



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر * بسكرة *

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية



مذكرة بعنوان:

التفاؤل وعلاقته بجودة الحياة لدى تلاميذ

السنة الثانية ثانوي.

دراسة ميدانية في ثانوية أحمد منصوري مشونش-بسكرة-

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص علم النفس المدرسي وصعوبات التعلم

تحت إشراف:

د. سليمة سايجي.

إعداد الطالبة:

نجمة محمدي.

السنة الجامعية: 2018/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرّفان

الهي لا يطيب الليل إلا بشكرك، ولا يطيب النهار إلا بطاعتك ولا تطيب
اللحظات إلا بذكرك، ولا تتطيب الآخرة إلا بعفوك، ولا تطيب الجن هالا
برؤيتك.

الله جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة إلى نبي الرحمة ونور العالمين محمد
صلى الله عليه وسلم، ففي البداية لا يسعني إلا أن أتوجه للمولى عز وجل بالحمد
والشكر الذي وهبنا القدرة على والإرادة على انجاز هذا البحث.

كما يسعدني أن أتقدم بالشكر الجزيل والتقدير إلى الأستاذة : "سايحي سليمة"
التي أحاطتني بملاحظاتها القيمة وما بذلته من توجيهات ونصائح التي كانت بمثابة
الخطوات التي ساعدتني في انجاز هذا العمل.

وإعترافا مني بجميل لا يسعني إلا أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والعرّفان إلى كل
من مد لي يد العون من قريب ومن بعيد في إنجاز هذا العمل ولو بالكلمة
الطيبة.

كما أتقدم بالشكر لأعضاء لجنة المناقشة الذين تفضلوا بقبول النظر في هذا
البحث متحمّلين عناء تقويمه وإستكمال نقصه.

نجمة محمدي

ملخص الدراسة:

موضوع الدراسة: التفاؤل وعلاقته بجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي وهدفت الدراسة إلى:

- ❖ الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.
- ❖ التعرف على الفروق بين الجنسين في التفاؤل وجودة الحياة.

تم إستخدام المنهج الوصفي الإرتباطي في هذه الدراسة، كما تم الإعتماد على مقياس التفاؤل لأحمد عبد الخالق (1996) ومقياس جودة الحياة لكازم ومنسي (2006)، وقد تم التحقق من صدق وثبات الأدوات من خلال حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية والصدق بطريقة الصدق التمييزي، وقد أظهرت النتائج تمتع الأدوات بمعامل صدق وثبات مقبولين لأغراض الدراسة، وقد إشتمل مجتمع الدراسة على تلاميذ السنة الثانية ثانوي في بلدية مشونش ولاية -بسكرة- والبالغ عددهم (110)، وقد تم إختيارهم بطريقة عرضية حيث إستقرت العينة على (30) تلميذ وتلميذة.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى النتائج التالية:

- ❖ أنه توجد علاقة إرتباطية بين التفاؤل وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمعامل إرتباط بيرسون المقدر ب (0.57) أكبر من القيمة المجدولة والمقدرة ب (0.45) عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (28).
- ❖ وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في التفاؤل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.
- ❖ وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

Résumé d'étude:

Le sujet d'étude:

L'optimisme et sa relation avec la bonne qualité de vie chez les apprenants de la deuxième année secondaire.

L'objectif d'étude :

- ❖ Découvrir la nature de la relation (ou quel type de relation entre l'optimisme et la bonne qualité de vie chez les apprenants de la deuxième année secondaire.
- ❖ Savoir les différences entre les deux sexes (Féminin/Maxulin) au niveau d'optimisme et la bonne qualité de vie

On opté pour la méthode disruptive dans cett recherche.

On a choisi le critère d'optimisme d'Ahmed Abd elkhalek (1996) et le critère de la bonne qualité de vie de Kadhem et Mensi (2006).

On a vérifié et confirmé la fiabilité et la crédulité des deux outils de recherche utilisés.

Les résultats ont montre recherche (notre étude) sur les apprenants de la deuxième secondaire, à la Commune de M'chouneche, la wilaya de Biskra. Ils sont, en somme,(110) apprenants, mais le corpus d'étude est un ensemble d'informations Collectées au prés (30) apprenants seulement.

Au terme de notre étude on a optime aux résultats suivants

- ❖ Il existe une relation associative entre l'optimisme et la bonne qualité de vie chez les apprenants de la deuxième année secondaire, l'outil

utilisé est le critère ou la Corrélacion de la purson et sa valeur de (0.57). Elle est plus que la valeur (0.45), le degré de liberté (28).

- ❖ Il existe des différences significatives et statistiques entre les deux sexes au niveau d'optimisme chez les élèves de la deuxième année secondaire.
- ❖ Il existe des différences entre les deux sexes au niveau de la bonne qualité de vie chez ces élèves.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوعات
/	بسملة
/	شكر وعرفان
/	ملخص الدراسة
/	فهرس الموضوعات
/	قائمة الجداول
/	قائمة الأشكال
2-1	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
7-4	أولاً: مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
7	ثانياً: فرضيات الدراسة
7	ثالثاً: أهداف الدراسة
8-7	رابعاً: أهمية الدراسة
8	خامساً: حدود الدراسة
8	سادساً: المفاهيم الإجرائية للدراسة
الجانب النظري	
الفصل الثاني: التفاؤل	
11	تمهيد
12-11	1. تعريف التفاؤل
14-12	2. أنواع التفاؤل
15-14	3. خصائص وصفات المتفائلين
18-15	4. النظريات المفسرة للتفاؤل
20-18	5. العوامل المؤثرة للتفاؤل
20	6. فوائد التفاؤل

21	7. قياس التفاؤل
22-21	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: جودة الحياة	
24	تمهيد
26-24	1. مفهوم جودة الحياة
26	2. مبادئ جودة الحياة
27-26	3. مؤشرات جودة الحياة
30-27	4. النظريات والاتجاهات المفسرة لجودة الحياة
31-30	5. أبعاد جودة الحياة
32-31	6. مقومات جودة الحياة
33-32	7. قياس جودة الحياة
35-34	8. معوقات جودة الحياة
35	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
38	تمهيد
38	أولاً: منهج الدراسة
38	ثانياً: مجتمع الدراسة
38	ثالثاً: عينة الدراسة
43-38	رابعاً: أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية
45-44	خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
45	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	
47	تمهيد
47	أولاً: عرض النتائج حسب فرضيات الدراسة
47	1. عرض نتائج الفرضية الأولى

48	2. عرض نتائج الفرضية الثانية
48	2. عرض نتائج الفرضية الثالثة
48	ثانياً: تحليل ومناقشة النتائج حسب فرضيات الدراسة
50-48	1. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
51-50	2. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
52-51	3. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
54-52	ثالثاً: المناقشة العامة
55-54	خلاصة الفصل
56	خاتمة
62-58	قائمة المراجع
/	الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
34	طرق قياس جودة الحياة.	1
35	منغصات/معوقات، إمكانيات/قدرات تحقيق جودة الحياة.	2
40	نتائج صدق القائمة العربية للتفاؤل بطريقة المقارنة الطرفية.	3
41	نتائج ثبات القائمة العربية للتفاؤل بطريقة التجزئة النصفية.	4
42-41	طريقة تصحيح مقياس جودة الحياة لكاظم ومنسي.	5
42	يوضح أرقام الفقرات الموجبة (الفردية) والفقرات السلبية (الزوجية).	6
42	أرقام بنود كل بعد من أبعاد المقياس.	7
43	نتائج صدق جودة الحياة بطريقة المقارنة الطرفية.	8
44	نتائج ثبات جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية.	9
47	نتائج الارتباط بين التفاؤل وجودة الحياة.	10
48	الفرق في التفاؤل بين باختلاف الجنس.	11
48	الفرق في جودة الحياة باختلاف الجنس.	12

قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
27	مؤشرات جودة الحياة حسب نوردينفالت	1

مقدمة

مقدمة:

بدأ يسود مجال البحث في علم النفس والصحة النفسية تيار جديد ينتمي إلى علم النفس الإيجابي، سرعان ما احتل مكان الصدارة بين البحوث بدأ يتطرقون إلى مواضيع لم تكن متطرفة من قبل مثل: السعادة والأمل والتفاؤل وجودة الحياة والثقة والتوافق، مما أحدث نقلة نوعية في مجال الإهتمام البحثي، فلم يعد البحث قاصرا على مجرد تناول موضوعات تتعلق بعلم النفس المرضي كالقلق والقلق والخوف والإكتئاب والعدوان والانحراف... إلخ أو محاولة إصلاح الخلل في الشخصية، بل يجب أن يتعداه إلى مجال أوسع حيث السعي نحو إبراز الجوانب الإيجابية ومكامن القوة في الشخصية. (حرطاني، 2014:01)

ويعد التفاؤل من أحد المفاهيم الهامة والأساسية في هذا الإتجاه، وخاصة لما له من آثار إيجابية عديدة على الفرد، فقد توصلت نتائج العديد من البحوث إلى أن التفاؤل أمر أساسي للصحة النفسية، والصحة الجسمية، وقد برهنت دراسة وانشتاين (Weinstine 1980) على أن التفاؤل يؤثر على سلوك الفرد، فالفرد يكون أفضل تكييفا للانتقالات الحياتية المهمة. (مخولفي، 2015:01)

ويشير التفاؤل إلى أنه الفرد يتوقع أن الحياة تسير دائما على ما هو سليم، وأنه قادر على مواجهة مجربات الحياة، فالمتفائل ينظر إلى فشله في المرة الأولى على أنه سينجح في المرة الثانية، ومن هنا يقلل من خطر التعرض للمشاكل الصحية والنفسية، فالمتفائلين أقل قلقا وأكثر قدرة على تحمل الشدائد، فالتفاؤل يرتبط إيجابيا بالسيطرة على الضغوط ومواجهة المشكلات وحلها بنجاح، فهو يلعب دورا بعيد المدى في العلاقات الإجتماعية، (البوسعيدية، 2014:03) لما له من تأثير كبير في سلوك الفرد وفي حالتهم النفسية، وذلك من خلال رفع معنوياته فعندما تلبى وتشبع حاجاته يشعر بالراحة والسعادة والتفاؤل، وبأنه يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر بالسعادة والإنبساط وبالتالي يحفزه على أن يقبل على الحياة بهمة ومثابرة ورغبة، ويضع في إعتباره إحتتمالات النجاح. (المجدلاوي، 2012:208)

ومن هنا تكمن أهمية دراسة التفاؤل وجودة الحياة ومحاولة إعطاء المعرفة التي يمكن أن تكون نفعاً لمن يهيمه الأمر وتم صياغة الخطة على النحو التالي:

الفصل الأول: متعلق بالدخل للدراسة بما يحتويه من المشكلة وتساؤلاتها وفرضياتها، أهداف الدراسة وأهميتها، تحديد حدود الدراسة و المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة.

الفصل الثاني: يتعلق بالتفاؤل ويحتوي على مفهوم وأنواع وخصائص وصفات ونظريات التفاؤل والعوامل المؤثرة وأخيرا فوائد وقياس التفاؤل.

الفصل الثالث: يحتوي على المفهوم والمبادئ والمؤشرات والنظريات والإتجاهات لجودة الحياة، وأبعاد ومقومات وقياس وأخيرا معوقات جودة الحياة.

الفصل الرابع: يتضمن المنهج المستخدم وعينة الدراسة وأدواتها وأخيرا الأساليب الإحصائية.

الفصل الخامس: ويتمثل في نتائج الدراسة الميدانية، عرضا وتحليلا ومناقشة، وأخيرا خاتمة وأهم الإقتراحات.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

أولاً: مشكلة الدراسة وتساؤلاتها.

ثانياً: فرضيات الدراسة.

ثالثاً: أهداف الدراسة.

رابعاً: أهمية الدراسة.

خامساً: حدود الدراسة.

سادساً: المفاهيم الإجرائية للدراسة.

أولاً: مشكلة البحث:

يعد التعليم الثانوي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدركات التلاميذ لجودة حياتهم فتلاميذ الثانوية يستعدون للإلتحاق بالجامعة التي تعتبر نتائجها ومخرجاتها أساساً للإعداد الكوادر العلمية المتخصصة و التي سوف تسهم في التطور العلمي للمجتمع وما يترتب عن ذلك من اختيارات دراسية قد تحقق لهم طموحاتهم المهنية ومن ثم فإن نظرة التلاميذ لجودة حياتهم قد تؤثر في آدائهم الدراسي وفي دافعيتهم لإنجاز. (بن خليفة ولحشر، 2017:01)

فتلاميذنا يعيشون اليوم موجة تكنولوجيا والتحرر الثقافي والاجتماعي في اعقد صورة لهذا السبب بدأت المدارس في التغيير وتبني نماذج تربوية ملائمة لهذا التغيير السريع أو رفع مستويات التحصيل وتحسين الجودة الحياة. (بحرة، 2015:05)

فهذه الأخيرة تعد من المفاهيم الحديثة التي إرتبطت بعلم النفس الإيجابي وهدف أساسي في حيات الإنسان ويؤدي تحقيقه إلى شعور الفرد بالرضا والبهجة والاستمتاع بتحقيق الذات والتفاؤل بالتالي تؤدي إلى التوجه الإيجابي نحو الحياة. (شيخي، 2014:02)

ومنه أصبح ينظر لإدراك الفرد لجودة حياته من المنظور النفسي كقضية تداخل مع ابعاد جودة الحياة من المنظورات الأخرى بإعتبارها من العوامل الأساسية المساعدة على حسن الاستثمار ما لدى الفرد من طاقات وإمكانات ، تؤثر بصورة مباشرة على الفرد في سعادته وتكيفه وإستقراره ومدى إجابيته أو إعاقته عن أداء أدوار الطبيعة في الحياة. (مشري، 2014:216)

فالجودة الحياة تتأثر بشكل كبير بالصحة البدنية، والحالة النفسية والحالة الاجتماعية والعلاقة بالمستقبل، و يبحث الإنسان في سعيه لتحقيق العلاقة في أن يكون هناك معنى لوجوده ، ومعنى لحياته التي يعيشها. (المشاقبة، 2012:34)

ومن ثم أصبح هذا الأخير مفهوما محوريا في البحوث والدراسات وإستخدم بمعان متعددة في سياقات مختلفة في العلوم الطبيعية والإنسانية ومن بين هذه الدراسات التي تناولته: دراسة كاظم والبهادلي (2006) التي توصلت إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين هما: جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، ومتوسطا في بعدين هما: جودة الصحة العامة، وجودة شغل وإدارة الوقت، ومنخفضا في

بعدين هما جودة الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفي، كما أشارت النتائج إلى وجود فرق دال إحصائياً في متغير البلد والنوع، وبين التخصص. (كاظم والبهادلي، 2006:01)

وفي نفس السياق توصلت دراسة نعيسة (2012) التي أجريت على عينة من طلبة جامعتي دمشق وتشرين بلغت (360) طالبا وطالبة للتعرف على مستوى جودة الحياة توصلت إلى وجود مستوى متدن من جودة الحياة لدى أفراد العينة. (نعيسة، 2012:145)

كما توصلت دراسة شاهر سليمان (2008) إلى نتائج مغايرة للنتائج السابقة ومنها ما هو مختلف عنها ومنها ما هو تتفق مع النتائج السابقة وهي مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين هما جودة الحياة الأسرية وجودة الحياة النفسية، ومنخفضا في بعدين هما جودة الحياة التعليمية وجودة إدارة الوقت ومتوسط في بعد الصحة العامة، كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق في جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي. (سليمان، 2008:117)

فجودة الحياة تؤثر بصورة مباشرة على الفرد في سعادته وتفاؤله ومدى إيجابيته وإعاقته على أداء أدواره الطبيعية في الحياة، فيرى فرانك (frank) حسن إمكانية توظيف إمكانيات الإنسان العقلية والإبداعية وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمة الإنسانية وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع فموضوعات السعادة والتفاؤل والتوجه نحو الحياة والأمل وغيرها من المفاهيم في علم النفس الإيجابي، (شيخي، 2014:06) فالتفاؤل من الخصائص الشخصية المستقرة والثابتة إلى حد بعيد ويعتقد بعض الباحثين أن هذا الأخير عادة يكون موروثا في حين يرى باحثون آخرون أنه مكتسب في المقام الأول، يرى "أحمد عبد الخالق" بان التفاؤل نظرة إستبشار نحو المستقبل، يجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك. (حسن، 2006:88)

فعلماء النفس والشخصية ينظرون إلى التفاؤل بوصفهم خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية العامة للفرد، وتؤثر فيه تأثير واضحا على سلوكه وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل، فقد يكون أميل للتفاؤل، وأشارت بعض البحوث الحديثة إلى أن التفاؤل والمزاج الإيجابي أمران أساسيان للصحة العامة والتحصيل الدراسي والتخطيط للمستقبل، وغيرها من جوانب الحياة الهامة. (العنكوشي، 2011:165)

حيث برهنت الدراسات على أن التفاؤل له دور مهم في الإرتقاء بحياة الإنسان وتحقيق رفاهيته وسعادته ورضائه عن عمله وصحته النفسية والجسمية. (البيسوني، 2011:86) ومن أمثلة هذه الدراسات

دراسة روثنينج وآخرون (Routhing) (2009) التي أظهرت النتائج أن التفاؤل و الدعم الاجتماعي ويزيد للطلاب بالوقاية الإضافية من الصحة النفسية، أما دراسة "فروه وآخرون" (Froh) (2009) أظهرت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين التخرج وبين كل من الرضا عن الحياة، التفاؤل، الدعم الاجتماعي، الأمل، الإبداع، التسامح، كما أن الخريجين أظهروا علاقة سالبة مع الأعراض الجسمية. (المجدلاوي، 2012:212) كما أظهرت دراسات كل من عبد الخالق (charyton et(2000) ، al (2009) (al heinonen، et2005) (al 2005،kellonieni et) أن التفاؤل يقلل من خطر التعرض للمشاكل الصحية وأن المتفائلين أقل قلقا، وأكثر قدرة على تحمل الشدائد، وأكثر قدرة على إتخاذ القرار، وأكثر إبداعا ، كما أظهرت وجود علاقة إيجابية مرتفعة بين النظرة التفاؤلية والسعادة، وأن التفاؤل يرتبط إيجابيا بالسيطرة على الضغوط ومواجهتها وحل المشكلات بنجاح، وضبط النفس، وتقدير الذات والتوافق والصحة الجسمية والنفسية وعادات غذائية صحية. (محيسن، 2012:54)

كذلك فقد أشارت دراسات من أمثلتها دراسة المشعان (2001) ودراسة اليسون وآخرون (2000)، (alison،et al) ودراسة بيرنس وآخرون (byrnes، et al، 1998) ودراسة مارتا وآخرون (2000) ، et (maruta،al) إلى أن هناك علاقة عكسية بين التفاؤل والإضطرابات النفسية والجسمية، فالتفاؤل يؤدي بالشخص إلى الحياة بشكل أفضل وتفسير مرغوب لأحداثها، ويدعم الصحة الجسمية الجيدة وفي الوقت نفسه فإن الصحة الجسمية الجيدة تؤدي إلى توقع الأفضل في الحياة أي أن هناك تفاعلا بين الصحة والتفاؤل ، فعند حدوث أي مرض فإن المتفائلين يتبعون بعناية أكثر النظام الطبي الذي وصف لهم، ويعدلون عن السلوكيات التي تتسبب في حدوث المرض. (بوعافية ومأمون، د.س:294)

فالإحساس بالتفاؤل وإرتفاع مستواه وتوفر الإمكانيات الموضوعية وتنوعها تكفي لبلوغ الأهداف وتحقيق النجاح في الحياة من خلال التوافق مع الحياة والشعور بالرضا في الحياة والتفكير والتفسير الإيجابي للحياة مع مطالبه وتحمل المصاعب ومواجهتها وحل المشكلات بنجاح والتمتع بالصحة النفسية والجسمية يرتبط إلى حد كبير بجودة الحياة.

وعلى الرغم من تناول العديد من الدراسات لمتغيري الدراسة الحالية في علاقة كل منهما بمتغيرات أخرى، إلا أنه لم تظهر في (حدود علم الباحثة) دراسة تدرس العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة، ومن هنا تأتي أهمية هذه الدراسة للكشف عن العلاقة والفروق بين الجنسين في التفاؤل وجودة الحياة، ومن هنا تحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

1. هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التفاؤل وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي؟
2. هل توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في التفاؤل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي؟
3. هل توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي؟

ثانياً: فرضيات الدراسة:

1. توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في التفاؤل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.
3. توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

ثالثاً: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق ما يلي:

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- التعرف على الفروق بين الجنسين في التفاؤل وجودة الحياة.

رابعاً: أهمية الدراسة:

1. الأهمية النظرية: تتجلى أهمية الدراسة في:

- إنتماء هذه الدراسة إلى مجال علم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى تنمية وإستثمار جوانب شخصية الإنسان والوصول بها إلى أسمى معاني الحياة.
- تساهم في فتح آفاق جديدة للبحث في هذا المجال من خلال الإقتراحات والتوصيات التي تقدمها الدراسة.
- تعتبر الدراسة الحالية إضافة للتراث النظري من خلال ما تقدمه من معلومات لكلا المتغيرين.
- تتبع أهميتها في أهمية المتغيرات التي تتناولها الدراسة وهي التفاؤل وجودة الحياة.

2. الأهمية التطبيقية:

- الإفادة في عملية الإرشاد والتوجيه التربوي والنفسي والمهني للتلاميذ كتقديم للتلاميذ الخدمات الإرشادية والتربوية المناسبة والوصول إلى حياة خالية من الضغوط والإستمتاع بها والنظرة الإيجابية للمستقبل.
- إستخدام المعلمين وأولياء أمور التلاميذ لأساليب التعزيز المختلفة مما يشجع الطلبة وخاصة فيما يتعلق بتعزيز التفكير الإيجابي والنظرة التفاؤلية إلى حياة التفاؤل بعيدا عن الإحباط واليأس.

خامسا: حدود الدراسة:

- 1- **الحد المكاني:** تمت هذه الدراسة في ثانوية أحمد منصورى بلدية مشونش ولاية-بسكرة-.
- 2- **الحد الزماني:** تم تطبيق هذه الدراسة في 2017/2018.
- 3- **الحد البشري:** تقتصر الدراسة على تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

سادسا: المفاهيم الإجرائية:

التفاؤل: تمثل إستجابات أفراد عينة البحث حيال بدائل الأجوبة (لا، قليلا، متوسط، كثيرا، كثيرا جدا) على فقرات المقياس المستخدم في الدراسة الحالية لأحمد عبد الخالق معبرا عنه بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها المستجيب.

جودة الحياة: هي الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها التلميذ على مقياس جودة الحياة لمنسي وكاظم المستخدم في الدراسة الحالية، حسب مفتاح التصحيح لهذا المقياس.

الجانب النظري

الفصل الثاني

التفاوض

• تمهيد

1. تعريف التفاوض.

2. أنواع التفاوض.

3. خصائص وصفات المتفاوضين.

4. النظريات المفسرة للتفاوض.

5. العوامل المؤثرة في التفاوض.

6. فوائد التفاوض.

7. قياس التفاوض.

• خلاصة الفصل.

تمهيد:

لاشك أن التفاؤل له أهمية في الحياة الناشئة فهو بمثابة السلاح الذي يواجهون به المصاعب التي تعيق تقدمهم على المستوى الدراسي، وكذلك ما ينتظرهم في مستقبل حياتهم، والطلاب الذين يتوقعون الخير في معظم ما يقابلهم في الحياة هم بلا شك الطلاب المتفائلون، وهذا ما يجعل الطلاب أكثر قدرة على مقابلة مشاكل الحياة وأكثر تحملا لصدماتها.

1/ تعريف التفاؤل:

حتى يكون لدينا رؤيا واضحة عن الموضوع الذي نحن بصدد دراسته، لابد من المستحسن أن نتطرق إلى المفهوم اللغوي للتفاؤل، ويليه مجموعة من التعاريف الإصطلاحية وأخيرا خلاصة لما جاء في التعاريف:

1-1/ لغة:

التفاؤل في لسان العرب لابن منظور من الفأل: ضد الطيرة، والجمع فؤول، وقال الجوهري: الجمع أفؤل، وأنشد للكميت: ولا أسأل الطير عما تقول، ولا تتخالجني الأفول وتفائلت به وتقال به، قال ابن الأثير: يقال تفائلت بكذا أو تفألت، على التخفيف والقلب، قال: أولع الناس بترك همزه تخفيفا. والفأل أن يكون الرجل مريضا فيسمع آخر يقول يا سالم، أو يكون طالب ضالة فيسمع آخر يقول يا واجد، فيقول: تفألت بكذا، ويتوجه له في ظنه كما سمع أنه يبرأ من مرضه أو يجد ضالته، وفي الحديث: قيل يا رسول الله ما الفأل؟ قال: الكلمة الصالحة، قال وقد جاءت الطيرة بمعنى الجنس، والفأل بمعنى النوع، قال: ومنه الحديث أصدق الطيرة الفأل. (القحطاني، 2013: 39)

1-2/ إصطلاحا:

يعرفه أحمد عبد الخالق: بأنه نظرة وإستبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل ومنتظر الخير، ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك. (زروالي، 2016: 149)

كما عرفه تايجر: أنه دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان، ويعد الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الإلتزامات. إنه: الأفعال أو السلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي قد تواجههم في حياتهم. (الأنصاري، 1998: 14)

أما مارشال ولانك عرفه: على أنه الاعتقاد بأن المستقبل عبارة عن مخزن الرغبات أو الطموحات المطلوبة أو المرغوبة بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها أو تحقيق تلك الرغبات.(عبد الكريم،2010:245)

كما عرفه سيلجمان أيضا بأن التفاؤل: هو إدراك الفرد للأشياء من حوله بطريقة إيجابية.(حمدان،2010:245)

وعرفه مخيمر و عبد المعطي: بأنه صفة تجعل توقعات الفرد وتوجهاته إيجابية نحو الحياة بصفة عامة، يستبشر الخير، ويستمتع بالحاضر، ويحدوه الأمل في مستقبل أكثر إشراقا وأحسن حالا.(محيسن، 58:1012)

فعره ويستتر: مذهب يتضمن فكرة أن الواقع أساسا جيد وخير في الحياة يفوق ألم الحياة وشرها وهو صفة التميز بالأفضل أو السعي نحوه و هو الحالة المدركة لإمكانية أفضل ما يكون، و هو الميل نحو وضع التركيب المرغوب أكثر من غيره موضع التطبيق لتقليل الظروف والإحتمالات المضادة و هي التوقع و التنبؤ لأفضل نتيجة ممكنة تبعث على الفرح والسرور.(الموسوي،2012:166)

وأما سحر فاروق تعرف أن التفاؤل هو:

الإصرار على تحقيق الأهداف بالرغم من العقبات والعوائق، ومن يمتلكون هذه المهارات:

- يصرون على تحقيق أهدافهم بالرغم من العقبات والعوائق.
- يعملون على أمل النجاح وليس خوفا من الفشل.
- يرجعون العقبات لظروف يمكن التعامل معها وليس لعيوب في شخصيتهم. (بدير، 2006:25)

وكما يعرف أيضا أن التفاؤل: مكون معرفي يتكون من إعتقاد عام في النتائج الإيجابية إعتقادا على تفكير عقلي لإحتمالية النجاح وإعتقاد في فاعلية الذات في تحقيق رغباتها.(محمود،2012:39)

مما سبق ذكره نلاحظ تعددت التعاريف في التفاؤل، وما نستنتجه من خلالها هو تركيز بعضها على جوانب معينة، كإعتباره النظرة الإيجابية والتوقع الأفضل للحياة والمستقبل والنجاح وتحقيق الأهداف، وتختلف بإعتباره على أنه عامل ودافع بيولوجي ومخزن الرغبات أو طموحات الفرد وأنه ، والبعض يرى أن التفاؤل مكون معرفي وإعتقاد النجاح وفاعلية الذات والنظرة المبشرة للأفضل، وهذا الذي يجعل من التفاؤل يختلف من فرد إلى آخر.

2/ أنواع التفاؤل:

للتفاؤل أنواع مختلفة ونذكرها فيما يلي:

1-2 / **التفاؤل الديناميكي**: والذي عرفه مور (1992): على أنه إتجاه عقلائي إيجابي نحو إمكانياتنا الفردية والجماعية ويفسر المتفاؤل الديناميكي الخبرات بشكل إيجابي"، كما أنه يهيء الظروف للنجاح من خلال التركيز على القدرات والفرص، ويفسر المتفاؤل الديناميكي الخبرات بشكل إيجابي، كما يؤثر على النتائج بصورة إيجابية وقد حدد مور عشرة سمات رئيسية للتفاؤل وتدرج تحت أمرين هما:

أولاً: تفسير الخبرات بشكل إيجابي :

❖ التركيز الإيجابي .

❖ الإمتناع عن الشكوى.

❖ المزاج.

❖ تحدي القيود.

❖ إحساس الحرية.

❖ جدارة الذات.

ثانياً: التأثير في النتائج بشكل إيجابي:

❖ المسؤولية الشخصية.

❖ البحث عن البدائل.

❖ العقلانية والتقييم الموضوعي.

❖ الثقة بالذات.

❖ إختيار البيئة الإيجابية.

❖ تحسين الذات.

2-2 / **التفاؤل غير الواقعي**: يراه تايلور وبراون (taylor & broun 1988) بأنه: شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور، مما قد يتسبب أحياناً إلى حدوث النتائج غير متوقعة، وبالتالي يصبح الفرد في قمة الإحباط.(البوسعيدية، 2014:39)

ويرى عبد الخالق (1998): أن التفاؤل غير الواقعي يعني التفاؤل المتحيز، أو لتفاؤل الذي لا تسوغه المقدمة أو الوقائع، مما يعرض الإنسان للمخاطر الصحية، ويحدث التفاؤل غير الواقعي عندما يخفض

الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة، كما أن لا يحدث فقد عندما يقلل الأفراد من احتمالات حدوث الأسوأ من الأحداث، وغنا أيضا عند زيادة توقع الأحداث الإيجابية. (مخولف، 2013:94)

ويعرف هاريس وميديلتو (Harris & Middelto): كلا من التفاؤل غير الواقعي، بإعتباره أن التفاؤل: عبارة عن نزعة داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الإيجابية بدلا من الأشياء السلبية. بينما التفاؤل غير الواقعي "عبارة عن نزعة داخل الفرد لتوقع حدوث الأشياء السلبية أقل مما يحدث فعلا". ويعرفه الفنجري: إستجابة الفرد لمدى توقعه لحدوث أحداث إيجابية متنوعة أكثر مما يحدث في الواقع وتوقع حدوث الأحداث السلبية أقل مما يحدث في الواقع وتقاس هذه الإستجابة من خلال مقياس التفاؤل غير الواقعي.

ويحدث هذا النوع من التفاؤل عندما يخفض الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة، وأيضا عند زيادة توقع الأحداث الإيجابية.

2-3/ **التفاؤل الفعال**: أكد مور أن التفاؤل يعد جزءا أساسيا في حياة الفرد الإنفعالية، وإن أردنا أن نعيش حياة نشطة وفعالة فعلينا أن نبتعد عن التشاؤم وأن نحل مكانه تفاؤلا نشطا، ولكي يكون الفرد متفائلا فعلا عليه أن يتبنى الإتجاهات الإيجابية المتفائلة، وأن يؤمن بقدراتها على التأثير بإيجابية في تفكيره وسلوكه وإنجازاته وفي شعوره بالسعادة. (البوسعيدية، 2014:40)

3/ خصائص وصفات المتفائلين:

يمتازون المتفائلون بخصائص يمكن من خلالها التنبؤ بإتجاهاتهم نحو التفاؤل، غير أن هذه الخصائص لا يشترط أن تبدو على الفرد المتفائل في وقت واحد، كما أنها تظهر عند الأفراد بدرجات متفاوتة ، وأهم هذه الخصائص تنتظمها محاور ثلاثة، النظرة إلى الذات، كيفية تفسير النجاح وال فشل، وأسلوب مواجهة ضغوط الحياة والمشكلات وهي:

- ✓ الثقة بالنفس، حيث يشعرون بأنهم واسعوا الحيلة بما يكفي للتوصل إلى تحقيق أهدافهم.
- ✓ الإتصاف بالمرونة من أجل سبل للوصول إلى أهدافهم، أو تغيير الأهداف التي يستحيل تحقيقها، وهم يتمتعون بالحاسة الذكية التي تمكنهم من تقسيم مهمة صعبة إلى أجزاء صغيرة يمكن التعامل معها.

- ✓ عدم الإستسلام للقلق، أو الموقف الإنهزامي، أو الإكتئاب في مواجهة تحديات أو النكسات.
- ✓ هم أكثر قدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحياة الضاغطة، ولديهم القدرة على إتخاذ الأساليب المباشرة لحل المشكلات التي تواجههم، وأنهم أكثر تركيز في نمط تفكيرهم وأكثر إصرارا على إجتيازها، وأكثر إستخداما لأساليب المواجهة الفعالة التي تركز على المشكلة، ويزداد لجوء المتفائلين إلى التخطيط عند مواجهة موقف عصيب، والإستفادة من الخبرة والتعلم السابق.

(بوقفة، 2006: 84-85)

تشير دراسة (صبحي، 1984) إلى الشخصية المتفائلة تتميز بأنها

- ✓ تقدر الأمور والظروف تقديرا سليما.
- ✓ تتعامل مع الآخرين بمودة وثقة.
- ✓ تقبل على الحياة بأمل وسرور.
- ✓ تتعلق بالأمل عند تخطيطها للمستقبل.
- ✓ تشارك بفعالية في المجالات التي تخدم المجتمع.

ويمكن إجمالاً الصفات المميزة للشخص المتفائل وفقاً لماك جينييس (Mc Ginnis، 1990) في أنه:

- ✓ دائماً ما يبحث عن حلول جزئية لأجزاء المشكلة بغرض الوصول إلى حل المشكلة الكلية.
- ✓ لديه إعتقاد راسخ بأن كل فرد يمتلك القدرة على التحكم بمستقبله.
- ✓ يميل إلى التجديد في حياته والبعد عن الروتين.
- ✓ لايسمح للأفكار السلبية بأن تطغى على تفكيره.
- ✓ يميل إلى تعزيز قدرته على التفكير والإمتنان لمن حوله.
- ✓ يتسم سلوكه بالمرح حتى وإن بدا له تحقيق السعادة أمر مستبعد.
- ✓ يعتقد بأنه يمتلك قوة عالية على تحقيق النجاح.
- ✓ يبحث عن مصادر مختلفة للحب في حياته.

-ويرى كارفر وشاير (Carver & Scheier, 1999): إن التفاؤل يدفع صاحبه إلى

- ✓ البحث المستمر عن المعلومات بهدف زيادة المعرفة.
- ✓ إستخدام أساليب مواجهة فعالة.
- ✓ عزو الأحداث لأسباب إيجابية.

✓ البحث عن الفائدة.

✓ الإتسام بحس الدعابة.

✓ تقبل الآخرين من حوله.

(بسيوني، 2011:75-77)

5/ النظريات المفسرة للتفاؤل:

5-1/ النظرية المعرفية: إن اللغة والذاكرة والتفكير تكون إيجابية بشكل إنتقائي لدي المتفائلين إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية الطبيعية الإنسانية نظام كلي يتمثل بالنظر إلى الذات كتنظيم معرفي يتعلق بتاريخ الفرد وهويته ويخضع لتوجيه إستراتيجيات ضبطه، يرى كمال أن أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في إتجاه معين من خلا تركيباته الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث، المستقبلية مهمة وحاسمة لتحديد سلوكه، ويشير إلى أن الناس يبحثون عن طرق وأساليب للتنبؤ بما سيحدث كما أنهم يوجهون سلوكياتهم وأفكارهم حول العالم وجهة تميل إلى التنبؤات الدقيقة والصحيحة والمفيدة، كما أظهرت دراسة أن للتفاؤل إرتباط بالإيمان والحظ الجيد والمعتقدات غير العقلانية وفسر الباحثان بأن الإيمان والحظ الجيد يعزز سمة التفاؤل. (عبدالله، 2016:06)

5-2/ النظرية السلوكية: ذكر بدوي أن التفاؤل من بعض الأعمال أو الرموز، ينتشر بالتقليد والمحاكاة، فقد أثبتت تجارب الفعل المنعكس الشرطي إمكانية تكوين إستجابات معينة للرموز أو إكتساب تفاؤل بطريقة تجريبية متى توفر الدافع أو المنبه الطبيعي أو المثير الصناعي أو الرمز أو الثواب والعقاب.

إهتم باندورا (**Bandoura**) بمفهوم الفاعلية الذاتية والذي يعني توقع الفرد بأن لديه القدرة على أداء سلوك يحقق النتائج المرغوب فيها، وميز بين الفاعلية والتوقعات الإيجابية، حيث يرى أن توقع نتائج التفاؤل هو الإعتقاد بأن سلوك معين سيترتب عليه نتائج مرغوب فيها، فتوقع النتائج أحد المحددات المؤثرة في السلوك، وذلك من خلال تقويم الفرد لنتائج الأداء الناجح وإحتمالات الوصول إلى الهدف المنشود عن طريق هذا السلوك، فإذا لم يقتنع الشخص بأن السلوك سوف يؤدي إلى الهدف فإنه لن يقوم به، حتى لو كان يعتقد بأنه يقدر على القيام به، وبالرغم من الإختلاف بين مفهومي التفاؤل والفاعلية الذاتية فإن هنالك علاقة موجبة بين الفاعلية الذاتية المرتفعة والتفاؤل المرتفع كما أشارت دراسة ستانلي

وآخرون (**Stanley et all**). (مخلوفي، 2015:18)

5-3/ **نظرية شاير وكارفر:** وضع شاير وكارفر: مفهوم التفاؤل بأنه النظرة الإيجابية والإقبال على حدوث الحياة والإعتقاد بإمكانه تحقيق الرغبات في المستقبل فضلا عن الإعتقاد بإحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء، وإن التفاؤل إستعداد عام يمكن داخل الفرد لتوقع الفرد حدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية أي توقع النتائج الإيجابية لأحداث المقبلة. (مصطفى، 2009:287)

فالتفاؤلون يستخدمون إستراتيجيات مواجهة متمركزة على المشكلة تستند إلى العاطفة كالتقبل، والإستعانة بالمدح، والصياغة الإيجابية للموقف الذي يواجهونه، ويؤكدان على وجود الفروق الفردية الثابتة في التفاؤل، كما يبرهنان على وجود علاقة بين التفاؤل، والصحة البدنية، إذ أن التفاؤل يوظف إستراتيجيات فعالة لدى الفرد للتغلب على الضغوط الواقعة عليه ، فالتفاؤل يرتبط بالتوقعات الإيجابية التي لا تتعلق بموقف معين. (الموسوي، 2011:149)

5-4/ **نظرية سيلجمان:** أشار سيلجمان وزملاؤه في نظريتهم إلى أساس أو أساسيات التفاؤل فأسس التفاؤل لا تكمن في العبارات الإيجابية أو الصور وإنما في الطريقة التي يفكر بها الفرد وينظر بها إلى الأسباب، فكل فرد منا قد إكتسب عادة معينة للتفكير في الأسباب ولكل رؤيته الخاصة المميزة له وهو ما أطلق عليه إسم (الطراز التفسيري) وهذا الطراز ينمو ولا يتطور في الطفولة ويدوم إن بقي بدون تدخل خارجي ، مدى العمر وهناك ثلاث أبعاد أساسية مهمة يستخدمها الطفل دائما لكي يفسر سبب وقوع أي حدث جيد أو سيء هي:

1- الإستمرارية: أحيانا "مقابل دائما":

يشير سيلجمان وزملاؤه أن الطفل الأكثر عرضة للإكتئاب يؤمن الأسباب المؤدية إلى الأحداث السيئة التي تقع له تكون مستمرة و إن السبب سوف يبقى للأبد في نظره وهذا يعني أن الأحداث السيئة سوف تتواصل بشكل دائم (هذه حال الدنيا دائما). وفي المقابل يرى الطفل الذي يجيد التعامل مع الإخفاق والتصدي للإكتئاب أن الأسباب التي تقف الأحداث السيئة هي مجرد سبب وقتي.

2- الإنتشار: التعميم "مقابل التحديد":

ويعود هذا التفسير إلى تعميم أثر الأسباب (مثل إن ما حدث سيؤثر بشكل في كل شيء أقوم به) وهذا التفسير يؤدي بالفرد إلى الإعتقاد بأن الحدث السيء الذي تعرض له سيؤدي إلى حدوث مشاكل كثيرة.

3- التشخيص: "الداخلي في مقابل الخارجي":

يفوق هذا التفسير حدود الانتشار والإستمرارية ويقصد به تحديد الشخص المسؤول عن الخطأ فعندما تقع أحداث سيئة يمكن أن يلقي الطفل اللوم على نفسه (داخلي) ، أو يمكن أن يلقي اللوم على الآخرين أو على الظروف (خارجي). (مصطفى، 2009:288)

وقد ركزت هذه النظرية على إعادة هيكلة نموذج عجز المتعلم والذي يهتم بأسلوب الإعزاءات التي يؤديها أو يسلكها الناس إتجاه الأحداث السلبية، وقد قدم **سيلجمان (1991)** أسلوب الإعزاءات المتفائلة على أنه نموذج من الإعزاءات الداخلية ويظهر هذا النموذج واضحا من خلال نموذج اليأس.

فالتفاؤل في نظرية **سيلجمان** عبارة عن أسلوب تفسيري وتحليلي أكثر من سمة شخصية، والأشخاص المتفائلين تبعا لهذه النظرية يصفون الأحداث السلبية على أنها زائلة وعابرة حدثت من خلال مواقف نادرة وغير متكررة، لهذا فإن المتفائلين على سبيل المثال يرجعون الفشل في الإمتحان إلى الأسلوب الخاطيء في الأسئلة أو الغير متوقع .

وتهتم نظرية التفاؤل ل**سيلجمان** بعملية الإعزاءات كنقطة محورية للنظرية. ويقاس التفاؤل في نظرية **سيلجمان** بمقياس أسلوب الإعزاءات. (ديغم، 2008:99-100)

من خلال إستعراض النظريات التي فسرت التفاؤل نلاحظ أن هناك نقاط إختلاف وتشابه بين النظريات وأن هذه الميزة لا تأخذ عليها وإنما هي عوامل قوة ساهمت في توضيح معالم هذا المفهوم، فالنظرية المعرفية ترى أن المتفائلون يستخدمون اللغة والتفكير لأنها إيجابية وإنتقائية وأن الطبيعة الإنسانية تنظر إلى الذات كنتظيم معرفي، أما النظرية السلوكية فقد أعطت الأهمية للتقليد والمحاكاة والإستجابات السلوكية المدعمة، فكاتل يرى أن التركيبات الشخصية هي التي تحدد السلوك، أما شاير وكارفر فقد أوضحا أن التفاؤل هو توقع حدوث الأشياء الإيجابية والجيدة للأحداث المقبلة، أما **سيلجمان** وزملاؤه فقد أكدوا على أن التفاؤل يكمن في الطريقة التي يفكر بها الفرد وينظر بها إلى الأسباب ووجود مفهوم الطراز التفسيري وهو أحد الأساليب المعرفية يتكون من ثلاثة أسس هي الإستمرارية والانتشار والتشخيص، لتفسير الأحداث السيئة بطريقة غير مباشرة بتقديمه مبررات خارجية وغير ثابتة ونوعية، وتهتم بعملية الإعزاءات كنقطة محورية للنظرية والتي تقيس التفاؤل بأسلوب الإعزاءات.

6/ العوامل المؤثرة على التفاؤل:

فيما يلي بيان لأثر بعض العوامل التي تؤثر بالتفاؤل لدى الأفراد:

1-6/ العوامل البيولوجية:

تشمل المحددات الوراثية والإستعدادات الموروثة، حيث تلعب دورا هاما في التفاؤل، فقد كشفت نتائج دراسة قام بها (plomin,2006) على عينة من (500) من التوائم المطابقة، أن الوراثة تلعب دورا مهما في التفاؤل وتسهم بنسبة (25%) في شخصية الفرد في جعلها شخصية متفائلة، كما أن، البيئة والوراثة هما اللتان تعملان على توجيهها لموروثات التفاولية، فتعمل التربية على إخراجها إلى حيز الوجود جميعا لكن بقوتين غير متساويتين، فقد يجد الفرد نفسه أكثر ميلا للتفاؤل، ولكن في الحالتين فإن تلك المقومات الموروثة لا تكفي بأن يكون الفرد متفائلا، فلا بد من تغذية الموروث وتلبيته وجعله يتفاعل مع المقومات والموضوعات البيئية حتى يستمد ما لدى الإنسان بالقوة إلى وجود بائنا وفعلي في الحياة.(البوسعيدية، 44:2014)

كثيرا ما ينشأ التفاؤل عن نشاط الشخص وقوته العقلية والعصبية، فقد تعود أن يزود نفسه بالأفكار الصحيحة السارة.(الكرعاوي،2012:99)

6-2/ العوامل الإجتماعية:

وهي تتمثل في التنشئة الإجتماعية من لغة وعادات و قيم و إتجاهات سائدة في المجتمع، ولها في تنشئة المفهوم، فالمواقف الإجتماعية المفاجئة تجعل الفرد يميل في الغالب إلى التشاؤم والعكس إلى حد بعيد. إن الأساليب الخاطئة، كاللجوء إلى العقاب من أجل إسكات الرغبات التي تريد الإستمتاع بمبهاج الحياة و إحباط سعي المراهق الذي يحاول الإستقلال عن أسرته، ومعاملة الراشدين وضعف الإمكانيات المادية مما يؤدي إلى سوء إستغلال أوقات فراغهم والأضرار بهم وبمجتمعهم.

إن للعوامل البيئية والثقافية دورا كبيرا في تحديد التفاؤل بين الجنسين، فالذكور لهم مجال أكبر في التعبير عن آرائهم وإتجاهاتهم وهذا مما لا شك فيه يخلق لديهم نوعا من الأمل والتفاؤل نحو المستقبل لاسيما الشباب العربي من الذكور يتمتعون بفرص وخيارات أكثر من تلك التي تتمتع بها الإناث، لأنهم يمتلكون القرار في تحديد مصيرهم سواء من ناحية إستمرار التعليم وإختيار المهنة المناسبة أو حتى إختيار الزوجة،

أما الإناث فما زالت التقاليد الإجتماعية تحد من ذلك عندهن لكن لايعني إنخفاض التفاؤل بدرجة كبيرة لديهن، لكن التفوق يظهر لدى الذكور. (مهدي، 2013:04)

6-3/ مستوى التدين:

إن المتدينين يميلون إلى أن يكونوا أكثر تفاؤلاً من غير المتدينين، وقد حاولت بعض الدراسات أن تتخذ من درجة تدين الفرد متغيراً هاماً في الكشف عن التفاؤل، فقد كشفت نتائج الدراسات عن وجود علاقة دالة إيجابية بين التفاؤل والتدين.

6-4/ التنشئة الأسرية:

تلعب أساليب التنشئة التي تتعها الأسرة في تربية أبنائها دوراً هاماً في نمو أبنائها، فكلما كانت عملية التنشئة إيجابية وتشعر الطفل بأهميته وقيمه وإحترامه و تقديره، وبأنه مرغوب فيه، كلما كان الطفل أكثر توافقاً وتفاؤلاً، فالأسرة التي يسودها السلام والاستقرار تعكس جواً يسوده الحب والتفاؤل. (محسن، 2012:61)

7/ فوائد التفاؤل:

لاشك أن نجاح الإنسان في بعث نفسه على التفاؤل، أو إيقاد جذوته فيها، مبني على حسن ظنه بالله تعالى، وإستقامة توكله عليه من الناحية الإيمانية، وبالتدريب من الناحية النفسانية والبدنية، ولذلك كله دلالات كثيرة وفوائد عديدة نذكر شيئاً منها:

- إن حسن الظن بالله تعالى يجلب السعادة لنفس الإنسان و روحه، وبهذا فإن من حسن الظن وتفاؤل يعيش في سعادة روحية، وسكينة نفسية.
- وكذلك فإن من فوائد التفاؤل وآثاره: ترويح الفرد و سروره في نفسه وأسرته ومجتمعه.
- في التفاؤل تقوية للعزائم، ومعونة على الظفر، و هو في حقيقته باعث على الجد.
- وفيه إقتفاء لأثر الرسول "صلى الله عليه وسلم"، وإتباع لهديه في التعامل مع المنظومة البيئية و الحياتية، الأرضية والكونية.
- تظهر فوائد التعامل في الحياة بروح متفائلة من خلال تجديد الشخص لقوته الذاتية، وإستفسار إرادته الروحية والبدنية لتحقيق أهدافه وغاياته، إذ يمنح التفاؤل صاحبه طاقة روحانية منشطة نحو الوصول إلى ما يعتبره غاية سامية.

وإن من معطيات التفاؤل وفوائده: إثارته الوجدان الإيجابي في من يسلك سبيله قولاً أو عملاً، ويظهر ذلك من خلال إستشراف المستقبل بكل أمل، والنظر إلى الغيبيات من خلال حسن الظن بموعود الله تعالى، والعيش في ضلاله. (السامراني، 2001: 117-118)

7/ قياس التفاؤل:

إن عددا لا بأس به من البحوث العالمية في مجال التفاؤل أجريت بواسطة مقياس التوجه نحو الحياة من وضع شاير وكارفر (1985)، كما أجريت عليه أيضا دراسات عدة.

يتكون الإختبار من (12) عبارة يجاب عن كل منها على أساس (5) إختيارات تقيس التفاؤل بعبارات مثل: "أنا متفائل دائما بالنسبة لمستقبلي" و"أؤمن بالفكرة القائلة بعد العسر يسرا"

وقد طبق العالمان اللذان وضعوا هذا المقياس في صورته الأخيرة على أربع عينات مستقلة بلغت (100) طالب وطالبة في الجامعات الأمريكية، فوصل معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق بعد أربع أسابيع إلى (0.79)، وإستخرجت معاملات الصدق بحسب الإرتباطات بعدد من المقاييس منها مقياس: "التوقع العام للنجاح" "تقدير الذات" "وجهة الضبط الداخلي والخارجي" و"المغامرة...وتشير معاملات الإرتباط المستخرجة إلى صدق الإختبار.

إلا أن هذا الإختبار تعرض للنقد من طرف بعض الباحثين (سميث وزملاؤه) من خلال دراسة أظهرت أنه يقيس العصابية بدلا من التفاؤل، وذلك اعتمادا على دراسة عملية لإختبار التوجه نحو الحياة، ومقياس التوقع العام للنجاح، ومقياس الفلق الصريح، ومقياس سمة الفلق، حيث كشف التحليل العملي عن إستخراج عامل واحد أطلق عليه "العصابية" وبهذه النتيجة فإنه يجب إعادة النظر في تفسير إستخبار التوجه نحو الحياة بوصفه مقياسا للتفاؤل كما يقول الأنصاري (1997).

بالإضافة إلى هذا الإستخبار هناك إستخبارات عدة لا تتوفر لدي معلومات عنها، لذلك أكتفي بعرض أسمائها، فهناك مقياس أحداث الحياة من وضع (وانشتاين)، ومقياس أحداث الحياة من وضع (بيك وزملاؤه)، مقياس التفاؤل غير الواقعي من وضع بدر الأنصاري، بالإضافة إلى القائمة العربية للتفاؤل من إعداد أحمد عبد الخالق وبدر الأنصاري. (بوقفة، 2006: 102-103)

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق عرفنا أن التفاؤل بأنه صفة تجعل الفرد وتوجهاته إيجابية نحو الحياة بصفة عامة، يستبشر بالخير فيها، ويستمتع بالحاضر في مستقبل أكثر إشراقا، وأن التفاؤل مهم لبقاء الإنسان متحررا من المخاطر التي يمكن أن تضر بصحته البدنية والنفسية، وكذا العوامل المؤثرة للتفاؤل والنظريات التي فسرت التفاؤل ومن أبرزها نظرية سيلجمان الذي يرى أن أسس التفاؤل يتمثل في الأسلوب أو الطراز التفسيري الذي يمارسه الفرد في مواجهة المواقف المزعجة، ويمكن قياسه وملاحظته بل وتعديله أيضا، ويعتبر أحد الأساليب المعرفية ويتكون من ثلاث أسس هي الإستمرارية و الإنتشار والتشخيص و أن المتفائل الذي يفسر الأحداث السيئة بطريقة غير مباشرة بتقديمه مبررات خارجية وغير ثابتة.

الفصل الثالث

جودة الحياة

• تمهيد

1. مفهوم جودة الحياة.
2. مبادئ جودة الحياة.
3. مؤشرات جودة الحياة.
4. النظريات والإتجاهات المفسرة لجودة الحياة.
5. أبعاد جودة الحياة.
6. مقومات جودة الحياة.
7. قياس جودة الحياة.
8. معوقات جودة الحياة.

• خلاصة الفصل.

تمهيد:

إن مفهوم جودة الحياة يتغير بتغير الزمن ويتغير حالة الفرد النفسية والعمرية التي يمر بها، فالسعادة تحمل معاني متعددة للفرد في المواقف المختلفة فالمريض يرى السعادة في الصحة والفقير يدرك السعادة في المال، وهكذا تتغير المفاهيم مع تغير الظروف المحيطة للفرد، وسنحاول من خلال هذا الفصل إلقاء الضوء على جودة الحياة، لنتطرق بعد ذلك إلى مفهوم جودة الحياة والمبادئ والإتجاهات النظرية المفسرة لها.

1/ مفهوم جودة الحياة:

حتى يكون لدينا رؤيا واضحة عن المفهوم الذي سنتناوله، من المستحسن التطرق إلى المفهوم اللغوي، ويليه مجموعة من التعاريف الإصطلاحية وأخيرا ملخص لما جاء في التعاريف:

1-1/ لغة:

تتفق المعاجم اللغوية على أن الجودة ضد الرداءة، وهي مرادفة للإتقان والإحسان، والإتيان بالجيد من القول أو العمل، ويرجع الأصل اللغوي لكلمة جودة إلى الفعل الثلاثي المجرد "جاد" بمعنى أحسن، وجاد بالشيء أي أتقنه وأحسنه، وجاد جودة أي صار جيدا وجاد وجودة بمعنى واحد.

كما تعود الجودة في اللغة العربية إلى أصلها الإشتقائي "ج، و، د" وهو أصل يدل على كثرة العطاء، وجاد بالشيء، جودة أي صار جيدا أو جاد، أتى بالجيد من القول والفعل، ويقال أجاد فلان في عمله وأجود وجاد عمله. (بلعباس، 2016: 53)

1-2/ إصطلاحا:

جودة الحياة تعبر عن التوافق والسعادة والرضا عن الحياة المختلفة كنتاج للظروف المعيشية الحياتية للأفراد وعن الإدراك الذاتي للحياة، حيث ترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي للحياة لكون هذا الإدراك يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة كالتعليم والعمل ومستوى المعيشة والعلاقات الاجتماعية من ناحية، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد في وقت معين وظروف معينة من ناحية أخرى. (غضبان، 2015: 55)

وتشير أيضا جودة الحياة إلى: الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، وإحساسه بالسعادة وصولا إلى أن يعيش حياة متوافقة بين جوهر الإنسان، والقيم السائدة في مجتمعه. (النجار والطلاع، 2015:213)

وتعرف جودة الحياة: بأنها الإحساس بمعنى الحياة والمفهوم الشامل لأهدافها المختلفة وكيفية تحقيق هذه الأهداف بأسلوب مناسب. (خضر ومبروك، 2011:90)

يعرف (جود **Goode 1994**): جودة الحياة بأنها: هي نتاج لتفاعلات فريدة بين الفرد والمواقف الحياتية الخاصة، وكذلك درجة استمتاع الفرد بإمكانياته المهمة في حياته، أو بصورة أخرى إلى أي حد يرى الفرد مدى جودة حياته. (الشيراوي، د.س:78)

وتعرف أيضا بأنها: حالة عامة إيجابية يشعر خلالها الفرد بالصفاء والهدوء والطمأنينة والبهجة، والارتياح والرضا، وحسن الحالة الصحية والنفسية، وتقبل وفهم الذات كما هي، والتوافق والتفاعل الأكاديمي والاجتماعي. (الفران والنواجحة، 2012:66)

كما تعرف بأنها: درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي النفسية، والمعرفية، والإبداعية، والثقافية، والرياضية، والشخصية، والجسمية، والتنسيق بينهما، مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والإنجاز، والتعلم المتصل بالعادات والمهارات والاتجاهات، وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف، وتبني منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة، وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن، واستمرارية في توليد الأفكار والاهتمام بالإبداع والابتكار والتعلم التعاوني بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية. (سليمان، 2008:123)

يعرف **منسي وكاظم**: جودة الحياة بأنها: شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والإستفادة منه. (مشري، 2014:227)

يعرفها **جسام (2009)**: بأنها درجة رضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد إتجاه المظاهر المختلفة في الحياة ومدى سعادته بالوجود الإنساني، وتشمل الإهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة، كما أنها

تشمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته وعوامل خارجية كذلك التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي، النشاطات، ومدى إنجاز الفرد للمواقف. (مبارك، د.س:72)

يتضح من خلال التعاريف أن مفهوم جودة الحياة بأنها تتفق على كونها تعبر عن مدى إدراك الفرد في العيش حياة جيدة من خلال الاستمتاع بها وتحقيق وإشباع حاجاته والشعور بالرضا والسعادة وحسن الحالة الصحية النفسية وترتبط بشكل مباشر بالفرد بحد ذاته، وأنه شعور داخلي يحسن الحال والطمأنينة النفسية وتحقيق ذاته.

2/ مبادئ جودة الحياة:

إن هناك مجموعة من المبادئ لجودة الحياة نذكر منها مايلي:

- إن جودة الحياة مرتبطة بمجموعة من الإحتياجات الرئيسة للإنسان، وبمدى قدرته على تحقيق أهدافه في الحياة.
- إن معاني الحياة تختلف باختلاف وجهات النظر الإنسانية، بمعنى أنها تختلف من شخص إلى آخر، ومن عائلة إلى أخرى، ومن برنامج إلى آخر.
- إن مفهوم جودة الحياة له علاقة قوية ومباشرة في البيئة التي يعيش فيها الإنسان.
- إن مفهوم جودة الحياة يعكس التراث الثقافي للإنسان وللأشخاص المحيطين به.
- إن هذه المبادئ مشتركة بين الشخص الطبيعي والشخص المعاق. (المشاقبة، 2015:36)

3/ مؤشرات جودة الحياة:

لقد حدد فولفيلد (Fallowfield، 1990) مؤشرات جودة الحياة فيما يلي:

- 1- الإحساس بجودة الحياة: هي حالة شعورية تجعل الفرد قادرا على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والإستماع بالظروف المحيطة به.
- 2- المؤشرات النفسية: تشمل في التوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة والرضا. (آدم والجاجان،

(2014:352)

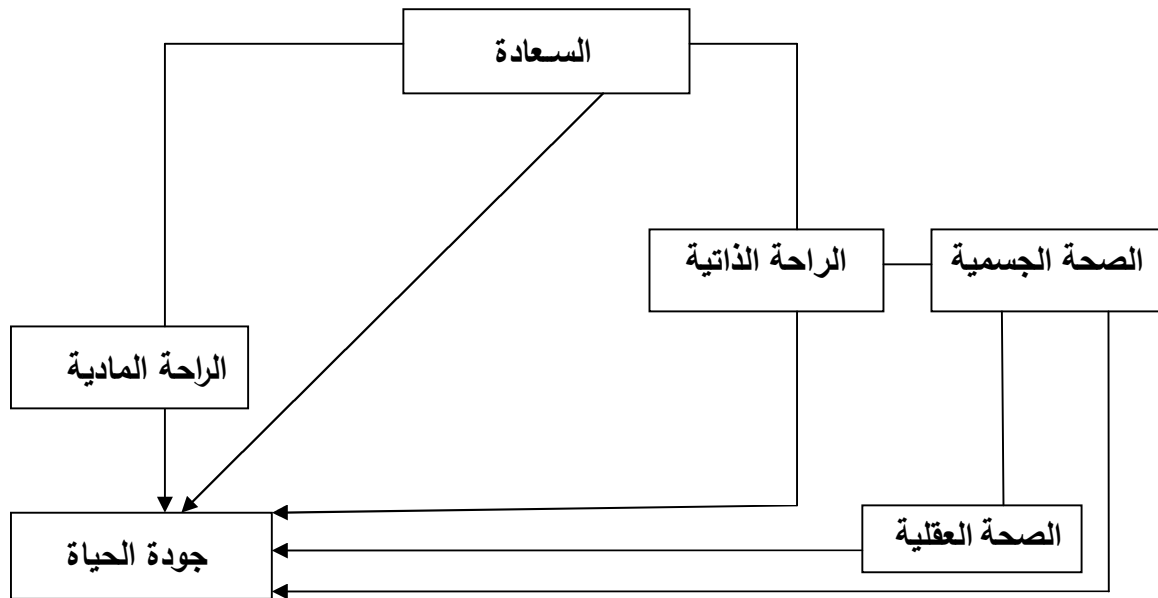
3- المؤشرات الاجتماعية: تتضح من خلال القدرة على تكوين العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلاً عن مدى ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

4- المؤشرات المهنية: تتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها لها، ومدى سهولة تنفيذ مهام وظيفية، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله. (يحي، 2016، 37)

5- المؤشرات الجسمية والبدنية: تتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، وقدرته على التعايش مع الآلام والنوم والشهية في تناول الغذاء والقدرة الجنسية.

- ويؤكد **كاظم ومنسي (2010)**: أن المؤشرات السابقة تعتبر جيدة لقياس جودة الحياة، ويمكن استخدامها عند إعداد مقاييس موضوعية في هذا المجال. (منسي.كاظم، 2006: 65)

- كما وقد اقترح **نوردنغالت (1994)**: مخططاً يبين فيه وجهة نظره التي تتمثل في كون مفهوم جودة الحياة بإدماج مختلف المؤشرات كالسعادة التي هي ذات أصل فلسفي، والراحة المادية والوجود الذاتي ذوي الأصل الاجتماعي والنفسي، والصحة الجسمية ذات الأصل الطبي بالإضافة إلى الصحة العقلية ويمكن إظهار ذلك من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم (1): يبين مؤشرات جودة الحياة حسب نوردنغالت. (حرطاني، 2014: 27)

4/ النظريات والاتجاهات المفسرة لجودة الحياة:

نظرا لتعدد تعاريف جودة الحياة من طرف العديد من الباحثين والعلماء وكذلك بالنسبة للفلاسفة القدماء من خلال ضبط المسار التاريخي لهذا المفهوم أدى تعدد وظهور العديد من الإتجاهات والنظريات التي تفسر هذا المصطلح وهي:

4-1/ الإتجاه النفسي: يرى أصحاب هذا الإتجاه أن الإدراك محدد أساسي لجودة الحياة فجودة الحياة هي تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها كما أن جميع متغيرات المنحنى الإجتماعي كالدخل، المسكن، العمل، التعليم يمثل إنعكاسا مباشرا لإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد وذلك في وقت محدد وفي ظروف معينة ويظهر ذلك في مستوى السعادة والشفاء الذي يكون عليه، ويرتبط بمفهوم جودة العديد من المفاهيم منها: القيم والإدراك الذاتي، الحاجات، مفهوم الإتجاهات، مفهوم الطموح، مفهوم التوقع إضافة إلى مفاهيم الرضا، التوافق، الصحة النفسية ويرى البعض أن جوهر جودة الحياة يكمن في إشباع الحاجات كمنهج أساسي لجودة الحياة، وذلك وفقا لمبدأ إشباع الحاجات في نظرية أبراهام ماسلوا.

وبالتالي فالأساس لجودة الحياة يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته، هذه العلاقة تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته فالإدراك ومعه بقية المؤشرات النفسية مثل المدركات التي تظهر من خلالها جودة الحياة الفرد كما ينظر إليها وفقا للمنظور النفسي على أنه البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية لأفراد. (بيبة، د.س: 357)

4-2/ الإتجاه التكاملي:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن مفهوم جودة الحياة بدلالة الجوانب الموضوعية، كما يعبر عنها بالمؤشرات الموضوعية مفهوم ضيق، كما أن مفهوم جودة الحياة بدلالة التقييم الذاتي كما يعبر عنها بالمؤشرات الذاتية مفهوم قاصر، ومن ثم يرى أصحاب هذا الاتجاه، أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية، على اعتبار أنها تعد أساسا لفهم حدود القياس الموضوعي. لذا ترى **المالكي**: أن مفهوم جودة الحياة انتقل من كونه مرتبط بالرفاهية والتكامل للظروف المعيشية في حياة الإنسان إلى كونه مفهوما يعبر عن التكامل الحادث في حياة الإنسان المادي منها والمعنوي والذي يؤدي به إلى السعادة الرضا.

كما تؤكد صالح (1990): أن جودة الحياة مفهوم شامل، يشمل كل جوانب الحياة المادية كإشباع الحاجات الأساسية واللامادية كتحقيق الذات، وبالتالي فإن مفهوم جودة الحياة يشمل كلا من الجانب

المادي والموضوعي كما ترصده المؤشرات الموضوعية، والإدراك الذاتي لهذا الواقع كما ترصده المؤشرات الذاتية.

ويرى العارف بالله الغندور (1999): أن جودة الحياة هي نتاج لكل من العوامل الاجتماعية (دخل، خدمات صحية، مسكن وتعليم...)، والعوامل النفسية التي تتبلور في نوعية إدراك الفرد لمدى مناسبة هذه العوامل الاجتماعية له، فالإدراك ومعه بقية المؤشرات النفسية تمثل المخرجات التي تظهر من خلالها جودة الحياة.

ويشير أبو حلاوة (2010): إلى أن جودة الحياة تعكس وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع أو الوجود الايجابي، فجودة الحياة تعبر عن التوافق النفسي كما يعبر عنه بالسعادة والرضا عن الحياة كنتاج لظروف المعيشة الحياتية للأفراد وعن الإدراك الذاتي للحياة، حيث ترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي لها لكون هذا الإدراك يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة كالتعليم والعمل ومستوى المعيشة والعلاقات الاجتماعية من ناحية وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد من ناحية أخرى. (يحي، 2016: 35)

4-3/ الإتجاه المعرفي:

يرتكز هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة على الفكرتين الآتيتين:

الأولى: إن طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد درجة شعوره بجودة الحياة.

الثانية: و في إطار الاختلاف الإدراكي الحاصل بين الأفراد، فإن العوامل الذاتية هي الأقوى أثرا من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة الحياة.

و وفق ذلك، و في هذا المنظور تبرز لدينا نظريتان حديثتان في تفسير جودة الحياة.

3-1. نظرية لاوتن:

طرح لاوتن مفهوم طبعة البيئة ، ليوضح فكرته عن جودة الحياة و هي تدور حول الآتي:

إن إدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفان هما:

- **الظرف المكاني:** أن هناك تأثير للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة حياته، وطبعا البيئة في الظرف المكاني لها تأثيرات أحدهما مباشر على حياة الفرد كالتأثير على الصحة مثلا و الآخر تأثيره غير مباشر إلا أنه يحمل مؤشرات إيجابية كرضا الفرد على البيئة التي يعيش فيها.

- **الظرف الزمني:** إن إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة حياته يكون أكثر إيجابيا كلما تقدم في

العمر، فكلما تقدم الفرد في عمره كلما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته. (شيخي، 2014: 48)

3-2. نظرية رايف:

تدور نظرية رايف حول مفهوم السعادة النفسية إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة، التي حددها رايف ستة أبعاد تمثل هذه الصفات نقاط لتحديد معنى السعادة النفسية.

- البعد الأولي: الإستقلالية تمثل قدرة الفرد على إتخاذ القرارات ويكون مستقل بذاته.

- البعد الثاني: التمكن البيئي.

- البعد الثالث: النمو الشخصي.

- البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين.

- البعد الخامس: تقبل الذات.

- البعد السادس: الهدف من الحياة.

لقد بين رايف أن جودة حياة الفرد تكمن في قدرته على مواجهة الأزمات التي تظهر في مراحل حياته المختلفة وأن تطور مراحل الحياة هو الذي يحقق سعادته النفسية التي تعكس شعوره بجودة الحياة. (أبو بكر، 2015، 56)

من خلال إستعراضنا للتوجهات النظرية نستخلص إلى أن هناك أوجه الإختلاف فيما بينها فالإتجاه النفسي يرى أن الإدراك هو محدد أساسي لجودة الحياة وأن الجودة هي فيما يدركه الفرد في جميع متغيرات المنحى الإجتماعي، وكذلك الإتجاه التكاملي يرى بأن الجودة يعبر عنها الفرد بالمؤشرات الموضوعية والمؤشرات الذاتية، أما الإتجاه المعرفي يركز على إدراك الفرد بإشباع حاجاته الذاتية والموضوعية وهذا يعكس عليه بالإحساس بالسعادة النفسية.

5/ أبعاد جودة الحياة:

من خلال المفاهيم يمكن تمييز ثلاثة أبعاد لجودة الحياة وهي:

1- جودة الحياة الموضوعية: وتشمل هذه الفئة الجوانب الإجتماعية لحياة الأفراد والتي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.

2- جودة الحياة الذاتية: يقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة.

3- جودة الحياة الوجودية: وتمثل الحد المثالي لإشباع حاجات الفرد، وإستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومع محيطه. (نعيسة، 2012: 153)

- ووضع شالوك (schalock، 2004) ثمانية أبعاد لجودة الحياة وهي:

* جودة المعيشة الإنفعالية: وتشمل الشعور بالأمن، والجوانب الروحية، والسعادة، ومفهوم الذات، والرضا أو القناعة.

* العلاقات بين الأشخاص: وتشمل الصداقة الحميمة، والجوانب الوجدانية، والعلاقات الأسرية، والتفاعل، والمساندة الإجتماعية.

* جودة المعيشة المادية: وتشمل الوضع المادي وعوامل الأمن الإجتماعي، وظروف العمل والممتلكات والمكانة الإجتماعية والإقتصادية.

* الإرتقاء الشخصي: ويشمل مستوى التعليم والمهارت الشخصية، ومستوى الإنجاز.

* جودة المعيشة الجسمية: وتشمل الحالة الصحية والتغذية، والنشاط الحركي، والرعاية الصحية، والتأمين الصحي، ووقت الفراغ، ونشاطات الحياة اليومية.

* محددات الذات: وتشمل الإستقلالية، والقدرة على الإختيار الشخصي، وتوجيه الذات، والأهداف والقيم.

* التفاعل الإجتماعي: ويشمل القبول الإجتماعي، والمكانة الإجتماعية، وخصائص بيئة العمل والتكامل والمشاركة الإجتماعية، والنشاط التطوعي.

* الحقوق: وتشمل الخصوصية، والحق في الإنتخاب والتصويت، وأداء الواجبات، والحق في الملكية.

(المشاقبة، 2015:36)

- من خلال هذه الأبعاد نستخلص إلى أن جودة الحياة هي القدرة على ممارسة أنشطة الحياة اليومية التي تعكس الوجود البدني والنفسي والإجتماعي الذي يشمل تحقيق وإشباع حاجاته الذاتية والموضوعية من خلال جودة المعيشة الإنفعالية والمادية والجسمية والعلاقات بين الأشخاص ومحددات الذات والتفاعل الإجتماعي والحقوق.

6/ مقومات جودة الحياة:

نستطيع أن نقول بأن جودة الحياة تعريف نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من معايير تقييم حياته وتوجب عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة:

- الصحة العامة التي تعتبر فيها تأثير الصحة إلى جانب المرض.
- قدرة الإنسان على الوظائف اليومية.
- القدرة على التفكير وأخذ القرارات.
- قدرة الإنسان وإختياره لنمط الحياة وتأدية الأنشطة إلى القدرة على التنفيذ وأخذ القرارات.
- التكاليف الإقتصادية والإجتماعية.
- المعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية ومعايير وأساسيات المعيشة والدخل.
- الرضا عن أساسيات المعيشة والخيارات البيئية وجودتها.
- تحليلات المجال الإجتماعي.
- المقارنة بين المناطق الحضارية والريفية.
- أنماط الحياة وارد التنوع فيها.
- الرفاهية.

حيث نقول أن البيئة الإجتماعية المحيطة بالفرد تكون السبب الأكبر وراء إنخفاض جودة حياتهم بأبعادها المختلفة.

فالتوافق غير الفعال والحزن الوجداني والعجز والقلق والغضب والمستويات المنخفضة للتفاعل وإضطرابات المزاج لها تأثيرات قد تكون حادة على مستوى جودة حياة الأشخاص، لأنها تؤثر على إدراك السعادة والعلاقات الإجتماعية والإستقلال وتقدير الذات وكمية الطاقة اللازمة لمواجهة مشكلات الحياة أو من المشكلات النفسية ويتطلب الإحساس بجودة الحياة فهم الفرد لذاته وقدراته وسماته وإستخدامها في إدراك جوانب الحياة المختلفة وهذه الخصائص الشخصية.

وإذ تحدثنا عن مقومات جودة الحياة هناك نواحي أو عوامل نجدها تتمثل في أربعة نواحي أساسية والتي تؤثر بشكل أو بآخر على صحة الإنسان، بل وعلى نموه كما أنها تتفاعل مع بعضها البعض:

*الناحية الجسمية.

*الناحية الشعورية.

*الناحية العقلية.

*الناحية النفسية. (شيخي، 2015: 96-97)

7/ قياس جودة الحياة:

نظرا لعدم وجود معايير واضحة ومحددة لقياس مفهوم جودة الحياة لذا كان هناك حذر شديد لعمل قياس جودة الحياة مع ضرورة هذا القياس نجد أن العلماء والباحثين إستخدموا العديد من المقاييس لقياس جودة الحياة وعند مناقشة مفهوم جودة الحياة من المهم أن نميز هذا المفهوم عن مفاهيم ذات علاقة ولكن تختلف من حيث المضمون مثل الصحة الجيدة، الحالة الصحية، الرضا عن الحياة والأمل ومن المهم تقييم العلاقة ما بين الثقافة وجودة الحياة لأن الإدراك لجودة الحياة ذو إرتباط وثيق مع الحدود الثقافية والتي تختلف من مجتمع لآخر.

وهناك طرق أخرى لقياس جودة الحياة عن طريق الحصول على معلومات دقيقة عن حياة الشخص أو مدى كفاءة وفاعلية النظام الذي يحياه الإنسان.

وأخيرا توصل الباحثون إلى حتمية الجمع بين المؤشرات الموضوعية وتشمل (الصحة البدنية، الأنشطة المجتمعية، فلسفة الحياة، مستوى المعيشة، الصحة النفسية، العلاقات الإجتماعية، العمل وقت الفراغ، العلاقات الأسرية، التعليم) والمؤشرات الذاتية كما يعبر عنها الإنسان الذي يعيش هذا الواقع وينتفع بقدر ما تقدم من خدمات يقصد بذلك مدى الرضا الشخصي بالحياة وشعور الفرد بجودة الحياة هو شعور الشخص بالسعادة.

المقياس الذي قدمته منظمة الصحة العالمية (WHO) في تناولها للإعتبارات الخاصة عند إختيار بنود قومية لمفهوم جودة الحياة مكونة من (276) بند تغطي (29) جانبا لنوعية الحياة مقسمة إلى (6) حقول أو ميادين رئيسية وقد تم تقسيم هذه البنود إستنادا إلى مفاهيم القياس النفسي وتسمح هذه البنود بضم المفردات القومية. (أبو بكر، 2015: 58-59)

إن تقييم جودة الحياة هو أمر معقد وذلك بسبب حقيقة أنه لا يوجد تعريف عالمي واضح أو متفق عليه لجودة الحياة.

في الماضي كثير من الباحثين قاموا بقياس الأمر من جانب واحد مثل الوظائف الفسيولوجية، الإعتبارات الإقتصادية، أو الوظائف الجنسية، وهذا ما سنتطرق إليه في الجدول الذي يوضح طرق قياس جودة الحياة وهو على الشكل الآتي:

جدول رقم(1): يوضح طرق قياس جودة الحياة:

النظر	التركيز	التعريف
الطب.	الأشخاص والأمراض.	جودة الحياة تمثل التأطير الوظيفي للمرض وتبعات العلاج على المرض كما ينظر إليها المريض.
أمر تتعلق بالشخص.	أشخاص مع أمراض أو إعاقات.	جودة الحياة تفهم كمعنى يمثل إستجابة الأفراد الجسدية، العقلية، والإجتماعية للمرض على الوظائف الحياتية اليومية وتمتد لتشمل مدى رضا الإنسان بظروف الحياة المحيطة التي يمكن إنجازها.
بالتشخيص الإجتماعي	الأشخاص في المجتمعات.	التكيف والرضا عن الحياة.
التركيز على تطوير الصحة.	لكل الاشخاص.	الدرجة التي فيها يستمتع الإنسان بكل الإمكانيات المتاحة.

(بحرة، 2015: 39-40)

8/ معوقات جودة الحياة:

يتضمن البناء النفسي لكل منها مكان قوة ومواطن الضعف، هذا أمر مسلم به، فإذا نظرنا إلى مواطن الضعف، أو القصور من جهة السياق الإجتماعي الثقافي العام، الذي يعيش فيه الإنسان من جهة أخرى لأمكن تحديد مجموعة من الظروف التي قد تحول دون تحقيق الإنسان لأحلامه وطموحاته، بل أيضا قد تسبب كفا أو كمونا لمكان القوة التي لديه في نفس الوقت، وتجدر الإشارة إلى أن غالبية مواقف الرعاية، والتعليم تركز بصورة مبالغ فيها في الحقيقة على حل مشكلة أو مشكلات الشخص هذا أمر

محمود وإيجابي، لكن إذ أردنا أن نحسن جودة الحياة الشخصية للإنسان علينا ألا نركز فقط على المشكلات (بمواطن الضعف)، بل يتعين التركيز كذلك على أبعاد الحياة، وإستخدام وتوظيف مكامن القوة، وكافة الإمكانيات المتاحة لتحسين نوعية أو جودة الحياة الشخصية له.

ويجب عند وصف مكامن القوم بمواطن الضعف إنطلاقاً من دلالة عنوان هذه الفقرة (منغصات/معوقات، إمكانيات/قدرات)، أن نميز بين الظروف الداخلية، والظروف الخارجية.

ويقصد بالظروف الداخلية الخصائص البدنية، والنفسية والاجتماعية للفرد، أما الظروف الخارجية فيقصد بها تلك العوامل المرتبطة بتأثيرات الآخرين أو البيئة التي يعيش فيها ذلك الشخص ويوضح الجدول بعض الأمثلة:

جدول رقم(2): يوضح منغصات/معوقات، إمكانيات/قدرات تحقيق جودة الحياة.

الظروف	المنغصات/المعوقات	الإمكانيات/القدرات
الظروف الداخلية.	-المرض. -الإعاقات. -الخبرات الحياتية السلبية.	-المهارات. -الخبرات الحياتية الإيجابية. -الحالة المزاجية الذهنية الإيجابية وروح الدعابة والمرح.
الظروف الخارجية.	-نقص المساندة الاجتماعية والإنفعالية. -ظروف الحياة أو المعيشة السيئة.	-توافر مختلف مصادر المساندة الاجتماعية والإنفعالية وتعدد المانحين لها. -توافر نماذج رعاية جيدة أو طبية.

(بوعيشة، 2014: 97-98)

خلاصة الفصل:

من خلال عرضنا الجانب النظري لجودة الحياة تبين لنا أن مفهوم جودة الحياة من مفاهيم علم النفس الإيجابي مما لها من أهمية بالغة في حياة الفرد، فالجودة تتضمن الإستمتاع بالظروف المادية و الإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، فإدراك الواقع المعاش والرضا عنه هو ما يحقق التوافق النفسي والاجتماعي والإنفعالي، ومن ثمة تخطي صعوبات الحياة والعيش والسعادة.

الجانب الميذاني

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

• تمهيد

أولاً: منهج الدراسة.

ثانياً: مجتمع الدراسة.

ثالثاً: عينة الدراسة.

رابعاً: أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية.

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

• خلاصة الفصل.

تمهيد:

يشكل هذا الفصل مدخلا للجانب الميداني، حيث سيتم خلاله وصفا لإجراءات الدراسة من حيث إسترعاض المنهج المتبع في الدراسة الحالية، والتعريف بمجتمعها الأصلي وعينتها الإستطلاعية والأساسية والأدوات المستخدمة، وإعادة التحقق من صدقها وثباتها، والأساليب الإحصائية المستخدمة للإجابة على أسئلة الدراسة.

أولاً: منهج الدراسة.

من البديهي أن تكون لطبيعة المشكلة دور في تحديد المنهج المناسب لها، ويمثل المنهج الطريق أو المسلك المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة التي تهيمن على تسيير العقل وتحدد عملياته، حتى يصل إلى نتيجة معلومة.

ولقد إعتدنا في الدراسة الحالية على المنهج (الوصفي الإرتباطي) الذي يهتم بوصف ظاهرة أو موضوع معين، والتي تؤكد مدى إرتباط متغيرين وتقدير العلاقة بينهما، وإلى أي حد تتطابق تغيرات عامل مع متغيرات عامل آخر. (رجاء دويدي، 2000:209)، وهو ما يتناسب مع موضوع الدراسة الحالية.

ثانياً: مجتمع الدراسة:

تألف مجتمع الدراسة من تلاميذ مستوى السنة الثانية ثانوي بثانوية أحمد منصور مشونش- بسكرة- والبالغ عددهم (110) تلميذ وتلميذة حسب إحصاءات التسجيل المدرسي لسنة (2018/2017).

ثالثاً: عينة البحث:

تم إستخدام عينة غير عشوائية تم إختيارهم بشكل عرضي الذي بلغ عددهم (30) تلميذ وتلميذة من سنة ثانية ثانوي والذي يمثل بنسبة 27% من المجتمع الأصلي، حيث إستقرت عينة الدراسة على (30) تلميذاً.

رابعاً: أدوات الدراسة:

إستخدمت الباحثة في هذه الدراسة أداتين لتحقيق أهداف الدراسة وهي:

-مقياس التفاؤل لأحمد عبد الخالق.

-مقياس جودة الحياة محمود منسي وعلي كاظم.

1/ مقياس التفاؤل:

وصف المقياس:

هو عبارة عن قائمة تم بنائها من طرف أحمد عبد الخالق (1996) يتكون من مقياسين فرعي للتفاؤل والآخر للتشاؤم ويحتوي على (15) بند لكل مقياس فرعي يشمل خمسة بدائل للإجابة (لا، قليلا، متوسط، كثيرا، كثيرا جدا)، إعتمدت الدراسة على تدرج ليكارت الخماسي لإستجابات العينة على مقياس التفاؤل، وعند التصحيح تم إعطاء الإستجابة كثيرا جدا(5) درجات، والإستجابة كثيرا(4) درجات، والإستجابة متوسط(3) درجات، والإستجابة قليلا(2) درجات، والإستجابة لا(1) درجة، وتشير الدرجة العالية على مقياس التفاؤل إلى وجود مستوى عال من التفاؤل لدى التلاميذ.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

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

أ/ صدق المقياس:

1-الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الإستطلاعية والبالغ عددهم (30) تلميذ، وبعد تكميم النتائج وترتيب النتائج أو الدرجات المتحصل عليها، حيث قامت الباحثة بأخذ(33%) من أعلى درجات المقياس و(33%) من أدنى المقياس، وتم ترتيبها من أعلى إلى أدنى درجة، ومقارنة الفئة التي تمثل ذوي الدرجات العليا مع الفئة التي تمثل الدرجات الدنيا لتصبح مجموعتان تتكون كل منهما من (10) أفراد ، ومنه أخذ (10) أفراد من المجموعة العليا و(10) من المجموعة الدنيا، وتم نستعمل الأسلوب الإحصائي المناسب والملائم وهو معامل "ت" لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين، وتم الحصول على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم: (03)

يوضح نتائج صدق القائمة العربية للتفاوتل بطريقة المقارنة الطرفية

الفئات	ن	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	10	66.3	14.34	5.19	2.10	18	0.01
الفئة الدنيا	10	39.6	5.72				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (03) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ (66.3)، بإنحراف القيمة عنه بدرجة (14.34)، بينما المتوسط الحسابي للفئة الدنيا بلغ (39.6)، بإنحراف القيمة عنه بدرجة (5.72)، وبحساب درجة الحرية المقدره ب (18)، لوحظ أن قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة (5.19) أكبر من قيمة "ت" الجدولة المقدره (2.10) عند مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي فإن المقياس يتمتع بنسبة الصدق يسمح بالإعتماد عليه في الدراسة، وهذا مايبينه الجدول أعلاه.

ب/ ثبات المقياس:

وذلك لمعرفة مدى الإتساق بين البيانات بعد تطبيقها على مجموعة من الأفراد وهم تلاميذ السنة الثانية ثانوي وتكونت العينة على (30) تلميذا، وعلى البيانات المتحصل عليها من العينة الاستطلاعية تم الاعتماد على طريقة التجزئة النصفية، وذلك بتقسيم المقياس إلى قسمين متساويين (فقرات فردية وفقرات زوجية)، ومن ثم تم حساب بمعامل الارتباط "بيرسون"، وبما أن إستخدام طريقة التجزئة النصفية لا تسمح بالتأكد من تجانس المقياس في شكله الكلي لذا فإنها إعتمدت على تصحيح معامل الثبات هذه وفق التجزئة النصفية، بمعادلة إحصائية أخرى كمعامل "سبيرمان براون" فجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

الجدول رقم: (04)

يوضح نتائج ثبات القائمة العربية للتفاوتل بطريقة التجزئة النصفية

معامل الثبات	معامل الثبات
0.60	معامل بيرسون
0.75	معامل سبيرمان بروان

يتضح من خلال الجدول رقم (04) الذي إعتد على تقسيم فقرات المقياس إلى مجموعتين، مجموعة الفقرات العشرة الأولى، ومجموعة الفقرات العشرة الأخيرة، وتبين لنا أن معامل الثبات بمعادلة بيرسون قدر ب(0.60)، وقد تم تصحيحه بمعامل "سبيرمان براون" قدر ب(0.75) فهذا يتبين لنا أنه يصلح بالإعتماد عليه للقياس في الدراسة الأساسية.

2/ مقياس جودة الحياة:

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (60) فقرة، أعد من طرف كاظم ومنسي (2006) يتوزع المقياس على ستة أبعاد يحتوي كل منها عشرة بنود تشمل: جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والإجتماعية، وجودة التعليم والدراسة، وجودة العواطف (الجانب الوجداني)، وجودة الصحة النفسية، وجودة الشغل والوقت وإدارته، ويصحح وفق التالي يعطى للبنود الموجبة والتي تحمل الأرقام الفردية الدرجات (1، 2، 3، 4، 5)، في حين يعطى عكس الميزان السابق للبنود السالبة التي تحمل الأرقام الزوجية والجدول التالي يوضح طريقة التصحيح:

الجدول رقم (05):

يوضح طريقة تصحيح مقياس جودة الحياة لكازم ومنسي.

أبدا	قليل جدا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا	
1	2	3	4	5	البنود التي تحمل الأرقام الإيجابية.

1	2	3	4	5	البنود التي تحمل الأرقام السلبية.
---	---	---	---	---	-----------------------------------

الجدول رقم (06):

يوضح أرقام الفقرات الموجبة (الفردية) والفقرات السلبية (الزوجية).

العبارات	أرقامها
الفقرات الموجبة	1-3-5-7-9-11-13-15-17-19-21-23-25-27-29-31-33-35-37-39-41-43-45-47-49-51-53-55-57-59.
الفقرات السلبية	2-4-6-8-10-12-14-16-18-20-22-24-26-28-30-32-34-36-38-40-42-44-46-48-50-52-54-56-58-60.

الجدول رقم (07):

يوضح أرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس.

أرقام البنود من	أبعاد المقياس
10-01	جودة الصحة العامة.
20-11	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية.
30-21	جودة التعليم والدراسة.
40-31	جودة العواطف (الجانب الوجداني).
50-41	جودة الصحة النفسية.
60-51	جودة شغل الوقت وإدارته.
60-1	مقياس جودة الحياة بشكل عام.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

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

أ/ صدق المقياس:

1- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الإستطلاعية والبالغ عددهم (30) تلميذ، وبعد تكيم النتائج وترتيب النتائج أو الدرجات المتحصل عليها، حيث قامت الباحثة بأخذ (33%) من أعلى درجات المقياس و(33%) من أدنى المقياس، وتم ترتيبها من أعلى إلى أدنى درجة، ومقارنة الفئة التي تمثل ذوي الدرجات العليا مع الفئة التي تمثل الدرجات الدنيا لتصبح مجموعتان تتكون كل منهما من (10) أفراد ، ومنه أخذ (10) أفراد من المجموعة العليا و(10) من المجموعة الدنيا، وتم نستعمل الأسلوب الإحصائي المناسب والملائم وهو معامل "ت" لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين، وتم الحصول على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم: (08)

يوضح نتائج صدق جودة الحياة بطريقة المقارنة الطرفية

الفئات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	10	230.7	14.87	7.66	2.10	18	0.01
الفئة الدنيا	10	189.3	6.16				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (08) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ (230.7)، بإنحراف القيمة عنه بدرجة (14.87)، بينما المتوسط الحسابي للفئة الدنيا بلغ (189.3)، بإنحراف القيمة عنه بدرجة (6.16)، وبحساب درجة الحرية المقدر ب (18)، لوحظ أن قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة (7.66) أكبر من قيمة "ت" المجدولة المقدر (2.10) عند مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي فإن المقياس يتمتع بنسبة الصدق يسمح بالإعتماد عليه في الدراسة، وهذا مايبينه الجدول أعلاه.

ب/ ثبات المقياس:

وذلك لمعرفة مدى الإتساق بين البيانات بعد تطبيقها على مجموعة من الأفراد وهم تلاميذ السنة الثانية ثانوي وتكونت العينة على (30) تلميذاً، وعلى البيانات المتحصل عليها من العينة الاستطلاعية تم الاعتماد على طريقة التجزئة النصفية، وذلك بتقسيم المقياس إلى قسمين متساويين (فقرات فردية وفقرات زوجية)، ومن ثم تم حساب بمعامل الارتباط "بيرسون"، وبما أن إستخدام طريقة التجزئة النصفية لا تسمح بالتأكد من تجانس المقياس في شكله الكلي لذا فإنها إعتمدت على تصحيح معامل الثبات هذه وفق التجزئة النصفية، بمعادلة إحصائية أخرى كمعامل "سبيرمان براون" فجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

الجدول رقم: (09)

يوضح نتائج ثبات جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية

معامل الثبات	معامل الثبات
0.50	معامل بيرسون
0.66	معامل سبيرمان براون

يتضح من خلال الجدول رقم (09) الذي إعتمد على تقسيم فقرات المقياس إلى مجموعتين، مجموعة الفقرات العشرة الأولى، ومجموعة الفقرات العشرة الأخيرة، وتبين لنا أن معامل الثبات بمعامل بيرسون قدر ب (0.50) ، وقد تم تصحيحه بمعامل "سبيرمان براون" قدر ب (0.66) فهذا يتبين لنا أنه يصلح بالإعتماد عليه للقياس في الدراسة الأساسية.

رابعا: الأساليب الإحصائية:

لحساب الخصائص السيكومترية تم إستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

-المتوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-إختبار (t test).

-معامل بيرسون.(سلامة،2017:96)

-معامل سبيرمان براون.

-التباين.

لمعالجة بيانات الدراسة تم إستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

-معامل بيرسون.

-إختبار (t test).(شيخي،2014:128)

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى المنهج المتبع ذلك طبقا لما يتماشى وطبيعة الدراسة، ثم وصف عينة الدراسة وطرق إختيارها، وأهداف الدراسة الإستطلاعية، وبعدها تم التطرق لأدوات الدراسة وحساب خصائصها السيكومترية من صدق وثبات وكذا الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة، وبعد تطبيقنا للأداتين على أفراد العينة الأساسية حصلنا على مجموعة من البيانات والتي سوف نتطرق إلى عرض نتائجها وتفسيرها في الفصل الموالي.

الفصل الخامس:

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد:

أولاً: عرض النتائج حسب فرضيات الدراسة

1- عرض نتائج الفرضية الأولى.

2- عرض نتائج الفرضية الثانية.

3- عرض نتائج الفرضية الثالثة.

ثانياً: تحليل ومناقشة النتائج حسب فرضيات الدراسة.

1- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

2- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

3- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

ثالثاً: المناقشة العامة.

خلاصة.

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق أدوات القياس على عينة الدراسة، لغرض تحليل وتفسير النتائج واختبار فرضياتها، حيث إعتدنا على حساب معامل الارتباط بيرسون في حساب العلاقة بين المتغيرين للتحقق من العلاقة.

أولاً: عرض النتائج حسب فرضيات الدراسة.

1. عرض نتائج الفرضية الأولى:

التي تنص الفرضية على مايلي: " توجد هناك علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي " وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل إرتباط بيرسون وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (10).

جدول رقم (10)

يوضح الإرتباط بين التفاؤل وجودة الحياة

المتغيرات	العينة	القيمة المحسوبة (R)	القيمة المجدولة	درجة الحرية	مستوى دلالة
التفاؤل	30	0.57	0.45	28	0.01
جودة الحياة					إحصائياً

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه الذي يبين العلاقة الإرتباطية بين متغيري الدراسة نلاحظ أن القيمة المحسوبة والمقدرة ب (0.57) أكبر من القيمة المجدولة والمقدرة ب (0.45) عند مستوى دلالة (0.01) فإن القيمة دالة إحصائياً ومنه توجد علاقة بين التفاؤل وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

2. عرض نتائج الفرضية الثانية:

التي تنص الفرضية على مايلي: " توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في التفاؤل" ولإختبار صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لإيجاد قيمة "ت" وكانت النتائج المتحصل عليها في الجدول التالي:

جدول رقم (11)

يوضح الفرق في التفاؤل باختلاف الجنس

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" المجدولة	"ت" المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
0.01	28	1.31	1.58	6.11	63.13	15	إناث
				10.13	58.13	15	ذكور

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (11) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للإناث قدر ب (63.13) وينحرف عند القيمة بدرجة (6.11) بينما المتوسط الحسابي للذكور بلغ (58.13) بإنحراف القيمة عند درجة (10.13) وبحساب درجة الحرية المقدر ب (28) نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة التي قدرت ب(1.58) أكبر من القيمة المجدولة المقدر ب(0.31) فهي دالة عند مستوى دلالة (0.01) وبالتالي فإن الفرق دال باختلاف الجنس.

3. عرض نتائج الفرضية الثالثة:

التي تنص الفرضية على مايلي: " توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في جودة الحياة" ولإختبار صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لإيجاد قيمة "ت" وكانت النتائج المتحصل عليها في الجدول التالي:

جدول رقم (12)

يوضح الفرق في جودة الحياة باختلاف الجنس

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" المجدولة	"ت" المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
0.01	28	1.31	1.65	37.59	235.2	15	إناث

				51.99	206.86	15	ذكور
--	--	--	--	-------	--------	----	------

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (12) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للإناث قدر ب (235.2) وينحرف عند القيمة بدرجة (37.59) بينما المتوسط الحسابي للذكور بلغ (206.86) بإنحراف القيمة عند درجة (51.99) وبحساب درجة الحرية المقدر ب (28) نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة التي قدرت ب(1.65) أكبر من القيمة المجدولة والمقدرة ب(0.31) فهي دالة عند مستوى دلالة (0.01) وبالتالي فإن الفرق دال باختلاف الجنس.

ثانيا: مناقشة النتائج حسب فرضيات الدراسة:

1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على مايلي: "توجد علاقة إرتباطية بين التفاؤل وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة ثانوي" فأشارت نتائج الدراسة الحالية أنه توجد علاقة إرتباطية بين التفاؤل وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة ثانياة ثانوي، وقد إنفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات تشابهت في متغير التفاؤل وهي دراسة أحمد عبد الخالق (1998)، التي إستخرجت إرتباطات دالة إيجابية بين التفاؤل والصحة النفسية، وقد أكدت النتائج إرتباط التفاؤل إيجابيا بالسعادة والصحة النفسية والجسمية من خلال نتائج دراسة ثانياة أجراها أحمد عبد الخالق(مخلوفي،2015:05)، كما أشارت دراسة روسيل (1989) وجود إرتباط إيجابي بين التفاؤل والدافعية، كما توصلت دراسة كوهن ولماي (1995) إلى أن التفاؤل يعد مؤشر للتنبؤ بالصحة النفسية، وأكدت بعض الدراسات على وجود علاقة قوية بين النظرة التفاؤلية للمستقبل والسعادة الحالية(نصيف،2015:20-14)، كما إختلفت مع دراسة موشير وآخرون (2006) إلى عدم وجود علاقة إرتباطية بين التفاؤل والتكيف النفسي.(المجدلاوي،2012:214)

من خلال الدراسة تتضح على أنه توجد علاقة إرتباطية بين التفاؤل وجودة الحياة حيث بلغت القيمة ب (0.57) فهذا راجع إلى أن المتفائل عندما تكون نظرته للحياة إيجابية وثقته بنفسه ومواجهة التحديات والصعوبات والتكيف مع مواقف الحياة الضاغطة والإحساس بالأمل والسعادة والتقبل والرضا بالحياة التي تظهر في حالة الإشباع يؤدي إلى جودة الحياة، فالتفاؤل يقلل من خطر التعرض للمشاكل الصحية والنفسية والشعور بالرضا عن الحياة يعبر عن شعور الفرد بجودة الحياة، فإحساس المرء بالرضا

عن حياته يجعله أكثر قدرة على مواجهة صعوبات وعقبات الحياة، لأنه كلما كان الفرد على درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة كلما أدى ذلك بالفرد إلى تحمل مشكلات الحياة ومواجهتها والقدرة على حلها ومن ثم دعم إيجابية توقعاته المستقبلية (التفاؤل) فأى قصور في فعالية الفرد سوف يفقدهم المهارة الإيجابية للتقدم والرقي، كما يعيقهم من تحقيق أهدافهم وبلوغها والإستفادة من خبراتهم وإشباع حاجاتهم ودوافعهم ويقلل من مستوى رضاهم عن حياتهم وتقبلها، فبلوغ الإنسان للحدود القصوى التي تتيحها طاقاته وإمكاناته الكامنة وبالتالي، تحقيقه للنجاح والتقدم وتجاوز الذات، فهو مالا يتحقق إلا من خلال نظرة الفرد التفاؤلية والتفكير الإيجابي نحو الحياة والرضا عنها وتقبلها والتشبع من حاجاتها، فعندما تكون توقعاتنا وأفكارنا إيجابية للحياة يستطيع الفرد أن يتقبل حياته حتى وإن تملؤها المشاكل فهذا يدل على مؤشر ينبؤ لجودة الحياة.

2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

أشارت نتائج الفرضية الثانية التي تنص أنه توجد فروق دالة إحصائياً في التفاؤل باختلاف الجنس لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي والتي كانت لصالح الذكور، وقد إتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة محمد أبو العلا (2009) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الدرجات التي حصلت على الطالبات على مقياس التفاؤل، ودراسة الحميري (2004) توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الجنس ودراسة المشعان، (2000) كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التفاؤل، ودراسة حسن عبد اللطيف ولولو حمادة (1998) كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في التفاؤل وكان الذكور أكثر تفاؤلاً من الإناث وهذا ماتوصلت إليه الدراسة الحالية، وإختلفت مع دراسة هشام مخيمر ومحمد عبد المعطي (2000) ودراسة فريح العنزي (2001) التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في التفاؤل. (بسيوني، 2011: 48-88)

من خلال الدراسات السابقة والفرضية الثانية تتضح وجود إختلاف وفروق بين الجنسين في التفاؤل لصالح الذكور حيث بلغ متوسطها الحسابي (58.13) وإنحرافها المعياري (10.13) وكان الفرق لصالح الذكور وكانت قيمة "t" (1.58) فهذا يرجع إلى أن الذكور أكثر تفاؤلاً لأن نظرتهم للحياة نظرة إيجابية وتفكيرهم وتفسيرهم للحياة إيجابي، فهم أكثر تعبيراً عن آرائهم وإتجاههم وميولهم كونهم يتمتعون بفرص وخيارات أكثر من تلك التي تتمتع بها الإناث ويمتلكون القرار في تحديد مصيرهم مثل: إستمرارهم في التعليم أو عدم الإستمرار فيه فالمتفائل يمكن من وضع الأهداف المحددة ويميل إلى التجديد ويميل

إلى تعزيز أفكاره لتكون أكثر إيجابية والإعتقاد بالنجاح وعدم التفكير في الفشل فالذكور تولد لديهم أفكار إيجابية أو مشاعر الرضا والتحمل على الصعوبات والمشاكل وحتى إن واجهتهم المشاكل يسعون إلى مواجهتها والبحث عن كيفية مواجهتها عكس الإناث وهم أكثر ثقة بالنفس وهنا تبعد عنهم حالات اليأس والعجز، ويعود أيضا إلى مكانتهم في المجتمع فهم أكثر قيمة من البنات في نظرة المجتمع، وأكثر قيمة في الأسرة وهذا ما أشار إليه الكندي بأن الباحثون في مجال دراسة العلاقات الأسرية يتفقون على أهمية الأسرة فهي نظام إجتماعي له تقاليده الخاصة به، وله نفعه بالنسبة للمجتمع الكلي وبالنسبة للفرد وذلك لأن الفرد في الأسرة له حاجاته الخاصة مثل: التعبير عن نفسه وذاته، فالأسرة كجماعة وظيفية تزود أعضائها بكثير من الإشباعات الأساسية منها توفير مسالك الحب بين الزوجين وبين الأبناء. (السامرائي، 2001:285)، فالتفاؤل يعد كميكانيزم نفسي يساعد على مقاومة الكآبة والفشل واليأس. (بركات، 1998:03)، فالمتفائل لديه الرغبة في تطوير الذات والانتقال إلى ذات أفضل بحيث يشكل الصورة التي يرغب بها فهو دائما يحاول الظهور بصورة جميلة أكثر من محاولة تغطية العيوب. (نصيف، 2015:16)

3. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

أشارت نتائج الدراسة الحالية من السؤال أنه توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة باختلاف الجنس لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي والتي كانت لصالح الإناث، وقد إتفقت نتائج الدراسة مع دراسة العادلي (2006) على وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في جودة الحياة لصالح الذكور، كما أسفرت نتائج دراسة البهادلي وكاظم (2006) إلى أن الذكور قد حققوا درجات مرتفعة على مقياس جودة الحياة فيما يتعلق بجودة شغل الوقت وإدارته أكثر من الإناث كما أكدت دراسة نغم جميل (2016) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث وهذا ما توصلت إليه الدراسة الحالية، وإختلفت مع دراسة إبراهيم (2011) ودراسة إسماعيل (2011) ودراسة "أبو العلا" (2009) ودراسة مجدي (2009) التي تشير إلى أنه لا يوجد تأثير دال لعامل الجنس في الشعور بجودة الحياة ويفسر أن إدراك جودة الحياة يشعر بها جميع الناس سواء كانوا ذكور أو إناث. (شيخي، 2014:15)

من خلال الدراسات السابقة ونتائج الفرضية الثالثة تتضح وجود إختلاف وفروق بين الجنسين في جودة الحياة حيث توصلت الدراسة إلى أن الفروق لصالح الإناث حيث بلغ متوسطها الحسابي (235.2) وإنحرافها المعياري (37.59)، وكانت قيمة "t" (1.65) وهذا يرجع إلى أن الإناث أكثر تشبعا وإستقرارا

من الناحية الاجتماعية والتعليمية مقارنة بالذكور، حيث يسعون الإناث في هذه المرحلة إلى الأفضل وإلى الإستقلال المادي وتحمل مسؤولية أكثر إتجاه مراحل حياتهن المستقبلية، فالإناث غالباً تعتمد على الدعم الأسري في حياتهن العائلية والزوجية، ويشعرن بالإستقرار والرضا ويتطلعن إلى مستقبلهن بإيجابية أكثر، ويشعرن بالإرتياح والمثابرة في الدراسة أكثر من الذكور، فالمشاعر الإيجابية إتجاه الحياة الاجتماعية والمدرسية اللتين أصبحن يحصلن على حرية أكبر فيهما، ويحصلن على حقوق أوسع إجتماعياً، ومدرسياً، وحتى مهنياً تزيد الإناث من رضاهن عن جودة حياتهن الاجتماعية، والمدرسية، فالإناث بشكل عام يعطين العلاقات الاجتماعية أهمية كبرى فهي مصدر للدعم والتعاطف والمساندة من قبل الآخرين، وقد إتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة ليو وآخرون (Liu, et all, 2015) التي توصلت إلى أن الإناث لديهن مستوى أعلى من الرضا عن جودة الحياة مقارنة بالذكور. (جمال، 2016:81)، فوجد الأشول (2005) يعرفها بأنها: تتمثل في درجة رقي ومستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الأفراد لمدى إشباع الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعلون معهم (أصدقاء وزملاء، أشقاء، وأقارب). أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، ففي نظرا الأشول جودة الحياة: ترتبط بالدرجة الأولى بالبيئة التي يعيش بها الشخص من خلال تفاعله معها وفيها، فهي إذا نتاج أي محصلة هذا التفاعل من خلال إشباع الحاجات. (بحرة، 2014:27)

ثالثاً: المناقشة العامة:

بما أن الدراسة الحالية كانت تهدف إلى دراسة العلاقة بين متغيرين إيجابيين وهما: التناؤل وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، توصلت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية بينهما ومن هنا نفسر نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها على النحو التالي:

تم الإجابة على الفرضية الأولى التي تنص على وجود علاقة إرتباطية بين التناؤل وجودة الحياة فقد كانت القيمة المحسوبة (0.57) أما القيمة المجدولة (0.45) عند درجة الحرية (28) فكانت القيمة دالة عند مستوى دلالة (0.01) كما هو موضح في الجدول رقم (10) وهذا يعود على حسب الباحثة إلى أن التناؤل وجودة الحياة يعودان إلى كل من الرضا عن الحياة لأن الشعور بالرضا عن الحياة يعد من دلائل الصحة النفسية الإيجابية وأيضاً نجد أن كل من الرفاهية النفسية وتقبل الذات وتحقيقها والثقة بالنفس والتوافق النفسي والسعادة والأمل والتناؤل وغيرها من المفاهيم ذات الدلالات الإيجابية تعزز وتدعم

من فرص جودة الحياة. فالتفاؤل يرتبط إيجابيا بعدد من المتغيرات الإيجابية المرتبطة بالصحة النفسية، بينما أنه يرتبط سلبيا بالمتغيرات ذات الطابع المرضي مثل: اضطرابات الإكتئاب والقلق، فهذا كشفت عنه العديد من نتائج الدراسات التي أجريت حول تأثير التفاؤل على الصحة النفسية والجسمية، وأن التفاؤل يساهم في رفع مستو الصحة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط، وفي المقابل غياب التفاؤل يدفع إلى توقع مستوى صحة نفسية منخفض لدى الفرد، وبالتالي الإصابة بأمراض واضطرابات نفسية وجسدية تؤدي في نهاية الأمر إلى إعاقة التكيف النفسي للفرد. (مخولفي، 2015: 06-11) تشير غنيمه (2011) إلى أن الرضا عن جودة الحياة يظهر في حالة الإشباع، وعدم الرضا يظهر في حالة عدم الإشباع، ويشمل هذا المفهوم أبعاد مثل: (الرضا عن حياته، الشعور بالسعادة والتفاؤل والثقة بالذات، الحالة النفسية، مستوى الإستقلالية، المعتقدات الشخصية، العلاقات الإجتماعية، قبول الشخص لإمكاناته وقدراته)، فكلما كان لدى الفرد معنى وهدف في حياته أصبح لديه مظهر من مظاهر الصحة النفسية التي ترتبط بالشعور بالأمن والتفاؤل، وهذا يعد من أسس جودة الحياة مما يجعل جودة حياته مقبولة. (جمال، 2015: 73-79) فأى قصور في فعالية الفرد سوف يفقدهم المهارة الإيجابية للتقدم والرقى، كما يعوقهم عن تحقيق أهدافهم والإستفادة من خبراتهم وإشباع حاجاتهم ودوافعهم ويقلل من مستوى إنجازهم ورضاهم عن الحياة وتقبلها بنظرة إيجابية. (البسيوني، 2011: 29)

أما بالنسبة الفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في التفاؤل، كانت النتيجة لصالح الذكور حيث كان المتوسط الحسابي (58.13) والانحراف المعياري (10.13) وقيمة "ت" قدرت ب (1.58) والقيمة الجدولة قدرت ب (1.31) عند درجة الحرية (28) عند مستوى دلالة (0.01) فكانت النتيجة دالة، فمن خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (11) تبين أن الذكور أكثر تفاؤلا من الإناث وهذا يعود إلى عدة عوامل منها العوامل البيولوجية (الوراثية)، والعوامل الإجتماعية كالتمشئة الإجتماعية والتنشئة الأسرية فكلما كانت إيجابية كلما كان الفرد متفائلا والعوامل البيئية التي بدورها تحفز وتعزز على دعم وتنمية التفاؤل للفرد لأن المتفائل هو الذي يجد فرص الحياة كثيرة وكبيرة في كل صعوبة أو مشكلة، فالذكور لهم مجال أكبر في التعبير عن آرائهم وإتجاهاتهم فهذا يخلق لديه روح التفاؤل والأمل نحو المستقبل والنظرة الإيجابية للحياة والتفكير بإيجابية نحوها عكس المتشائم والفاشل والمكتئب. فالتفاؤل يوصف على أنه بعدا أساسيا للشخصية يمكن تعلمه وإكتسابه من البيئة والخبرة مما يجعل من عملية تعديله أمرا يسيرا ليصبح نمطا مدعما لشخصية الفرد بدل أن يكون نمطا محبطا لها. (نصيف، 2015: 15) فأشار سيلجمان (Seligman 1998) في كتابه "التفاؤل المتعلم" إلى أن

التفاؤل يمكن تعلمه، فنحن لسنا متفائلين بالفطرة، فالمتفائل يعتقد أن الإحباط وخيبة الأمل هي تحدي وإعاقة مؤقتة لن تهزمه، كما أن التفاؤل يعد حجر الزاوية أو الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع أهدافهم المحددة وطرق تغلبهم على الصعوبات والمحن التي قد تفتك المجتمع، وتشير الدراسات إلى أن هناك علاقة صريحة ومباشرة بين الأفكار وبين المشاعر والسلوك، وإعتبرت أن هناك علاقة دائرية متفاعلة بينهم، فالأفكار المتفائلة والإيجابية تؤدي إلى توليد مشاعر إيجابية ودافعية نحو المضي والتقدم والمحاولة، كما أنها تزيد من ثقة الفرد في إمكانية استمراره في الأداء في إتجاه النجاح. (سالم، 2016:07)

أما بالنسبة للفرضية الثالثة التي تنص على وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في جودة الحياة كانت النتيجة لصالح الإناث حيث كان المتوسط الحسابي (235.2) والانحراف المعياري (37.59) وقيمة "ت" المحسوبة قدرت ب(1.65) والقيمة الجدولة قدرت ب (1.31) عند درجة الحرية (28) عند مستوى دلالة (0.01) فكانت النتيجة دالة، فمن خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(12) تبين أن الإناث أكثر تمتعا بجودة الحياة وهذا يعود إلى إحساسهن بالسعادة وإشباع حياتهن والشعور بالصحة النفسية والجسمية والإستمتاع بها العلاقات الإجتماعية الإيجابية والتمتع بالتوافق بين الشعور الذاتي بالرضا والسعادة ومستوى الكفاية والظروف البيئية الإجتماعية الملائمة المحيطة بهن وأنهن أكثر إستقراراً من الناحية الإجتماعية والتعليمية مقارنة بالذكور وأكثرهن في تحمل المسؤولية فالإناث تعتمد على الدعم الأسري في حياتهن والمثابرة في الدراسة أكثر من الذكور وأكثرهم تقبلاً للعمل في شتى مجالاته فهذا ما نجده في مجتمعنا أن في المؤسسات التربوية والتعليمية الإناث أكثر تواجداً من الذكور وهذا لتقبلهن للعمل والأجر الذي يتقاضونه يحسن بالرضا عن ذلك عكس الذكور، فهن أكثر تشبعا للحاجات النفسية كالتوافق النفسي والرضا النفسي والحالة النفسية والموضوعية تتمثل كشعور الفرد بالرضا والسعادة في إشباعه لحاجاته والخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والإجتماعية والنفسية أما من الناحية الذاتية كإحساس الفرد بحالة جيدة ورضائه أو عدم رضائه عن الحياة أو سعادته أو حزنه فهذا من مؤشرات جودة الحياة، فإذا تواجدت هذه المؤشرات للفرد تشبعت حياته بالحاجات والرضا لها.

فالرضا يأتي من تمتع الفرد بصحة جيدة وعلاقات إجتماعية سليمة وحالة نفسية مستقرة، وهذا يشير إلى إشباع حاجات الفرد في هذه الجوانب وبالتالي فإن جودة الفرد تتأثر باختلاف الحاجات المشبعة وغير المشبعة. (جمال، 2015:02)

خلاصة الفصل:

قامت الباحثة من خلال الفصل بعرض النتائج ثم مناقشتها من خلال إجراء العمليات الإحصائية المتمثلة في المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري، ومعامل ارتباط بيرسون، وإختبار "ت" وتوصلت الباحثة إلى الإجابة على تساؤلات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التفاؤل وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة ثانياة ثانوي.
 - توجد فروق دالة إحصائية بين التفاؤل تبعا لمتغير الجنس.
 - توجد فروق دالة إحصائية بين جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس.
- وقد تم التحقق من الفرضيات التي تم تناولها في الدراسة، وذلك من خلال عرض وتحليل ومناقشة النتائج

وتبقى النتائج المتحصل عليها صحيحة في إطار حدود عينة الدراسة والأداة المستخدمة.

خاتمة:

تمثل الدراسة الحالية أحد المواضيع الهامة في علم النفس الإيجابي وهو التفاؤل وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، كون مرحلة المراهقة على أنها مرحلة مهمة للانتقال إلى مراحل أخرى من النمو يتأهب فيها الفرد لمرحلة الرشد، وبعد صياغة أسئلة الدراسة واختبارها بالإعتماد على أساليب إحصائية مناسبة، وإنطلاقاً من النتائج المتحصل إستناداً على الدراسات السابقة، ومن خلال ما توصلت إليه الباحثة أنه توجد علاقة إرتباطية بين التفاؤل وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

وفي الأخير فالنتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية قد إتفقت مع نتائج بعض الدراسات، وإختلفت مع بعض دراسات أخرى وهذا من حيث متغيرات الدراسة على حدى، وهذا يعود إلى خصائص العينات وأدوات الإستبيان المستخدمة، وإختلاف البيئة الجزائرية ثقافياً وإجتماعياً مع البيئات الأخرى.

ومن هنا ندرك أن أهمية التفاؤل وجودة الحياة من بين مفاهيم علم النفس الإيجابي وهذا من خلال شعور الفرد بالإستقرار والرضا عن الحياة والشعور بالإرتياح والنظر الإيجابية للحياة والإحساس بالصحة النفسية والود الأسري التي تشير بإشباع حياته، فالتفاؤل يؤدي بالشخص إلى الحياة بشكل أفضل وتفسير مرغوب لأحداثها.

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة أرادت الباحثة أن تقدم مجموعة من التوصيات والإقتراحات والتي قد تفيد المهتمين والباحثين في مجال علم النفس، وتلخصها في التالي:

- ✓ إجراء دراسات وبحوث حول هذين المتغيرين المهمين لدى فئات عمرية مختلفة خاصة مرحلة المراهقة.
- ✓ تقديم خدمات إرشادية في المؤسسات التعليمية لرفع مستوى التفاؤل وجودة الحياة عند المراهقين.
- ✓ القيام بدراسة عن تطور التفاؤل لدى شرائح تعليمية وعمرية مختلفة.
- ✓ بناء برنامج إرشادي لتعلم التفاؤل، من طرف مستشار التوجيه لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- 1- إسماعيل صالح الفرا، زهير عبد الحميد النواجحة، (2012)، الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية، مجلة جامعة الأزهر، غزة، المجلد(14)، العدد(02).
- 2- أمل إبراهيم أبو بكر، (2015)، الضغوط النفسية لمرضى السكري وعلاقتها بجودة الحياة بمحلية أمدرمان، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- 3- آمنة أحمد محمد سالم، (2016)، أثر استخدام نموذج التفاؤل المتعلم على تنمية التفكير الناقد والنضج الاجتماعي من منظور علم النفس الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة.
- 4- إيمان صادق عبد الكريم وريا الدوري، (2010)، التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العددان(26-27).
- 5- بحرة كريمة، (2014)، جودة حياة التلميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، الجزائر.
- 6- بدر محمد الأنصاري، (1998)، التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات، لجنة التأليف والتعريب والنشر، الكويت، ط1.
- 7- بسماء آدم، ياسر الجاجان، (2014)، جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، المجلد(36)، العدد(05).
- 8- بشرى عناد مبارك، (د.س)، جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، مجلة كلية الآداب، العدد(99).
- 9- بلعباس نادية، (2016)، أنماط الإتصال وعلاقتها بجودة الحياة الزوجية، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، الجزائر.

- 10- بلقاسم مخلوف، (2013)، إستراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على شهادة إمتحان البكالوريا الرياضية، رسالة ماجستير، جامعة حسبية بن بوعلي، الشلف.
- 11- بوعيشة أمال، (2014)، جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر دراسة ميدانية ببلدية براقى-دائرة الحراش-، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
- 12- جمعي بوقفة، (2006)، العلاقة بين أنماط التفكير والتفاؤل والتشاؤم، رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الحاج لخضر، باتنة.
- 13- حرطاني أمينة، (2014)، جودة الحياة لدى الأمهات وعلاقتها بالمشكلات السلوكية عند الأبناء(دراسة وصفية تحليلية في وجود بعض المتغيرات: سن الأم، عمل الأم، المستوى التعليمي للأم)، رسالة ماجستير، جامعة وهران، الجزائر.
- 14- حسن صالح مهدي، (2013)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالإستجابة الإنفعالية لدى لاعبي الدوري الممتاز بكرة السلة، كلية التربية للبنات، جامعة الكوفة.
- 15- رجاء وحيد دويدي، (2008)، البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العلمية، دار الفكر، دمشق.
- 16- رغداء علي نعيمة، (2012)، جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد(28)، العدد(01).
- 17- زياد أمين بركات، (1998)، دراسة في سيكولوجية الشخصية: التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي، رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة.
- 18- سلاف مشري، (2014)، جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي(دراسة تحليلية)، مجلة الدراسات والبحوث الإجتماعية، الوادي-الجزائر، العدد(08).
- 19- سلام محمد حمزة الكرعوي وعلي محمد سعيد، (2012)، التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد(5)، العدد(4).

- 20- سوزان بنت صدقة بن عبد العزيز بسيوني، (2011)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة، مجلة الإرشاد النفسي، السعودية، 27.
- 21- شاهر خالد سليمان، (2008)، قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثيرها بعض المتغيرات عليها، مجلة رسالة الخليج العربي، المملكة العربية السعودية، العدد(17).
- 22- شيخي مريم، (2014)، طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، الجزائر.
- 23- صابر حماد عتيق سلامة، (2017)، الجمود الفكري وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم والإتجاه نحو التحديث لدى طلبة الجامعة بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، فلسطين.
- 24- عبد الحفيظ يحي، (2016)، تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود منسي وعلي كاظم على الطلبة الجامعيين(دراسة ميدانية بجامعة الجلفة)، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة-الجزائر.
- 25- عبد العزيز حيدر الموسوي، حليم صخيل العنكوشي، (2011)، التفاؤل-التشاؤم لدى طلبة جامعة القادسية، مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، المجلد(10)، العدادان(1-2).
- 26- عبد القدوس بن أسامة السامراني، (2011)، إستراتيجية التفاؤل سبيلك إلى النجاح دراسة في ضوء القرآن والسنة، دائرة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري بدبي إدارة البحوث، الإمارات العربية المتحدة، ط1.
- 27- عبد المحسن ديغم، (2008)، الفاعلية الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط للتمييز بين الأمل والتفاؤل، دراسات عربية في علم النفس، المجلد(07)، العدد(01).
- 28- عبید عائشة بية، جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي، مجلة تاريخ العلوم، عناية، العدد(06).
- 29- عما عبد الأمير نصيف، (2015)، التفاؤل المتعلم والإبداع الإنفعالي وعلاقتها بالتدفق النفسي، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد.

- 30- عون عوض يوسف محيسن، (2012)، التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية، غزة، المجلد (20)، العدد (2).
- 31- عينو عبد الله، (2016)، فعالية إستراتيجية في تنمية سمة التفاؤل لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي، كلية العلوم الإجتماعية، جامعة سعيدة، الجزائر.
- 32- فيصل محمود خليل حمدان، (1999)، سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة جنين، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، جامعة النجاح الوطنية نابلس، فلسطين.
- 33- كريمان بدير، (2006)، التعلم الإيجابي وصعوبات التعلم رؤية نفسية تربوية معاصرة، عالم الكتب، القاهرة، ط1.
- 34- محمد أحمد خدام المشاقبة، (2015)، جودة الحياة كمنبء لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، المملكة العربية السعودية، المجلد (10)، العدد (01).
- 35- محمود عبد الحليم منسي، علي مهدي كاظم، (2006)، مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، قابوس-مسقط.
- 36- مريم عيسى الشيراوي، (د.س)، السلوك التكيفي وعلاقته بجودة الحياة لدى التلميذات المعاقات ذهنيا بدرجة بسيطة في دولة قطر، مجلة الطفولة العربية، العدد (54).
- 37- مسعودي أحمد، (2015)، بحوث جودة الحياة في العالم العربي دراسة تحليلية، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، وهران-الجزائر، العدد (20).
- 38- مقبولة بنت ناصر بن مصبح البوسعيدية، (2014)، فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين، رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، عمان.
- 39- منار عبد الرحمن محمد خضر، أحلام عبد العظيم مبروك، (2011)، جودة حياة الأسرة وتأثيرها على قدرة الأم لإكتشاف وتنمية الذكاءات المتعددة لدى الأطفال من سن ما قبل المدرسة، مجلة بحوث التربية النوعية، المنصورة، العدد (23) الجزء الأول.

40- نادية شعبان مصطفى، (2009)، قياس التفاؤل والتشاؤم لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي، مجلة كلية التربية، العدد الثاني.

41- نبيلة بوعافية، عبد الكريم مأمون، (د.س)، علاقة التفاؤل والتشاؤم بجودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب، مجلة دراسات نفسية وتربوية، الجزائر.

42- نغم سليم جمال، (2016)، جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية دراسة ميدانية على عينة من طلاب مرحلة التعليم الثانوي في محافظة السويداء، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق.

43- نوال خالد حسن نصر الله، (2008)، سيكولوجية التفاؤل-التشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين، أطروحة رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.

44- وسيلة زروالي، (2016)، دور علم النفس الإيجابي في تأكيد إنسانية الإنسان (دراسة تحليلية)، مجلة العلوم الإنسانية، العدد(5).

45- يحي النجار، عبد الرؤوف الطلاع، (2015)، التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الإنسانية)، غزة- فلسطين، المجلد 29(2).



الملحق رقم (01): مقياس التفاؤل

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم التربية

الجنس: ذكر أنثى

التخصص: علمي أدبي

الأخوة والأخوات من الطلبة الأعضاء.

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

واعلم بأن ما تقدمه من معلومات سيستخدم لأغراض البحث العلمي فحسب وفي الوقت الذي نشكركم فيه على تعاونكم البناء معنا في هذه الدراسة العلمية.

مثال:

الرقم	العبارة	أبدا	قليل جدا	إلى حد كبير	كثيرا	كثيرا جدا
1	تبدو لي الحياة جميلة.				√	

اقلب الصفحة.

مادرجة شعورك بالجوانب الآتية:

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

انتهى المقياس: نرجوا منكم التأكد من الإجابة عن كل الأسئلة

الملحق رقم (02): مقياس جودة الحياة.

جامعة محمد خيضر - بسكرة-

كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية.

قسم علوم التربية

الجنس: ذكر أنثى
التخصص: علمي أدبي

الأخوة والأخوات من الطلبة الأعزاء.

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

وإعلم بأن ما تقدمه من معلومات سيستخدم لأغراض البحث العلمي فحسب وفي الوقت الذي نشركم فيه على تعاونكم البناء معنا في هذه الدراسة العلمية.

مثال:

الرقم	العبارة	أبدا	قليل جدا	إلى حد كبير	كثيرا	كثيرا جدا
1	لدي إحساس بالحيوية والنشاط.			√		

اقلب الصفحة.

مادرجة شعورك بالجوانب الآتية:

الرقم	العبرة	أبدا	قليل جدا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
1	لدي إحساس بالحياة والنشاط.					
2	أشعر ببعض الآلام في جسمي.					
3	أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا					
4	تتكرر إصابتي بنزلة برد.					
5	لا أشعر بالعثيان.					
6	أشعر بالإنزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتأوله.					
7	أنام جيدا.					
8	أعاني من ضعف في الرؤية.					
9	نادرا ما أصاب بالأمراض.					
10	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبء كبير على أسرتي.					
11	أشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم.					
12	أشعر بالتباعد بيني وبين والدي.					
13	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي.					
14	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.					
15	أشعر بأن والدي راضيان عني.					
16	لدي أصدقاء مخلصين.					
17	علاقاتي بزملائي رديئة للغاية.					
18	لأحصل على دعم من أصدقائي وجيراني.					
19	أشعر بالفخر لإنتمائي لأسرتي.					
20	لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي.					
21	إخترت التخصص الدراسي الذي أحبه.					
22	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي.					
23	أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي.					
24	لدي إحساس بأنني لم أستفد شيء من تخصصي.					
25	الأساتذة يرحبون بي ويجيبونني عن تساؤلاتي .					
26	الأنشطة الطلابية بالمؤسسة مضيعة للوقت.					

					أنا فخور بإختياري للتخصص الذي يناسبني في الثانوية .	27
					أشعر أن دراستي بالثانوية لن تحقق طموحاتي المهنية.	28
					أشعر بأن الدراسة بالثانوية مفيدة للغاية.	29
					أجد صعوبة في الحصول على إستشارة علمية من مستشار التوجيه.	30
					أنا فخور بهدوء أعصابي.	31
					أشعر بالحزن بدون سبب واضح.	32
					أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب.	33
					أشعر بأنني عصبي.	34
					لا أخاف من المستقبل.	35
					أقلق من الموت .	36
					من الصعب إستثارتي إنفعاليا.	37
					أقلق لتدهور حالتي.	38
					أمتلك القدرة على إتخاذ أي قرار.	39
					أشعر بالوحدة النفسية.	40
					أشعر بأنني متزن إنفعاليا.	41
					أنا عصبي جدا.	42
					أستطيع ضبط إنفعالتي.	43
					أشعر بالإكتئاب.	44
					أشعر بأنني محبوب من الجميع .	45
					أنا لست شخصا سعيدا.	46
					أشعر بالأمن .	47
					روحي المعنوية منخفضة.	48
					أستطيع الإسترخاء بدون مشكلات.	49
					أشعر بالقلق.	50
					أستمتع بمزاولة الأنشطة في أوقات فراغي.	51
					ليس لدي وقت فراغ،فكل وقتي ينقضي في الإستذكار.	52
					أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط .	53
					أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة.	54
					أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية.	55

					تنظيم وقت الدراسة والإستذكار صعب للغاية.	56
					لدي الوقت الكافي لإستذكار دروسي.	57
					ليس لدي وقت للترويح عن النفس.	58
					أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد.	59
					لايوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية.	60

انتهى المقياس: نرجوا منكم التأكد من الاجابة عن كل الأسئلة.

الملحق رقم (03): يوضح تعديل بعض البنود

رقم البند	البند قبل التعديل	البند بعد التعديل
26	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت.	الأنشطة الطلابية بالمؤسسة مضيعة للوقت.
27	أنا فخور بإختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة.	أنا فخور بإختياري للتخصص الذي يناسبني في الثانوية.
28	أشعر بأن دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية.	أشعر بأن دراستي بالثانوية لن تحقق طموحاتي المهنية.
29	أشعر بأن الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية.	أشعر بأن الدراسة بالثانوية مفيدة للغاية.
30	أجد صعوبة في الحصول على إشتارة علمية من المرشد الأكاديمي.	أجد صعوبة في الحصول على إشتارة علمية من مستشار التوجيه.
51	أستمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي.	أستمتع بمزاولة الأنشطة في أوقات فراغي.
57	لدي الوقت الكافي لإستذكار محاضراتي.	لدي الوقت الكافي لإستذكار دروسي.