعلاقات الاجتماعية والطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي؛ لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها واشباع رغبته منها يكون راضياً عن حياته بصورة إيجابية حيث إن السعادة هدف للأفراد برغم تباين إدراك ما يجلب للفرد السعادة (العمرات والرفوع، ٢٠١٤: ٢٦٧).

والرضا عن الحياة له أثر إيجابي محفز على استمرار الانتاجية ورفع مستوى الطموح والتطلعات المستقبلية، حيث يشار إلى الشخص الراضي عن حياته بأنه يتمتع بصحة نفسية وسعادة وطمأنينة وراحة، كما أنه أكثر قدرة على التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي (أبو عبيد، ٢٠١٣: ٣).

من هنا تبرز أهمية الرضا عن الحياة كمتغير في هذه الدراسة، لما له من دور كبير 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 حياته وعن صحته النفسية وتدفع بالفرد نحو التفاؤل أما انخفاض الرضا عن الحياة يدفع الفرد نحو التشاؤم (المجدلاوي، ٢٠١٢: ٢٠٩).

وبناء على ما سبق فإن هذه الدراسة تحاول أن توضح العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وبين الرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة بالمملكة العربية السعودية.

### مشكلة الدراسة:

تستحوذ دراسة التفاؤل والتشاؤم حالياً على اهتمام بالغ من قبل كثير من الباحثين نظراً لارتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية للفرد، فقد أكدت مختلف النظريات أن ارتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة، في حين يرتبط التشاؤم بالأسى والفشل والمرض والنظرة السلبية للحياة (اليحفوفي، ٢٠٠٤: ١١).

حيث تعتبر بعض الدراسات أن التفاؤل والتشاؤم طرفان لمتصل واحد يمثل كل منهما نقيض الآخر، إلا أن هناك العديد من الدراسات التي تدعم افتراض أن التفاؤل والتشاؤم مفهومان مستقلان، ففي حين يرتبط التفاؤل بإيجابيات الشخصية يرتبط التشاؤم بالأفكار اللاعقلانية التي تحول دون استغلال الفرد لإمكاناته الفعلية (بسيوني، ٢٠١١: ٦٩).

ويمثل الرضا عن الحياة عند الأفراد عاملاً أساسياً في توافقهم وتقبلهم للأحداث والمواقف الحياتية المختلفة، فانخفاض مستوى الرضا يدل على قلة التوازن النفسي والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة وتؤكد بعض الدراسات في البيئة العربية والأجنبية على أن مشكلات سوء التوافق والإحساس بعدم الرضا عن الحياة من المشكلات النفسية الشائعة، فالإحساس بعدم الرضا عن الحياة يمثل مشكلة لدى نسبة لا تقل عن ٣٦% لدى الراشدين، وكذلك فإن نسبة انتشار هذه المشكلة بين طلبة المدارس تتراوح ما بين ١٢% - ٣٠% (العمرات والرفوع، ٢٠١٤: ٢٦٩).

وبالرغم من أهمية التفاؤل والتشاؤم في الحياة الإنسانية وأنها يعتبران أمران أساسيان للصحة العامة وأن التشاؤم والنظرة السلبية للأحداث والحالة المزاجية السلبية لها علاقة وثيقة بسوء التوافق والاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الأفراد، إلا أن تناولهما بالدراسة من جانب العلماء في التربية وعلم النفس حديث نسبياً، إذ لم يحظى هذان المفهومان بالاهتمام الكافي في الدراسات النفسية وبصفة خاصة في البيئة العربية (المجدلاوي، ٢٠١٢: ٢٠٩).

ونظراً لأهمية المرحلة الابتدائية التي تُعد القاعدة التعليمية الثابتة التي تقوم عليها أنظمة التعليم المتنوعة حيث أنها تمثل اللبنة الأولى في الصرح التعليمي وعليها تقام المراحل التعليمية التالية إذ تأتي أهميتها في كونها مرحلة الشمول والالتزام وينتظم في صفوفها جميع أطفال المجتمع، كما أنها مؤسسة اجتماعية تقوم بعمليات التربية والتعليم وتعمل على إكساب التلاميذ المعرفة والمهارات والخبرات التي يحتاجونها في حياتهم الحاضرة والمستقبلية (شهاب، ٢٠٠٩: ٨).

لذا ترى الباحثة أن هناك سمة ضرورية لدراسة التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة من منظور متكامل يجمع هذه المتغيرات في دراسة واحدة بحيث يمكن تفسير العلاقة المحتملة بينهما وخاصة لدى معلمات المرحلة الابتدائية، من هنا تأتي أهمية هذه الدراسة حيث اتضح للباحثة أنه لا توجد دراسات بمدينة الباحة في المجتمع السعودي تناولت متغير التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة مما دفعها لدراسة هذه المتغيرات.

### أسئلة الدراسة:

### السؤال الرئيسي للدراسة:

ما علاقة التفاؤل والتشاؤم بالرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة؟

ويتفرع عنه الأسئلة الآتية:

١. ما مستوى كل من التفاؤل والتشاؤم لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة؟
٢. ما مستوى الرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة؟
٣. هل توجد علاقة بين التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التفاؤل ترجع الى متغيرات (العمر، التخصص، المستوى التعليمي)؟
٥. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التشاؤم ترجع الى متغيرات (العمر، التخصص، المستوى التعليمي)؟
٦. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الرضا عن الحياة ترجع الى متغيرات (العمر، التخصص، المستوى التعليمي)؟
٧. هل يمكن التنبؤ بالتفاؤل من خلال الرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الباحة؟
٨. هل يمكن التنبؤ بالتشاؤم من خلال الرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الباحة؟

#### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. الكشف عن مستوى التفاؤل لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة.
٢. الكشف عن مستوى التشاؤم لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة.
٣. الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة.
٤. الكشف عن وجود علاقة بين التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة.
٥. الكشف عن وجود فروق في مستويات التفاؤل ترجع الى متغيرات (العمر، سنوات الخبرة، المستوى التعليمي).
٦. الكشف عن وجود فروق في مستويات التشاؤم ترجع الى متغيرات (العمر، سنوات الخبرة، المستوى التعليمي).
٧. الكشف عن وجود فروق في مستويات الرضا عن الحياة ترجع الى متغيرات (العمر، سنوات الخبرة، المستوى التعليمي).

٨. الكشف عن هل يمكن التنبؤ بالتفاؤل من خلال الرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الباحة.
٩. الكشف عن هل يمكن التنبؤ بالتشاؤم من خلال الرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الباحة.

### أهمية الدراسة:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من خلال ما يلي:

### الأهمية النظرية:

١. تتنبق أهمية الدراسة من أهمية الموضوع الذي تتناوله وهو علاقة التفاؤل والتشاؤم بالرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الباحة وذلك نظراً لما للتفاؤل والتشاؤم من أثر كبير في سلوك الأفراد وحالتهم النفسية والصحية ومختلف جوانبهم الشخصية.
٢. ربما يمكن لهذه الدراسة أن تفيد الباحثين والدارسين في إجراء أبحاث أخرى جديدة من خلال الاطلاع على نتائجها وما قد تصل إليه من نتائج وتوصيات وإمكانية إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى في مجالات متعددة.

### الأهمية التطبيقية:

وتتمثل فيما يلي:

١. تكمن أهمية الدراسة الحالية في كونها محاولة للتعرف على علاقة التفاؤل والتشاؤم بالرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الباحة حيث تساهم في تزويد الأخصائيين النفسيين من خلال النتائج التي تتوصل إليها هذه الدراسة لوضع برامج إرشادية ترفع من تفاؤلهم وتخفف من تشاؤمهم.
٢. يمكن أن توجه هذه الدراسة نظر المسؤولين في مجال الإرشاد والصحة النفسية إلى أهمية التفاؤل والتشاؤم في حياة الناس بصفة عامة ومعلمات المرحلة الابتدائية بصفة خاصة والرضا عن حياتهم.
٣. تزويد الإدارات التعليمية والجهات الإشرافية بالآليات التي تثير التفاؤل في الوسط التربوي.

### مصطلحات الدراسة:

اشتملت الدراسة الحالية على عدة مصطلحات يمكن تناولها فيما يلي:

**التفاؤل هو:** " توقع الفرد للأحداث التي ستحصل له في المستقبل بأنها ستكون بشكل أفضل وستجلب الخير والسعادة والنجاح، أما التشاؤم فهو توقع الفرد للأحداث التي ستحصل له في المستقبل بأنها ستكون بشكل أسوأ وستجلب الشر والتعاسة والفشل واليأس وخيبة الأمل".  
المجدلاوي (٢٠١٢: ٢١١).

وايضاً التشاؤم هو " نزعة لدى الأفراد للتوقع السلبي للأحداث المستقبلية "شاير كارفر"  
(Carver, Scherier, 2000).

ويُعرف التفاؤل والتشاؤم إجرائياً بأنه هو: -توقع الانسان للأحداث التي ستحصل له في المستقبل سواء بالخير أو الشر، ويقاس بمجموع الدرجات التي تحصل عليها أفراد العينة من معلمات المرحلة الابتدائية على مقياس التفاؤل والتشاؤم المستخدم في هذه الدراسة.

### الرضا عن الحياة:

هو شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة تقبله لذاته وعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته (طشطوش، ٢٠١٥: ٤٥٠).

ويُعرف الرضا عن الحياة إجرائياً: بأنه شعور الفرد بالفرح والسرور وإقباله على الحياة بحيوية ونشاط نتيجة تقبله لذاته وعلاقاته الاجتماعية مع الآخرين، ويقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة من معلمات المرحلة الابتدائية على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في هذه الدراسة.

### حدود الدراسة:

يمكن بيان حدود الدراسة فيما يلي:

**الحدود الموضوعية:** اقتصرت الدراسة الحالية على تناول متغيري التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة.

**الحدود البشرية:** اقتصرت هذه الدراسة على معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الباحة.

**الحدود المكانية:** تم تطبيق الدراسة الحالية في مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة الباحة.

**الحدود الزمانية:** طبقت الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (١٤٣٩/١٤٤٠م - ٢٠١٩م).

### الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل متغيرات الدراسة، حيث اشتمل على جزأين: الأول يتناول الأدب النظري حول مفاهيم التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة والعلاقة بينهما، أما الجزء الثاني فيتناول الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، يلي ذلك التعليق على الدراسات السابقة، ومدى الاستفادة منها في هذه الدراسة وانفاقها واختلافها مع الدراسة الحالية.

## أولاً- الإطار النظري:

ويمكن تناوله من خلال ما يلي:

### المحور الأول: التفاؤل والتشاؤم، المفهوم والنظريات:

نظر التراث النفسي الحديث إلى العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم نظرتين أولهما: أن التفاؤل والتشاؤم سمة واحدة ولكنها ثنائية القطب، هذه السمة لها قطبان متقابلان متضادتان ولكل فرد مركز واحد ونقطة واحدة عليه إذ تقع بين التفاؤل متصل المتطرف والتشاؤم الشديد، ويتضمن ذلك أن الفرد الواحد بصورة عامة لا يمكن أن يكون مثلاً متفائلاً جداً ومتشائماً كثيراً، إذ إن له درجة واحدة على المتصل، واعتماداً على هذا المنحنى فإن قياس هاتين السمتين يمكن أن يتم بمقياس التفاؤل وحده، أو بمقياس التشاؤم وحده، إذ أن السمتين متضادتين، وتعد درجة أحدهما مقلوباً للآخر فدرجة التفاؤل المرتفعة تعني درجة تشاؤم منخفضة، والعكس وهناك عدد من الباحثين يناصرون هذا التوجه ثنائي القطب، على أن هناك رأياً آخر مناقضاً لسابقه وهو أن التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان ولكنهما مترابطتان أي أن لكل سمة متصل مستقلاً استقلالاً نسبياً يجمع بين مختلف الدرجات على السمة الواحدة، ولكل فرد موقع على متصل التفاؤل مستقلاً عن موقعه على متصل التشاؤم (عفرأ خليل، ٢٠٠٨: ١٠) .

ويعتقد معظم الناس أن التفاؤل يتضمن توقعاتهم المستقبلية للأحداث، ويعتمد على ذلك ويرتبط به، فالناظر إلى الأحداث الراهنة يتفاعل إذا كانت الأحداث سعيدة ويتشائم إذا كانت الأحداث تعيسة، ولعل بعض الناس يزعمون أنهم يتشائمون لأمر لا يستبعد وقوعها، فما إن مر ساعة أو يوم أو أسبوع حتى يتحقق شعورهم وتقع كارثة والعكس صحيح، ويفسر الناس ذلك بالرؤية السابقة أو استشراق المستقبل وتوقعه وهكذا نجد الفرد قد أخذ يدرك المستقبل بما يتضمنه من خير وشر، حيث يتجاوب وجدانياً بالاستبشار في حالة الأحداث السارة والخيرة وبالتوجس في حالة الأحداث غير السارة (إيمان عبدالكريم وريا الدوري، ٢٠١٠: ٢٤٣).

وللتفاؤل والتشاؤم أهمية على السلوك الإنساني حيث يؤثر كل منهما على الحالة النفسية للفرد وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل سواء أكانت تفاؤلية أو تشاؤمية. كما أن السلوكيات السلبية والعنف تتأثران بالتفاؤل، وأن التفاؤل يعتبر وقاية من العنف. (المجدلاوي ٢٠١٢: ٢٠٨).

وتأسيساً على ما سبق ترى الباحثة أن علماء النفس ينظرون للتفاؤل والتشاؤم بوصفهما خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية العامة للفرد، وتؤثر فيه أيما تأثير على سلوكه وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل، ومن ثم تجعل الفرد يميل إلى التفاؤل أو يغلب عليه التشاؤم.

### التفاؤل والتشاؤم في الاسلام:

التفاؤل خلق حميد ومنهج رشيد تضافرت النصوص الشرعية على تأكيده، والحث عليه والترغيب فيه، والابتسام للحياة والاستبشار لتحقيق الأمل، مع إعمال حسن الظن كلما بدت مناسبتها، فكان حث الاسلام على التفاؤل كونه مقتضى الطبيعة البشرية والفترة الإنسانية التي تميل إلى ما يلائمها، واهتم بشخصية المسلم، وبتنشئتها التنشئة السليمة في كافة جوانبها، فحرص على تقوية العزائم، وبث روح الأمل والرجاء، والتوكل في نفوس المؤمنين، ودعا إلى التفاؤل في الرخاء والشدة (بسيوني، ٢٠١١: ٨٠).

قال تعالى: (ولا تياسوا من روح الله إنه لا يياس من روح الله إلا القوم الكافرين) (سورة يوسف: آية ٨٧)

يتضح مما سبق أن الله تعالى أمرنا بالتفاؤل لأن ذلك يعني حسن الظن بالله والتوكل عليه، وهذا يجلب الراحة والطمأنينة للمؤمن وأمره بالصبر على الابتلاء والتوكل على الله في كل أفعاله ، واللجوء بالدعاء إليه في كل أحواله، وأمرنا الله عز وجل بعدم التشاؤم لأن هذا سوء الظن بالله ويجلب الشر للإنسان ويضيق عليه حياته فعلى المؤمن أن يتفاعل دائماً بالخير، وكذلك جاءت السنة النبوية بالإنكار البين والإبطال الواضح للتشاؤم، ولكل سبيل يؤدي إليه كونه يعمل على انحراف العقيدة ، وإيجاد اليأس والإحباط، والقنوط من رحمة الله، وأن الرسول صلى الله عليه وسلم كان يحب التفاؤل فقد كان يتفاعل بالأسماء الصالحة وبالكمة الطيبة التي يسمعها فيستبشر بها.

### العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم:

أن التفاؤل هو عملية يتأمل فيها الأفراد على أفضل وجه ويتوقعون نتائج إيجابية بدلا من النتائج السلبية في حياتهم اليومية، فالموقف المتفائل يساهم إيجابيا في الأفراد ضد ظروفهم المعيشية المكثفة في دراسة أخرى، تم التحقيق في آثار التفاؤل الظرفي على المزاج والتغيرات المناعية. وأظهرت النتائج أن التفاؤل كان مرتبطا بمزاج أفضل (Unuvar, et al.13: 2012).

يتجلى اهتمام علماء الشخصية بالتفاؤل والتشاؤم في اتخاذهم هذين المفهومين بوصفهما من الجوانب التي توضع في الاعتبار في التصور العام حول طبيعة الإنسان مخيراً أو مسيراً متأثراً بالعوامل البيئية أو الوراثة أو أن الإنسان يميل بطبيعته إلى أن يكون متفائلاً أو متشاؤماً (نوال نصرالله، ٢٠٠٨: ٤).

أ- **العوامل البيولوجية:** كثيراً ما ينشأ التفاؤل عن نشاط الشخص وقوته العقلية والعصبية ، فقد تعود أن يزود نفسه بالأفكار الصحيحة السارة، وينشأ التشاؤم من ضعف النشاط وضعف القوة العصبية ووهن الرقابة العقلية في الانسان فيسمح لنفسه أن يسبح في جو مظلم من الأوهام إذ أن ضبط النفس والنظر إلى الناحية السارة دائماً يزيل من التشاؤم والأحزان التي تسيطر على نفوسهم، والمتفائل لدى استبشاره بالنجاح مسبقاً كأنه حاصل

على قدرة معينة لإحالة المستقبل إلى حاضر يرضى به، فإنه يوافق على مطالبة المخ له بإصدار الأوامر وإعداد الطاقة اللازمة بدءاً من انجاز الأعمال إلى ما يصدر عنه من أحكام.

وبالإضافة إلى العوامل الصحية الإيجابية المرتبطة بالتفاؤل، تقدم البحوث العديد من الفوائد النفسية التي تعزى إلى منظور متفائل. وقد جادل البعض بأن التفاؤل هو مؤشر على عدم وجود العصبية والمشاعر السلبية، ويرتبط مع الوضع الصحي الإيجابي، قد يكون الوضع الصحي الإيجابي انعكاساً لغياب الإدراك السلبي، وبالتالي التنبؤ بتحسين الأداء النفسي (Harry, 2012:18).

والمفائلون يشعرون بضيق أقل من المتشائمين عندما يكونون تحت الشدائد، هل هو فقط لأنهم أفراد مرحون؟ وأن الأشخاص الذين هم واثقون من النجاح في نهاية المطاف يستمرون في المحاولة، حتى عندما يكون ذلك صعباً وأن الأشخاص الذين يشكون في محاولة للهروب من المحن عن طريق التفكير بالتمني، تظهر في الانحرافات المؤقتة التي لا تساعد على حل المشكلة، وتستمر حتى التوقف عن المحاولة (Carver et al. 2010:16).

**ب-العوامل الاجتماعية:** وهي تتمثل في التنشئة الاجتماعية من لغة وعادات وقيم واتجاهات سائدة في المجتمع، ولها دور في تنشئة المفهوم، فالمواقف الاجتماعية المفاجئة تجعل الفرد يميل في الغالب إلى التشاؤم والعكس صحيح إلى حد بعيد، إن الأساليب الخاطئة، كاللجوء إلى العقاب من أجل إسكات الرغبات التي تريد الاستمتاع بمباهج الحياة وإحباط سعي المراهق الذي يحاول الاستقلال عن أسرته ومعاملة الراشدين وضعف الإمكانيات المادية مما يؤدي إلى سوء استغلال أوقات فراغهم والأضرار بهم وبمجتمعهم (مهدي، ٢٠١٣: ٥).

وترى الباحثة أن الأسرة والمجتمع لهما واقع قوي على الإنسان بحيث كل ما يتعرض له الفرد من وسائل عقاب أو ترهيب أو ترغيب وطريقة التربية من الأسرة والمواقف الاجتماعية كلها تؤثر عليه سواء بالسلب أو الإيجاب.

كما أن للعوامل البيئية والثقافية دوراً كبيراً في تحديد التفاؤل والتوجه نحو الحياة بين الجنسين، فللذكور فرصاً أكبر في التعبير عن آرائهم واتجاهاتهم وهذا مما لاشك فيه يخلق لديهم نوعاً من الأمل والتفاؤل نحو المستقبل لاسيما الشباب العربي من الذكور الذين يتمتعون بفرص وخيارات أكثر من تلك التي تتمتع بها الإناث لأنهم يمتلكون إلى حد كبير القرار في تحديد مصيرهم سواء من ناحية استمرار التعليم أو حتى اختيار الزوجة، أما الإناث فما زالت التقاليد الاجتماعية تحد من ذلك عندهن إلا أنه لا يعني انخفاض التفاؤل بدرجة كبيرة لديهن، لكن التفوق يظهر عند الذكور، هذا فضلاً عما يتصل بأساليب التربية الخاطئة كاللجوء إلى العقاب من أجل إسكات الرغبات التي تريد الاستمتاع بمباهج الحياة وإحباط سعي المراهق

الذي يحاول الاستقلال عن أسرته لغرض معاملته معاملته الراشدين وضعف الإمكانيات المادية الذي يؤدي إلى سوء استغلال أوقات فراغهم والأضرار بهم وبمجتمعهم (إيمان عبدالكريم وريا الدوري، ٢٠١٠: ٢٤٤).

وقد حقق (Brissette, Schier, and Carver 2002:12) في مدى الدعم الاجتماعي وحساب التأقلم للربط بين المزيد من التفاؤل والتكيف بشكل أفضل مع أحداث الحياة المجهدة، وأظهرت النتائج أن زيادة التفاؤل، التي تم تقييمها في بداية الفصل الدراسي الأول من المدرسة، كانت مرتبطة على نحو استباقي مع زيادات أصغر في الإجهاد والاكنتاب وزيادة أكبر في الدعم الاجتماعي المدرك (ولكن ليس في حجم شبكة الصداقة) على مدار الفصل الدراسي الأول من الدراسة. لذلك، يمكن أن ينظر إلى التفاؤل على أنه عامل، يطور الارتياح في حياة الفرد.

**ج-العوامل الاقتصادية:** إن التراجع الاقتصادي المستمر الذي يقلل من إمكانات الاستخدام أو العمل في معظم الدول الغربية منذ أواخر السبعينيات من القرن العشرين، قد أثر من دون شك على أهداف الحياة التي يضعها صغار الشباب لحياتهم، ونظراً للشك في المستقبل فمن المتوقع بوجه عام أن يطور صغار الشباب اتجاهات متأثرة بهذه الظروف فيصبحون مترددين جداً بشأن وضع خطط حياتهم، ولاسيما في مجال العمل مما يؤثر بلا ريب على معدلات التشاؤم والتشاؤم لديهم (إيمان عبد الكريم وريا الدوري، ٢٠١٠: ٢٥٦).

وترى الباحثة أن الفقر وعدم الرغبة في العمل تسبب الضيق والحزن والكآبة، بعكس الدول التي المتقدمة والغنية والتي تتميز بالازدهار الاقتصادي فإنها تقل نسبة المتشاؤمين فيها.

**د-العوامل السياسية:** إن التطاحن والحروب النفسية والعسكرية وما تخلفه من عوامل الصراع والاضطراب النفسي وهيمنة دول على غيرها وأنواع الاستعمار المباشر وغير المباشر، كل ذلك يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي فيشعر الفرد أنه عاجز ضعيف مهدر لا يجد من يحميه فيقع فريسة الهم والقلق النفسي، مما يؤدي إلى صراعات نفسية لا تلبث أن تصبح مظاهر سلوكية لدى الفرد كالخوف من المستقبل والتشاؤم والشعور بالنقص والتردد والشك (الكرعاوي وسعيد، ٢٠١٢: ٩٩).

وترى الباحثة أن الحروب والتشرد وقلة الأمن والأمان في الدول من العوامل التي تعرّض أفرادها للقلق والاضطرابات النفسية، بعكس الدول التي ينتشر فيها السلام تجد شعبها مرح وسعيد.

وهناك عوامل تؤثر على الفرد وتجعله إما متفائلاً وإما متشاؤماً وهذه العوامل هي:

- الأسرة: من الجو العام الذي يسودها وطريقة تربية الأطفال وزرع القيم والأفكار فيهم وينب الطمأنينة والأمان والرعاية وكل هذا يصقل شخصية الطفل ويجعله إما متفائل أو متشائم.
  - المدرسة: بما فيها من معلمين ومدراء متفائلين ومدى انعكاس ذلك على شخصيات الطلبة.
  - المجتمع الشعبي: فكل مجتمع يحمل طابعاً خاصاً به إما إن يتسم بالتفاؤل أو التشاؤم بما تسم به من ملامح وجدانية واجتماعية، وخاصة بما يتميز بها من خلال ما تعرض له من أحداث وظروف اقتصادية وتكنولوجية التي تستحدث والقيم التي تتجدد وتطور.
  - وسائل الإعلام: لها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصبغتها بالتفاؤل أو التشاؤم حسبما توجه إليهم من أفكار نفحات وجداني.
- الصحة: حيث أن تفاؤل أو تشاؤم الشخص يؤثر على حياته الصحية حيث أن الإنسان المتفائل يكون خالياً من القلق والتوتر والاكتئاب، وهذا ما يساعده على اكتساب صحة سليمة ذات طابع إيجابي. (نوال نصرالله، ٢٠٠٨: ٢٩).

وترى الباحثة أن هذه العوامل ماهي إلا عوامل مساعدة لنشأة التفاؤل والتشاؤم في شخصية الفرد، فتحقيق الصحة الجيدة هو هدف لمعظم الأفراد؛ فإن المتشائمين يتجنبون السلوك الموجه نحو الصحة إذا شعروا بأن النتائج لن تكون إيجابية، وفيما يتعلق بالمرض الخطير، لا يتوقع المتشائمون عموماً أن يتحسنوا، مما يحول دون مشاركتهم في السلوكيات الصحية التي قد تساعدهم على إدارة مرضهم.

**النظريات التي تناولت مفهوم التفاؤل والتشاؤم:**

- اختلف العلماء في تناول التفاؤل والتشاؤم وسنتطرق الى بعضها مع شرح مفصل لها: -
- أ- النظرية التحليلية (فرويد): -

يرى فرويد أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة، وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت عنده عقدة نفسية، وللعقدة النفسية ارتباط وجداني سلبي شديد التعقيد والتماسك تجاه موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية، فيعد الفرد متفائلاً إذا لم يقع في حياته حادث يجعل نشوء العقدة النفسية عنده امراً ممكناً، ولو حدث العكس لتحول الى شخصية متشائمة، ومعنى ذلك ان الفرد قد يكو متفائلاً جداً إزاء أحد الموضوعات أو المواقف فقطع حادثه مفاجئة له تجعله متشائماً جداً من الموضوعات ذاته، ويقصد بذلك الحالات التي تثير التفاؤل والتشاؤم والتي تكون مؤقتة وسريعة الزوال غالباً، واعتبر فرويد أن منشأ التفاؤل والتشاؤم من المرحلة الفمية، وذكر أن هناك سمات وأنماط شخصية فمية مرتبطة بتلك المرحلة ناتجة عن عملية التثبيت عند هذه المرحلة والتي ترجع الى التدليل أو الإفراط في الاشباع أو الإحباط والحرمان (أبو حماد، ٢٠١٧: ٧٩)

ب- نظرية السمات (أيزنك):

ترى نظرية السمات بأن الشخصية تنسم بالثبات النسبي، والعمومية، والاستقرار حيال المواقف المتشابهة، كذلك تعتمد هذه النظرية على اختلاف الأفراد فيما يمتلكون من سمات، فالشخص الواحد يملك سلوكًا متشابهًا في المواقف المتشابهة (الموسوي والعنكوشي، ٢٠١١: ١٦٧).

أيزنك: تلخص نظرية أيزنك (Eysenek Theory) انه يوجد القطبين الرئيسيين للشخصية الانبساط والانطواء، يمكن ان يوصف أفرادا كثيرين جداً بطرائق متباينة باختلاف مواقفهم أو تباينها على قطبي البعد، إذ يقع المتقائل ضمن حدود الانبساطية ويقع المتشائم ضمن حدود الانطوائية، وتعد نظريته من أهم النظريات التي تناولت بعد الانبساط والانطواء، وأعطتها أهمية كبيرة، وعدتها من الإبعاد الأولية للشخصية التي تتكون من مجموعة سمات تقع سمة الانبساط على قطب منها، في حين يقع الانطواء على القطب الآخر، ويتعامد القطبان مع بعد العصابية (متزن - غير متزن) ويذكر أيزنك إن النمط الانبساطي متقائل والنمط الانطوائي متشائم.

### ج-نظرية الأنماط: (يونغ)

وهي تتشابه إلى حد بعيد مع نظرية السمات، إذ إن رواد هذه النظرية يصنفون الناس إلى أنماط معينة على أساس صفاتهم المزاجية أو الجسمية أو النفسية، فالنمط يطلق على مجموعة من الناس يشتركون في سمات معينة مع اختلاف بسيط في درجة اتسامهم بهذه السمات. (الكرعاوي وسعيد، ٢٠١٢: ٩٨)

### وقسم يونغ أنماط الشخصية على قسمين هما:

النمط الانبساطي (المنطلق): ويتصف بأنه نشط ويجب الاختلاط ومرح وكثير الحديث وسهل التغير ومحِب للظهور.

النمط الانطوائي (المنكمش): ويتصف بأنه حساس وحذر ومتأمل ويميل إلى العزلة وقلة الحديث. (مهدي، ٢٠١٣: ٤).

يتم مناقشة هيكلين رئيسيين من التفاوض في: الأسلوب التفسيري أو التوزيع أو وجهة نظر التصرف، ومع ذلك، العديد من الدراسات لا تحدد أي تفاؤل يجري بحثه، وهم يشيرون إلى عدم وجود مواصفات نتيجة لمجالات غير مكتملة خاصة بعد تطور علم النفس الإيجابي، ويشير البعض إلى أن أدوات التفاوض المختلفة تقيس جوانب وخصائص مختلفة إلى جانب عدم وجود اتفاق حول تعريف وقياس التفاوض والتشاؤم، فإن تنوع الهياكل جعل من الصعب مقارنة النتائج في هذا المجال، وسوف يكون من المفيد في هذه المرحلة شرح موجز لهيكلين رئيسيين وعواملها الرئيسية (CHER,15: 2006).

## د-نظرية التنظيم الذاتي (Carver, Blarneys, and Scherier)

تم تعريف التفاؤل من حيث التوقعات الإيجابية للنتائج بأنه "الميل إلى الاعتقاد بأن المرء سيعاني بشكل عام من نتائج جيدة في الحياة"، وهذه التوقعات قابلة للتعميم على مجموعة متنوعة من الحالات. وقد تم تعريف التفاؤل ضمن نظرية التنظيم الذاتي التي اقترحها (Carver, Blarneys, and Scherier 1979).

حيث تفترض هذه النظرية أن التوقعات الإيجابية تؤدي إلى زيادة الجهود الرامية إلى السعي لتحقيق النتائج المرجوة من الأهداف، في حين أن التوقعات السلبية تؤدي إلى تقليل الجهود وفك الارتباط عن السعي لتحقيق الأهداف. ويشمل التفاؤل التخطيطي التوقعات الإيجابية مقابل التوقعات السلبية، وبالتالي يتوقع المشاركة والجدد عبر سياقات متعددة ومواقف محتملة (Harry, 2012: 19).

### المحور الثاني: الرضا عن الحياة

لقد شهدت الحياة ابتداءً من منتصف القرن العشرين تغييراً شاملاً وعميقاً اعتمد على حدوث ثورة في ثلاثة مجالات أساسية وهي الصناعة والمعلومات والاتصالات، هذه التغيرات ألحقت بحياة الفرد والجماعات تغيرات في الأنظمة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والصحية، مما ترك أثراً في الأسرة والمجتمع.

والاحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه، وهو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله إذا كان يراد للفرد أن يعيش حياة مستقرة (سوزان بسيوني، ٢٠١١: ٨٢)

ويعتبر الرضا عن الحياة أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة، فكونك راضياً فهذا يعني أن حياتك تسير كما ينبغي، وعندما يشبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته، يشعر حينها بالرضا (خديجة حني، ٢٠١٥: ٢٣).

وبناء على ما تم ذكره ترى الباحثة أن رضا الفرد عن حياته يعتمد على مقارنة ظروفه بالمستوى المثالي، أي أن الرضا عن الحياة إحساس داخلي نسبي وتظهر آثاره على سلوك الفرد واستجابته للمؤثرات المحيطة، فسنحاول من خلال هذا المحور التعرف على مفهوم الرضا عن الحياة وأبعاده المختلفة.

### مفهوم الرضا عن الحياة:

لقد اهتم الباحثون في مجالات علم النفس والصحة النفسية بمفهوم الرضا عن الحياة والذي يتضمن بداخله شعور الفرد بالسعادة وتمتعه بالحياة التي يعيشها، وبالتالي تمتعه بدرجة عالية من الصحة النفسية والسواء.

ومفهوم رضا الحياة اعتبر كوسيلة لتزويد الناس بحياة جيدة تؤثر على تنمية رفاهية الدولة. وبحلول أواخر القرن العشرين، سعى المتفقون إلى إيجاد تعريف مناسب لرضا الحياة، تصور مكونات الحياة الجيدة وقياسها. وتم تقديم مصطلح نوعية الحياة في الستينيات. غير أن المؤشرات الاجتماعية حلت محل المعايير الاقتصادية التقليدية للرفاه والرضا بحلول منتصف الثمانينات، حيث ذكرت أن المال لا يستطيع شراء السعادة. وكان الاستخدام المبكر للفكرة بمثابة رفض يدل على أن هناك طريقة أكثر للحياة البشرية من الإشباع المادي (Prasoon, 2016:17)

والرضا عن الحياة عبارة عن: تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته (دعاء أبو عبيد، ٢٠١٣: ٨).

### العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة:

يعد الشعور بالرضا واحداً من المكونات الأساسية للسعادة، والشعور بالرضا هو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي، وهناك شعور بالرضا عن الحياة بوجه عام وعن العمل وعن وقت الفراغ وعن الزواج وعن المجالات الأخرى، ويختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة، ويمكن تفسير الاختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات أو عوامل منها:

-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 لا شك أنهم أكثر سعادة من الآخرين، ولكن هذا ليس كل شيء، فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها لا ترتبط بإشباع للحاجات.

-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.

-الطموح والإجاز: يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الانجازات ويكون أقل عندما تبتعد عنها، وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية.

المقارنة مع الآخرين: لكي تحدد ما إذا كان الفرد قصيراً 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 (شقورة، ٢٠١٢: ٤٠).

وتتفق الباحثة مع الدراسات التي رأت بأن هرم ماسلو يوضح أن الإنسان الذي تلبى حاجاته الأساسية سيؤدي ذلك إلى تحقيق ذاته وسعادته وشعوره بالرضا، ولكن ترى أن في هذا الزمان أصبح الترف والغنى منتشرًا وبذلك سيؤدي إلى تغير الحياة والنظرة إليها، فهناك عوامل خارجية مثل: الصدمات والمصائب، (المشاكل الخارجة عن ارادة الفرد: الفقر والحروب)، والانجازات والنجاحات، أصبحت تؤثر على حياة الفرد وتؤثر على درجة رضاه عن الحياة.

### نظريات الرضا عن الحياة:

تتعدد النظريات المفسرة للرضا عن الحياة نظراً لاختلاف مفهومها عند علماء النفس، ويتفق علماء النفس على أن الرضا عن الحياة هو ظاهرة من ظواهر علم النفس الايجابي، لكن تم تفسيره بأكثر من نظرية (أبو عبيد، ٢٠١٣: ٢٣) ومن خلال مراجعة التراث التربوي خاصة في مجالات علم النفس يمكن تلخيص بعض نظريات الرضا عن الحياة:

#### (أ) نظرية التكيف أو التعود: (Diener & Rahtz: 2000)

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، كما أن الأفراد المختلفون لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم (شقورة، ٢٠١٢: ٣٣).

#### (ب) نموذج المقارنة الاجتماعية — (Easterlin, 1974):

في السبعينيات، كان رضا الحياة موضوعاً محورياً في العديد من دراسات المؤشرات الاجتماعية الأمريكية. وقد قام Easterlin (١٩٧٤) بتحليل تطور الرضا عن الحياة والنمو الاقتصادي في عقود ما بعد الحرب في الولايات المتحدة. ومع التباطؤ الاقتصادي، أظهرت الدراسات المختلفة أن هناك تبايناً في الرضا عن العمل والحياة لها ارتباط بالعمل وما يتصل به من أماكن العمل. ومع التطور المجتمعي فيما يتعلق بالأموال والسلطة والاتجاهات الجديدة التي وضعت بسبب العولمة كان هناك زيادة في المادية والاستهلاكية مما أدى إلى دراسات مختلفة عن الوحدة، وقد لوحظ أن الشعور بالوحدة كان عائقاً للرضا عن الحياة، وكان مقياس الرضا عن الحياة عرف بالتفصيل من قبل (Diener, 1985:10).

### (ج) نظرية القيم والأهداف والمعاني: (Lucas& Diener, 1999).

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، ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف. (شقورة، ٢٠١٢: ٣٣).

### (د) نظرية التقييم: (Long& Heekhausm, 2001)

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه 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 بقدراتهم الحركية إلا إذا واجدوا 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 للأفراد (شقورة، ٢٠١٢: ٣٤).

### (هـ) نظرية التقييم الجوهرى للذات (Judge, 1977):

يعرف Judge التقييم الجوهرى للذات على: "أنه مجموع الاستنتاجات الأساسية التي يصل إليها الأفراد عن ذواتهم وقدراتهم"، حيث حدد أربعة محكات معيارية لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهرى للذات وهي:

- مرجعية الذات.

- بؤره التقييم وهو ما يمكن موازاةه بعمليات العزو.

- السمات السطحية.

- اتساع الرؤية وشمول المنظور.

### (و) نظرية التهيؤ الاجتماعي موس كوفيشي، (Moscovici, 1976)

مفهوم التهيؤ الاجتماعي والمتضمن الطابع الاجتماعي للمعرفة بشكل عام، وإن التهيؤ الاجتماعي عند الفرد يتأثر بتحركات المجتمع والثقافة السائدة فيه ومحددات الشخصية عند الفرد نفسه، كما إن للغة والتواصل الاجتماعي دورهما أيضا في التهيؤ الاجتماعي والذنان أضافهما "موسكوفيشي" في العام ١٩٧٦ (الغانمي، ٢٠١٤: ٣٠٥).

### (ز) نظرية سوبر (supper, 1990)

يؤكد سوبر في نظريته على ان الفرد عندما يحاول الجمع بين أكثر من دور في الحياة (مثل دور في الأسرة، او دور كفرد عامل في المجتمع، او دوره كصديق) يمكن ان يتسبب في خلق شعور بالرضا وبالقلق والتوتر في ان واحد، ويتوقف ذلك على مدى شعوره بأهمية كل دور من هذه الأدوار ومركزيتها في حياته، ويقول سوبر ان دراسة أهمية العمل في حياة الإنسان وحدها بعيداً عن باقي مناحي الحياة هي عملية غير كافية على الإطلاق لتفسير معنى العمل في حياة الإنسان، وعلى العكس من ذلك، ينبغي علينا ان نختبر أهمية دور الإنسان في العمل داخل سياق الحياة كلها، بجميع جوانبها، وقياس الأهمية النسبية لذلك الدور بجانب الأدوار الأخرى في الحياة (علي، ٢٠١٢: ١٢٧٢).

وقد أكدت العديد من الدراسات على مقاله سوبر من أن الافراد الذين يمتلكون درجة قوية من التجانس والتناغم بين أدوارهم في الحياة، مثل دورهم في العمل، وفي الزواج، وفي الحياة العائلية كلها، يخبرون درجات عالية من الشعور بالرضا عن الحياة أكثر من الآخرين الذين يركزون في حياتهم على دور واحد فقط يمنحونه الأهمية التي ينبغي توزيعها على الأدوار الأخرى في الحياة.

### (ح) نظرية التبادل الاجتماعي (Homans, 1961)

قدم منظور "التبادل الاجتماعي رؤيته بالتوكيد على مبدأ: الكلفة المنفعة، في تفسير العلاقات الاجتماعية، إذ اختزل التفاعل الاجتماعي بالفكرة القائلة أن العلاقات تستمر طالما إن المكافآت فيها تفوق الكلف، يقوم هذا المنظور في أساسه على نظريات التعلم، وهو يفسر السلوك الاجتماعي بمصطلحات التعزيز الذي يتبادلته الناس فيما بينهم، فالتفاعلات البشرية ما هي إلا صفقات تستهدف زيادة مكافآت الفرد إلى حدها الأقصى، وانقاص تكاليفه (خسائره) إلى حدها الأدنى. فالناس يخمنون الأرباح التي يتوقعونها من تبادلاتهم مع الآخرين، ومعنى ذلك ان الناس في هذا المنظور عقلاني وذلك ان كل شخص يسعى إلى الدخول والاستمرار في تبادلات تحقق له أقصى مقدار من التعزيز (علي، ٢٠١٢: ١٢٧٣).

وترى الباحثة بأن الرضا عن الحياة يتحقق من خلال خبرات الفرد السابقة، فإن كانت خبراته سارة، فيكون راضياً عن حياته ومستوى معيشته، أما إن كانت غير سارة فينخفض لديه مستوى الرضا عن الحياة وهذا ما تبنته الباحثة من خلال عرضها لنظريات الرضا عن الحياة والتي رأت أن نظرية الخبرات هي التي تتخذ الحيز الأكبر بالواقع الاجتماعي وبمستوى الرضا عن الحياة، طبقاً للمواقف السارة التي يمر بها.

وترى الباحثة أن الرضا عن الحياة يشكل عامل أساسي من عوامل النجاح واجتياز المواقف الصعبة التي تواجه الفرد في حياته وتمكنه من مواصلة دربه باقتدار وثبات سلوكي وانفعالي.

### ثانياً-الدراسات السابقة:

يتضمن هذا الجزء عرضاً لبعض الدراسات التي تناولت التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة، سواء الدراسات العربية أو الدراسات الأجنبية، وأهم النتائج التي توصلت إليها، وقد تم تناولها حسب تسلسلها التاريخي من الأحدث إلى الأقدم في محورين على النحو الآتي:

#### المحور الأول: الدراسات السابقة المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم

أجرى الحارثي (٢٠١٧) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل وبين كل من التسوييف الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس محافظة جدة ، وتحديد أمكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسي لدى الطلاب من خلال درجاتهم على مقياسي التفاؤل والتسوييف الأكاديمي ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وقام بترجمة مقياسين أحدهما للتفاؤل والآخر للتسوييف الإلكتروني ، كما استخدم المعدل كمؤشر لمستوى تحصيلهم الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٦١٦) طالباً بالمرحلة الثانوية، وأظهرت النتائج أن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين التفاؤل والتسوييف الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين التفاؤل والتحصيل الدراسي، كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال درجات الطلاب على مقياسي التفاؤل والتسوييف الأكاديمي.

وهدفت دراسة تقي الدين ونجمة (٢٠١٧) إلى فحص العلاقة بين سمتي التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات ، والكشف عن الفروق بين الطالبات في متغير التفاؤل والتشاؤم ومتغير الرضا عن الحياة تبعاً لنوع إقامتهن ( مقيمة بالإقامة الجامعية - غير مقيمة)، وقد اعتمدتا على المنهج الوصفي ، واستخدمتا مقياس التفاؤل والتشاؤم ومقياس الرضا عن الحياة كأداة لدراستهما، وبلغت عينة الدراسة (١٠٠) طالبة (٥٠) طالبة مقيمة بالإقامة الجامعية و(٥٠) غير مقيمة بالإقامة الجامعية ، وأظهرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية داله احصائياً بين التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، ولا توجد فروق بين الطالبات الجامعيات المقيمت والغير مقيمت في متغير التفاؤل والتشاؤم.

وأشارت حليلة الدقوشي (٢٠١٧) في دراستها والتي هدفت إلى معرفة التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب جامعة المختار بالبيضاء، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي في دراستها، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة من كلية التربية وكلية العلوم بالبيضاء جامعة عمر المختار، منهم (١٥٨) من الذكور (١٤٢) من الإناث وقد استخدمت في الدراسة القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداد عبدالحق (١٩٩٦) وتتكون القائمة من مقياسين فرعيين أحدهم للتفاؤل والآخر للتشاؤم ومقياس الرضا

عن الحياة من إعداد الدسوقي (١٩٩٦) وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية : وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين التفاؤل والرضا عن الحياة، وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين التشاؤم والرضا عن الحياة.

بينما أجرت نهدي سعاد (٢٠١٥) دراسة هدفت إلى التعرف على التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة قاصدي مرباح بورقلة بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار : الجنس وتقدير الذات وأثر هذه المتغيرات على كل من التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (١١٩) طالبا بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية شعبة علم النفس، وكانت أداة الدراسة مقياس التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة وتقدير الذات ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية : توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة ، لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التشاؤم والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، لا تختلف سمة التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس، تختلف سمة التفاؤل باختلاف مستوى تقدير الذات.

### المحور الثاني: دراسات عن الرضا عن الحياة

أجرت لما القيسي (٢٠١٧) دراسة هدف إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة في السلط، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالب وطالبة ((١٦٣) من الذكور و(١٨٧) من الإناث، تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية واعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي القائم على وصف الظاهرة، وكانت أداة الدراسة مقياس الرضا عن الحياة من إعداد شقورة (٢٠١٢) ومقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد محيسن (٢٠١٢)، وأظهرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الكلية، ووجود درجة متوسطة من الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى الطلبة، بينما كانت درجة التشاؤم منخفضة، وتبين وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ( $\alpha=0,05$ ) بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والجنس لصالح الذكور.

وأجرى طشطوش (٢٠١٥) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة ومستوى الدعم الاجتماعي المدرك والعلاقة بينهما لدى مريضات سرطان الثدي واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢١٥) مريضة من مريضات السرطان المتلقيات للعلاج في مركز الحسين للسرطان واستخدمت الدراسة مقياسي الرضا عن الحياة لمريضات سرطان الثدي ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك كأداة للدراسة وأظهرت نتائج الدراسة: أن مستوى الرضا عن الحياة لدى مريضات سرطان الثدي جاء ضمن المستوى المتوسط، وأن هناك فروقا دالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تبعا

لمتغيرات: العمر، والحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، ومرحلة العلاج، ومدة الإصابة بالمرض.

وهدفت دراسة الظفري والعاني(٢٠١٤) إلى التعرف على مستويات الرضا عن الحياة الزوجية وعلاقته بالرضا الوظيفي للمرأة العاملة في عمان، واستخدم الباحثان استبيانين لقياس الرضا عن الحياة والرضا الوظيفي، واتبعا المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٣٠) امرأة عاملة، وقد أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى الرضا الزوجي، بينما كان مستوى الرضا الوظيفي متوسط، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرضا الزوجي.

في حين جاءت العمرات والرفوع (٢٠١٤) بهدف التعرف على مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بدرجة تقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة في الأردن، ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحثان منهج البحث الوصفي بصورته المسحية لملائمته لطبيعة هذه الدراسة ، وتكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات جامعة الطفيلة التقنية والبالغ عددهن (١٨٠٠) طالبة وتكونت عينة الدراسة من(٣٠٢) طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية ، وقد استخدم الباحثان استبيانان الأولى لقياس مستوى الرضا عن الحياة الجامعية، والثانية لقياس درجة تقدير الذات، وقد تم التحقق من صدقهما وثباتهما، وقد أشارت النتائج إلى ما يلي: أن درجة رضا الطالبات عن الحياة الجامعية جاء بتقدير متوسط ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة تقدير أفراد عينة الدراسة لدرجة الرضا عن الحياة الجامعية في مجال الضبط الذاتي تعزى لمتغيرات (التخصص، السكن الجامعي، والمعدل التراكمي ) لصالح الكليات الإنسانية للطالبات القاطنات في سكن الجامعة واللواتي معدلتهن التراكمية جيد فأكثر، ووجود علاقة ارتباطية بين الرضا لدى طالبات الجامعة عن الحياة الجامعية وتقدير الذات.

### الدراسات الأجنبية:

هدفت دراسة (Jansi & Anbazhagan 2017) إلى بحث العلاقة بين سمات الشخصية الخمسة الكبرى والرضا عن الحياة، وإمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من سمات الشخصية الخمسة الكبرى ( الانبساطية- التوافقية - يقظة الضمير - العصابية - الانفتاح على الخبرة) وأجريت الدراسة على هيئة من الطالبات في الهند قوامها(٢٠٨) طالبة، وطبقت الدراسة استبيان من اعداد الباحثين لقياس سمات الشخصية الخمسة ، كما تم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة من إعداد (Diener et al 1985) واستخدم المنهج الوصفي في دراستهم ، وأظهرت النتائج وجود ارتباط سالب بين سمه العصابية والرضا عن الحياة ، وإمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من سمات الشخصية.

وقام كل من (Amiri,Saqdeqi Hoseinpoor&Kosaravi 2016) بإجراء دراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين الرضا عن الحياة والعوامل المؤثرة عليه بين النساء المنجبات وغير المنجبات، تكونت عينة الدراسة من (١٥٢٨) امرأة منهم (٥١١) امرأة غير منجبة و(١٠١٧) امرأة منجبة، استخدم المنهج الوصفي في هذه الدراسة، وأداة القياس الرضا عن الحياة ، وأظهرت النتائج بأن (١٤٠٢) من النساء لديهم الرضا عن الحياة بشكل عالي ، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الرضا عن الحياة وحل النزاعات عند النساء المنجبات وغير المنجبات ، وبينت أن عدم الانجاب لا يقلل من الرضا عن الحياة.

كما أجرى (Vijayshri 2015) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى كبار السن ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) فرد (١٥٠) من الذكور و(١٥٠) من الإناث في مدينة دلهي بالهند ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وكانت أداة الدراسة مقياسين للرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم، وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة ايجابية داله احصائيا بين مستوى الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى أفراد عينة الدراسة، كما تبين أن الإناث أكثر رضا عن الحياة، بينما كان الذكور أكثر تفاؤلاً.

### منهج الدراسة وإجراءاتها

يتناول هذا الفصل وصفاً لمنهج الدراسة وإجراءاتها، حيث يتضمن منهج الدراسة وبيان مجتمعها، وعينتها وأدواتها، وإجراءات والصدق والثبات لأداة الدراسة، كما يتناول الإجراءات والطرق الإحصائية التي استخدمت في عرض وتحليل نتائجها.

### منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة في دراستها الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي للإجابة عن تساؤلات الدراسة، و ذلك لملاءمته مع الهدف الذي وضعته الباحثة لتفسير متغيرات الدراسة ، بينما تم استخدام المنهج المقارن لتحديد الفروق بين أفراد العينة في كل من التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية، ويذكر المنيزل والعنوم (٢٠١٠) أن هذا المنهج يركز على وصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها بالأرقام من خلال جمع البيانات عنها ثم مقارنتها و تحليلها و تفسيرها بطريقة علمية دقيقة للوصول بالنتائج الى تعميمات مقبولة لحل المشكلة.

### مجتمع الدراسة:

تحدد مجتمع هذه الدراسة في معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الباحة والبالغ عددهن (٦٥١) حسب احصائية إدارة تعليم الباحة (١٤٣٩ - ١٤٤٠هـ). وقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة، من معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الباحة وقد وقع الاختيار على المدارس (٦) لتمثل ضمن عينة الدراسة: (مدارس جبل المستقبل الأهلية - مدرسة السيدة عائشة - مدرسة أميمة بنت قيس الغفارية - مدرسة أم الكمال المقدسية - مدرسة رغان الابتدائية - مجمع خديجة بنت خويلد للحفاظ).

### عينة الدراسة:

تم توزيع المقاييس المستخدمة في هذه الدراسة على عدد (١١٥) من معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الباحة، واستردت منها (١٠٨)، وقد تم استبعاد (٧) استجابات لعدم اكتمال الاجابة عليها، ليتم اجراء الدراسة والتحليل على (١٠١) معلمة، بما يمثل (١٥.٥%) من المجتمع الكلي للدراسة، والجدول التالي يوضح الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة:

### أدوات الدراسة:

- القائمة العربية لقياس التفاؤل والتشاؤم مصممة من إعداد "بدر الانصاري"

- مقياس: مقياس الرضا عن الحياة من إعداد "مجدي الدسوقي"

وفيما يلي عرض تفصيلي لكل أداة من أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد بدر الانصاري (١٩٩٩):

### وصف المقياس:

مقياس التفاؤل والتشاؤم هو عبارة عن قائمة تتكون من مقياسيين فرعيين تم بناؤها في مقياسين فرعيين على النحو التالي:

أ- مقياس التفاؤل وهو مقياس فرعي مكون من (٣٠) فقرة تقيس التفاؤل ومستوياته لدى البالغين وتشتمل الفقرات (١-٣٠)

ب- مقياس التشاؤم وهو مقياس فرعي مكون من (٣٠) فقرة تقيس التشاؤم ومستوياته لدى البالغين وتشتمل الفقرات (١-٣٠)

### طريقة التصحيح:

مقياس التفاؤل والتشاؤم من نوع التقدير الذاتي أعطيت كل فقرة من فقرته تدرجاً من أربعة خيارات (دائماً - أحياناً - نادراً - أبداً) تعطي الدرجات (٤-٣-٢-١) وتصحح جميع فقرات المقياس في الاتجاه الايجابي.

ثانياً: مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (١٩٩٨):

### وصف المقياس:

يتكون مقياس الرضا عن الحياة في صورته الاولية من 30 فقرة موزعة على ستة أبعاد، هي (بعد السعادة - بعد الاجتماعية - بعد الطمأنينة - بعد الاستقرار النفسي - بعد التقدير الاجتماعي - بعد القناعة).

### طريقة التصحيح:

مقياس التفاؤل والتشاؤم من نوع التقدير الذاتي أعطيت كل فقرة من فقرته تدرجاً من أربعة خيارات (دائماً - أحياناً - نادراً - أبداً) تعطي الدرجات (٤-٣-٢-١) وتصحح جميع فقرات المقياس في الاتجاه الايجابي.

### إجراءات الدراسة:

تمت الدراسة الحالية وفق الإجراءات التالية:

١. تم الاطلاع على الأدب النظري، والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية.
  ٢. بناء أداة الدراسة، الخاصة بمقياس التفاؤل والتشاؤم، فيما تم تحديد أداة قياس الرضا عن الحياة في مقياس إعداد مجدي الدسوقي (١٩٩٨).
  ٣. التأكد من صدق وثبات أداتي الدراسة.
  ٤. الحصول على خطاب من عميد كلية التربية بجامعة الباحة، إلى مدير عام التعليم في مدينة الباحة، بغرض تسهيل مهمة الباحثة.
  ٥. الحصول على خطاب من مدير عام التعليم بمدينة الباحة؛ بغرض تسير مهمة الباحثة في تطبيق أداة دراستها على العينة المستهدفة.
  ٦. توزيع الأداة على العينة وتجميعها في مدة زمنية بلغت ثلاثة أسابيع.
  ٧. تم جمع البيانات وإدخالها على الحاسوب؛ لتحليل البيانات، والإجابة على أسئلة الدراسة.
  ٨. تمت كتابة تقرير الدراسة الحالية؛ وما يتضمنه من تفسير لنتائجها، ثم تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية.
- ### أساليب المعالجة الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة والاجابة عن تساؤلاتها تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات والنسب المئوية المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وذلك لوصف متغيرات الدراسة.
- معامل الارتباط (PEARSON) لتوضيح (الاتساق الداخلي) والعلاقات بين متغيرات الدراسة.
- اختبار (ت) (T-test) واختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) وذلك للتحقق من الفروق تبعاً للمتغيرات الديموغرافية.

- اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة (Scheffe) بين مستويات المتغيرات التي تظهر فروق بين متوسطاتها.
  - تحليل الانحدار الخطي البسيط Simple linear regression للتنبؤ بكل من ( التفاؤل والتشاؤم) من خلال الرضا عن الحياة.
- نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها**

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة للدراسة الحالية المتعلقة بالتشاؤم والتفاؤل والرضا عن الحياة في ضوء بعض المتغيرات لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة وذلك على النحو التالي:

#### أولاً: نتائج إجابة السؤال الأول ومناقشتها وتفسيرها:

للإجابة على السؤال الأول والذي نصه (ما مستوى كل من التفاؤل والتشاؤم لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة) تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على قائمتي التفاؤل والتشاؤم والجدول التالي بين النتائج:

**جدول (١١) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستويات التفاؤل والتشاؤم لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة**

المقياس الفرعي	الدرجة الكلية	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	المستوى
التفاؤل	١٢٠	١٠٧.٢٠	13.10	٨٩.٣٣%	مرتفع
التشاؤم	١٢٠	٤٤.٨٢	20.72	٣٧.٣٥%	منخفض

الجدول (١١) يوضح مستويات كل من التفاؤل والتشاؤم لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة ومنه نجد أن متوسط درجات معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة على المقياس الفرعي للتفاؤل بلغ (١٠٧.٢٠) بانحراف معياري (١٣.١٠) وبلغ الوزن النسبي (٨٩.٣٣%) وهذه الدرجات تشير إلى أن مستوى التفاؤل لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة مرتفع.

#### ثانياً: نتائج إجابة السؤال الثاني ومناقشتها وتفسيرها:

للإجابة على السؤال الثاني والذي نصه (ما مستوى الرضا عن الحياة وأبعادها لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة) تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده والجدول التالي بين النتائج:

جدول (١٢) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستويات الرضا عن الحياة وأبعاده لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة

الترتيب	المستوى	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط	الدرجة الكلية للبعد	البعد
الثاني	مرتفع	90.04%	3.32	25.21	٢٨	السعادة
الخامس	مرتفع	87.05%	2.80	17.41	٢٠	الاجتماعية
الرابع	مرتفع	88.33%	3.20	21.20	٢٤	الطمأنينة
الأول	مرتفع	90.15%	2.64	18.03	٢٠	الاستقرار النفسي
الثالث	مرتفع	89.58%	3.11	21.50	٢٤	التقدير الاجتماعي
السادس	مرتفع	74.08%	2.61	17.78	٢٤	القناعة
	مرتفع	82.96%	16.84	121.12	١٤٦	الدرجة الكلية

الجدول (١٢) يوضح مستويات الرضا عن الحياة وأبعاده لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة ومنه نجد أن متوسط الدرجات الكلية لمعاملات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة على مقياس الرضا عن الحياة بلغ (١٢١.١٢) بانحراف معياري (١٦.٨٤) وبلغ الوزن النسبي (٨٢.٩٦%) وهذه الدرجات تشير إلى أن مستوى الرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة بشكل عام مرتفع.

وقد كان أكثر أبعاد الرضا عن الحياة شيوعاً لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة بعد (السعادة) بمتوسط (٢٥.٢١) يليه بعد (الاجتماعية) بمتوسط (١٧.٤١) وفي المرتبة الثالثة نجد بعد (الطمأنينة) بمتوسط (٢١.٢٠) أما في المرتبة الرابعة فنجد بعد (الاستقرار النفسي) بمتوسط (18.03) يليه بعد (التقدير الاجتماعي) بمتوسط (٢١.٥٠) بينما حل بعد (القناعة) في المرتبة الأخيرة كأقل أبعاد الرضا عن الحياة شيوعاً لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة وذلك بمتوسط (17.78).

ثالثاً: نتائج إجابة السؤال الثالث ومناقشتها وتفسيرها:

للإجابة على السؤال الثالث والذي ينص على " هل توجد علاقة بين التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة؟" تم حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين درجات الرضا عن الحياة وأبعاده ودرجات التفاؤل والتشاؤم لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (١٣) معاملات ارتباط بيرسون للعلاقة بين الرضا عن الحياة وأبعاده وكل من التفاؤل والتشاؤم لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة

معامل الارتباط مع درجات التفاؤل	معامل الارتباط مع درجات التفاؤل	الرضا عن الحياة وأبعاده
-0.389(**)	0.708(**)	السعادة
-0.375(**)	0.677(**)	الاجتماعية
-0.400(**)	0.714(**)	الطمأنينة
-0.395(**)	0.704(**)	الاستقرار النفسي
-0.417(**)	0.704(**)	التقدير الاجتماعي
-0.451(**)	0.668(**)	القناعة
-0.424(**)	0.731(**)	الدرجة الكلية للرضا عن الحياة

من الجدول (١٣) نجد أن معامل الارتباط بين الرضا عن الحياة بشكل عام والتفاؤل لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة بلغ (٠.٧٣١) وهو ارتباط موجب ودال احصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) موجبة مما يشير إلى وجود علاقة طردية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة.

كذلك نجد أن معاملات الارتباط لدرجات معلمات المرحلة الابتدائية لجميع أبعاد مقياس الرضا عن الحياة مع التفاؤل كانت موجبة ودالة احصائياً عند (٠.٠٠١) مما يشير إلى وجود علاقة موجبة وطردية ذات دلالة احصائية بين أبعاد الرضا عن الحياة ومستويات التفاؤل لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة. كما نجد ان أكثر أبعاد الرضا عن الحياة ارتباطاً بالتفاؤل لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة بعد (الطمأنينة) بمعامل ارتباط 0.714، ثم بعد (السعادة) بمعامل ارتباط 0.708، وفي المرتبة الثالثة البعدين (الاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي) بمعامل ارتباط 0.704، وفي المرتبة الخامسة بعد (الاجتماعية) بمعامل ارتباط 0.677، واخيراً بعد (القناعة) بمعامل ارتباط 0.668.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة يمكن ارجاعها لمكون التشاؤم حيث يعد من الجوانب السلبية التي تؤثر على حياة الأفراد ومن المعروف تأثير الأمور السلبية على حياة الفرد دائماً ما يكون أعلى من تأثير الأمور السلبية، فشعور المعلمة مثلاً بأن مستقبلها المهني أو الاجتماعي أو الأسري مهدد أو تعثره بعض الصعوبات يولد لديها العديد من الانفعالات السلبية الضاغطة، فضلاً عن مهنتها كمعلمه وما تحويه من صعوبات وضغوطات، ومحاذير الأسرة ومتطلباتها الأمر الذي يؤدي إلى حصر تركيزها في واهتماماتها على الاحتمالات السلبية للمستقبل وتوقع الفشل وهذا يؤدي إلى التشاؤم، مما يعرضها للكثير من الانفعالات السلبية والحزن والقلق وعدم الرضا عن حياتها.

رابعاً: نتائج إجابة السؤال الرابع ومناقشتها وتفسيرها:

للإجابة على السؤال السابع والذي ينص على "هل يمكن التنبؤ بالتفاؤل من خلال الرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الباحة؟". تم إجراء تحليل الانحدار الخطي البسيط، والجداول التالية تبين النتائج:

**جدول (٢١) ملخص نتائج نموذج انحدار الرضا عن الحياة والتفاؤل**

المتغير المستقل في النموذج	معامل الانحدار B	معامل الانحدار المعياري Beta	قيمة (ت)	قيمة (ف)	الارتباط R	معامل التحديد $R^2$	معامل التحديد المعدل
الرضا عن الحياة	٠.٥٦٩	٠.٧٣١	**٥.٨٧	**١١٣.٩٢	٠.٧٣١	٠.٥٣٥	٠.٥٣٠
المقدار الثابت (C) = ٣٨.٢٥							

a Predictors: (Constant), الرضا عن الحياة

يتضح من الجدول (٢١) أنه يمكن التنبؤ بمتغير التفاؤل من خلال مستوى الرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة، حيث نجد أن معامل الارتباط بلغ (٠.٧٣١) وهو ارتباط موجب ودال عند (٠.٠١) كذلك نجد أن قيم (ت) وقيمة (ف) كانت دالة احصائياً عند (٠.٠١) الأمر الذي يشير إلى دلالة تأثير المتغير المستقل (الرضا عن الحياة) على المتغير التابع (التفاؤل) كما نجد أن قيمة معامل التحديد (مربع معامل الارتباط) بلغت (٠.٥٣٥) وهذا يشير إلى أن ما نسبته (٥٣.٣%) من التباين في مستويات التفاؤل يمكن تفسيرها أو التنبؤ بها من خلال درجات الرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة، وأن ما تبقى يرجع إلى عوامل و متغيرات أخرى غير مأخوذ بها في الدراسة الحالية. وتشير قيم معاملات الانحدار الموجبة في هذه المعادلة إلى أن العلاقة بين التفاؤل والمتغير المستقل (الرضا عن الحياة) موجبة وهذا يعني أن ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة يتبعه ارتفاع مستويات التفاؤل لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة.

وترى الباحثة أن التفاؤل يحدث تأثيراً كبيراً في سلوك الأفراد وفي 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 ، 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 يؤدي إلي اضطرابه . وهذا ما يؤكد (الدسوقي، ٢٠٠١: ٢٢٥) أن للتفاؤل أهمية على السلوك الإنساني حيث يؤثر على الحالة النفسية للفرد وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل.

### خامساً: نتائج إجابة السؤال الخامس ومناقشتها وتفسيرها:

للإجابة على السؤال الثامن والذي ينص على "هل يمكن التنبؤ بالتشاؤم من خلال الرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الباحة؟". تم إجراء تحليل الانحدار الخطي البسيط، والجدول التالي تبين النتائج:

جدول (٢٢) ملخص نتائج نموذج انحدار الرضا عن الحياة والتشاؤم

المتغير المستقل في النموذج	معامل الانحدار B	معامل الانحدار المعياري Beta	قيمة (ت)	قيمة (ف)	الارتباط R	معامل التحديد $R^2$	معامل التحديد المعدل
الرضا عن الحياة	-0.424	-0.521	**٤.٦٥	**٢١.٦٤	٠.٤٢٤	٠.١٧٩	٠.١٧١
المقدار الثابت (C) = ١٠٧.٣							

a Predictors: (Constant), الرضا عن الحياة

يتضح من الجدول (٢٢) أنه يمكن التنبؤ بمتغير التشاؤم من خلال مستوى الرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة، حيث نجد أن معامل الارتباط بلغ (٠.٤٢٤) وهو ارتباط سالب ودال عند (٠.٠١) كذلك نجد أن قيم (ت) وقيمة (ف) كانت دالة احصائياً عند (٠.٠١) الأمر الذي يشير إلى دلالة تأثير المتغير المستقل (الرضا عن الحياة) على المتغير التابع (التشاؤم) كما نجد أن قيمة معامل التحديد (مربع معامل الارتباط) بلغت (٠.١٧٩) وهذا يشير إلى أن ما نسبته (١٧.٩%) من التباين في مستويات التشاؤم يمكن تفسيرها أو التنبؤ بها من خلال درجات الرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة، وأن ما تبقى يرجع إلى عوامل ومتغيرات أخرى غير مأخوذ بها في الدراسة الحالية. وتشير قيم معاملات الانحدار السالبة في هذه المعادلة إلى أن العلاقة بين التشاؤم والمتغير المستقل (الرضا عن الحياة) سالبة وهذا يعني أن ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة يتبعه انخفاض في مستويات التفاؤل لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة.

وهذه النتيجة يمكن تفسيرها بأن الفرد الذي لا يتوقع أن يفشل في تحقيق أهدافه أو من تكون له مشاعر اليأس والإحباط مرتفعة فيما يتعلق بالتوقعات المستقبلية يقبل على الحياة بفتور وتردد. فعدم التوافق أو الرضا عن العمل قد يؤدي إلى حرمان الأفراد من بعض الأشباعات ويشعرهم بالإحباط والقلق وسوء التوافق ويؤدي بهم لليأس ويزيد من نظرتهم التشاؤمية نحو المستقبل، ويجعلهم غير راضين عن حياتهم، فالرضا عن الحياة أحد دلالات الصحة النفسية، ففرح الفرد وسعادته وتواقفه وتقبله لذاته وعلاقاته الاجتماعية وإشباعه لحاجاته، كلها مؤشرات لرضا الفرد عن حيا ته وعن صحته النفسية وتدفع بالفرد نحو التفاؤل، أما انخفاض الرضا عن الحياة يدفع الفرد نحو التشاؤم.

## ملخص نتائج الدراسة والتوصيات والمقترحات

تم في هذا الفصل عرض أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية في ضوء إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، وأعقب ذلك تقديم بعض التوصيات البحثية، والمقترحات المستقبلية لدراسات تكمّل ما تم التوصل إليه من نتائج، وفيما يلي تعرض الباحثة هذه الجوانب بالتفصيل.

### أولاً: ملخص نتائج الدراسة:

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التفاؤل لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة مرتفع وذلك بمتوسط (١٠٧.٢٠) ووزن نسبي (٨٩.٣٣%).

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التشاؤم لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة منخفض وذلك بمتوسط (٤٤.٨٢) ووزن نسبي (٣٧.٣٥%).

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة بشكل عام مرتفع وذلك بمتوسط (١٢١.١٢) ووزن نسبي (٨٢.٩٦%).

### ثانياً: توصيات الدراسة:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية يمكن تقديم عدد من التوصيات على النحو التالي:

- عقد ندوات وورش عمل تهدف إلى توعية المعلمات بأهمية التفاؤل والبعد عن التشاؤم من أجل الحفاظ على صحتهن النفسية
- ضرورة إجراء المزيد من البحوث والدراسات حول موضوع التفاؤل والتسامح وبارتباطه بالصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي بالتطبيق على عينات متباينة
- الاهتمام بالدراسات التي تتناول المتغيرات النفسية كالتفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بكل من فاعلية الأداء والرضا الوظيفي للمعلمات.
- ضرورة الاهتمام بأنشطة التوجيه والإرشاد النفسي للوصول بالمعلمات إلى مستوى جيد من الاتزان الانفعالي يجعلهن في حالة أكثر سعادة، وهدوءاً، وتفاءلاً، وثباتاً للمزاج، وثقة في النفس.
- إرشاد المعلمات وتبصيرهن بالأمر المستقبلي المتعلقة بالعمل وتحسين توقعاتهن للمستقبل، وتفعيل قدراتهم في التعامل مع أحداث الحياة اليومية.
- العمل على تقوية الوازع الديني والأخلاقي لدى المعلمات من خلال منهاج كليات المعلمين والأنشطة والدورات التي تقدمها الإدارات التعليمية لكون ديننا الحنيف قد نهى عن التشاؤم والتظير، وبالمقابل حث على التفاؤل والأمل.

### ثالثاً: مقترحات الدراسة:

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية يمكن تقديم عدد من المقترحات القابلة للدراسة على النحو التالي:
- إجراء دراسة مماثلة تتناول العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى معلمي التعليم العام بمراحله المختلفة
  - إجراء دراسات مماثلة تتناول مستويات الرضا عن الحياة في ظل التحولات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية تماشياً مع رؤية المملكة ٢٠٣٠م.

## المراجع

### أولاً-المراجع العربية

- أبو العلا، محمد أشرف أحمد، (٢٠١٠)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بتقدير الذات ومستوى الطموح والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلاب والطالبات بجامعة المنصورة، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية، المنصورة، مصر، دراسات عربية في علم النفس، المجلد (٩) ، العدد(٢) ، ص ص ٣٣٩ - ٣٩٨.
- أبو عبيد، دعاء شعبان، (٢٠١٣)، الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسري المحررين المبعدين إلى قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين.
- الانصاري، بدر، وكاظم علي، مهدي، علي (٢٠٠٧): التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة، دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعمانيين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ٩ (٤)١٠٧-١٣٢.
- الأنصاري، بدر محمد (١٩٨٨): التفاؤل والتشاؤم، المفهوم والقياس والمتعلقات. جامعة الكويت مجلس النشر العلمي، لجنة التأليف والتعريب، الكويت.
- أنور، عبير محمد وعبد الصادق، فائق صلاح، (٢٠١٠) ، دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة ، مصر ، دراسات عربية في علم النفس ، المجلد (٩) ، العدد(٣) ، ص ص ٤٩١ - ٥٧١.
- بسيوني، سوزان صدقة عبد العزيز، (٢٠١١)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة، كلية الآداب والعلوم الإدارية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة ، مجلة الإرشاد النفسي ، العدد(٢٨) ، ص ص ٦٧ - ١١٥.
- تقي الدين، مبراح أحمد (٢٠١٧)، سمتا التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات : دراسة ميدانية في القطب الجامعي، جامعة عمار تلجي ، الأغواط ، الجزائر.
- الجامعة اللبنانية، بيروت، لبنان ، دراسات عربية في علم النفس ، المجلد(٣) ، العدد(٤) ، ص ص ١١-٤٠.

جودة، آمال، وأبو جراد، حمدي (٢٠١١): التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة القدس المفتوحة، مجلة جامعة القدس المفتوحة، ٢٤، ١٢٩ - ١٦٩.

الحارثي، هلال محمد نامي(٢٠١٧)، التفاؤل وعلاقته بالتسويق الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية، الطائف، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد(١٨).

حني، خديجة (٢٠١٥): جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى الطالب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حمه لخضر بالوادي.

خليل ، عفراء إبراهيم ، (٢٠٠٨) ، الذكاء العاطفي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طالبات كليتي التربية والعلوم للبنات ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، العراق،مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد(٢٠)، ص ص ١ - ٣٣.

الدسوقي ، مجدي(١٩٩٨): مقياس الرضا عن الحياة ، كراسة الأسئلة والأجوبة، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

الدقوشي ، حليلة سعد فرج محمد (٢٠١٧)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة عمر المختار البيضاء، جامعة بنغازي ، كلية الآداب والعلوم بالمرج، تونس، ليبيا.

شقورة ، يحيى عمر شعبان ، (٢٠١٢) ، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة الأزهر، غزة ، فلسطين .

شهاب ، شهرزاد محمد ، (٢٠٠٩) ، أثر برنامج تطويري لرفع مستوى مهارات القيادة الإدارية والتربوية لمديري المدارس الابتدائية في مركز محافظة نينوي ، مجلة دراسات تربوية ، العدد (٨) ، تشرين الأول ، ص ص ٧ - ١٧ .

### ثانياً- المراجع الأجنبية

Carver, C & Scheier, M, (2000).Optimism. In S. J. Lopez and C.R Snyder(Eds). Handbook of positive psychology assessment: a hand book of models and measures. Wasshington,DC :A merman psychological association,75-89.

Clearing House, New York.

- Cribb, K. (2000). **Life Satisfaction and Who Has It. Psychology of Adjustment,**
- Diener ,E, :Emmons, R,A,: Larson RJ& Griffin, S.(1985) **The Satisfaction With Life Scale ,Journal of Personality Assessment,94,71-75.**
- Easterlin, R. A. (1974) **Does economic growth improves the human lot? Some empirical evidence.** In: David, P. A. and W. R. Melvin (Eds.) Nations and Households in economic growth. New York: Academic press. 89-125.
- Goleman, D (2000) **Working with emotional intelligence** New York, Baantam Books.
- Harry, K. M. (2012). **Relationship of optimism and pessimism to quality of life in patients with systemic sclerosis: moderators or mediators?** (Doctoral dissertation, San Diego State University).
- Iqbal.F., khan,G Fatima,,s.(2013), **Maladjustment,Life Satisfaction and Optimism A Correlation Study,Inteernational Journal of Humanities and Socil Science Invention,2(5),17-26.**
- Jansi, A.M.. & Anbazhagan, A. (2017) **The Relationship Between Big 5 Personality Tains and Life Satisfaction of Among NCC Women Students. International Journal of Management,8(2),106-111.**
- Kivimäki, M., Vahtera, J., Elovainio, M., Helenius, H., Singh-Manoux, A., & Pentti, J. (2005). **Optimism and pessimism as predictors of change in health after death or onset of severe illness in family. Health Psychology, 24(4), 413.**
- Mosher, E,et al ,(2006). **Coping and Social Support as Mediators of the Relation of Optimism to Depressive Symptoms**



**Among Black College S students.** Journal of Black Psychology, v32, n 1,p 72-86.