

جامعة غرداية

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا



الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم  
لدى أساتذة التعليم الإبتدائي ببلدية غرداية

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علم النفس المدرسي

تحت إشراف الأستاذة:  
د/زينب أولاد هدار

من إعداد الطالبة:  
- صفية جبريط

أجيزت ونوقشت علناً من اللجنة المكونة من السادة الأتية أسمائهم:

الصفة	الجامعة	الدرجة العلمية	الإسم واللقب
رئيساً	جامعة غرداية	محاضر (أ)	بومهراس الزهرة
مشرفاً ومقرراً	جامعة غرداية	محاضر (أ)	أولاد هدار زينب
ممتحناً	جامعة غرداية	أستاذ	أولاد حيمودة جمعة

الموسم الجامعي: 2024/2023



جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا



الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم  
لدى أساتذة التعليم الإبتدائي ببلدية غرداية

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علم النفس المدرسي

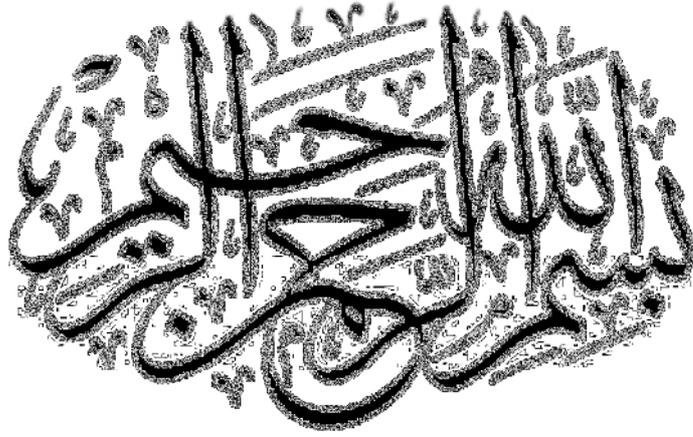
تحت إشراف الأستاذة:

د/زينب أولاد هدار

من إعداد الطالبة:

– صفية جبريط

الموسم الجامعي: 2024/2023



**(وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ (5))**

الآية: (5) من سورة الضحى

# الشكر والتقدير

الشكر والتقدير

الحمد والشكر لله او لا صاحب النعمة الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل  
نقدم بالشكر الجزيل الى كل من ساهم معنا في إعداد هذه المذكرة خاصة  
الاساتذة المشرفة اولاد هدار زينب على مساعدتها وتشجيعها لنا طوال فترة  
قيامنا لهذا البحث

كما نقدم بالشكر والعرفان الى كل اساتذتنا الكرام بقسم علم النفس  
ولخص بالذكر الاساتذة: جمعة اولاد حيمودة، بوعايتة امينه، كبير كلثوم.  
ولا يفوتنا أن نقدم بالشكر الى كل من مدين ابتدائية عبد الرحمن ابن خلدون  
الأساتذ فرصوص مرسنر، ومستشارة التوجيه هاجن جعفر على حسن استقبالهم  
لنا وتعاونهم معنا اثناء القيام بالترتيب الميداني كما نوجه بالشكر الى جميع عمال  
مكتبة السلام.

والى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد على إنجاز هذه المذكرة ولن نجد فضل  
كل ذي فضل علينا، فشكر الهمهما بفضلهم استنصغ  
لكم منا جميعا فائق التقدير والاحترام

## ملخص الدراسة

### ملخص الدراسة باللغة العربية:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف على طبيعة العلاقة القائمة بين الرضا عن الحياة وكل من التفاؤل والتشاؤم لدى أساتذة التعليم الإبتدائي ببلدية غرداية، وكذلك معرفة الفروق في الرضا عن الحياة وفي التفاؤل والتشاؤم والتي حسب متغير سنوات الخبرة.

إعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي لملائمته طبيعة وأهداف الدراسة، حيث تتكونت عينة الدراسة من (100) أستاذ وأستاذة من أساتذة التعليم الإبتدائي ببلدية غرداية، اختيرت مؤسستهم بطريقة عشوائية، وبتطبيق أدوات الدراسة والمتمثلة في مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدد الدسوقي (1996)، ومقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد أحمد عبد الخالق (1996)، وبعد جمع البيانات وإجراء المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى أساتذة التعليم الإبتدائي ببلدية غرداية.

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والتشاؤم لدى أساتذة التعليم الإبتدائي ببلدية غرداية

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة حسب متغير سنوات الخبرة لدى أساتذة التعليم الإبتدائي ببلدية غرداية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم حسب متغير سنوات الخبرة لدى أساتذة التعليم الإبتدائي ببلدية غرداية.

الكلمات المفتاحية: الرضا عن الحياة، التفاؤل، التشاؤم، استاذ التعليم الإبتدائي.

### ملخص الدراسة باللغة الانجليزية:

#### Study summary:

This study aims to reveal the nature of the relationship between life satisfaction and both optimism and pessimism among primary school teachers in the municipality of Ghardaia, as well as to know the differences in life satisfaction and optimism and pessimism that are attributed to the variable of years of experience.

In this study, we relied on the descriptive approach for its suitability to the nature and objectives of the study, as the study sample consisted of (100) male and female primary school teachers in the municipality of Ghardaia, their institutions were chosen randomly, and by applying the study tools represented in the life satisfaction scale prepared by Mujaddid Al-Dasouqi (1996), and the optimism and pessimism scale prepared by Ahmed Abdel Khaleq (1996), and after collecting the data and conducting statistical processing, the following

## ملخص الدراسة

---

results were reached:

- There is a statistically significant relationship between life satisfaction and optimism among primary school teachers in the municipality of Ghardaia.
- There is no statistically significant relationship between life satisfaction and pessimism among primary school teachers in the municipality of Ghardaia.
- There are no statistically significant differences in life satisfaction according to the variable of years of experience among primary school teachers in the municipality of Ghardaia.
- There are no statistically significant differences in optimism and pessimism according to the variable of years of experience among primary school teachers in the municipality of Ghardaia.

**Keywords:** life satisfaction, optimism, pessimism, primary school teacher.

## فهرس المحتويات

### فهرس المحتويات

- 5..... الشكر والتقدير
- 6..... ملخص الدراسة باللغة العربية:
- 6..... Study summary:
- 8..... فهرس المحتويات
- 13..... فهرس الجداول:
- 13.....
- 2..... الباب الأول: الجانب النظري
- 3..... الأول: الإطار العام للدراسة
- 5..... 01- إشكالية الدراسة:
- 6..... 02- فرضيات الدراسة:
- 7..... 04- أهداف الدراسة:
- 7..... 03- أهمية الدراسة:
- 8..... 05- التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة:
- 8..... 06- الدراسات السابقة:
- 12..... 07- تعقيب على الدراسات السابقة:
- 17..... 1- تعريف الرضا عن الحياة:
- 18..... 2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:
- 18..... 1-2- السعادة:
- 19..... 2-3- تقبل الحياة:
- 19..... 3- النظريات المرتبطة بالرضا عن الحياة:
- 19..... 3-1- نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز:

## فهرس المحتويات

- 
- 19 ..... 2-3- نظرية المقارنة: 2-3- نظرية المقارنة: 19
- 20 ..... 3-3- نظرية التكيف: 3-3- نظرية التكيف: 20
- 20 ..... 4-3- نظرية التقييم الجوهرى للذات: 4-3- نظرية التقييم الجوهرى للذات: 20
- 20 ..... 5-3- نظرية المواقف: 5-3- نظرية المواقف: 20
- 21 ..... 6-3- النظرية المتكاملة: 6-3- النظرية المتكاملة: 21
- 21 ..... 4- محددات الرضا عن الحياة: 4- محددات الرضا عن الحياة: 21
- 22 ..... 5- العوامل المساعدة على تحقيق الرضا عن الحياة: 5- العوامل المساعدة على تحقيق الرضا عن الحياة: 22
- 23 ..... 6- مقومات الرضا عن الحياة: 6- مقومات الرضا عن الحياة: 23
- 23 ..... 1-6- الصحة الجسدية: 1-6- الصحة الجسدية: 23
- 24 ..... 2-6- الصحة النفسية: 2-6- الصحة النفسية: 24
- 24 ..... 3-6- الصحة الروحية: 3-6- الصحة الروحية: 24
- 24 ..... 4-6- الصحة العقلية: 4-6- الصحة العقلية: 24
- 24 ..... 5-6- الصحة الإجتماعية: 5-6- الصحة الإجتماعية: 24
- 24 ..... 6-6- الصحة المجتمعية: 6-6- الصحة المجتمعية: 24
- 25 ..... 7- مظاهر الرضا عن الحياة: 7- مظاهر الرضا عن الحياة: 25
- 25 ..... 1-7- العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال: 1-7- العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال: 25
- 25 ..... 2-7- اشباع الحاجات والرضا عن الحياة: 2-7- اشباع الحاجات والرضا عن الحياة: 25
- 25 ..... 3-7- إدراك الفرد للقوى والمتضمنات الحياتية واحساسه بمعنى الحياة: 3-7- إدراك الفرد للقوى والمتضمنات الحياتية واحساسه بمعنى الحياة: 25
- 25 ..... 4-7- الصحة والبناء البيولوجي واحساس الفرد بالسعادة: 4-7- الصحة والبناء البيولوجي واحساس الفرد بالسعادة: 25
- 26 ..... 5-7- جودة الحياة الوجودية: 5-7- جودة الحياة الوجودية: 26
- 28 ..... الفصل الثالث: التفاؤل 28

29	تمهيد:
30	1-تعريف التفاوض والتشاؤم
30	1-1-تعريف التفاوض:
30	1-2-تعريف التشاؤم:
31	2-مفاهيم مرتبطة بالتفاوض والتشاؤم
31	2-1-المفاهيم المرتبطة بالتفاوض:
33	2-2-المفاهيم المرتبطة بالتشاؤم:
33	3-النظريات المفسره للتفاوض والتشاؤم:
33	3-1-نظرية التحليل النفسي (فرويد):
34	3-2-النظرية السلوكية:
35	3-3-النظرية المعرفية:
35	4-العلاقة بين التفاوض والتشاؤم:
36	5-العوامل المؤثره في التفاوض والتشاؤم:
37	5-1-العوامل الإجتماعية:
37	5-2-عوامل إقتصادية وسياسية:
38	6-أنواع التفاوض والتشاؤم:
38	6-1-أنواع التفاوض:
39	6-2-انواع التشاؤم:
41	الباب الثاني: الجانب الميداني
42	الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة
43	تمهيد:

## فهرس المحتويات

43	1- المنهج المستخدم في الدراسة:
43	1-1- تعريف المنهج الوصفي:
43	2- مجتمع الدراسة:
44	3- عينة الدراسة:
44	3-1- عينة الدراسة الإستطلاعية:
44	3-2- عينة الدراسة الأساسية:
46	4- الأدوات المستخدمة في الدراسة:
46	4-1- مقياس الرضا عن الحياة:
47	4-2- تصحيح المقياس:
48	4-3- مقياس التفاؤل والتشاؤم:
49	4-5- الخصائص السيكومترية للدراسة الحالية:
58	5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:
59	6- حدود الدراسة:
59	: نتائج فرضيات الدراسة
61	تمهيد:
61	1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:
62	1-2- تفسير نتائج الفرضية:
63	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:
63	1-2- تفسير نتائج الفرضية الثانية:
64	3- عرض وتحليل الفرضية الثالثة:
65	1-3- تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

## فهرس المحتويات

---

66	.....
67	.....: الإستنتاج العام:
67	.....: مقترحات:
76	..... الملاحق

## فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
45	توزيع أفراد العينة الأساسية حسب سنوات الخبرة	01
47	ابعاد مقياس الرضا عن الحياة وفقراته	02
47	مقياس التصحيح للأداة	03
48	توزيع فقرات مقياس التفاؤل والتشاؤم على الأبعاد	04
49	صدق الإتساق الداخلي لكل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه	05
51	الصدق التمييزي لكل فقرة من مقياس الرضا عن الحياة	06
53	معامل الارتباط لمقياس الرضا عن الحياة بطريقة التجزئة النصفية	07
53	معامل الارتباط لمقياس الرضا عن الحياة بطريقة الفا كرومباخ	08
54	صدق الإتساق الداخلي لكل فقرة مع البعد الذي تنتمي إليه	09
56	الصدق التمييزي لكل فقرة من مقياس التفاؤل والتشاؤم.	10
58	معامل الارتباط لمقياس التفاؤل والتشاؤم بطريقة التجزئة النصفية	11
58	معامل الارتباط لمقياس التفاؤل والتشاؤم بطريقة ألفا كرونباخ	12
61	نتائج العلاقة الارتباطية بين متغيري الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم	13
63	نتائج إختبار one way anova لدرجات أفراد العينة في الرضا عن الحياة حسب متغير سنوات الخبرة	14
64	نتائج إختبار one way anova لدرجات أفراد العينة في التفاؤل والتشاؤم حسب متغير سنوات الخبرة	15

## فهرس الأشكال

---

الصفحة	العنوان	الرقم
45	للعينة الاساسية والاستطلاعية	01
46	توزيع أفراد العينة حسب سنوات الخبرة	02

## فهرس الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
77	المقياس	01
81	مخرجات برنامج Spss	02

مقدمة

يرتبط الإنسان ارتباطاً وثيقاً بالمجتمع والبيئة التي يعيش فيها، ويؤثر كل منهما على هذا الأخير، ولكل إنسان مجموعة خصائص جسدية، نفسية، وشخصية تميزه عن غيره، وله وحدة نفسية واجتماعية مترابطة تشكل شخصيته وتحدد سلوكياته، وفي تفاعله مع بيئته يتأثر بالمواقف والأحداث المثيرة ويستجيب لها باستجابات مختلفة ليتوافق مع هذه المواقف، ولقد اهتمت دراسات عديدة بالعنصر البشري خاصة الدراسات التي تناولها علم النفس، والتي تبرز أهمية الصحة النفسية في تحقيق السعادة والرضا عن الحياة.

والرضا عن الحياة سمة نفسية تتحقق لدى الفرد من خلال إدراكه وتقييمه للحياة التي يعيشها بتوظيف كل ما لديه من قدرات، ومشاعر وأحاسيس ليتكيف مع بيئته ويلبي حاجاته ويشعر بالرضا عن حياته، كما يتأثر الرضا عن الحياة لدى الفرد بعوامل عدة منها التفاؤل والتشاؤم الذي ينعكس على سلوك الفرد وحالته النفسية، فعندما يلبي حاجاته يشعر بالتفاؤل وبالتالي يرضى عن حياته، وحين يشعر بالتشاؤم فلن يحقق أهدافه ويشعر باليأس والإحباط. (المجدلاوي، 2012، ص208).

ويعتبر الأستاذ من أهم الركائز الأساسية في بناء المجتمع، ومساهمة الأستاذ في بناء المجتمعات وتقدمها لهذا أصبح من الضروري الإهتمام به ومعرفة مشكلاته النفسية ومدى رضاه عن حياته التي يعيشها، ومعرفة ما يؤثر فيها من عوامل وأحداث مثيرة، التي تحول دون تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي وتجعله يشعر بالتشاؤم عن الحياة التي يعيشها، فيسعى للتكيف مع هذه الأحداث ليحقق توافقه وتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية، ورضاه عن حياته يحقق له الصحة النفسية وبالتالي تكون لديه رغبة وتفاؤل يدفعه للإنجاز.

من خلال ما سبق تناوله جاءت دراستنا الحالية محاولة دراسة العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من أساتذة التعليم الابتدائي، وحتى يتسنى لنا الخوض في الموضوع والإلمام به وبالعوامل المرتبطة بمتغيراته تم تصميم الدراسة على النحو التالي:

تتمثل الدراسة في جانبين الأول نظري والثاني ميداني

## 1- الجانب النظري:

يتضمن ثلاثة فصول:

• **الفصل الأول:** تحت عنوان الإطار العام للدراسة يضم إشكالية الدراسة، وتساؤلاتها، وفرضيات الدراسة، وكذلك أهميتها، وأهدافها، ثم التعريفات الاجرائية لمتغيرات الدراسة وكذا الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

• **الفصل الثاني:** تحت عنوان الرضا عن الحياة تطرقنا فيه إلى تمهيد للفصل، تعريف الرضا عن الحياة والمفاهيم المرتبطة به، النظريات المفسرة له، محددات الرضا عن الحياة ثم العوامل المساعدة على تحقيقه، مظاهر ومقومات الرضا عن الحياة، وأخيرا خلاصة الفصل.

• **الفصل الثالث:** تحت عنوان التفاؤل والتشاؤم تناولنا في هذا الفصل تعريف التفاؤل والتشاؤم، المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل والتشاؤم، النظريات المفسرة لهما ثم العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والعوامل المؤثرة فيهما، وكذلك انواع التفاؤل وأنواع التشاؤم، أخيرا خلاصة الفصل.

## 2- الجانب الميداني:

ويتضمن فصلين:

• **الفصل الرابع:** تحت عنوان الإجراءات الميدانية للدراسة اعتمدنا فيه على المنهج المستخدم في الدراسة، مجتمع ا وعينة الدراسة، أداة جمع البيانات ثم الخصائص السيكومترية للدراسة والأساليب الإحصائية للدراسة، وفي الأخير حدود الدراسة.

• **الفصل الخامس:** خصص لعرض ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة وتحليلها ومناقشتها.

وختمنا الدراسة باستنتاج عام لما جاء في الدراسة وفي ضوء النتائج المتحصل عليها تم تقديم مجموعة من المقترحات الهامة وتوصيات مفيدة في المشوار الدراسي للطلبة، ثم المراجع التي استندت عليها الدراسة وكذلك الملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول:  
الإطار العام للدراسة

## 01- إشكالية الدراسة:

تتميز الحياة بوجود العديد من الأحداث والتغيرات التي تشكل ضغوطاً على الإنسان، فيلجأ بدوره للتأقلم معها وتعد ظروف العمل وكذلك توتر العلاقات الاجتماعية والظروف الاقتصادية من بين هذه الضغوط، ولا شك أن البيئة التي يجد فيها الفرد إشباعاً ورعاية لشؤونه تعطيه إحساساً بالرضا عن الحياة، حيث يعد هذا الأخير من المتغيرات التي تؤثر في شخصية الإنسان.

ولذا يعتبر الرضا عن الحياة عند الأفراد عاملاً أساسياً في توافقهم وتقبلهم للأحداث والمواقف الحياتية المختلفة، فإنخفاض مستوى الرضا يدل على قلة التوازن النفسي والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة وتؤكد بعض الدراسات العربية والأجنبية على أن مشكلات سوء التوافق والإحساس بعدم الرضا عن الحياة من المشكلات النفسية الشائعة، فالإحساس بعدم الرضا يمثل مشكلة لدى نسبة لا تقل عن 36% لدى الراشدين، وكذلك نسبة انتشار هذه المشكلة بين طلبة المدارس تتراوح ما بين 12% إلى 30% (الغامدي، 2020، ص 207).

ويبين مجدي الدسوقي أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد لها والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، لذا يتضمن هذا الأخير صفات متنوعة كالتفاؤل وتوقع الخير والاستبشار، والرضا عن الواقع وتقبل النفس واحترامها والإستقلال المعرفي والوجداني، فإذا تحققت هذه الصفات لدى الإنسان فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر (الدسوقي، 1998، ص 06).

وتستحوذ دراسة التفاؤل والتشاؤم حالياً على اهتمام بالغ من قبل كثير من الباحثين نظراً لإرتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية لدى الفرد، فقد أكدت مختلف النظريات أن إرتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والأنجاز والنظرة الإيجابية للحياة، في حين يرتبط التشاؤم بالأسى والفشل والمرض والنظرة السلبية للحياة. (اليحفوفي، 2004، ص 11).

كما تشير العديد من الدراسات مثل دراسة الأنصاري، 2003 الحميري 2005، العتري 2005، السهل والعبد الله 2009، القحطاني 2013، والديدان 2014، إلى أن الكثير من صفات وخصائص الإنسان تتأثر وتشكل نتيجة لحالة التفاؤل والتشاؤم التي يحملها هذا الأخير، وإن من أبرز هذه الخصائص والصفات التي تتأثر بحالة التفاؤل والتشاؤم عند الإنسان صحته النفسية، والأداء الوظيفي، والرضا عن العمل والأسرة، ومواجهة الأمراض النفسية والجسدية وضغوط الحياة المختلفة (الصعقوب، 2018، ص 99).

ويضيف هشام مخيمر ومحمد عبد المعطي على أن المتفائلين تكون لديهم مشاعر قوية

بالبهجة والشعور بالرضا عن الذات وعن الحياة، لما يصيبنا من نجاح وما نضطلع به من مهام يعتمد على مدى إحساسنا بالتفاؤل، ويتم ذلك من خلال الإستبشار بالنجاح شرط التوافق والتوازن بين المطالب كالتأكد من القدرة على إنجاز الأعمال المسطرة، فالتفائل يأخذ من تفاؤله نقطة انطلاقه إلى المستقبل أكثر نجاحا وإشراقا (بحري وشويعل، 2011، ص146).

ونظرا لأهمية المرحلة الابتدائية التي تعد 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 إجتماعية تقوم بعملية التربية والتعليم وتعمل على إكساب التلاميذ المعرفة والمهارات والخبرات التي يحتاجونها في حياتهم الحاضرة والمستقبلية (شهاب، 2009، ص8).

ومن هنا يظهر لنا أهمية الأستاذ في هذه المرحلة الأساسية ومدى الإهتمام بحالته النفسية ليقبل على عمله بجوية ويحقق التوافق في حياته ويرضى عنها، ومن بين العوامل التي يفترض أنها ذات علاقة في مساعدة أستاذ التعليم الابتدائي على الشعور بالرضا عن الحياة عامل التفاؤل والتشاؤم، حيث يعتبران من الموضوعات المهمة في علم النفس، لما لها من تأثير في سلوكه وحالته النفسية، وعلية جاءت دراستنا الحالية التي تهدف إلى التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من التفاؤل والتشاؤم لدى أستاذ التعليم الابتدائي وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وكل من التفاؤل والتشاؤم لدى أساتذة التعليم الابتدائي ببلدية غرداية؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية في الرضا عن الحياة حسب متغير سنوات الخبرة لدى أساتذة التعليم الابتدائي ببلدية غرداية؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم حسب متغير سنوات الخبرة لدى أساتذة التعليم الابتدائي ببلدية غرداية؟

## 02- فرضيات الدراسة:

بناء على ما تم تقديمه لمعرفة المشكلة وتحديد إشكالية الدراسة نحاول طرح فرضيات الدراسة كما يلي:

-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وكل من التفاؤل والتشاؤم لدى أساتذة التعليم الابتدائي ببلدية غرداية.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تعزى لسنوات الخبرة لدى أساتذة التعليم الابتدائي ببلدية غرداية.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم تعزى لسنوات الخبرة لدى أساتذة التعليم الابتدائي ببلدية غرداية.

### 04-أهداف الدراسة:

لابد أن وراء كل بحث أهداف ومن خلال هذه الدراسة فهدفنا المنشود هو الوصول إلى ما يلي:

\*معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من التفاؤل والتشاؤم لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

\*إبراز الفروق في الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة تعزى لإختلاف متغير سنوات الخبرة.

\*الكشف عن الفروق في التفاؤل والتشاؤم لدى عينة الدراسة تعزى لإختلاف متغير سنوات الخبرة.

### 03- أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة من خلال النقاط الآتية:

\*تناول الدراسة متغير من متغيرات علم النفس الإيجابي وهو موضوع الرضا عن الحياة.

\*تناول أهمية متغيري التفاؤل والتشاؤم اللذان يمثلان محور للدراسات الآتية في مجالات البحث العربية والغربية.

\*تظهر أهمية الدراسة من خلال تناول الأساتذة كعينة ذات أهمية وتأثيرهم الكبير في العملية التعليمية من جهة والتلاميذ من جهة أخرى.

\*تظهر أهمية الدراسة في متغير الرضا عن الحياة وأثاره الإيجابية والسلبية في عينة الدراسة..

\*تظهر أهمية الدراسة في متغير التفاؤل والتشاؤم وأثاره الإيجابية والسلبية في عينة الدراسة.

\*الخروج بنتائج تفيد الباحثين والاحصائيين بوضع برامج إرشادية ترفع من مستوى التفاؤل وتخفض من مستوى التشاؤم.

#### 05- التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

الرضا عن الحياة: هو شعور أستاذ التعليم الابتدائي بالسعادة والتوافق في حياته، وهو مجموع الدرجات التي تحصل عليها المستجيب على مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي 1996 والمطبق بالدراسة الحالية.

التفاؤل: هي نظرة أستاذ التعليم الابتدائي للحياة نظرة إيجابية تدفعه للإنجاز، وهي مجموع الدرجات التي تحصل عليها المستجيب على مقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد عبد الخالق 1996 والمطبق بالدراسة الحالية.

التشاؤم: هي نظرة أستاذ التعليم الابتدائي للحياة نظرة سلبية بحيث يتوقع دائما الفشل، وهي مجموع الدرجات التي تحصل عليها المستجيب على مقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد أحمد عبد الخالق 1996 والمطبق بالدراسة الحالية.

#### 06-الدراسات السابقة:

1-دراسة عادل محمد سليمان 2003: بعنوان الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري مدارس الحكومية ومديراتها في المحافظات لفلسطين الشمالية، تكونت عينة الدراسة من 322 مدير ومديرة، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في محافظات شمال فلسطين، كما هدفت الى تحديد دور متغيرات الجنس المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية، ومستوى الدخل، وطبق الباحث مقياس الرضا عن الحياة ومقياس تقدير الذات، كما استخدم المنهج الوصفي وقد اظهرت النتائج عن ما يلي:

-وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في كل من المجالات التالية: الحياة الاجتماعية والرضا عن الحياة من الناحية الاقتصادية والحياة الدينية.

-هناك فروق في الرضا عن الحياة لصالح ذوي الخبرة الأقل من خمس سنوات.

(سليمان، 2016، ص9).

**2-دراسة بسيوني 2011:** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين كل من التفاؤل والتشاؤم ومتغيرات الرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (434) طالبة من كلية التربية للبنات، إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بشقية الارتباطي والمقارنة ومقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد الطالبة ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد إيمان شاهين وسميرة شند، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها:

-وجود علاقة إرتباطية سالبة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0، 001) بين درجات الطالبات الجامعيات على مقياس التشاؤم ودرجاتهن على مقياس الرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0، 001) بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي التشاؤم على مقياس الرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لصالح منخفضي التشاؤم. (بسيوني 2011، ص68).

**3-دراسة ماهر يوسف المجدلاوي 2012 :** بعنوان التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى الموظفين، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى شيوع التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى عينة قوامها 205 تتراوح أعمارهم من 23 إلى 50 سنة، ومعرفة الفروق في متغيرات الدراسة تبعاً لمتغيرات (الجنس، العمر، سنوات الخبرة) اعتمد على المنهج الوصفي التحليلي واستخدم مقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد الباحث، وكذا مقياس الرضا عن الحياة ومقياس الأعراض النفسجسمية من إعداد ه، وكانت النتائج في دراسته كما يلي :

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة حسب سنوات الخبرة (المجدلاوي، 2012، 207).

**4-دراسة بن حميد 2014:** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على وجود علاقة إرتباطية بين

التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة والتسامح لدى طلاب كلية الآداب بجامعة سعود، وتكونت عينة الدراسة من (502) طالبا وطالبة مقسمة بالتساوي، وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي كما إستخدمت في الدراسة الأدوات التالية: القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداد عبد الخالق 1998، كما إستخدمت ومقياس قمة التسامح من إعداد لووارا 2005 وترجمته وعربته الباحثة، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد دينار 1985 ومانت أهم نتائجها ما يلي:

-توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة عند مستوى (0، 001) بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.

-توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة عند مستوى (0، 005) بين التشاؤم والرضا عن الحياة. (قنيطة، 2016، ص 61).

**5-دراسة حليلة الدشوقي 2017:** والتي تهدف إلى معرفة التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب جامعة المختار بالبيضاء، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في دراستها وقد تكونت عينة الدراسة من 300 طالب وطالبة من كلية التربية وكلية العلوم بالبيضاء جامعة عمر المختار منهم 185 من الذكور 142 من الإناث، وقد استخدمت في الدراسة المنهج الوصفي وكذلك استخدمت القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداد عبد الخالق 1996، وتكونت القائمة من مقياسين فرعيين أحدهما للتفاؤل والآخر للتشاؤم، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدشوقي 1996، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

-وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والرضا عن الحياة.

-وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم والرضا عن الحياة (الدشوقي، 2017 ص 4)

**6 — دراسة تقي الدين ونجمة 2017:** هدفت إلى فحص العلاقة بين سمي التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات، والكشف عن الفروق بين الطالبات في متغير التفاؤل والتشاؤم ومتغير الرضا عن الحياة تبعا لنوع إقامتهن مقيمة بالاقامة الجامعية وغير مقيمة، وقد اعتمدت على المنهج الوصفي واستخدمت مقياس التفاؤل والتشاؤم ومقياس الرضا عن الحياة

كأداة للدراسة، وبلغت عينة الدراسة 100 طالبة (50 طالبة مقيمة و50 طالبة غير مقيمة) بالاقامة الجامعية وأظهرت النتائج ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة. (الغامدي، 2020، ص222).

#### 7-دراسة عبد الله بن حمد الصعقوب 2018:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والرضا الوظيفي لدى معلمي مراحل التعليم العام في مدينة بريدة وتكونت عينة الدراسة من 191 معلما واستخدم الباحث مقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداد عبد الخالق 1996 وتوصلت دراسته إلى نتائج عديدة منها ما يلي

عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسطات درجات أفراد العينة في التفاؤل والتشاؤم حسب متغير سنوات الخبرة.

#### 8-دراسة عبير علي محمد الغامدي 2019: 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 تبعا 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 على المنهج الوصفي الارتباطي وأجريت الدراسة على عينة عشوائية بسيطة من معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الباحة مكونه من 101 معلمه بما يمثل 15.5% من المجتمع الكلي للدراسة، طبقت عليهم القائمة العربية لقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد بدر الانصاري 1999، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي 1998 وقد توصلت الدراسة لعدد من النتائج :

-توجد علاقة طردية دالة احصائيا عند 0.01 بين الرضا عن الحياة والتفاؤل وعلاقة عكسية دالة احصائيا عند 0.01 بين الرضا عن الحياة والتشاؤم لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة

الباحثة.

-مستوى الرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة يتنبأ ب 53.3% من مستويات التفاؤل و 17.9% من مستويات التشاؤم لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة. (الغامدي، 2020، ص203).

#### 07-تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة المرتبطة بالمتغيرات الدراسة والنتائج التي توصلت إليها ساهم هذا كله بشكل مباشر في مساعدتنا على تحديد المسار لإنجاز هذه الدراسة ومن خلال هذه الدراسات تم استخلاص أهم النقاط من حيث الهدف والعينة والمنهج والأدوات المستخدمة بالإضافة إلى النتائج المتحصل عليها.

#### ✓حسب الهدف:

دراستنا الحالية هدفها الجوهرى هو معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى أساتذة التعليم الابتدائي، ومعرفة الفروق في الرضا عن الحياة التي تعزى إلى سنوات الخبرة، وكذلك معرفة الفروق في كل من التفاؤل والتشاؤم والتي تعزى كذلك لمتغير سنوات الخبرة، وتتفق دراستنا مع دراسة كل من عادل سليمان 2003 التي تهدف الى تحديد دور عدة متغيرات من بينها سنوات الخبرة في سمة الرضا عن الحياة، وكذلك دراسة ماهر يوسف المجدلاوي 2012 والتي هدفت إلى التعرف على الفروق في متغيرات الدراسة تبعا لمتغيرات من بينها سنوات الخبرة مثل دراستنا الحالية.

وهدفت دراسة عادل محمد سليمان 2003 إلى التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى عينة الدراسة، أما دراسة بسيوني 2011 فههدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين كل من التفاؤل والتشاؤم ومتغيرات الرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي، ودراسة ماهر يوسف المجدلاوي 2012 هدفت إلى التعرف على مدى شيوع التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة الأعراض النفسية ومعرفة الفروق في متغيرات الدراسة تبعا لمتغيرات (الجنس، العمر، سنوات الخبرة) لدى عينة الدراسة، وكذلك دراسة بن حميد 2014 فههدفت إلى التعرف على وجود العلاقة

الإرتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة والتسامح، ودراسة تقي الدين ونجمة 2017 هدفت إلى فحص العلاقة بين سمي التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة، والكشف عن الفروق في متغير التفاؤل والتشاؤم ومتغير رضا عن الحياة تبعاً لنوع إقامة الطالبات، أما دراسة حليلة الدشوقي 2017 هدفت إلى معرفة التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، أما دراسة عبير الغامدي 2017 هدفت إلى التعرف على علاقة التفاؤل والتشاؤم بالرضا عن الحياة لدى المعلمات، 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) وهدفت كذلك للكشف عن إمكانية التنبؤ بالتفاؤل والتشاؤم من خلال الرضا عن الحياة لدى المعلمات، وكذلك دراسة الصعقوب 2018 التي هدفت إلى معرفة التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى المعلمين وهذا تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

ونلاحظ مما سبق ذكره تنوع أهداف الدراسات السابقة من دراسة لأخرى، فمعظم الدراسات هدفت إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المختلفة، وكذلك الفروق الموجودة بين كل متغير واخر.

### ✓حسب العينة:

تناولنا في هذه الدراسة عينة قوامها 100 فرداً، تتمثل في أساتذة التعليم الإبتدائي، وتتفق مع دراسة عبير الغامدي 2019 وكذلك الصعقوب 2018 التي أخذت المعلمات كعينة لدراستها،

وتباينت الدراسات السابقة من حيث طبيعة وحجم العينة فبعضها طبق على عينة ممثلة في 100 فرد مثل دراسة تقي الدين ونجمه 2017، والبعض الاخر تتراوح من 300 فما فوق مثل دراسة الدشوقي 2017 ودراسة عادل محمد سليمان 2003، وكذلك دراسة بسيوني وبن حميد تكونت عينة الدراسة من 600 فرد، واختلفت كذلك الدراسات السابقة من حيث طبيعة العينة فمنهم من تناول الدراسة لدى عينة من الطلبة مثل الدشوقي حليلة 2017 ودراسة عمر شقورة 2012، وكل من تقي الدين ونجمه 2017 وأما دراسة عادل سليمان 2003 اخذ مدراء المدارس كعينة لبحثه، ودراسته عبير علي محمد الغامدي 2019 ودراسة الصعقوب 2018

أخذت فئة المعلمات كعينة للدراسة.

### ✓حسب المنهج:

إعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي الذي اتفقت كل الدراسات السابقة في استخدامه لملائمته لطبيعة الدراسة.

### ✓حسب الأدوات المستخدمة:

بالنسبة لأدوات الدراسة فقد تم تناولها حسب هدف ومتغيرات كل دراسة، وتتفق جلها مع دراستنا الحالية التي إعتمدنا فيها على مقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي و1996،1998، وكذلك مقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداد أحمد عبد الخالق و1996، أما دراسة عبير الغامدي 2019 فقد إعتمدت على القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداد بدر الانصاري 1999، أما المجدلاوي فقد اعتمد في دراسته على مقياس من إعداده لقياس كل من الرضا عن الحياة ومقياس للتفاؤل والتشاؤم من إعداده كذلك، ودراسة بن حميد إعتمدت على مقياس دينر 1985 للرضا عن الحياة، ودراسة بسيوني أعدت الباحثة مقياس والتفاؤل والتشاؤم وإعتمدت على مقياس الرضا عن الحياة من إعداد إيمان شاهين وسميرة شند.

### ✓حسب النتائج:

مما نلاحظ في النتائج المتحصل عليها في دراستنا أنه لا توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والتشاؤم، وكل الدراسات تقريبا تكشف على أنه توجد علاقة سالبة دالة إحصائيا بين التشاؤم والرضا عن الحياة لدى العينة المدروسة، وكذلك هناك علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة والتفاؤل، وتوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم، وتتفق دراستنا مع دراسة الصعقوب 2018 في عدم وجود فروق في التفاؤل والتشاؤم حسب متغير الخبرة، وتتنافى مع دراسة عادل محمد سليمان 2003 وجد فروق في الرضا عن الحياة لصالح ذوي الخبرة أقل من خمس سنوات.

**الفصل الثاني:**  
**الرضا عن الحياة**

### تمهيد :

إن مفهوم الرضا عن الحياة من مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي يهتم بدوره بالصحة النفسية للفرد وبالعوامل المساعدة التي تحقق له ذلك، لهذا حاولنا من خلال هذا الفصل التطرق إلى أهم النقاط الأساسية التي لها علاقة مباشرة بهذا الموضوع، حيث تناولنا فيه تمهيدا للفصل، تعريف الرضا عن الحياة والمفاهيم المرتبطة به وكذلك النظريات المفسرة له، ثم تطرقنا إلى محددات الرضا عن الحياة وذكرنا في الفصل العوامل المساعدة على تحقيق الرضا عن الحياة، ومقوماته وفي الاخير مظاهر الرضا عن الحياة وخلاصة للفصل.

### 1-تعريف الرضا عن الحياة:

لغة: جاء في معجم الوجيز ترضيه وبه وعنه وعليه رضا ورضاء ورضوانا ومرضاة، أي اختاره وقبله ويقال رضية له أي رآه أهلا له. (أبو عبيدة، 2013، ص13).

#### إصطلاحا:

يعرفه الدسوقي 1998: الرضا عن الحياة بأنه "تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته. (الدسوقي، 1988، ص6).

ويعرفه عبد الخالق: 2008: الرضا عن الحياة على أنه "التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام، اعتمادا على حكمه الشخصي. (عبد الخالق، 2008، ص121).

تعريف السيد جمال تفاحة: الرضا عن الحياة سمة نفسية تتكون لدى الفرد من خلال تقييمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء مالدية من مشاعر وأحاسيس وإتجاهات وقدرته على التعامل مع البيئة المحيطة به، وما يشعر به من حماية وتلبية لحاجياته بصورة مرضية له، وقناعاته بما يقدم إليه والإحساس بالتقدير والإعتراف. (تفاحة، 2009، ص270).

تعريف منظمة الصحة العالمية: الرضا عن الحياة هو معتقدات الفرد عن موقفه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها وإهتماماته، في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه (جابر، رشوان، 2006، ص27).

كما يعرفه فيرانس "ferrans": الرضا عن الحياة هو تقييم كلي للحياة على أساس التوافق بين الأهداف والإنجازات الشخصية (Juamit. Walsh.2005)

ونلاحظ من هذه التعريفات أنها تناولت مفهوم متفق عليه لماهية الرضا عن الحياة بأنها تقدير وتقييم الفرد لحياته التي يعيش فيها وهذا إنطلاقا من عدة أسس ظابطة تجعله يحقق التوافق والإستقرار النفسي والإجتماعي .

## 2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

هناك العديد من المفاهيم التي ترتبط بمفهوم الرضا عن الحياة بل تعتبر جزءاً أساسياً من مكونات الرضا عن الحياة ونذكر من هذه المفاهيم ما يلي:

### 2-1- السعادة:

يفترض الكثير من علماء النفس أن السعادة تشمل على 3 مكونات مرتبطة بها معا وهي الوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي، والرضا عن الحياة. (عبد الخالق، الشطي، 2003، ص34).

ويؤكد مرسي 2000 على أن الرضا عن الحياة من أهم مكونات السعادة في الدنيا، وعلى الإنسان أن يكون راضياً بحياته كماهي، ويسعى إلى تنميتها وأن يرضى أو يرضي نفسه بها من أجل صحته النفسية التي تقوم على الرضا بمظهره وصحته وأسرته وعماه وزواجه وأصحابه وجيرانه، 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، ص75).

وترى جودة 2007 السعادة بأنها حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخيرها الإنسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والفاؤل والأمل والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي (جودة، 2007، ص707).

### 2-2- نوعية الحياة:

تعرف منظمة الصحة العالمية 2005 نوعية الحياة على أنها: إدراك الفرد لوضعه في الحياة، في السياق أو المحيط الثقافي والنظم القيمية التي يعيش فيها، وبالعلاقة مع أهدافه وتوقعاته ومعاييرها وشؤونها، حيث يعتبر مفهوم نوعية الحياة مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد وهو يشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، أو الإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد.

ويمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية وتقييس القيم المتدفقة ومؤشرات ذاتية تقيس قدرة الإشباع الذي تحقق، وعلى ذلك فنوعية الحياة كلها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية. (نوبيات وآخرون، 2014، ص34).

### 2-3- تقبل الحياة:

تقبل الحياة هو مفهوم عام وشامل ويشمل قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به. (عبد المنعم، 2010، ص5).

### 3- النظريات المرتبطة بالرضا عن الحياة:

يمكن ايجاز النظريات التي تناولت الرضا عن الحياة بالتفسير كالتالي:

#### 3-1- نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز:

حيث يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما يتعادل في انجاز أعماله بموازات طموحاته، أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكانياته ولايستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، فيعرضه ذلك إلى الإحباط والشعور بالفشل ويدعو أصحابها إلى تحقيق التوازن بين طموحات الفرد وإمكانياته لكي يرضى عن نفسه وبالتالي يرضى عن حياته. (جعفر، 2018، ص260).

ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق توازن بين الطموحات والإمكانات، فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر بالكفاءة والجدارة، فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها. (مرسي، 2000، ص47).

#### 3-2- نظرية المقارنة:

إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقياس التقدير مع الآخرين، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة (أرجايل، 1993، ص188).

ويرى استرلين 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 عن المجتمع والثقافة الواحدة، فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة الفردية أو الثقافية أو الإجتماعية أو المادية من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى قد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات المحيطة أو بين الدول، ومن ثم تختلف درجات

الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والإجتماعية والإقتصادية (سليمان، 2003، ص15).

### 3-3- نظرية التكيف:

الحكم على المنبهات يتم بالمقارنة بمعايير قائمة على ضوء منبهات خيرناها من الماضي، وبتطبيق هذا على اهتماماتنا الراهنة، نجد أن نفس الأحداث والظروف الموضوعية يمكن أن تكون مصادر للذة أو للألم اعتمادا على مستوى التكيف السابق ويتضمن هذا أيضا أن التكيف حدث يجري دائما، وأن الناس قادرون على التعود على أي شيء. (أرجايل، 1993، ص13).

وأن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف إتجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتمادا على نمط شخصيتهم، 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 المختلفين لايتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم. (شقورة، 2012، ص33).

### 3-4- نظرية التقييم الجوهرى للذات:

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد، مزاجه، الثقافة والقيم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثر على درجة الشعور بالرضا. (جعفر، 2018، ص263).

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 الإجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا في بعض الثقافات. (جعفر، 2018، ص264).

### 3-5- 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 الصحة الطيبة. (مرسي، 2000، ص47).

### 3-6- 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 لآخر، وكذلك تختلف في الشخص الواحد حسب كل موقف فمنهم من يرضى عن حياته عندما تكون ظروف الحياة الطيبة وتسيير كما يريدون زمنهم من يرضون عندما يدركون الخيرات السارة، وآخرون عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق آخر يرضى عن حياته عندما يقارن إنجازاته بإنجازات غيره.

ويرى مرسي أنه يمكن إيجاد التكامل فيما بين النظريات السابقة في إيجاد بعض عوامل الرضا عن الحياة وهي كالآتي:

- أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.
- أن يدرك الخيرات 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 كثيرا. (شقورة، 2012، ص39).

### 4- محددات الرضا عن الحياة:

يرى "فرانكن" أن من مظاهر الرضا عن الحياة: السعادة، العلاقات الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار الاجتماعي لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها وإشباع رغبته تعمنها لاتكون راضيا عن حياته بصورة إيجابية، حيث أن السعادة هدف للأفراد برغم تباين إدراك، مايجلب للفرد السعادة. (جعفر، 2018، ص256).

أما مجدي الدسوقي فيرى محددات الرضا عن الحياة تشمل الآتي:

**السعادة:** وهي مقدرا مايشعر به الفرد من سعادة وشعور بالرضا وارتياح ظروف الحياة.

**الإستقرار النفسي:** ويتمثل في الرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل اتجاه المستقبل.

**التقدير الإجتماعي:** ويتمثل في ثقة الفرد في قدراته وامكانياته، والإعجاب اتجاه سلوكه الإجتماعي.

**القناعة:** وتعبر عن رضا الفرد وقناعته بما وصل إليه واقتناعه بمستوى حياته التي يعيشها.

**الرضا عن الظروف الإجتماعية:** وهي وصف لسلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله إلى الضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين.

**الطمأنينة:** وتعني استقرار الفرد الإنفعالي والنوم الهادئ والرضا عن الظروف الحياتية وتقبل الآخرين وانتقاداتهم (مرسي، 2000، ص78).

#### 5-العوامل المساعدة على تحقيق الرضا عن الحياة:

-تحقيق الفرض لذاته وتقديره لها: إن سعي الفرد وراء تحقيق الذات بمثابة الهدف الاساسي والنهائي للطموح الانساني، وبتحقيق الفرد ذاته يزداد اقباله على الحياة ويرتفع مستوى رضاه عن حياته.

-أشبع الحاجات: أن اشباع الحاجات لدى الفرد بشكل سليم ومتوازن يؤدي لزيادة الرضا عن حياته واي اعاقه تتمثل في سبب من اسباب انخفاض نسبة الرضا لديه. (الهنداوي، ن2011، ص44).

-الوقوف على معنى إيجابي للحياة: أن تحمل المشقة والصبر وعدم الجزع يعطي للحياة معنى إيجابي ويرفع من قيمتها، والإيمان بهدف الحياة يجعل الفرد أكثر قدرة على العطاء والإنتاج.

-وجود علاقات إجتماعية ودعم إجتماعي: العلاقات الإجتماعية من الركائز الأساسية للصحة النفسية السليمة والتوافق النفسي وأحد العوامل المهمة في تحقيق الرضا عن الحياة.

-توفر الصحة النفسية: هي مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه العام لدى الفرد في فعاليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية، والبيئية المتاحة، كي يدرك بفعالية أحداث الحياة

الضاغطة الشاقة ادراكا غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو إيجابي وتتضمن ثلاث أبعاد وهي الالتزام، التحكم، والتحدي.

-التوجه نحو المستقبل: إن إطمئنان الفرد نحو مستقبله يمثل عاملا مهما من تحقيق الرضا عن حياته والخوف من المستقبل يمثل أسوأ أنواع القلق، وهو القلق من المجهول مما يسبب حالة من التشاؤم والاكتئاب وانخفاض درجة الرضا عن الحياة. (السيد، 2012، ص6).

ويمكن أن نلخص أهم العوامل التي تساعد على تحقيق الرضا عن الحياة والتي تختلف من شخص لأخر أهمها:

-العلاقات الإجتماعية الإيجابية والشعور بالإنتماء.

-تحقيق الأهداف والنجاح في الحياة المهنية والعائلية.

-الاستقرار والامن النفسي والمالي.

-الصحة الجسدية والنفسية والعقلية الجيدة.

-إرتفاع نسبة تقدير الذات.

-الإنجازات الشخصية والعملية.

-الرضا عن الحياة المهنية.

### 6-مقومات الرضا عن الحياة:

تتمثل مقومات الرضا عن الحياة في حالة المعافاة الكاملة بدنيا، عقليا، نفسيا واجتماعيا، ووفقا لتعريف منظمة الصحة العالمية فإن للصحة عناصر عدة هي:

### 6-1-الصحة الجسدية:

القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية وحالة مثلى من اللياقة البدنية.

**6-2- الصحة النفسية:**

القدرة على التعرف على المشاعر والتعبير عنها وشعور الفرد بالسعادة النفسية دون إضطراب أو تردد.

**6-3- الصحة الروحية:**

وهي صحة تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية للحصول على سلام مع النفس.

**6-4- الصحة العقلية:**

وهي صحة تتعلق على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية والقدرة على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها.

**6-5- الصحة الإجتماعية:**

وهي القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين والإستمرار بها، والإتصال والتواصل مع الآخرين واحترامهم.

**6-6- الصحة المجتمعية:**

وهي القدرة على إقامة العلاقات مع كل ما يحيط بالفرد من مادة وأشخاص وقوانين وانظمة. (مرسي، 2000، ص31).

أما الهمص فيرى أن الرضا عن الحياة تعريف النسبي يختلف من شخص لأخر حسب ما يراه من معايير لتقييم حياته وتوجد عوامل كثيرة تتحكم فيه:

-القدرة على التفكير واخذ القرارات .

-القدرة على التحكم.

-الصحة الجسمانية والعقلية .

-الاحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية .

-المعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية .

-الأوضاع المالية والإقتصادية والتي في ضوءها يحدد كل شخص الشيء الاهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يجيهاها. (شريقي، 2013، ص ص72، 73).

#### 7-مظاهر الرضا عن الحياة:

##### 7-1-العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال:

العوامل المادية الموضوعية: وتشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لافراده الى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزواجية والصحية والتعليمية.

حسن الحال: ويعتبر بمثابة مقياس عام لجودة الحياة كما يعتبر مظهرا سطحيا لتعبير عن جودة الحياة.

##### 7-2-اشباع الحاجات والرضا عن الحياة:

اشباع وتحقيق الحاجات: وهو أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة فعندما يتمكن الفرد من اشباع حاجاته فان جودة حياته تزداد وترتفع ويزداد رضاه عنها.

الرضا عن الحياة: وهو درجة تقبل الفرد لذاته بما يحقق من انجازات في حياته الماضية والحاضرة، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق مع ذاته والآخرين وجوانب الحياة المختلفة ونظراته المتفائلة عن المستقبل.

##### 7-3-إدراك الفرد للقوى والمتضمنات الحياتية واحساسه بمعنى الحياة:

القوى والمتضمنات الحياتية: فالبشر كي يعيش حياة جيدة لابد لهم من استخدام القدرات والطاقات والانشطة الابتكارية الكامنة داخلهم.

معنى الحياة: فكلما شعر الفرد بقيمته واهميته للمجتمع والآخرين وشعر بإنجازاته ومواهبه كل ذلك يؤدي إلى احساسه بجودة حياته.

##### 7-4-الصحة والبناء البيولوجي واحساس الفرد بالسعادة:

الصحة والبناء البيولوجي: تمتع الفرد بصحة جسمية سليمة تزيد من نسبة الرضا لدى الفرد عن حياته ونظراته التفاؤلية للمستقبل.

السعادة: وهي حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الايجابية كالرضى والابتهاج والسرور، والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل الاسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية.

### 7-5- جودة الحياة الوجودية:

ان جوهر الانسان يتمثل في عمق الفطرة وراثتها وفيه إمكانيات الإنسان الكامنة وطاقته المتأصلة تلك التي تجسد الطبيعة الإنسانية، وتعطي للإنسان معنى لوجوده وهدفاً لحياته فيها. (ابو سبيتان، 2014، ص 57، 58).

### خلاصة الفصل:

من خلال ما جاء في هذا الفصل، تبين لنا أهمية الرضا عن الحياة ودوره في بناء شخصية الفرد المتوازنة المحققة لأهدافه وطموحاته وفقا لقدراته. وكذلك إدراكه لواقعه بواقع أهدافه، وقدرته على التكيف مع العوامل الخارجية التي تحول بينه وبين تحقيق الرضا عن حياته وذلك وفقا للعوامل المساعدة على تحقيقه.

**الفصل الثالث:**  
**التفاوت والتشاور**

تمهيد:

إن سمة التفاؤل والتشاؤم سمتان أخذت إهتمام الكثير من الباحثين لما لهما من أهمية بالغة على الصحة النفسية والجسدية للفرد، لهذا تطرقنا في هذا الفصل إلى هذين المفهومين من خلال تناول العناصر التالية: تمهيد للفصل، تعريف كل من التفاؤل والتشاؤم والمفاهيم المرتبطة بالتفاؤل والتشاؤم ثم النظريات المفسرة لهما، وكذلك العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم، والعوامل المؤثرة فيهما، ثم تطرقنا إلى أنواع التفاؤل والتشاؤم وفي الاخير خلاصة للفصل.

## 1-تعريف التفاؤل والتشاؤم

### 1-1-تعريف التفاؤل:

لغة: من الفأل، وهو قول أو فعل يستبشر به، وتفائل بالشيء أي تيمن به وهو ضد الطيرة والتشاؤم، (الأنصاري، 1998، ص13).

#### إصطلاحا:

عرفه مارشال وزملائه انه استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث، ويرجع التفاؤل إلى الاعتقاد بأن المستقبل عبارة عن مخزن من الرغبات أو الطموحات المطلوبة أو المرغوبة، بغض النظر عن قدرة الفرد عن السيطرة عليها أو تحقيقها. (Marshall, Gn1990.p137).

ويعرفه الانصاري: " التفاؤل نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الافضل وينتظر حدوث الخير ويرنو الى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك." (الأنصاري 1968، ص15).

يعرفه الحكاك: التفاؤل هو نزعة الفرد لتكوين توقعات مهمه لنتائج ساره في المجالات المهمة في حياته (الحكاك، 2001، ص14).

أما منظمة الصحة العالمية فتشير إلى أن التفاؤل عملية نفسية إرادية تولد أفكار أو مشاعر الرضا والتحمل والثقة بالنفس، وهو عكس التشاؤم الذي يميز الجوانب السلبية للأحداث فقط، مما يستنزف طاقة المرء ويشعره بالضعف والنقص في نشاطه. (بحري و شويعل، 2014، ص143).

نستنتج مما سبق ذكره بأن التفاؤل هو حالة سارة تحدث للفرد تجعله يشعر بالرغبة في تحقيق اهدافه المستقبلية.

### 1-2-تعريف التشاؤم:

لغة: في لسان العرب لابن منظور، هو من الشؤم خلافا لليمن ورجل مشؤوم على قومه، والجمع مشائم، ما أشأم فلان وقد شأم على قومه يشأمهم وقدشئم عليهم فهو مشؤوم،(القحطاني، 2013، ص39).

#### إصطلاحا:

يحدث التشاؤم كما عرفه شاوور 1992 عندما يقوم الفرض بتركيز انتباهه وحصري اهتمامه على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة وتحيل الجانب السلبي في النص أو السيناريو، كما أن هذا التشاؤم أو التوقع السلبي للأحداث قد يحرك دوافع الافراد واهدافهم وجهودهم لكي يمنعوا وقوعها، ويتسبب ذلك في التهيئ والتأهب في مواجهة الأحداث السيئة المتوقعة.

(Showers, 1992, p63)

ويفسره سيلجمان لأنه معرفة الفرد بالمواقف التي تحدث فيما حوله بشكل سلبي في كارثة أو مصيبة لم يستطيع أن ينقذ منها نفسه، أو لم يجد لها حلا وترافقه مع مواقفه مدى الحياة.

(Elanzi, 2005 , pp95, 103 )

كما يعرفه الحكاك بأنه نزعة منظمة لدى الفرد لتكوين توقعات مهمة لنتائج غير سارة. (الحكاك، 2001، ص14).

أما منظمة الصحة العالمية 2004 ترى التشاؤم بأنه تلك الجوانب السلبية للأحداث فقط مما يستنزف طاقة المرء ويشعره بالضعف والنقص في نشاطه. (بحري، شويعل، 2014، ص143).

ومما سبق ذكره من تعريف للتشاؤم نستخلص ما يلي التشاؤم هو حالة غير سارة تحدث لدى الفرد تجعله يشعر بالكره وعدم الرغبة في تحقيق الاهداف المستقبلية.

بعد عرض مفهومي التفاؤل والتشاؤم يؤكد عبد الخالق 1996 الاختلاف في تعريفهما فمازال التفاؤل والتشاؤم من المتغيرات التي يختلف الباحثون حول تعريفهما وقياسهما بمقاييس متفاوتة في محتواها، الامر الذي هو من مهمة علماء النفس مهمة صعبة، حيث يحاولون الخروج بتصوير النظر مقبول لمفهومهما فليس من غير المؤلف على سبيل المثال أن ينظر بعض الباحثين إلى مفهومي التفاؤل والتشاؤم على أنهما أحد عوامل الشخصية، في حين ينظر إليهما اخرون على أنهما سمتان ثنائيتان القطب أو من الاتجاهات أو من الميول أو من القيم . (بن حميد، 2014، ص16).

## 2- مفاهيم مرتبطة بالتفاؤل والتشاؤم

### 2-1- المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل:

تشير نتائج العديد من الدراسات كدراسة كوهن 2001 ودراسة لنانجز 2000 وهولنجل

2010 وأشتات 2000 الى أن التفاؤل يرتبط ايجابيا بعدد من المتغيرات السوية مثل الصحة النفسية، الصحة الجسمية والرضا عن الحياة، والسعادة النفسية والمواجهة الفعالة للضغوط وحل المشكلات بنجاح، والاداء الوظيفي والاداء الأكاديمي الجيد والإنبساط والدافعية للعمل وجودة الإنتاج وضبط النفس. (الحميري، 2005، ص36).

**1-1-2 الأمل:** يعرف ساندر الأمل على انه حالة ايجابية لحفز الهمم والتي تقوم على التبادل المستمد من الاحساس بالنجاح، ويشمل مكونين وهما مكون المقدرة وهي الطاقة الموجهة للهدف، والسبل هي الطرق التي تتم من خلال تلك الطاقة للهدف. (القاسم، 2011، ص71).

وارتبط التفاؤل بالأمل الذي يعرف بانه مشاعر ترتبط مع الاهداف التي يمكن انجازها، ويتكون من طاقة تعكس التصميم الشخصي لتحقيق الأهداف، إضافة إلى الإيمان بأن الخطط الناتجة يمكن تطويرها للوصول إلى الاهداف، وإعتبر بيك 1974 أن التفاؤل مرادفا لمفهوم الامل الذي يمثل التوقعات الإيجابية نحو المستقبل أما التشاؤم فيشير إلى إنعدام الأمل. (أنور، 2010، ص496).

### 2-1-2-السعادة النفسية:

وتعرفها جودة 2007 01 7 بانها حالة إنفعالية وعقلية تتسم بإيجابية، يختبرها الإنسان ذاتيا وتتضمن الشعور بالرضا، المتعة، التفاؤل والامل، الإحساس بالقدرة على التأثير بشكل ايجابي، وهي الغاية القصوى التي يطمح إليها الانسان منذ القدم، إلا أن ما يلفت الإنتباه أن العقود الثلاثة الاخيرة حملت في طياتها اهتماما بارزا في السعادة واثارها على حياة الفرد والشعوب والعوامل التي تؤثر فيها. (جودة، أبو جراد، 2011، ص135).

ويمكن القول إلى أن إرتباط التفاؤل وكذلك السعادة فمن الصعب أن يتمتع الانسان بترعة تفاؤلية للمستقبل وهو غير سعيد. (أرجايل، 1996، ص181).

### 2-1-3-الانبساط:

هو عبارة عن مجموعة من الصفات الشخصية التي تحدد ميل الشخص إلى إتصالات إجتماعية

ناشطة، فالشخص المنبسط يتميز بأنه إجتماعي يميل إلى الاندماج نحو المجتمع ويجب المخاطرة والتغيير مبتهج ومتفائل ومرح. (شويعل، بحري، 2014، ص48).

### 2-2-2- المفاهيم المرتبطة بالتشاؤم:

#### 2-2-1- القلق:

يتشابه القلق إلى حد ما مع التشاؤم من خلال الأحداث الخارجية التي قد يتعرض لها الفرد في واقع الحياة، كالأحداث السياسية والاقتصادية وغيرها والتي تسبب له حالة من القلق وتنظر بان المستقبل ينبئ بأمور مأساوية.

#### 2-2-2- اليأس:

يؤدي الفشل المستمر في التعامل مع البيئة الإجتماعية إلى شعور دائم باليأس، وما يصحبه من إحتفاء للتوقعات الإيجابية والنظرة التفاؤلية وأدراك أن الانسان نتاج سلمي للبيئة والمواقف الضاغطة وبالتالي النظرة السلبية للذات والعالم والمستقبل. (بوثلجي، 2014، ص90).

#### 2-2-3- الاكتئاب:

خبرة وجدانية ذاتية أعراضها الحزن والتشاؤم والإحباط والضيق وفقدان الإهتمام والشعور بالفشل وعدم الجدوى من إنجاز أي شيء وضياع الإحساس بالرضا والتردد في إتخاذ القرار وترك الأمور معلقة دون حسمها، فالتشاؤم يؤدي الى الإكتئاب المرضي الذي يجعل الفرد غير محب للتعامل مع المجتمع ويشتت الذهن ويعرضه للأمراض النفسية مثل القلق والتوتر. (نصر الله، 2008، ص26).

### 3- النظريات المفسره للتفاؤل والتشاؤم:

#### 3-1- نظرية التحليل النفسي (فرويد):

تتألف الشخصية في نظر فرويد من ثلاث منظومات نفسية وهي الهوية (id) والأنا (ego) والأنا الأعلى (super ego) وتعمل هذه المنظومات الثلاثة تبعا للطاقة الموجودة في كل واحدة منها ولا بد أن تعمل هذه الاجهزة جميعها بتعاون وانسجام فيما بينها لكي تتسم شخصية

الفرد بالتوافق (العادي، ناصر، 2017، ص870).

ويرى فرويد أن التشاؤم لا يحدث في حياة الفرد الا إذا تكونت لديه عقد نفسية، وقد يكون الفرد متفائلا إذا لم يحدث له اي حادث يجعل امكانية التنبؤ العقد النفسية لديه ولو حدث العكس لأصبح الشخص متشائما. (Kline, Story, 1978, p89).

وأشار فرويد في هذه النظرية إلى ما يحدث في الماضي من خبرات يتعرض لها الفرد في مرحلة الطفولة وتؤثر بدورها عليا في المستقبل، حيث توجد علاقة بين التنظيم الشخصي للراشد وبين تربيته وطريقة معاملته في مرحلة الطفولة. (العناني، 2000، ص69).

ويرى فرويد أن منشأ التفاؤل والتشاؤم من المرحلة الفنية حيث أن هناك سمات وأنماط شخصية و هي مرتبطة بهذه المرحلة ناتجة عن عملية التثبيت، والتي قد ترجع إلى التدليل أو الإفراط في الإشباع أو الإحباط أو العدوان. (النملة، 1998، ص23).

ويرى فرويد كذلك أن مرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع مصدر الاحساس بالثقة أو عدم الشعور بها، ويتفق بهذا مع اريكسون وتعد الثقة مصدرا للأمل والتفاؤل وانعدامها يعني اليأس والتشاؤم مدى الحياة.

### 3-2- النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون أن التفاؤل والتشاؤم كغيره من السلوك يمكن تعلمه من خلال الاقتران أو على أساس الفعل المنعكس الشرطي، ويمكن اعتبار التفاؤل والتشاؤم من الاستجابات المكتسبة الشرطية فتكرار ظهور مثير ما يحفز سيء لشخص ما وتكرار حدوث هذا المثير قد يؤدي للتشاؤم، في حين أن ارتباط مثير ما لشيء سار يترتب على هذا المثير التفاؤل عند هذا الشخص. (بدوي، 1986، ص67).

ويرى بندورة صاحب نظرية التعلم الاجتماعي أن التفاؤل والتشاؤم يمكن أن يكتسبه الفرد من خلال التقليد والمحاكاة لسلوك الاخرين متى توفر الدافع. (السليم، 2006، ص27).

### 3-3- النظرية المعرفية:

يرى أصحابها أن اللغة والتفكير والتذكر تكون إيجابية وبصفة انتقائية لدى المتفائلين، إذ يستخدم الأفراد المتفائلين نسبة أعلى من الكلمات الدالة على الأمل والإيجابية، مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت الكتابة أو التعبير بالكلام فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية والعكس بالنسبة للمتشاؤمين. (اليحفوفي، 2002، ص136).

كما ركزت النظرية على إعادة هيكلة نموذج العجز المتعلم، والذي قام به سيلجمال واهتم بدوره بأسلوب الاغراءات التي يؤديها أو يسلكها الناس إتجاه أحداث الحياة السلبية، التي تشمل على اسباب خاصة بالذات وهو متغير معرفي للشخص يعكس في الاتجاه الذي يسلكه بتغيير الاحداث السيئة، واطلق على المفهوم الجديد أسلوب التفسير التشاؤم والذي يؤدي إلى محصلات نفسية سلبية، وقد وجد ثلاث أبعاد للأسلوب التفسير التشاؤمي وهي التفسير الداخلي ويشير الى الذات، وهي في الحالة احتمال فقدان تقدير الذات يكون غالبا بعد تعرض الفرد إلى أحداث خارجية سيئة، التفسير الثابت ويشير الى اقتناع الفرد بأن الأسباب ستظل ثابتة دائما ومستدامة، وهذا التوجه في التفسير يولد لدى الفرد صعوبات مسمية في حالة حدوث الأحداث السيئة، التفسير الشامل ويعود إلى تعميم أثر الأحداث وهذا التفسير يؤدي بالفرد الى الاعتقاد بأن الحدث السيء الذي يتعرض له سيؤدي إلى حدوث مشكلات كبيرة، والمتفائل وفقا لهذا التفسير يصف الأحداث السلبية على أنها عابرة وزائلة، وأما المتشاؤم فهو يصف الأحداث والخبرات غير السارة أنها ثابتة ولا تتغير. (درويش، 2006، ص16).

مما سبق ذكره في كل هذه النظريات نلاحظ أن سمة التفاؤل والتشاؤم موجودة عند كل فرد وتتأثر وتستثير بعوامل البيولوجية واجتماعية أو معرفية، حسب تفكير واعتقاد كل فرد مما يجعل هذا الاخير يشعر بالتفاؤل والنجاح وإما بالتشاؤم والفشل في أحداثه اليومية والمستقبلية.

### 4- العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم:

هناك إختلاف في نظرة الباحثين والأخصائيين في موضوع صلة التفاؤل بالتشاؤم، حيث ترى نادية سميح السلطي 2014 عن عبد الخالق أنهما سمة واحدة ولكنهما ثنائية القطب، بمعنى أن استمالة لها قطبان متقابلان متضادان وتتراوح من التفاؤل المفرط إلى التشاؤم الشديد، ولكل فرد

موقع منفصل بينهما فلا يمكن للفرد أن يكون متفائلا جدا ومتشاؤما بشكل كبير في الوقت نفسه، وهذا ما ذهب اليه كوليجان 1994 أن التفاؤل والتشاؤم سمات ثنائية القطب تتسم بالثبات النسبي. (مصطفى، مقالة، 2014، ص434).

وبناء على ذلك فيمكن قياس هاتين السمتين بمقياس واحد، حيث تعتبر درجة أحدهما مقلوبا للآخرى، فدرجة مرتفعة في التفاؤل تعني درجة متدنية في التشاؤم والعكس صحيح (السلطي واخرون، 2014، ص33).

أما الرأي الأخر حسب ما ذكرته مقبولة بنت ناصر بن مصبح 2014 بأن مكونات التفاؤل والتشاؤم ليست متداخلة، حيث أن لكل منهما ارتباطاته المستقبلية بالمتغيرات الخارجية وأنها سمات مستقلتان، لكل سمة متصل مستقبل نسبيا يجمع بين مختلف درجات على السمة الواحدة ولكل فرد موقعه على متصل التفاؤل مستقلا عن مركزه على متصل التشاؤم، وكل بعد يعتبر هذه القطب يبدأ من أقل درجة على التفاؤل إلى أقصى درجة كذلك الحال بالنسبة للتشاؤم، كما أن الفرد قد يحمل توجهات تفائلية وتشاؤمية في نفس الوقت، وقد يكون متفائلا في بعض الأمور والمواقف ومتشاؤما في أمور ومواقف أخرى. (بن مصبح، 2014، ص52).

وقد تبني هذا الاتجاه شاير وكابر اللذان أعدا إختبار التوجه نحو الحياة، حيث يقيس الإختبار توقعات عامة للنتائج، بحيث أن الدرجة المرتفعة في الإختبار تدل على التفاؤل والعكس صحيح كما يؤكد على أن مبدأ التعميم التفاؤل والتشاؤم على مختلف قضايا الحياة. (الحجازي، 2000، ص115).

ونرى من هذا أن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم تختلف من وجهة نظر الباحثين في أنها سمة إما أحادية القطب غير متداخلة، أو سمات ثنائية القطب متضادة وأن درجة القياس تكون بدرجات عكسية.

### 5-العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم:

تنشأ سمة التفاؤل والتشاؤم وتتأثر بعدة عوامل تزيد من درجتها، ومن بين هذه العوامل المؤثرة نجد العوامل البيولوجية وتتضمن هذه العوامل المحددات الوراثية والإستعدادات الموروثة، وهذه المحدثات لها دور في التفاؤل والتشاؤم فقد كشفت نتائج دراسات قام بها بلومين وآخرون

2006 على عينة من 500 فرد من التوائم المتطابقة وغير المتطابقة، وتبين أن الوراثة تلعب دورا مهما في سمة التفاؤل والتشاؤم بنسبة 25%. (الأنصاري، 1998، ص20).

التفاؤل ينشأ عن نشاط الفرد وقدرته العقلية والعصبية وتزويد نفسه بالأفكار الصحيحة السارة، أما التشاؤم فقد ينشأ عن ضعف النشاط ووهن القدرات العقلية وضعف القوة العصبية فيسمح لنفسه بأن يغوص في جو مظلم من الأوهام. (حسن، 2008، ص31).

### 5-1-العوامل الاجتماعية:

وتتمثل العوامل الاجتماعية في التنشئة الاجتماعية التي تطبع الفرد وتساعد على اكتساب اللغة والعادات والقيم والاتجاهات السائدة في مجتمعه، ومن المتوقع أن يكون للعوامل الاجتماعية دور كبير في التفاؤل والتشاؤم. (الانصاري، 1998، ص20).

ويوضح نصر الله في 2008 العوامل الاجتماعية فيما يلي:

**الأسرة:** الجو العام في الأسرة وطريقة تربية الأطفال وزرع القيم والأفكار فيهم ييثر الطمأنينة والأمان والرعاية وكل هذا يثقل شخصية الطفل ويجعله إما متفائل أو متشاؤم.

**المدرسة:** كل ما فيها من معلمين ومدراء متفائلين ومدى انعكاس ذلك على شخصية الطلبة.

**المجتمع:** فكل مجتمع يحمل طابعا خاصا به، أما أن يتسم بالتفاؤل أو التشاؤم فيما يتسم به من ملامح وجدانية واجتماعية، وخاصة بما يتميز بها من خلالهما يتعرض له من أحداث وظروف إقتصادية وتكنولوجية التي ستحدث والقيم التي تحدد والتطور الحاصل. (نصر الله، 2008، ص29).

### 5-2-عوامل إقتصادية وسياسية:

عدم الإستقرار السياسي يؤثر على الإستقرار الإقتصادي، مما يؤثر بدوره على الفرد وطموحاته هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن الإضطرابات السياسية من حروب عسكرية ونفسية لها تداعيات كبيرة جدا على أفراد المجتمع، فهي من عوامل الصراع والإضطرابات النفسية فكل هذا يؤدي الى حالة فقدان التوازن النفسي الذي ما يلبث أن يرتسم على سلوكه ليصبح جزءا

من مظاهرها السلوكية كالخوف من المستقبل والتشاؤم والشعور بعدم الثقة والتردد والشك. (الحميري، 2004، ص19).

### 6-أنواع التفاؤل والتشاؤم:

#### 6-1-أنواع التفاؤل:

##### 6-1-1- التفاؤل الدفاعي:

هو توقع الفرد أنه أقل عرضه للخطر مقارنة بالآخر وإستخدام الإدراك المشوه للخطر كحجة أسلوب المقاومة الذاتية لمطالبات المحيط الإجتماعي، وهذا النوع نجده بصفة واضحة عند كبار السن الذين يعتمدون على التفاؤل الدفاعي لغرض حصولهم على الراحة والتقليل من التوتر. (فتال، 2015، ص117).

##### 6-1-2-التفاؤل غير الواقعي:

وهو شعور الفرد على التفاؤل في الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور، مما قد يتسبب أحيانا في حدود النتائج غير متوقع، وبالتالي يصبح الفرد في قمة الإحباط ويحدث التفاؤل غير الواقعي عندما يخفض الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة، ولا يحدث التفاؤل غير الواقعي فقط عندما يقلل الأفراد من احتمال حدوث الأسوء من الأحداث وإنما أيضا عند زيادة توقع الأحداث الإيجابية. (الأنصاري، 1998، ص23).

##### 6-1-3-التفاؤل الفعال:

يعرفه مور more أنه إتجاه بناء نمط ذو قوة دافعة تعمل على إيجاد الشروط اللازمة والملائمة للنجاح، وذلك بالتعرف على الفرص الموجودة والإحتمالات كما يساعد التفاؤل الفعال على تفسير الخبرات تفسيراً إيجابياً وبالتالي نتائج إيجابية لهذه الأخيرة، والمساعدة على التغلب على الصعوبات والمشكلات وذلك من خلال التفكير المنطقي والإيجابي عوض الهروب. (الصعقوب، 2016، ص16).

### 6-1-4-التفاؤل الوظيفي:

نجد هذا النوع خاصة في التوقعات المرتبطة بالصحة والأخطار، ويعني مبالغة الفرد في إعطاء أهمية لإمكانته وتصرفاته الذاتية في مواجهة الأخطار من خلال القناعات التي يضعها لنفسه حول الموقف وقدرته على مواجهتها والتي تشتمل فكرتين:

-هناك قناعات فردية تترجمها تصرفات وقائية تؤثر بشكل عام على الفرد وتقيه من الأفكار.

-إعتقاد الفرض أنه قادر على القيام بالسلوك المرغوب فيه ويتحصل على النتائج الإيجابية مهما كانت المواقف المحيطة به. (فتال، 2015، ص117).

### 6-2-انواع التشاؤم:

#### 6-2-1-التشاؤم الدفاعي:

يعرفه ديفونسييف بوسيميسم (Defensive Pessimism) على أنه نزعة لدى الأفراد إلى التوقع السيء للأحداث المستقبلية، وهؤلاء الأفراد يعترفون بأن أدائهم كان جيدا في مواقف متشابهة في الماضي، كما أن هؤلاء الأفراد يتخذون دائما موقف الشخص المدافع عن التشاؤم أي الفرد الذي يعتقد التشاؤم مذهبا ومنهجيا في سلوكه، ولا يبدو أنهم يعانون من ضعف في قدراتهم أو في مستوى أدائهم نتيجة لإتجاههم السلبي هذا، وغالبا ما يكون أدائهم في الواقع على مستوى جيد ولكن من المحتمل أن ينخفض مستوى أدائهم في بعض الأعمال نتيجة لنظرهم المتشائمة إلى الأمور. (الأنصاري، 1998، ص17).

#### 6-2-2-التشاؤم غير الواقعي:

هو تشاؤم لا يستند أيضا لخبرة سيئة سابقة يمكن أن يرفع من مستوى قلق صاحبه إلى مستويات معنوية كافية ليبدل المزيد من الجهد لمواجهة مهام والأحداث المحيطة به. (الخطيب، 1999، ص222).

يكون هذا النوع عندما لا يستند الفرد عند تشاؤمه إلى خبرة سابقة مما قد يرفع من مستوى القلق والتوتر لديه، ويدفعه إلى بدل مجهود مضاعف لمواجهة المواقف والأحداث مهما كانت طبيعتها. (الحربي، 2009، ص64).

خلاصة الفصل:

من خلال ما جاء في هذا الفصل تبين لنا أهمية سمّي التفاؤل والتشاؤم ودور كل منهما وتأثيره في شخصية الفرد، وذلك من خلال توقعات المتفائلين ونظرهم للمستقبل بإيجابية، وقدرتهم التغلب على الأحداث التي تعيق مسارهم، وأما توقعات المتشاؤمين ماهي إلا نتاج خبرات وتجارب فاشلة ومتكررة تجعلهم ينظرون للمستقبل بنظرة سلبية تؤثر في رضاهم عن حياتهم.

الجانب الميداني

الفصل الرابع:  
الإجراءات الميدانية  
للدراصة

تمهيد:

يعد الإطار المنهجي مرحلة أساسية في كل دراسة علمية، وسنعرض في هذا الفصل الإجراءات والخطوات المتبعة في الجانب الميداني في هذه الدراسة وهذا من خلال المنهج المعتمد في الدراسة ومجتمع الدراسة، وكذلك العينة التي طبقنا عليها الدراسة والخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، ثم الأساليب الإحصائية المستخدمة بالدراسة وحدود الدراسة البشرية والمكانية والزمنية.

1- المنهج المستخدم في الدراسة:

حسب موريس انجلس هو مجموعة منظمة من العمليات تسعى لبلوغ هدف. (عيشور وآخرون، 2016، ص211).

انطلاقاً من أهداف الدراسة والتي تنص على تبيان العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من التفاؤل والتشاؤم، تم الإعتماد على المنهج الوصفي الذي يحاول الإجابة على تساؤلات الدراسة ويبين لنا طبيعة وموضوع الظاهرة المبحوثة وهذا بتحليلها وتبيان العلاقة بين متغيرات دراستنا.

1-1- تعريف المنهج الوصفي:

يعتمد على تحديد أبعاد المشكلة للموضوع قيد الدراسة وهذا من خلال جمع البيانات المختلفة عن الموضوع، ويقوم فيه الباحث بوصف خصائص المشكلة والعوامل المؤثرة فيها وما يتعلق بها من ظروف ومدى علاقتها بالمشكلة وهذا من خلال التفسير والمقارنة والقياس والتحليل المعمق. (الكمالي، 2019، ص23).

2- مجتمع الدراسة:

بعد الإتصال بمديرية التربية تم التعرف على مجتمع الدراسة الذي يتألف من يتألف أساتذة التعليم الابتدائي في الابتدائيات ببلدية غرداية والبالغ عددهم 595 استاذ واستاذة للموسم الدراسي (2023 / 2024).

3- عينة الدراسة:

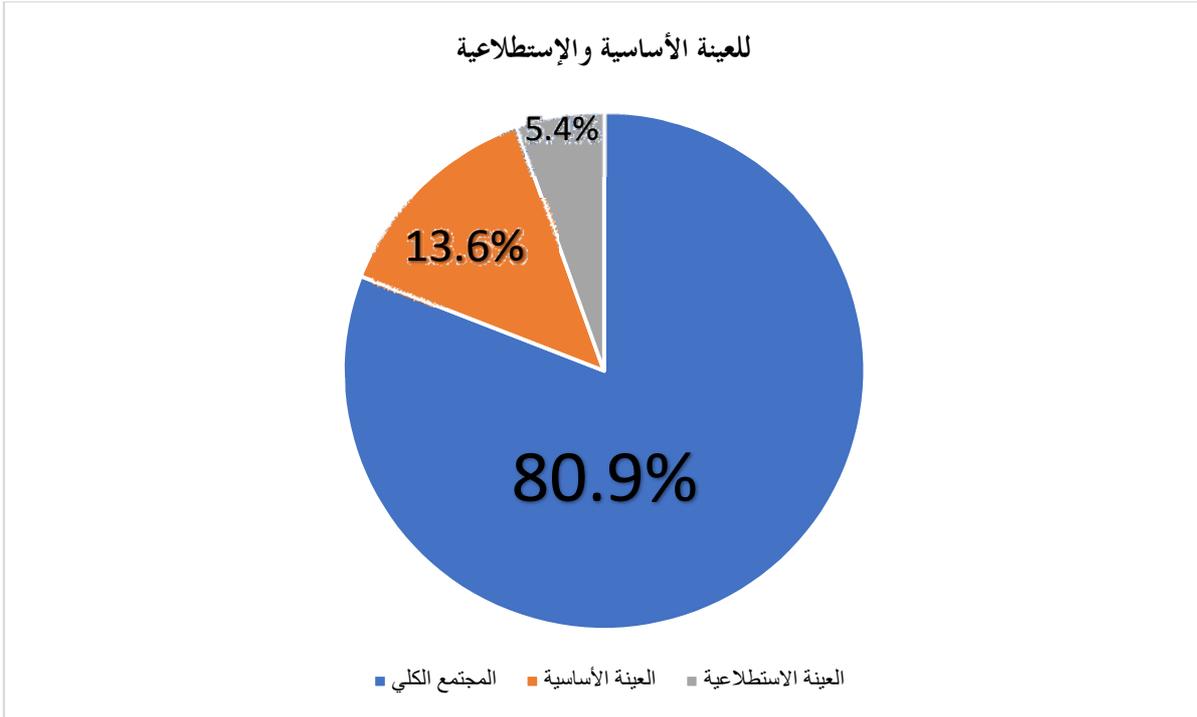
3-1- عينة الدراسة الإستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الإستطلاعية من 40 أستاذ وأستاذة في بعض الإبتدائيات في بلدية غرداية تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وهذا بغرض تقنين أدوات الدراسة والتحقق من صدقها وثبات نتائجها.

3-2- عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية 100 أستاذ وأستاذة في التعليم الإبتدائي ببعض الإبتدائيات في بلدية غرداية، حيث تم إستخدام أسلوب العينة العشوائية البسيطة في إنتقاء وإختيار المؤسسات وهي كالتالي:

- إبتدائية بوحميده محمد (10) أساتدة.
- إبتدائية ابن خلدون عبد الرحمن (05) أساتدة.
- إبتدائية عائشه أم المؤمنين (22) أستاذ.
- إبتدائية عبد الحميد ابن باديس (10) أساتدة.
- إبتدائية بالمختار سليمان (10) أساتدة.
- إبتدائية العقيد لطفي (7) أساتدة.
- إبتدائية البوزيدي (10) أساتدة.
- إبتدائية حمو النفوسي (15) أستاذ.
- إبتدائية بلحشر طالب لحسن (11) أستاذ.



الشكل رقم (01): شكل توضيحي للعيينة الأساسية والإستطلاعية

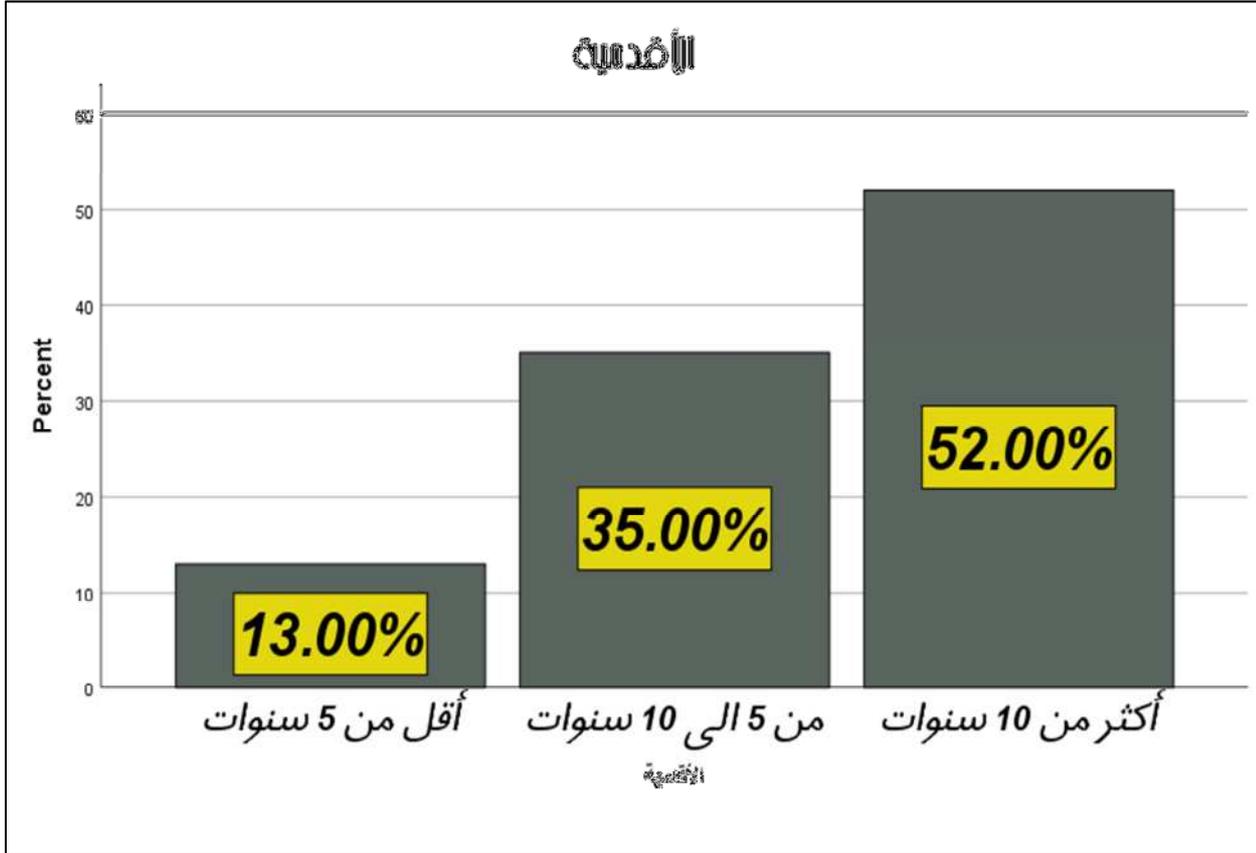
يوضح الشكل أعلاه نسبة كل من المجتمع الكلي لعيينة الدراسة تمثل في 80.9% وكذلك نسبة العينة الأساسية قدرت ب 13.6% أما نسبة عينة الدراسة الإستطلاعية فكانت 5.4%.

وصف العينة:

الجدول رقم (01): يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية حسب سنوات الخبرة

النسب المتوية %	التكرار	الفئات
13.00%	13	أقل من 5 سنوات
35.00%	35	من 5 سنوات إلى 10 سنوات
52.00%	52	أكثر من 10 سنوات
<b>%100</b>	<b>100</b>	<b>المجموع</b>

يوضح الجدول أعلاه توزيع أفراد العينة الأساسية وهذا حسب سنوا الخبرة فكانت فئة أكثر من 10 سنوات هي أكثر الفئات وهذا بنسبة 52% وبتكرار 52 فردا، وفئة من 5 سنوات إلى 10 سنوات بنسبة 35% وبتكرار 35 فردا، أما فئة أقل من 5 سنوات كانت أقل الفئات وهذا بنسبة 13% وبتكرار 13 فردا من عينة الدراسة



الشكل رقم (02): يوضح توزيع أفراد العينة حسب سنوات الخبرة

يوضح الشكل أعلاه توزيع أفراد العينة وهذا حسب سنوات الخبرة فكانت فئة أكثر من 10 سنوات هي أكثر الفئات وهذا بنسبة 52%، وبتكرار 52 فرداً، وفئة من 5 سنوات إلى 10 سنوات بنسبة 35% وبتكرار 35 فرداً، أما فئة أقل من 5 سنوات كانت أقل الفئات وهذا بنسبة 13% وبتكرار 13 فرداً من عينة الدراسة.

#### 4-الأدوات المستخدمة في الدراسة:

إستخدمنا في هذه الدراسة أداتين:

1. مقياس الرضا عن الحياة

2. مقياس التفاؤل والتشاؤم

#### 4-1-مقياس الرضا عن الحياة:

إستخدمنا في هذه الدراسة مقياس من إعداد مجدي الدسوقي سنة 1996 ويهدف إلى معرفة وقياس مستوى الرضا عن الحياة يتكون من 29 عبارة تقيس ستة أبعاد وهي (السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، والإستقرار النفسي، التقدير الإجتماعي، القناعة) وكل عبارة في المقياس

ترتبط بالرضا عن الحياة وأمام كل عبارة خمسة بدائل وهي (تنطبق تماما، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق تماما) ويضع الباحث إشارة أمام العبارة التي تعبر عن مشاعره بصدق. (قنيطة، 2016).

تم تقنين مقياس الرضا عن الحياة من قبل الباحثة قنون خميسة 2013 وتم حساب الخصائص السيكومترية، حيث تطبق المقياس على عينة من 40 فردا، وقامت بحساب الصدق عن طريق المقارنة الطرفية لتأكد من الصدق تمييزي لهذا المقياس، وقيمة إختبار ت للفروق بلغت 13.88 وهي دالة عند المستويين 0.01 و 0.05 مما يدل على الصدق التمييزي للإختبار أما الثبات فكان 0.72 فتم حسابه بواسطة التجزئة النصفية. (قنون، 2013، ص 137).

#### 4-2- تصحيح المقياس:

درجاته تتراوح من أدنى درجة 29 إلى 145 وهي الدرجة الكلية للمقياس، وتكون الإجابة على البدائل الخمسة (تنطبق تماما، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق تماما) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين خمسة درجات ودرجة واحدة وهذا بمنح الدرجات التالية بالترتيب (5 تنطبق تماما، 4 تنطبق، 3 بين بين، 2 لا تنطبق، 1 لا تنطبق تماما). ويشير حصول المستجيب على أعلى درجة إلى شعوره بالرضا عن الحياة وفقرات كل بعد موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (02) ابعاد مقياس الرضا عن الحياة وفقراته

الرقم	الابعاد	الفقرات
01	بعد السعادة (07 عبارات)	14-10-8-7-6-3-1
02	بعد الإجتماعية (05 عبارات)	27-21-17-15-13
03	بعد الإستقرار النفسي (02 عبارات)	02-11
04	بعد التقدير الإجتماعي (06 عبارات)	26-25-23-20-05-04
05	بعد الفناعة (03 عبارات)	.16-12-09
06	بعد الطمأنينة (6 عبارات)	29-28-24-22-19-18

يوضح الجدول أعلاه أبعاد مقياس الرضا عن الحياة وهي ستة أبعاد وعدد الفقرات التي يحتوي عليها المقياس وعددها 29 فقرة وكذلك الفقرات التي تنتمي لكل بعد مع ترقيم الفقرة.

الجدول رقم (03) يوضح مقياس التصحيح للأداة

الترميز	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
المقياس	تنطبق تماما	تنطبق	بين وبين	لا تنطبق	لا تنطبق تماما

يوضح الجدول أعلاه إعطاء درجات الفقرات الإيجابية من 5-4-3-2-1 للفقرات الإيجابية لأوزنها وفق طريقة " ليكرت الخماسي " .

الترميز	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
المقياس	تنطبق تماما	تنطبق	بين وبين	لا تنطبق	لا تنطبق تماما

يوضح الجدول أعلاه إعطاء درجات الفقرات السلبية من 1-2-3-4-5 للفقرات السلبية لأوزنها وفق طريقة " ليكرت الخماسي " .

4-3-مقياس التفاؤل والتشاؤم:

إستخدمنا في هذه الدراسة مقياس من إعداد أحمد عبد الخالق 1996 ويهدف إلى قياس التفاؤل والتشاؤم ويتكون من 30 فقرة موزعة كالتالي أحدهما للتفاؤل ويتكون من 15 فقرة، والأخر للتشاؤم ويتكون من 15 فقرة أيضا ولكل فقرة مقياس تصحيح خماسي متدرج (لا، قليلا، متوسط، كثيرا، كثيرا جدا) وله درجات كالتالي (1، 2، 3، 4، 5) (العبيداني، 2016).

وطبق على عينة كويتية قوامها 1025 طالب وطالبة من جامعة الكويت حيث بلغ معامل ثبات ألفا كرومبا إلى 0.93 في مقياس التفاؤل 0.94 في مقياس التشاؤم، وتم تقنينه في البيئة الجزائرية من طرف الباحث بشير معمري في سنة 2007، وتكونت عينة التقنين من 498 فردا طبقت مع مقاييس أخرى منها الرضا عن الحياة وكان معامل الارتباط فيها 0.41 وكان معامل ثبات ألفا للتفاؤل 0.73 ومعامل الثبات في التشاؤم 0.73، ومن هذا يتضح لنا أن القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم تتمتع بثبات عالي في البيئة الجزائرية وهذا أيضا ينطبق على معامل الصدق. (مأمون، 2015، ص130)

الجدول رقم (04) يوضح توزيع فقرات مقياس التفاؤل والتشاؤم على الأبعاد

الرقم	الابعاد	الفقرات
01	بعد التفاؤل (15 عبارة)	15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
02	بعد التشاؤم (15 عبارة)	-28-27-26-25-24-23-22-21-20-19-18-17-16 30-29

يوضح الجدول أعلاه توزيع فقرات مقياس التفاؤل والتشاؤم على الأبعاد وكانت موزعة بالتساوي 15 فقرة للتفاؤل و15 فقرة للتشاؤم مع تبيان رقم كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه.

#### 4-5- الخصائص السيكومترية للدراسة الحالية:

سنتطرق إلى الشروط السيكومترية من أجل حساب صدق وثبات الأدوات المستخدمة في هذا البحث، وهذا من أجل اختبار مدى صلاحيتها وذلك اعتماداً على النتائج المحققة من إستجابات العينة الإسطلاعية المتكونة من 40 فرداً، ولقد قمنا بحساب صدق وثبات الأدوات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية spss اصدار 20.

#### 1 صدق أدوات الدراسة:

صدق مقياس الرضا عن الحياة: تم حساب صدق المقياس عن طريق حساب ما يلي:

- صدق الإتساق الداخلي لقياس العلاقة الارتباطية بين الفقرة وللبعد الذي تنتمي إليه.
- الصدق التمييزي لكل فقرة من مقياس الرضا عن الحياة.

#### صدق الإتساق الداخلي:

الجدول رقم (05) يوضح صدق الإتساق الداخلي لكل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه.

الفقرة	العبارات	معامل ارتباط بيرسون الفقرة ببعدها
بعد السعادة		
01	أنا أسعد حالاً من الآخرين	0.375*
02	ظروف حياتي ممتازة	0.603**
03	أشعر بالأمان والطمأنينة	0.711**
04	أتمتع بحياة سعيدة.	0.639**
05	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى	0.610**

0.821**	أشعر أي موفق في حياتي	06
0.661**	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف الحياة	07
<b>بعد الإجتماعية</b>		
0.603**	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة	08
0.467**	أتقبل الآخرين وأتعايش معهم	09
0.350*	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين	10
0.436**	يتم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والرحم.	11
0.463**	علاقتي الإجتماعية بالآخرين ناجحة.	12
<b>بعد الإستقرار النفسي</b>		
0.764**	انا راضي عن نفسي.	13
0.620**	أشعر بالبهجة المزوجة بالتفاؤل إتجاه المستقبل.	14
<b>بعد التقدير الإجتماعي</b>		
0.505**	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية	15
0.642**	أشعر بالثقة إتجاه سلوكي الإجتماعي	16
0.597**	يثق الآخرون في قدراتي	17
0656**	ينظر الآخرون إلى بإحترام	18
0561**	لدي القدرة على إتخاذ القرار وتحمل نتائجه	19
0.545**	أفكاري وأرائي تنال إعجاب الآخرين.	20
<b>بعد القناعة</b>		
0.568**	حصلت حتى الآن على الأشياء المهمة في حياتي	21
0.636**	انا راض بما وصلت إليه	22
0.661**	أعيش في مستوى حياة معيشية أفضل مما كنت أتمناه وأتوقعه.	23
<b>بعد الطمأنينة</b>		
**0784	أشعر أن حياتي مشرقة وملئية بالأمل	24
**0.620	أتقبل نقد الآخرين	25
**0.527	أنام نوما هادئا مسترخيا	26
**0.687	لا أعاني من مشاعر اليأس أو خيبة الأمل	27
**0.597	روحي المعنوية مرتفعة	28

29	لو قدر لي أن أعيش من جديد لن أغير شيئا من حياتي	0.637**
المصدر: من إعداد الطالبة بواسطة برنامج الإحصائي Spss - عند مستوى الدلالة 0.01 - 0.05		

حيث يوضح الجدول العلاقة الترابطية بين كل فقرة بأبعادها، وقد تم الإعتماد على معامل الارتباط بيرسون لتوضيح هذا الإتساق حيث تمحورت النتائج كما هو مبين في الجدول ويتضح لنا بأن جميع الفقرات المتعلقة بأبعاد المقياس دالة عند 0.01 وتراوحت من 0,82 إلى 0,35 وهذا يؤكد جليا أن فقرات المقياس تنتمي لأبعادها وتتمتع بدرجة ممتازة من الصدق ويمكن الإعتماد عليها في التطبيق الميداني للدراسة.

الصدق التمييزي:

الجدول رقم (06) يوضح الصدق التمييزي لكل فقرة من مقياس الرضا عن الحياة

الفقرة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة SIG
<b>بعد السعادة</b>					
01	أنا أسعد حالا من الآخرين	3.63	0.872	41.620	0.000
02	ظروف حياتي ممتازة	3.38	0.838	40.323	0.000
03	أشعر بالأمان والطمأنينة	4.10	0.846	48.414	0.000
04	أتمتع بحياة سعيدة.	3.76	0.780	48.202	0.000
05	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى	3.69	1.03	35.764	0.000
06	أشعر أنني موفق في حياتي	3.75	0.796	47.102	0.000
07	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف حياتي	3.92	0.872	44.930	0.000
<b>بعد الإجتماعية</b>					
08	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة	3.99	1.01	39.505	0.000
09	أقبل الآخرين وأتعاش معهم	4.13	0.799	51.645	0.000
10	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة	4.24	0.767	55.281	0.000

				تربطني بالآخرين	
0.000	57.589	0.732	4.22	يتم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح.	11
0.000	48.559	3.96	0.815	علاقتي الإجتماعية بالآخرين ناجحة.	12
<b>بعد الإستقرار النفسي</b>					
0.000	61.365	0.697	4.28	انا راضي عن نفسي.	13
0.000	41.405	0.932	3.86	أشعر بالبهجة المزوجة بالتفاؤل إتجاه المستقبل.	14
<b>بعد التقدير الإجتماعي</b>					
0.000	32.841	0.934	3.07	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية	15
0.000	54.257	0.770	4.18	أشعر بالثقة إتجاه سلوكي الإجتماعي	16
0.000	43.997	0.888	3.91	يثق الآخرون في قدراتي	17
0.000	66.515	0.649	4.32	ينظر الآخرون إلى بإحترام	18
0.000	61.370	0.686	4.21	لدي القدرة على إتخاذ القرار وتحمل نتائجه	19
0.000	51.333	3.88	0.755	أفكاري وأرائي تنال إعجاب الآخرين.	20
<b>بعد القناعة</b>					
0.000	37.369	0.947	3.54	حصلت حتى الآن على الأشياء المهمة في حياتي	21
0.000	46.047	0.864	3.98	انا راض بما وصلت إليه	22
0.000	33.562	0.953	3.20	أعيش في مستوى حياة معيشية أفضل مما كنت أتمناه وأتوقعه.	23
<b>بعد الطمأنينة</b>					
0.000	48.047	0.807	3.88	أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل	24
0.000	47.666	0.826	3.94	أقبل نقد الآخرين	25
0.000	36.462	1.01	3.69	أنام نوما هادئا مسترخيا	26

0.000	38.945	0.988	3.85	لا أعاني من مشاعر اليأس أو خيبة الأمل	27
0.000	47.009	3.89	0.827	روحي المعنوية مرتفعة	28
0.000	22.870	1.294	2.96	لو قدر لي أن أعيش من جديد لن أغير شيئاً من حياتي	29
المصدر: من إعداد الطالبة بواسطة برنامج الإحصائي Spss - عند مستوى الدلالة 0.05					

يوضح الجدول أعلاه الصدق التمييزي لكل فقرة من مقياس الرضا عن الحياة، وهذا بقياس المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وهي دالة عند 0.05 وتراوح المتوسط الحسابي من 0.75 إلى 4.32 أما الانحراف المعياري فكان من 0.64 إلى 3.96.0 ومن هذا المنطلق يمكن الاعتماد على هذا المقياس في الدراسة الأساسية.

### 1 ثبات مقياس الرضا عن الحياة: لحساب ثبات مقياس الرضا عن الحياة يستخدمنا

● طريقة التجزئة النصفية.

● طريقة الفا كرومباخ.

### الجدول رقم (07) يوضح معامل الارتباط لمقياس الرضا عن الحياة بطريقة التجزئة النصفية

المقياس والمعامل	البنود N	العبارات	معامل الارتباط قبل التصحيح	معامل الارتباط بعد التصحيح - سبيرمان براون
أداة الرضا الحياة	29	البنود الزوجية (14 عبارة)	0.883	0.938
		البنود الفردية (15 عبارة)		

وفقاً للنتائج الجدول المعروض أعلاه يتضح لنا أن معامل الارتباط المتعلق بمقياس الرضا عن الحياة بلغ 0.88 في النصف الأول من الاختبار قبل التصحيح وبعد التصحيح إرتفعت قيمة المعامل سبيرمان براون إلى 0.93 مما يشير إلى وجود ثبات قوي للمقياس، ويعني ذلك أن المقياس يتمتع بصفه عالية من الثبات وهو صالح للدراسات المتعلقة بالمجال البحث .

الجدول رقم (08) يوضح معامل الارتباط لمقياس الرضا عن الحياة بطريقة ألفا كرومباخ

المقياس والمعامل	معامل ألفا كرونباخ
الرضا عن الحياة	0.935

وفقا للنتائج المقدمة في الجدول يتضح لنا أن معامل ألفا كرومباخ المتعلق بمقياس الرضا عن الحياة بلغ 0.93 وهذه القيمة تعكس وجود ثبات قوي في المقياس، مما يشير إلى صدقه وثباته وبالتالي يمكن اعتبار المقياس صالحا للدراسات المتعلقة بمجال البحث.

#### صدق مقياس التفاؤل والتشاؤم:

تم حساب صدق المقياس عن طريق حساب ما يلي:

● صدق الإتساق الداخلي لقياس العلاقة الارتباطية بين الفقرة وللبعد الذي تنتمي إليه.

● الصدق التمييزي لكل فقرة من مقياس التفاؤل والتشاؤم.

#### صدق الإتساق الداخلي:

الجدول رقم (09) يوضح صدق الإتساق الداخلي لكل فقرة مع البعد الذي تنتمي إليه.

الفقرة	العبارات	معامل ارتباط بيرسون الفقرة ببعدها
بعد التفاؤل		
01	تبدو لي الحياة جميلة	0.601**
02	أشعر أن الغد سيكون يوما مشرقا	0.489**
03	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا	0.516**
04	أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون الأفضل	0.514**
05	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل	0.359*
06	أشعر بأن الزمن يخبي لي مفاجآت سارة	0.591**
07	ستكون حياتي أكثر سعادة	0.631**
08	لايأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس	0.373*
09	أرى بأن الفرج سيكون قريبا	0.570**

0.601**	أتوقع الأفضل	10
0.751**	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور	11
0.814**	أفكر في الأمور المبهجة والمرحة	12
0.545**	أشعر أن الآمال التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غدا	13
0.512**	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل	14
0.498**	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم	15
<b>بعد التشاؤم</b>		
**0.475	تدلني الخبرة على أن الدنيا سوداء كالليل المظلم	16
**0.515	حظي قليل في هذه الدنيا	17
**0.498	أشعر أنني أتعس مخلوق على وجه الأرض	18
**0.623	سيكون مستقبلي مظلما	19
**0.600	يلازمي سوء الحظ دائما	20
**0.472	مكتوب على الشقاء وسوء طالع	21
**0.530	أنا يائس من هذه الحياة	22
**0.315	كثرة الهموم تجعلني أشعر بأني أموت في اليوم مئة مرة	23
**0.346	أترقب حدوث أسوأ الأحداث	24
**0.649	يخيفني ما يمكن أن يحدث في المستقبل من سوء الحظ	25
**0.516	أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل	26
**0.400	لدي شعور غالب أنني سأفارق الأحبة قريبا	27
**0.610	تختفي الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة	28
**0.623	يبدو لي أن المنحوس منحوس مهما حاول	29
**0.435	أشعر أن المصائب خلقت من أجلي	30
<b>عند مستوى الدلالة 0.01 – 0.05</b>		

يوضح الجدول أعلاه العلاقة الارتباطية للفقرة بالبعد الذي تنتمي إليه، وهذا بمعامل ارتباط بيرسون وتراوح من 0.35 الى 0.81 وهذا عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.01 ويؤكد لنا أن الفقرات المتضمنة للمقياس تتمتع بدرجة ممتازة من الصدق ويمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني للدراسة.

الجدول رقم (10) يوضح الصدق التمييزي لكل فقرة من مقياس التفاؤل والتشاؤم.

الفقرة	العبارات	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة SIG
<b>بعد التفاؤل</b>					
01	تبدو لي الحياة جميلة	3.46	0.966	35.72	0.000
02	أشعر أن الغد سيكون يوما مشرقا	3.93	0.948	40.65	0.000
03	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا	4.01	0.925	42.29	0.000
04	أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون الأفضل	4.15	0.947	44.85	0.000
05	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل	3.97	0.903	41.89	0.000
06	أشعر بأن الزمن يجئ لي مفاجآت سارة	3.85	0.881	42.62	0.000
07	ستكون حياتي أكثر سعادة	3.90	0.797	44.22	0.000
08	لايأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس	4.10	0.776	51.39	0.000
09	أرى بأن الفرج سيكون قريبا	4.23	0.829	54.46	0.000
10	أتوقع الأفضل	4.14	0.928	49.93	0.000
11	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور	3.84	0.834	41.33	0.000
12	أفكر في الأمور المبهجة والمفرحة	3.90	0.872	46.71	0.000
13	أشعر أن الآمال التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غدا	4.16	0.931	47.65	0.000
14	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل	4.04	1.061	43.38	0.000
15	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم	3.94	1.176	37.10	0.000
<b>بعد التشاؤم</b>					
16	تدلني الخبرة على أن الدنيا سوداء كالليل المظلم	1.99	1.17	16.917	0.000
17	حظي قليل في هذه الدنيا	1.97	1.04	18.782	0.000
18	أشعر أنني أتعس مخلوق على وجه الأرض	1.30	0.745	17.441	0.000

0.000	18.897	0.640	1.21	سيكون مستقبلي مظلما	19
0.000	19.420	0.726	1.41	يلازمني سوء الحظ دائما	20
0.000	17.551	0.820	1.44	مكتوب على الشقاء وسوء طالع	21
0.000	18.511	0.664	1.23	أنا يائس من هذه الحياة	22
0.000	15.976	0.926	1.48	كثرة المموم تجعلني أشعر بأني أموت في اليوم مئة مرة	23
0.000	15.321	1.01	1.56	أترقب حدوث أسوأ الأحداث	24
0.000	15.851	0.996	1.58	يخيفني ما يمكن أن يحدث في المستقبل من سوء الحظ	25
0.000	17.718	0.694	1.23	أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل	26
0.000	15.734	0.978	1.54	لدي شعور غالب أنني سافارق الأحبة قريبا	27
0.000	15.069	1.02	1.55	تختفي الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة	28
0.000	16.193	0.864	1.40	يبدو لي أن المنحوس منحوس مهما حاول	29
0.000	17.975	0.662	1.19	أشعر أن المصائب خلقت من أجلي	30
<b>عند مستوى الدلالة 0.05</b>					

يوضح الجدول أعلاه الصدق التمييزي لكل فقرة من مقياس التفاؤل والتشاؤم وهذا بقياس المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة، وهي دالة عند 0.05 وتراوح المتوسط الحسابي من 1.19 إلى 4.16 أما الانحراف المعياري فكان من 0.96 إلى 1.17 ومن هذا المنطلق يمكن الاعتماد على هذا المقياس في الدراسة الأساسية.

## 2 ثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم:

لحساب ثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم استخدمنا ما يلي:

● طريقة التجزئة النصفية

● طريقة الفا كرومباخ

طريقة التجزئة النصفية

الجدول رقم (11) يوضح معامل الارتباط لمقياس التفاؤل والتشاؤم بطريقة التجزئة النصفية

المقياس والمعامل	البنود N	العبارات	معامل الارتباط قبل التصحيح	معامل الارتباط بعد التصحيح - سبيرمان براون
التفاؤل والتشاؤم	30	البنود الزوجية (15 عبارة)	0.851	0.919
		البنود الفردية (15 عبارة)		

وفقا لنتائج الجدول المعروض أعلاه يتضح لنا أن معامل الارتباط المتعلق بمقياس التفاؤل والتشاؤم بلغ 0.85 في النصف الأول من الإختبار قبل التصحيح وبعد التصحيح إرتفعت قيمة المعامل إلى 0.91 مما يشير إلى وجود ثبات قوي للمقياس ويعني ذلك أن المقياس يتمتع بصفه الصدق والثبات وهو صالح للدراسات المتعلقة بمجال البحث.

طريقة الفا كرومباخ

الجدول رقم (12) يمثل معامل الارتباط لمقياس التفاؤل والتشاؤم بطريقة ألفا كرونباخ

المقياس والمعامل	معامل ألفا كرونباخ
التفاؤل والتشاؤم	0.712

وفقا لنتائج المقدمة في الجدول يتضح لنا أن معامل ألفا كرومباخ المتعلق بمقياس التفاؤل والتشاؤم بلغ 0.71 وهذه القيمة تعكس وجود ثبات قوي في للمقياس مما يشير الى صدقه وثباته ،وبالتالي يمكن اعتبار المقياس صالحا للدراسات المتعلقة بمجال البحث.

## 5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم إستخدام حزمة الإحصاء spss لتحليل البيانات في الدراسة وتم استخدام مجموعة من الأساليب

والطرق الإحصائية المناسبة منها:

- حساب التكرارات والنسبة المئوية المتعلقة بمجال الدراسة.
- حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتغيرات الدراسة.
- استخدام إختبارات T-Test لإختبار الفروق بين الفرضيات.
- استخدام إختبار أنوفا Anouva لإختبار الفروق في الفرضيات .
- استعمال معامل الارتباط بيرسون لمعرفة دلالة العلاقة بين مختلف المتغيرات.
- معامل ثبات ألفا كرومباخ.

#### 6- حدود الدراسة:

**حدود الدراسة البشرية:** تمت إجراءات الدراسة الحالية على عينة من أساتذة التعليم الإبتدائي الذين يزاولون عملهم في بعض الإبتدائيات في بلدية غرداية.

**الحدود المكانية:** أجري هذا البحث على كل مدرسة إبتدائية أختيرت في السحب العشوائي من مجتمع الدراسة الكلي من الإبتدائيات الموجودة في بلدية غرداية وهي كالاتي:

- إبتدائية بوحميده محمد
- إبتدائية ابن خلدون عبد الرحمن
- إبتدائية عائشه أم المؤمنين
- إبتدائية عبد الحميد ابن باديس
- إبتدائية بالمختار سليمان
- إبتدائية العقيد لطفي
- إبتدائية البوزيدي
- إبتدائية حمو النفوسي
- إبتدائية بلحشر طالب لحسن.

الحدود الزمنية: العام الدراسي 2023 / 2024

## الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة  
نتائج فرضيات الدراسة

تمهيد:

بعد أن تناولنا في الفصل السابق الاجراءات الميدانية وبعد جمع البيانات وتفرغها في برنامج spss سنتطرق في هذا الفصل لعرض تحليل وتفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، وذلك لثبوت الفرضيات أو نفيها ومن ثم نفسرها على ضوء الجانب النظري والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة.

عرض وتحليل النتائج وتفسيرها

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وكل من التفاؤل والتشاؤم لدى أساتذة التعليم الابتدائي، ولتأكد من صحة هذه الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون لمعرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغير الرضا عن الحياة ومتغير التفاؤل والتشاؤم والجدول الموالي يوضح ذلك

الجدول رقم (13) يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين متغيري الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم

عند المستوى	إحتمالية الدلالة الإحصائية	مقياس بعد التفاؤل	المقياس والمعامل
		مقياس بعد التشاؤم	
دال عند مستوى 0.05	0.013	بعد التفاؤل: **0.848	الرضا عن الحياة
غير دال عند مستوى 0,05	0.061	بعد التشاؤم: **0.248	

يوضح الجدول أعلاه قيمة الارتباط بيرسون لمقياس الرضا عن الحياة ومتغير التفاؤل وقدرت قيمته بـ 0.848 وهي قيمة دالة إحصائياً عند 0.05 وبالتالي فإنه توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى عينة من أساتذة التعليم الابتدائي ببلدية غرداية، ومنه يمكننا استخلاص أن الفرضية الأولى التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى أساتذة التعليم الابتدائي قد تحقق جزء منها وهو وجود علاقة إرتباطية بن الرضا عن الحياة

والتفاوت لى عينة الدراسة، أما بالنسبة للعلاقة بين الرضا عن الحياة والتشاؤم فقد بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون 0.248 وهي قيمة ضعيفة غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإنه لا توجد علاقة إرتباطية بين الرضا عن الحياة ومتغير التشاؤم لدى عينة من أساتذة التعليم الإبتدائي ببلدية غرداية، وبالتالي يمكننا إستنتاج أن الفرضية لم تتحقق فيما يخص إرتباط متغير الرضا عن الحياة ومتغير التشاؤم..

### 1-2- تفسير نتائج الفرضية:

نصت الفرضية الأولى على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وكل من التفاؤل والتشاؤم لدى أساتذة التعليم الإبتدائي ببلدية غرداية، وقد أظهرت النتائج من خلال تطبيق معامل الارتباط بيرسون بوجود علاقة إرتباطية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى أساتذة التعليم الإبتدائي وهذا يرجع الى أن الأستاذ الذي يتمتع بالرضا عن حياته وعن الظروف المحيطة به يكون بالضرورة متفائل ومقبل على الحياة بكل إيجابية تدفعه إلى الإنجاز، لأن الرضا عن الحياة عند الأفراد المتفائلين يعد عاملا أساسيا في توافقهم وتقبلهم للحياة والأحداث والمواقف المختلفة ويوظف كل ما لديه من قدرات ليتكيف مع بيئته وهو راض عنها، لأن الرضا عن الحياة يعتبر مؤشرا للصحة النفسية السليمة ويدفع الفرد نحو التفاؤل ويجعله يتحمس ويقبل على الحياة برغبة..

وجاءت نتيجة الفرضية متوافقة مع نتائج دراسة كل من دراسة بن حميد 2014 والتي نصت نتائج فرضيتها على أنه توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة عند مستوى الدلالة 0.001 بين التفاؤل والرضا عن الحياة، وكذلك دراسة حليلة الدشوقي 2017 ودراسة تقي الدين ونجمة 2017 ودراسة عبير الغامدي 2019، كذلك أثبتت بأنه توجد علاقة طردية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين الرضا عن الحياة والتفاؤل وكذلك دراسة البسيوني 2011.

أما بالنسبة لنتيجة الفرضية في شقها الثاني والتي تقول أنه لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة والتشاؤم لدى أساتذة التعليم الإبتدائي، فقد جاء في دراستنا الحالية أنه لا توجد علاقة بن الرضا عن الحياة والتشاؤم لدى عينة الدراسة، الدراسات المعروضة سابقا توصلت إلى وجود إرتباط سالب بن الرضا عن الحياة والتشاؤم، وهذا بالضرورة يعني أن الأستاذ الذي يتمتع بالرضا عن حياته تكون نسبة التشاؤم لديه منخفضة أو شبه منعدمة.

## 2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة تعزى لإختلاف سنوات الخبرة، وللتحقق من صحة الفرضية قمنا بتطبيق إختبارتحليل التباين الأحادي والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول رقم (14) يوضح نتائج إختبار **one way anova** لدرجات أفراد العينة في الرضا

عن الحياة حسب متغير سنوات الخبرة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	835,274	2	417,637	2,160	0,121	غير دالة عند 0,05
داخل المجموعات	18756,916	97	193,370			
المجموع	19592,190	99	-			

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة "ف" بلغت (2,160)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05)، مما يعني أنه لا توجد فروق بين درجات أفراد العينة (أفراد المجموعات) في الرضا عن الحياة حسب متغير سنوات الخبرة، ومنه لم يتحقق فرض الدراسة، و يتم الاعتماد على الفرض الصفري الذي مفاده عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة حسب متغير سنوات الخبرة لدى عينة من أساتذة التعليم الابتدائي ببلدية غرداية

## 2-1- تفسير نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج توصلنا إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والتي تعزى لإختلاف سنوات الخبرة لدى عينة الدراسة، ويعني هذا أن عينة الدراسة كانت أراءها متقاربة وغير مختلفة، وكانت درجات الرضا عن الحياة لديها متساوية رغم إختلاف سنوات الخبرة، وقد تنافت دراستنا مع دراسة كل من عادل محمد سليمان 2003 التي أظهرت نتائجها وجود فروق في الرضا عن الحياة لصالح ذوي الخبرة الأقل من خمس سنوات و، كذلك دراسة ماهر يوسف الجدلوي 2012 التي أظهرت نتائجها عن وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى لسنوات الخبرة، وهذا راجع إلى الإختلاف في البيئة وعينة الدراسة، بحيث ينظر الأستاذ إلى حياته

بنوع من الرضا، والإهتمام بدوره كمعلم للأجيال وتربيتها وبذل الجهد في إيصال المعلومة للتلميذ دون أن يجعل من سنوات الخبرة معيق له في تحقيق إنجازته وبالتالي رضا عن حياته.

### 3- عرض وتحليل الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والتشاؤم تعزى لإختلاف سنوات الخبرة، وللتحقق من صحة الفرضية قمنا بتطبيق إختبارتحليل التباين الأحادي والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول رقم (15) يوضح نتائج إختبار (one way anova) لدرجات أفراد العينة في

التفاؤل والتشاؤم حسب متغير سنوات الخبرة

الدلالة الإحصائية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	المقارنة
0.057	2.550	1.749	03	5.247	بين المجموعات	التفاؤل
		0.686	187	128.261	داخل المجموعات	
		/	190	133.508	المجموع	
0.084	2.952	1.346	03	4.039	بين المجموعات	التشاؤم
		0.456	187	85.274	داخل المجموعات	
		/	190	89.313	المجموع	

يظهر الجدول نتائج اختبار ANOVA (تحليل التباين الأحادي) لتحليل الفروق في درجات التفاؤل بين أفراد العينة وفقاً لمتغير سنوات الخبرة ، حيث تبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ 5.247 بدرجات حرية تساوي 3، مما أدى إلى متوسط مربعات قدره 1.749. وعند مقارنة

هذه القيمة بمتوسط المربعات داخل المجموعات، الذي بلغ 0.686، حصلنا على قيمة F تساوي 2.550، في حين بلغت الدلالة الإحصائية (p-value) 0.057، وهي أكبر قليلاً من مستوى الدلالة الإحصائية المفترض (0.05)، هذا يعني أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التفاؤل بناءً على سنوات الخبرة، ويظهر نتائج اختبار ANOVA (تحليل التباين الأحادي) لتحليل الفروق في درجات التشاؤم بين أفراد العينة وفقاً لمتغير سنوات الخبرة، حيث تبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ 4.039 بدرجات حرية تساوي 3، مما أدى إلى متوسط مربعات قدره 1.346. وعند مقارنة هذه القيمة بمتوسط المربعات داخل المجموعات، الذي بلغ 0.456، حصلنا على قيمة F تساوي 2.952. في حين بلغت الدلالة الإحصائية (p-value) 0.084، وهي أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية المفترض في دراستنا ألا وهو (0.05). هذا يعني أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التشاؤم بناءً على سنوات الخبرة..

### 1-3- تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

ومن خلال النتائج المتحصل عليها أنه لا توجد فروق في التفاؤل والتشاؤم حسب متغير

سنوات الخبرة وقد يرجع سبب هذه النتيجة إلى أن رغم اختلاف عينة الدراسة في سنوات الخبرة إلا أنها تتمتع بدرجة عالية من التفاؤل بالمقابل درجات منخفضة في التشاؤم، وهذا راجع أيضاً إلى تقارب الخبرات وتشابه في ظروف العمل، وكذلك قد يرجع هذا إلى كون التفاؤل والتشاؤم لأفراد العينة مرتبط بطبيعة الإنسان ومدى تعايشه مع مواقف الحياة أكثر من كونه مرتبط بعدد سنوات خبرته المهنية، مما يدفعه للتفاؤل أو التشاؤم باستمرار

وقد جاءت نتائج دراستنا الحالية موافقه مع دراسة عبد الله بن حمد الصعقوب 2018 والتي أظهرت نتائجها أنه لا توجد فروق في متوسطات درجات التفاؤل والتشاؤم لأفراد العينة تعزى لإختلاف سنوات الخبرة و، كذلك دراسة عبد الناصر عبد الرحيم قدومي 2015 والتي جاءت في نتائجها أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في مستوى التفاؤل لدى لاعبي الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية حسب متغير الخبرة في اللعب .

الإستنتاج العام

### الإستنتاج العام:

من خلال دراستنا التي تهدف إلى توضيح العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من أساتذة التعليم الابتدائي ببلدية غرداية، وبعد إختبار الفرضية الأولى والتي مفادها أنه توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى أساتذة التعليم الابتدائي، والفرضية الثانية التي تنص على أنه يوجد فروق في الرضا عن الحياة تعزى لإختلاف سنوات الخبرة لدى أساتذة التعليم الابتدائي ببلدية غرداية، وإختبار الفرضية الثالثة التي تنص على أنه توجد فروق في التفاؤل والتشاؤم تعزى لإختلاف سنوات الخبرة لدى أساتذة التعليم الابتدائي، توصلنا من خلال نتائج الدراسة إلى تحقق الفرضية الأولى في شقها الأول وهو توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى أساتذة التعليم الابتدائي ببلدية غرداية، وعدم تحقق الفرضية الثانية والثالثة وهذا يعني أنه لا توجد فروق في الرضا عن الحياة وكذلك في التفاؤل والتشاؤم تعزى لإختلاف سنوات الخبرة لدى أساتذة التعليم الابتدائي ببلدية غرداية، ومن خلال النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية يمكن إدراج بعض المقترحات بمتغيرات الدراسة سواء ما تعلق بالرضا عن الحياة أو بالتفاؤل والتشاؤم :

### مقترحات:

- الإهتمام بأوضاع الأساتذة الصحية والمادية والوظيفية والنفسية والإجتماعية وهذا لرفع مستوى الرضا عن الحياة لديهم وكذلك رفع مستوى التفاؤل.
- البحث عن طرق التي ترفع من رضا الأستاذ عن وظيفته ليتفرغ للعطاء التعليمي وبالتالي زيادة الكفاءة لديه.
- إجراء الدراسة على عينة أكبر .
- نقترح إجراء دراسات في مجالات الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم مع متغيرات أخرى مثل الدافعية للإنجاز.
- تصميم برامج إرشادية وتدريبية من شأنها تنمية سمة التفاؤل لدى أساتذة التعليم وحفظ سمة التشاؤم .

## الإستنتاج العام

---

- العمل معا على تحسين البيئة التعليمية والنظام التعليمي لتكون البيئة محفزة ودافعة للتفأؤل والعمل.
- مراعاة أبعاد الرضا عن الحياة والعمل على إنجاز وتحقيق متطلباتها للوصول إلى حصول الأستاذ على الرضا المطلوب.
- إجراء المزيد من الدراسات حول تفعيل دور الأستاذ في ربط العناصر التعليمية في ضوء منظومه تعليمية متكامله.

قائمة المصادر  
والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع

المراجع بالعربية:

الكتب:

1. أحمد عبد الخالق، 2007، التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة، دراسات عربية في علم النفس، مجلد 06، العدد 01، الكويت.
2. أحمد عبد الخالق، 2008، الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، دراسات نفسية، المجلد 18، العدد 01، الكويت.
3. أحمد عبد الخالق، تغريد سليمان الشطي، سماح احمد الدين، 2003، معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي، مجلة دراسات نفسية، مجلد 13، العدد 04، الكويت.
4. أمال بوثلجي، 2014، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بمركز التحكم لدى الطلبة، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر 02.
5. أمال جودة، 2007، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الاقصى، مجلة النجاح للأبحاث والعلوم الانسانية، المجلد 11، العدد 02.
6. أمال جودة، وابو جراد حمدي، 2011، التنبؤ بالسعادة في ضوء الامل والتفاؤل لدى طلبة من جامعة القدس المفتوحة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، العدد 03.
7. بدر محمد الانصاري، 1998، التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات، مطبوعات جامعة الكويت، لجنة التأليف والتعريب للنشر، جامعه الكويت. 1.
8. بدر محمد الانصاري، 2002، قياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت، مجلة حوليات كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، الحولية 23 الرسالة، جامعه الكويت.
9. جابر محمد عبد الله عيسى واخرون، 2006، الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي لدى الاطفال، مجلة دراسات تربوية اجتماعية، العدد 04، الجزء 12.
10. جعفر احمد محمد علي، 2018، الرضا عن الحياة لدى الابناء،\_ المجلة العلمية لكلية رياض الاطفال، المجلد 05، العدد 08، جامعة المنصورة.

## قائمة المصادر والمراجع

11. جمال السيد تفاحة، 2009، الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين، دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية، المجلد 19، العدد 03، جامعه الاسكندرية.
12. الحسن بن الحسين السيد، 2012، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين من السيول بمحافظة جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى، السعودية.
13. حليلة الدشوقي، سعد فرج محمد، 2017، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة عمر المختار، رسالة ماجستير، البيضاء، جامعة بنغازي.
14. الحميري عبدون فرحان، 2005، التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة زمار، مجلة جامعة زمار للدراسات والبحوث، اليمن، العدد 02.
15. حنان عبد الحميد العناني، 2000، الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
16. خميسة قنون، 2013، الإستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان، أطروحة دكتوراة، جامعة الحاج لخضر، باتنة.
17. درويش وسام، 2006، علم النفس الصحي، دار الحامد، الاردن.
18. دعاء شعبان ابو عبيده، 2013، الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة، رسالة ماجستير، غزة.
19. زاهية عباس العادلي، اشواق صبر ناصر، 2017، الابتكار الانفعالي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية التربية الاساسية، مجلة كلية التربية الاساسية، المجلد 23، العدد 97.
20. سعاد سماتي، 2017، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المراهق الأصم، رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
21. سهاد سمير قنيطة، 2016، التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.
22. سوزان بسيوني، 2011، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة بمكة المكرمة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 11.

## قائمة المصادر والمراجع

23. شعاع بنت حميد هندي بن حميد، 2014، التفاوض والتشاؤم وعلاقتهما بالتسامح والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب كلية الآداب، رسالة ماجستير، جامعه الملك سعود، السعودية.
24. شهرزاد محمد شهاب، 2009، أثر البرنامج التطويري لرفع مستوى مهارات القيادة الادارية والتربوية لمديري المدارس الابتدائية في مركز محافظة نينوى، مجلة دراسات تربوية، العدد 08.
25. صليحة فتال، 2015، النسق الاسري والتوجه نحو الحياة، التفاوض والتشاؤم، لدى الأحداث الجانحين، أطروحة دكتوراه، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر 2، الجزائر.
26. عادل محمد سليمان، 2003، الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها، في مديريات محافظه فلسطين الشمالية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
27. عالية السادات شلبي، 2012، الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى الأخصائي الاجتماعي، مجلة البحوث التربية النوعية، العدد 27، جامعة المنصورة.
28. عبد الرحمن بن سليمان النملة، 1998، تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية الدارسين باستخدام الانترنت، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 40.
29. عبد الكريم مأمون، 2015، علاقة التفاوض والتشاؤم بجودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب، رسالة ماجستير، جامعة البليدة، الجزائر.
30. عبد الله الكمالي، 2001، كتابة البحث وتحقيق المخطوطة خطوة خطوة، دار ابن الحزم، ط01.
31. عبد الله بن محمد الصعقوب، 2018، التفاوض والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا الوظيفي لدى معلمي مراحل التعليم العام بمدينة بريدة، مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، عدد ديسمبر، الجزء 01.
32. عبد الهادي بن محمد بن عبد الله القحطاني، 2013، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاوض والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، بمحافظة الخير بالمنطقة الشرقية بالسعودية، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة البحرين.

## قائمة المصادر والمراجع

33. عبدو فرحان الحميري، 2004، قياس التفاؤل والتشاؤم لدى أبناء العاملين بالخارج، مجلة العلوم التربوية، القاهرة، العدد 01.
34. عبير انور، 2010، دور التفاؤل والتشاؤم في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، دراسات عربية في علم النفس.
35. عبير علي محمد الغامدي، 2020، التفاؤل والتشاؤم علاقتهم بالرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة، المجلة التربوية لتعليم الكبار، كلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد 02، العدد 01.
36. قدور النوبيات، نوار شهرزاد، زكري نرجس، التفاؤل والتشاؤم علاقتهم بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مباح، ورقلة، الجزائر.
37. كمال ابراهيم مرسي، 2000، السعادة وتنمية الصحة النفسية، مسؤولية الفرد في الاسلام وعلم النفس، الجزء الاول، دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر.
38. لمى القيسي، نغم ابو البصل، 2017، الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الاميرة رحمة، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 18، الاردن.
39. ماهر يوسف المجدلاوي، 2012، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهم بالرضا عن الحياة والاعراض النفسجسمية لدى موظفي الاجهزة الامنية في قطاع غزة، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 20، العدد 2، كلية التربية، فلسطين.
40. مايكل أرجايل، 1993، سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، عالم المعرفة، الكويت.
41. مجدي الدسوقي، 1998، مقياس الرضا عن الحياة، كراسة الاسئلة والاجوبة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
42. محمد جمال الخطيب، 1999، تعديل السلوك الانساني، كلية العلوم التربوية، قسم الارشاد والتربية الخاصة، الجامعة الاردنية.
43. محمد حامد الهنداوي، 2011، الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى جودة الحياة لدى المعاقين حركيا. محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الازهر، غزة.

## قائمة المصادر والمراجع

44. محمد نعمة حسن، 2008، التفاوض والتشاور الرياضي وعلاقته بتحقيق الاهداف والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي العاب القوة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، بغداد.
45. مصطفى الحجازي، 2000، الصحة النفسية، ط 01، الدار البيضاء، المغرب.
46. مقبولة بنت ناصر بن مصبح، 2014، فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية التفاوض وخفض التشاور لدى الأحداث الجانحين بسلطنة عمان، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعه نزوى، عمان.
47. منار بني مصطفى وتامر مقالده، 2014، الحكم الاخلاقي وعلاقته بمستوى التفاوض والتشاور لدى طلبة جامعة اليرموك، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، العدد 04.
48. موزي القاسم، 2011، الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى، السعودية.
49. نادية سعيد عيشور واخرون، 2016، منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، راس الجبل للنشر والتوزيع، الجزائر.
50. نادية سميح السلطي واخرون، 2014، مستوى التشاور لدى طلبة كلية علوم التربية بوكالة الغوت الدولية، وعلاقته بدافعية التعلم، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، الأردن، المجلد 3، العدد 3.
51. نبيل بحري ويزيد شويعل، 2014، التفاوض والتشاور وعلاقتهما بمركز الضبط واساليب التعامل مع الضغوط النفسية، مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 02، الجزائر.
52. نجوى ابراهيم عبد المنعم، 2010، الرضا عن حياة، المؤتمر الخامس عشر حول الارشاد الاسري وتنمية المجتمع نحو افاق ارشادية رحبة، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين الشمس، مصر.
53. نجوى اليحفوفي، 2004، التفاوض والتشاور وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية لدى طلاب الجامعة، مجلة علم النفس، مجلد 16 العدد 62.
54. نجيب يوسف بدوي، 1986، التفاوض والتشاور، دار المعارف، مصر.
55. نزمين محمد ابو سبيتان، 2014، الدعم الإجماعي والوصمة وعلاقتهما بالصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة، رسالة ماجستير، جامعة الازهر، غزة.

## قائمة المصادر والمراجع

56. نوال خالد حسن نصر الله، 2008، أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاوض لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في مقاطعة جنين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
57. نور الهدى الأصغر، 2015، الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاوض والتشاؤم لدى متقاعدي قطاع التربية والتعليم فئة المعلمين، رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
58. هيلة عبد السلام السليم، 2006، التفاوض والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود، السعودية.
59. وجدان جعفر جواد الحكاك، 2001، بناء مقياس التفاوض وتشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية.
60. ولا رضا شريقي، 2013، فاعلية برنامج ارشادي لرفع مستوى الرضا عن الحياة لدى مرضى السكري، أطروحة دكتوراه، دراسة تجريبية في المراكز الصحية في محافظة اللاذقية، جامعة دمشق.
61. يحيى شقورة، 2012، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة، لدى طلبة الجامعة الفلسطينية، في محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- المراجع بالأجنبية:
62. Elanzi freih, 2005, *Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism and pessimism in Kuwait's students, social behaviour and personality.*
63. Juanita manning, Walsh jholiste mars, 2005, *spiritual struggle-Effect on quality of life and life satisfaction in women with breast cancer, journal of holistic nursing, v23, n02, sag, American holistic, June.*
64. Kline; p, Story; r, 1978, *the dynamic personality Inventory what does it measure British* ,journal of psychology, vol136.
65. Marshall; GN ,et Lang el, 1990, *optimism self mastery and symptoms of depression in women professionals, journal of personality and social psychology.*
66. Shower; c, 1992, *the motivational and emotional consequence of considering positive or negative possibilities for an upcoming event* ,journal of personality and social psychology.

الملاحق

## الملاحق

### الملحق رقم (01): المقياس

أستاذتي الفاضلة/ أستاذتي الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

نحن بصدد إنجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر بعنوان: الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى أساتذة التعليم الابتدائي، ونضع بين يديك مجموعة من العبارات والمطلوب منك قراءة العبارة جيدا والإجابة عليها بكل صدق وأمانة، ونعدكم أن إجاباتكم ستحظى بالسرية التامة ولن تستغل إلا لغرض البحث العلمي فقط، كما أن الإجابة الصحيحة هي التي تدل على شعورك الفعلي، فالرجاء منك ألا تترك سؤالا دون إجابة ولا تضع أكثر من علامة أمام العبارة. وشكرا لتعاونكم.

#### البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

الخبرة المهنية:

أقل من 5 سنوات ( ) . من 5 إلى 10 سنوات ( ) . أكثر من 10 سنوات ( ) .

ملاحظة: ضع علامة أمام الإجابة الصحيحة.

#### المقياس 01:

الرقم	العبارات	تنطبق تماما	تنطبق بق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
01	أنا أسعد حالا من الآخرين					
02	أنا راض عن نفسي					
03	ظروف حياتي ممتازة					
04	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية					
05	أشعر بالثقة بإتجاه سلوكي الإجتماعي					
06	أشعر بالأمن والطمأنينة					
07	أتمتع بحياة سعيدة					
08	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى					
09	حصلت حتى الآن على الأشياء المهمة في حياتي					
10	أشعر أنني موفق في حياتي					
11	أشعر بالبهجة المزوجة بالتفاؤل بإتجاه المستقبل					
12	أنا راض بما وصلت إليه					
13	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة					

## الملاحق

					أشعر بالرضا والإرتياح عن ظروف في الحياتية	14
					أتقبل الآخرين وأتعايش معهم	15
					أعيش في مستوى حياة معيشية أفضل مما كنت أتمناه وأتوقعه	16
					أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين	17
					أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل	18
					أتقبل نقد الآخرين	19
					يثق الآخرون في قدراتي	20
					يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح	21
					أنام نوما هادئا مسترخيا	22
					ينظر الآخرون إلى بإحترام	23
					لا أعاني مشاعر اليأس أو خيبة الأمل	24
					لدي القدرة على إتخاذ القرار وتحمل نتائجه	25
					أفكاري وأرائي تنال إعجاب الآخرين	26
					علاقاتي الإجتماعية بالآخرين ناجحة	27
					روحي المعنوية مرتفعة	28
					لو قدر لي أن أعيش من جديد لن أغير شيئا من حياتي	29

المقياس 02:

الرقم	العبارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
01	تبدو لي الحياة جميلة					
02	أشعر أن الغد سيكون يوما مشرقا					
03	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا					
04	أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون الأفضل					
05	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل					
06	أشعر بأن الزمن يجئني لي مفاجآت سارة					
07	ستكون حياتي أكثر سعادة					
08	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس					
09	أرى بأن الفرج سيكون قريبا					
10	أتوقع الأفضل					
11	أرى الجانب المشرق المضيئ من الأمور					
12	أفكر في الأمور المبهجة والمرحة					
13	أشعر أن الآمال التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غدا					
14	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل					
15	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم					
16	تدلني الخبرة على أن الدنيا سوداء كالليل المظلم					
17	حظي قليل في هذه الحياة					
18	أشعر أنني أتعس مخلوق على وجه الأرض					
19	سيكون مستقبلي مضلما					
20	يلازمني سوء الحظ دائما					
21	مكتوب عليا الشقاء وسوء الطالع					
22	أنا يائس من هذه الحياة					
23	كثرة الهموم تجعلني أشعر بأني أموت في اليوم مائة مرة					
24	أترقب حدوث أسوأ الأحداث					

## الملاحق

					يخيفني ما يمكن أن يحدث في المستقبل من سوء الحظ	25
					أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل	26
					لدي شعور غالب أنني سأفارق الأحبة قريبا	27
					تختفي الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة	28
					يبدو لي أن المنحوس منحوس مهما حاول	29
					أشعر أن المصائب خلقت من أجلي	30

الملحق رقم (02): مخرجات برنامج Spss  
Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
مقياس الرضا عن الحياة	Equal variances assumed	.517	.478	-6.407	28	.000	-17.00000	2.65354	-22.43553	-11.56447
	Equal variances not assumed			-6.407	26.562	.000	-17.00000	2.65354	-22.44881	-11.55119

1. معامل التجزئة النصفية لمقياس الرضا عن الحياة:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.852
		N of Items	15 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.885
		N of Items	14 <sup>b</sup>
Total N of Items			29
Correlation Between Forms			.883
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.938
	Unequal Length		.938
Guttman Split-Half Coefficient			.937

a. The items are: 1س, 3س, 5س, 7س, 9س, 11س, 13س, 15س, 17س, 19س, 21س, 23س, 25س, 27س, 29س.

b. The items are: 2س, 4س, 6س, 8س, 10س, 12س, 14س, 16س, 18س, 20س, 22س, 24س, 26س, 28س.

2. معامل إختبار الثبات ألفا كرونباخ: لفقرات المتغير الرضا عن الحياة

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	100	100.0

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

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.770	60

3. إختبار معامل الإرتباط بيرسون بين عبارات المحور الرضا عن الحياة

		مجموع الرضا عن الحياة
مجموع الرضا عن الحياة	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	40
س1	Pearson Correlation	.375
	Sig. (2-tailed)	.017
	N	40
س2	Pearson Correlation	.620
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س3	Pearson Correlation	.603
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س4	Pearson Correlation	.505
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	40
س5	Pearson Correlation	.642
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س6	Pearson Correlation	.711
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س7	Pearson Correlation	.639
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س8	Pearson Correlation	.610
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س9	Pearson Correlation	.568

## الملاحق

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س10	Pearson Correlation	.821
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س11	Pearson Correlation	.764
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س12	Pearson Correlation	.636
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س13	Pearson Correlation	.603
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س14	Pearson Correlation	.661
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س15	Pearson Correlation	.467
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	40
س16	Pearson Correlation	.457
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	40
س17	Pearson Correlation	.350
	Sig. (2-tailed)	.027
	N	40
س18	Pearson Correlation	.784
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س19	Pearson Correlation	.620
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س20	Pearson Correlation	.597
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40

## الملاحق

س21	Pearson Correlation	.436
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	40
س22	Pearson Correlation	.527
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س23	Pearson Correlation	.656
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س24	Pearson Correlation	.687
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س25	Pearson Correlation	.561
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س26	Pearson Correlation	.545
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س27	Pearson Correlation	.463
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	40
س28	Pearson Correlation	.597
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س29	Pearson Correlation	.637
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

4. إختبار الصدق التمييزي لبنود عبارات محور الرضا عن الحياة.  
الصدق التمييزي لبعء السعادة.

### One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
س1	100	3.6300	.87219	.08722
س3	100	3.3800	.83823	.08382
س6	100	4.1000	.84686	.08469
س7	100	3.7600	.78005	.07801
س8	100	3.6900	1.03177	.10318
س10	100	3.7500	.79614	.07961
س14	100	3.9200	.87247	.08725

### One-Sample Test

Test Value = 0

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
س1	41.620	99	.000	3.63000	3.4569	3.8031
س3	40.323	99	.000	3.38000	3.2137	3.5463
س6	48.414	99	.000	4.10000	3.9320	4.2680
س7	48.202	99	.000	3.76000	3.6052	3.9148
س8	35.764	99	.000	3.69000	3.4853	3.8947
س10	47.102	99	.000	3.75000	3.5920	3.9080
س14	44.930	99	.000	3.92000	3.7469	4.0931

الصدق التمييزي بعء الإجماعية.

### One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
س13	100	3.9900	1.01000	.10100
س15	100	4.1300	.79968	.07997
س17	100	4.2400	.76700	.07670
س21	100	4.2200	.73278	.07328
س27	100	3.9600	.81551	.08155

### One-Sample Test

Test Value = 0

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
س13	39.505	99	.000	3.99000	3.7896	4.1904
س15	51.645	99	.000	4.13000	3.9713	4.2887
س17	55.281	99	.000	4.24000	4.0878	4.3922
س21	57.589	99	.000	4.22000	4.0746	4.3654
س27	48.559	99	.000	3.96000	3.7982	4.1218

الصدق التمييزي لبعد الإستقرار النفسي

**One-Sample Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
س2	100	4.2800	.69747	.06975
س11	100	3.8600	.93225	.09323

**One-Sample Test**

Test Value = 0

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
س2	61.365	99	.000	4.28000	4.1416	4.4184
س11	41.405	99	.000	3.86000	3.6750	4.0450

الصدق التمييزي لبعد التقدير الإجتماعي

**One-Sample Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
س4	100	3.0700	.93479	.09348
س5	100	4.1800	.77041	.07704
س20	100	3.9100	.88871	.08887
س23	100	4.3200	.64948	.06495
س25	100	4.2100	.68601	.06860
س26	100	3.8800	.75585	.07559

**One-Sample Test**

Test Value = 0

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
س4	32.841	99	.000	3.07000	2.8845	3.2555
س5	54.257	99	.000	4.18000	4.0271	4.3329
س20	43.997	99	.000	3.91000	3.7337	4.0863
س23	66.515	99	.000	4.32000	4.1911	4.4489
س25	61.370	99	.000	4.21000	4.0739	4.3461
س26	51.333	99	.000	3.88000	3.7300	4.0300

الصدق التمييزي لبعد القناعة

**One-Sample Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
س9	100	3.5400	.94730	.09473
س12	100	3.9800	.86433	.08643
س16	100	3.2000	.95346	.09535

**One-Sample Test**

Test Value = 0

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
س9	37.369	99	.000	3.54000	3.3520	3.7280
س12	46.047	99	.000	3.98000	3.8085	4.1515
س16	33.562	99	.000	3.20000	3.0108	3.3892

الصدق التمييزي لبعء الطمأنينة

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
س18	100	3.8800	.80754	.08075
س19	100	3.9400	.82658	.08266
س22	100	3.6900	1.01200	.10120
س24	100	3.8500	.98857	.09886
س28	100	3.8900	.82749	.08275
س29	100	2.9600	1.29428	.12943

One-Sample Test

Test Value = 0

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
س18	48.047	99	.000	3.88000	3.7198	4.0402
س19	47.666	99	.000	3.94000	3.7760	4.1040
س22	36.462	99	.000	3.69000	3.4892	3.8908
س24	38.945	99	.000	3.85000	3.6538	4.0462
س28	47.009	99	.000	3.89000	3.7258	4.0542
س29	22.870	99	.000	2.96000	2.7032	3.2168

1. إختبارات المتعلقة بالمحور الثاني:

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
مقياس التفاؤل والتشاؤم	Equal variances assumed	.921	.345	-8.158	28	.000	-11.53333	1.41376	-14.42930	-8.63737
	Equal variances not assumed			-8.158	26.293	.000	-11.53333	1.41376	-14.43779	-8.62888

1. معامل التجزئة النصفية لمقياس التفاؤل والتشاؤم:

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.596
		N of Items	15 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.499
		N of Items	15 <sup>b</sup>
	Total N of Items		30
Correlation Between Forms			.851
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.919
	Unequal Length		.919
Guttman Split-Half Coefficient			.919

a. The items are: 31س, 33س, 35س, 37س, 39س, 41س, 43س, 45س, 47س, 49س, 51س, 53س, 55س, 57س, 59س.

b. The items are: 30س, 32س, 34س, 36س, 38س, 40س, 42س, 44س, 46س, 48س, 50س, 52س, 54س, 56س, 58س.

2. معامل الثبات لمقياس التفاؤل والتشاؤم:

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	100	100.0

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

3. معامل الثبات لمقياس التفاؤل والتشاؤم:

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.712	31

4. معامل الارتباط بين جميع عبارات المحور مقياس التفاؤل والتشاؤم

		مجموع التفاؤل والتشاؤم
	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	40
س30	Pearson Correlation	.601
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س31	Pearson Correlation	.489
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	40
س32	Pearson Correlation	.516
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	40
س33	Pearson Correlation	.514
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	40
س34	Pearson Correlation	.359
	Sig. (2-tailed)	.023
	N	40
س35	Pearson Correlation	.591
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س36	Pearson Correlation	.631
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س37	Pearson Correlation	.373
	Sig. (2-tailed)	.018
	N	40
س38	Pearson Correlation	.570
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س39	Pearson Correlation	.601
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س40	Pearson Correlation	.751
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	40
س41	Pearson Correlation	.545
	Sig. (2-tailed)	.000

## الملاحق

	N	40
س42	Pearson Correlation	.512**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	40
س43	Pearson Correlation	.498**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	40
س44	Pearson Correlation	.475**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	40
س45	Pearson Correlation	.515**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س46	Pearson Correlation	.498**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	40
س47	Pearson Correlation	.623**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	40
س48	Pearson Correlation	.623**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س49	Pearson Correlation	.600**
	Sig. (2-tailed)	.573
	N	40
س50	Pearson Correlation	.472**
	Sig. (2-tailed)	.339
	N	40
س51	Pearson Correlation	.530**
	Sig. (2-tailed)	.097
	N	40
س52	Pearson Correlation	.315
	Sig. (2-tailed)	.047
	N	40
س53	Pearson Correlation	.346
	Sig. (2-tailed)	.029
	N	40
س54	Pearson Correlation	.649**
	Sig. (2-tailed)	.150
	N	40
س55	Pearson Correlation	.516**

## الملاحق

	Sig. (2-tailed)	.011
	N	40
س56	Pearson Correlation	.400
	Sig. (2-tailed)	.013
	N	40
س57	Pearson Correlation	.610
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	40
س58	Pearson Correlation	.623
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
س59	Pearson Correlation	.435
	Sig. (2-tailed)	.013
	N	40

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

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### 5. إختبار الصدق التمييزي لأبعاد المتغير المستقل مقياس التفاؤل والتشاؤم

. بعد التفاؤل

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
س30	100	3.4600	.96839	.09684
س31	100	3.9300	.96667	.09667
س32	100	4.0100	.94810	.09481
س33	100	4.1500	.92524	.09252
س34	100	3.9700	.94767	.09477
س35	100	3.8500	.90314	.09031
س36	100	3.9000	.88192	.08819
س37	100	4.1000	.79772	.07977
س38	100	4.2300	.77662	.07766
س39	100	4.1400	.82902	.08290
س40	100	3.8400	.92899	.09290
س41	100	3.9000	.83485	.08348
س42	100	4.1600	.87294	.08729
س43	100	4.0400	.93117	.09312
س44	100	3.9400	1.06192	.10619

#### One-Sample Test

Test Value = 0

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
س30	35.729	99	.000	3.46000	3.2679	3.6521
س31	40.655	99	.000	3.93000	3.7382	4.1218
س32	42.295	99	.000	4.01000	3.8219	4.1981

## الملاحق

س33	44.853	99	.000	4.15000	3.9664	4.3336
س34	41.892	99	.000	3.97000	3.7820	4.1580
س35	42.629	99	.000	3.85000	3.6708	4.0292
س36	44.222	99	.000	3.90000	3.7250	4.0750
س37	51.396	99	.000	4.10000	3.9417	4.2583
س38	54.467	99	.000	4.23000	4.0759	4.3841
س39	49.939	99	.000	4.14000	3.9755	4.3045
س40	41.335	99	.000	3.84000	3.6557	4.0243
س41	46.715	99	.000	3.90000	3.7343	4.0657
س42	47.655	99	.000	4.16000	3.9868	4.3332
س43	43.386	99	.000	4.04000	3.8552	4.2248
س44	37.103	99	.000	3.94000	3.7293	4.1507

### ٢. الصدق التمييزي بعد التشاؤم

#### One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
س45	100	1.9900	1.17632	.11763
س46	100	1.9700	1.04886	.10489
س47	100	1.3000	.74536	.07454
س48	100	1.2100	.64031	.06403
س49	100	1.4100	.72607	.07261
س50	100	1.4400	.82045	.08204
س51	100	1.2300	.66447	.06645
س52	100	1.4800	.92638	.09264
س53	100	1.5600	1.01822	.10182
س54	100	1.5800	.99676	.09968
س55	100	1.2300	.69420	.06942
س56	100	1.5400	.97876	.09788
س57	100	1.5500	1.02863	.10286
س58	100	1.4000	.86457	.08646
س59	100	1.1900	.66203	.06620

#### One-Sample Test

Test Value = 0

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
س45	16.917	99	.000	1.99000	1.7566	2.2234
س46	18.782	99	.000	1.97000	1.7619	2.1781
س47	17.441	99	.000	1.30000	1.1521	1.4479
س48	18.897	99	.000	1.21000	1.0829	1.3371
س49	19.420	99	.000	1.41000	1.2659	1.5541
س50	17.551	99	.000	1.44000	1.2772	1.6028
س51	18.511	99	.000	1.23000	1.0982	1.3618
س52	15.976	99	.000	1.48000	1.2962	1.6638
س53	15.321	99	.000	1.56000	1.3580	1.7620
س54	15.851	99	.000	1.58000	1.3822	1.7778
س55	17.718	99	.000	1.23000	1.0923	1.3677
س56	15.734	99	.000	1.54000	1.3458	1.7342
س57	15.069	99	.000	1.55000	1.3459	1.7541
س58	16.193	99	.000	1.40000	1.2285	1.5715
س59	17.975	99	.000	1.19000	1.0586	1.3214

## Correlations

		الحياة_عن_الرضا_مجموع الحياة	و_التفاؤل_مجموع التشاؤم
الحياة_عن_الرضا_مجموع	Pearson Correlation	1	.248*
	Sig. (2-tailed)		.013
	N	100	100
التشاؤم_و_التفاؤل_مجموع	Pearson Correlation	.248*	1
	Sig. (2-tailed)	.013	
	N	100	100

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
سنوات 5 من أقل	13	110.7692	14.13715	3.92094	102.2262	119.3122	88.00	133.00
سنوات 10 الى 5 من	35	107.7429	14.05314	2.37541	102.9154	112.5703	77.00	136.00
سنوات 10 من أكثر	52	114.0385	13.75124	1.90695	110.2101	117.8668	79.00	142.00
Total	100	111.4100	14.06773	1.40677	108.6187	114.2013	77.00	142.00

## Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
الحياة_عن_الرضا_مجموع	Based on Mean	.066	2	97	.937
	Based on Median	.031	2	97	.970
	Based on Median and with adjusted df	.031	2	96.549	.970
	Based on trimmed mean	.066	2	97	.937

## ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	835.274	2	417.637	2.160	.121
Within Groups	18756.916	97	193.370		
Total	19592.190	99			

## Multiple Comparisons

Dependent Variable: الحياة\_عن\_الرضا\_مجموع  
Scheffe

(I) المهنة_الخبرة	(J) المهنة_الخبرة	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval Lower Bound	95% Confidence Interval Upper Bound
سنوات 5 من أقل	سنوات 10 الى 5 من	3.02637	4.51658	.799	-8.2020	14.2548
	سنوات 10 من أكثر	-3.26923	4.31199	.751	-13.9890	7.4505
سنوات 10 الى 5 من	سنوات 5 من أقل	-3.02637	4.51658	.799	-14.2548	8.2020
	سنوات 10 من أكثر	-6.29560	3.04032	.123	-13.8539	1.2627
سنوات 10 من أكثر	سنوات 5 من أقل	3.26923	4.31199	.751	-7.4505	13.9890
	سنوات 10 الى 5 من	6.29560	3.04032	.123	-1.2627	13.8539

## مجموع الرضا عن الحياة

Scheffe<sup>a, b</sup>

المهنية_الخبرة	N	Subset for alpha = 0.05 1
سنوات 10 الى 5 من	35	107.7429
سنوات 5 من أقل	13	110.7692
سنوات 10 من أكثر	52	114.0385
Sig.		.296

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 24.053.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

## Descriptives

التشاؤم\_و\_التفاؤل\_مجموع

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
سنوات 5 من أقل	13	83.2308	7.74762	2.14880	78.5489	87.9126	64.00	91.00
سنوات 10 الى 5 من	35	79.9429	10.62168	1.79539	76.2942	83.5915	61.00	112.00
سنوات 10 من أكثر	52	82.5000	8.37714	1.16170	80.1678	84.8322	63.00	97.00
Total	100	81.7000	9.16019	.91602	79.8824	83.5176	61.00	112.00

## Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
التشاؤم_و_التفاؤل_مجموع	Based on Mean	.586	2	97	.559
	Based on Median	.699	2	97	.499
	Based on Median and with adjusted df	.699	2	84.749	.500
	Based on trimmed mean	.602	2	97	.550

## ANOVA

التشاؤم\_و\_التفاؤل\_مجموع

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	171.807	2	85.903	1.024	.363
Within Groups	8135.193	97	83.868		
Total	8307.000	99			

## Multiple Comparisons

Dependent Variable: التشاؤم\_و\_التفاؤل\_مجموع

Scheffe

(I) المهنية_الخبرة	(J) المهنية_الخبرة	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
سنوات 5 من أقل	سنوات 10 الى 5 من	3.28791	2.97449	.545	-4.1068	10.6826
	سنوات 10 من أكثر	.73077	2.83976	.967	-6.3290	7.7905
سنوات 10 الى 5 من	سنوات 5 من أقل	-3.28791	2.97449	.545	-10.6826	4.1068
	سنوات 10 من أكثر	-2.55714	2.00227	.445	-7.5349	2.4206
سنوات 10 من أكثر	سنوات 5 من أقل	-.73077	2.83976	.967	-7.7905	6.3290
	سنوات 10 الى 5 من	2.55714	2.00227	.445	-2.4206	7.5349

## مجموع\_التفاؤل\_و\_التشاؤم

Scheffe<sup>a, b</sup>

المهنية_الخبرة	N	Subset for alpha = 0.05
سنوات 10 الى 5 من	35	79.9429
سنوات 10 من أكثر	52	82.5000
سنوات 5 من أقل	13	83.2308
Sig.		.463

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 24.053.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

## ملاحق علاقة الارتباط الرضا عن الحياة بمقياس التفاؤل

### Correlations

		مجموع_الرضا_عن_الحياة	مجموع_التفاؤل_
مجموع_الرضا_عن_الحياة	Pearson Correlation	1	.488.
	(tailed-Sig. (2		013.
	N	100	100
مجموع_التفاؤل_	Pearson Correlation	.848.	1
	(tailed-Sig. (2	013.	
	N	100	100

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## ملاحق علاقة الارتباط الرضا عن الحياة بمقياس التشاؤم

### Correlations

		مجموع_الرضا_عن_الحياة	مجموع_التشاؤم_
مجموع_الرضا_عن_الحياة	Pearson Correlation	1	.482.
	(tailed-Sig. (2		061.
	N	100	100
مجموع_التشاؤم_	Pearson Correlation	.248.	1
	(tailed-Sig. (2	061.	
	N	100	100