



جامعة محمد خيضر - بسكرة -  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية  
مذكرة ماستر



شعبة علم النفس  
تخصص علم النفس العيادي

رقم:

إعداد الطالبتين: - عائشة بن قدور

- عفاف بوراس

يوم: 27/06/2022

الرضا عن الحياة و التفاؤل لدى متقاعدي قطاع

الصحة " الممرضين "

دراسة عيادية لثلاث حالات بمدينة بسكرة

لجنة المناقشة:

رئيسا

أستاذ بسكرة

صباح جعفر

مقررا

أ. مح أ بسكرة

نادية بومجان

مناقشا

أستاذ بسكرة

سعاد بن جديدي

السنة الجامعية: 2021 - 2022



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

(.. وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون..)

صدق الله العظيم

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك و لا تطيب اللحظات إلا بذكرك

ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برويتك الله جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة.. ونصح الأمة.. إلى نبي الرحمة

" سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم "

الشكر لله أولاً، ونحمده حمدا يوافي نعمه وفضله علينا في التوفيق و التيسير لهذا العمل، وبعده

للوالدين الكريمين على ما بذلاه من مجهود في سبيل تربيتنا و تعليمنا.

كما أنه من باب شكر الله عز وجل على فضله، أن يشكر المرء من تفضل من خلقه بتوجيه أو نصح

أو أي مساعدة قدمت في سبيل انجاز هذه الدراسة.

و بهذا الخصوص ستقدم الطالبتان الباحثتان بجزيل الشكر والعرفان إلى الأساتذة والقادة الدكتورة

" نادية بومجان " على ما تفضلت به من مساعدة أكاديمية و من دعم نفسي ومعنوي للطالبتان

الباحثتان، و مهما كتبنا من كلمات لن نستطيع أن نوفي حقها من الشكر فجزائي الله خيرا.

كذلك نشكر السادة الأعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بقراءة هذه الدراسة وتقييمها وتزويدنا بأرائهم

وملاحظاتهم التي من شأنها أن نسهم في تصحيح الأخطاء وتدارك النقائص.

كما نتقدم أيضا بأسمى عبارات الشكر والتقدير لكل الأساتذة المشرفين على تكوين طلبة الماستر علم

النفس العيادي بجامعة حمد خيضر بسكرة، القطب، ونخص بالذكر الأستاذة "سليمة حمودة"، و الأستاذ

"تبيل مناني"، والقائمة تطول والشكر موصول للدكتورة " عائشة نحوي " ومنها إلى كل الأساتذة والإداريين

بقسم العلوم الاجتماعية جزاكم الله جميعا كل خير.

كما نتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الحالات و على حسن إستقبالهم لنا وتعاونهم معنا كما نشكر كل

صديقاتنا و كل من ساعد في انجاز هذه المذكرة من قريب أو بعيد.

## فهرس المحتويات

أ	البسمة
ب	شكر و عرفان
ت	فهرس محتويات الدراسة
خ	فهرس الجداول
د	فهرس الملاحق
ذ	ملخص بالعربية
ر	ملخص بالفرنسية
1	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول : الإطار العام للدراسة</b>	
5	1 - إشكالية الدراسة.
7	2- أهمية الدراسة .
7	3- أهداف الدراسة .
8	4- المفاهيم الإجرائية لمتغيرات للدراسة .
9	5- الدراسات السابقة .
<b>الفصل الثاني : الرضا عن الحياة</b>	
14	تمهيد

15	1 مفهوم الرضا عن الحياة
16	2 مفاهيم ذات الصلة بالرضا عن الحياة
18	3 -النظريات المفسرة لرضا عن الحياة
20	4 مجالات الرضا عن الحياة
23	5 أبعاد الرضا عن الحياة
24	6 محددات الشعور بالرضا عن الحياة
25	7 -الرضا عن الحياة و علاقته بالتقاعد
27	خلاصة
<b>الفصل الثالث : التفاؤل</b>	
29	تمهيد
30	1 مفهوم التفاؤل
31	2 مفاهيم ذات الصلة بالتفاؤل
32	3 -النظريات المفسرة للتفاؤل
35	4 خصائص المتفائلين
35	5 أنواع التفاؤل
36	6 -العوامل المحددة للتفاؤل
38	خلاصة
<b>الجانب الميداني</b>	

الفصل الرابع : الإطار المنهجي للدراسة	
40	تمهيد
41	1 - الدراسة الاستطلاعية .
41	2 - منهج الدراسة .
41	3 - حدود الدراسة .
41	3 - 1 - الحدود المكانية .
42	3 - 2 - الحدود الزمنية .
42	3 - 3 - الحدود البشرية .
42	4 - حالات الدراسة .
43	5 - أدوات الدراسة .
47	خلاصة
الفصل الرابع : عرض و مناقشة الدراسة	
49	تمهيد
50	أولا : عرض و تحليل حالات الدراسة
50	1 - عرض وتحليل الحالة الأولى
58	2 - عرض و تحليل الحالة الثانية
65	3 عرض و تحليل الحالة الثالثة
71	ثانيا : مناقشة عامة على ضوء التساؤل

74	خلاصة
75	خاتمة
76	قائمة المراجع
82	ملاحق



# فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
42	خصائص حالات الدراسة	01
43	أبعاد مقياس الرضا عن الحياة	02
51	استجابة الحالة الأولى لمقياس الرضا عن الحياة	05
54	نتائج التي تحصلت عليها الحالة الأولى لمقياس الرضا عن الحياة	06
55	استجابة الحالة الأولى على مقياس التفاؤل	07
56	نتائج التي تحصلت عليها الحالة الأولى على مقياس التفاؤل	08
59	استجابة الحالة الثانية لمقياس الرضا عن الحياة	09
61	نتائج التي تحصلت عليها الحالة الثانية لمقياس الرضا عن الحياة	10
62	استجابة الحالة الثانية على مقياس التفاؤل	11
63	نتائج التي تحصلت عليها الحالة الثانية على مقياس التفاؤل	12
66	استجابة الحالة الثالثة لمقياس الرضا عن الحياة	13
68	نتائج التي تحصلت عليها الحالة الثالثة لمقياس الرضا عن الحياة	14
69	استجابة الحالة الثالثة على مقياس التفاؤل	15
70	نتائج التي تحصلت عليها الحالة الثالثة لمقياس التفاؤل	16
72	ترتيب الحالات حسب درجات الرضا عن الحياة	17

# فهرس الملاحق

الصفحة	الملاحق	الرقم
92	دليل المقابلة	<b>01</b>
94	مقياس الرضا عن الحياة لنعيمات علوان 2008	<b>02</b>
95	تصحيح مقياس الرضا عن الحياة لنعيمات علوان 2008	<b>03</b>
97	مقياس التفاؤل لأحمد عبد الخالق 1996	<b>04</b>
99	تصحيح مقياس التفاؤل لأحمد عبد الخالق 1996	<b>05</b>

# ملخص الدراسة

هدفت الدراسة " الرضا عن الحياة و التفاؤل لدى متقاعدي قطاع الصحة ( الممرضين ) إلى محاولة الكشف عن مدى الرضا عن الحياة و التفاؤل لدى ممرضين متقاعدين و كذا التعرف فيما إذا كان لدى الممرضين المتقاعدين درجة من الرضا عن الحياة و التفاؤل .

فالجانب النظري خصص للتعرف و الدراسة النظرية للرضا عن الحياة و التفاؤل ، أما الجانب الميداني فطبق المنهج الإكلينيكي ، من خلال المقابلة النصف موجهة و كذا مقياس الرضا عن الحياة و مقياس التفاؤل من خلال دراسة حالة ( ممرضتين و ممرض ) .

و توصلت الدراسة إلى أن متقاعدي قطاع الصحة ( الممرضين ) لديهم درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة ، فيما يخص ( السعادة، الطمأنينة ، استقرار نفسي ،تقدير اجتماعي ) كما يخص التفاؤل ( النظرة إلى الذات ، كيفية النجاح و الفشل ، أسلوب مواجهة ضغوط الحياة و المشكلات ) .

# Résumé de l'étude

Cette étude est une tentative de révéler l'étendue de la satisfaction à l'égard de la vie et de l'optimisme chez les retraités du secteur de la santé ; **spécifiquement, les infirmières**. Encor déterminer si **les infirmières** à la retraite ont un degré de satisfaction à l'égard de la vie et d'optimisme.

La partie théorique est consacrée à l'identification et à l'étude théorique de la satisfaction de la vie et de l'optimisme. Dans le Côté pratique, l'approche clinique est appliquée, à travers l'entretien semi-dirigé ; ainsi que la mesure de la satisfaction à l'égard de la vie et la mesure de l'optimisme à travers une étude de cas (**deux infirmières et une infirmière**)

L'étude a révélé que les retraités du secteur de la santé (**Infirmières**) ont un degré élevé de satisfaction à l'égard de la vie, concernant (**le bonheur, la tranquillité, la stabilité psychologique, l'appréciation sociale**) .Cela concerne également l'optimisme (**la vision de soi, comment réussir et échouer, la méthode pour faire face aux pressions et aux problèmes de la vie**).

## مقدمة

إن متطلبات الحياة المتزايدة نتيجة التطور العلمي و التكنولوجي و الدافع النفسي الملح لتلبيتها و مسايرتها تجعل من الفرد يعيش حالة من الصراع الإيجابي و السلبي في نفس الوقت، فالجانب الإيجابي يعتبر عاملا محفزا لمواصلة العمل و الجهد للتطلع إلى المستقبل لحياة أفضل، و ذلك بتحقيق أهداف يجعلها في مرمى أنظاره يسعى بجدية لتحقيقها من خلال النظرة التفاؤلية التي يجب أن تكون في إطار تصوره ، و التي تعتبر العامل الدافع لتحقيق أهدافه ، فقد يعتقد معظم الناس أن تحقيق الهدف و الطموح يكون ضمن توقعاتهم المستقبلية للأحداث.

يعتبر مفهوم الرضا من المفاهيم القديمة، و قد ورد في القرآن الكريم: " يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (27) اِرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً (28)" (سورة الفجر الآية 27-28)، و قال تعالى: "رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَ رَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ" (سورة المائدة الآية 119). و قد لاقى مفهوم الرضا مزيدا من الاهتمام من قبل العلماء مع بداية القرن العشرين، أمثال (ثورندايك و هورني، و سوليفان و فروم). حيث يرى هؤلاء العلماء أن مفهوم الرضا هو شعور الفرد بالراحة النفسية بعد القيام بإشباع حاجاته و تحقيق أهدافه.

و بما أن لكل جيل همومه و متطلباته و أزماته من جهة و طموحاته و تطلعاته من جهة أخرى ، و لكل مرحلة في التاريخ ظروفها و خصائصها ، إذا فالإنسان وليد المرحلة و المجتمع و وضعه النفسي مرتبط بمتطلبات الحياة في الفترة التي يمر بها ، و لعل هذا الوضع النفسي للمتقاعدين يعتبر مؤشرا حساسا و مناسب و مفيد لهم في ظروف المرحلة التي يعيشونها .

و نجد أن أغلب المشكلات لدى المتقاعد تؤثر على مشاعره بالرضا عن الحياة و على توافقه العام مع المجتمع الذي يعيش فيه كما يزيد لديه إحساسه بالقلق و الاكتئاب (حسن الحسيني، 1989) . إذا كان الرضا عن الحياة يعني قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه و تؤثر على سعادته (Rice1980) ، فلا بد من المتقاعد أن يتفاعل مع مجتمعه و أن يشعر بتقدير ذاته ليستطيع الاستمرار، فقد أكدت الدراسات على وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والتقدير الذاتي وكذلك على صحته النفسية السليمة (hony,1994) ومن ثم فإن الدراسة الحالية جاءت للتعرف عن مدى الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى متقاعدي قطاع الصحة من الممرضين.

و قد تناولنا موضوع الدراسة في جانبين نظري و تضمن ثلاث فصول و هي :

➤ الفصل الأول : و الذي احتوى على إشكالية الدراسة و تساؤلاتها و أهمية الدراسة ، أهداف الدراسة ، الدراسات السابقة.

➤ الفصل الثاني : و تم فيه التعرف على الرضا عن الحياة و المفاهيم ذات الصلة و النظريات المفسرة له و علاقته بالتقاعد .

➤ الفصل الثالث : تم تناول التفاؤل و المفاهيم ذات الصلة به و العوامل المؤثرة به و أخيرا خصائصه.

ثم التطرق للجانب الميداني متضمن لفصلين تمثلت في :

➤ الفصل الرابع : تضمن الإجراءات المنهجية للدراسة و تتعلق بالإطار المنهجي للبحث و الذي تم التطرق فيه إلى منهج الدراسة و حالات الدراسة و أدوات الدراسة .

➤ الفصل الخامس : تضمن عرض النتائج و معالجة المعطيات الميدانية و تحليلها و مناقشتها .

# الجانب النظري

# الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1 - إشكالية الدراسة
- 2 - أهمية الدراسة
- 3 - أهداف الدراسة
- 4 - المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة
- 5 - الدراسات السابقة



## 1 - إشكالية الدراسة

تعد مهنة التمريض من المهن الصعبة و الشاقة . لما تتسم به هذه المهنة من خصائص و ما يرتبط بها من واجبات، تفرض على العاملين فيها أوضاعا قد تكون مصدرا للضغوط النفسية، فقد بينت العديد من الدراسات في هذا المجال أن العاملين في مهنة التمريض من أكثر المهنيين المعرضين للضغوط و عدم الاستقرار الذاتي ، و ذلك لما تتضمنه من مواقف مفاجئة ( تفاؤل ، تشاؤم ) و الشعور بالمسؤولية نحو المرضى ، و أعباء العمل الزائدة ، تعرض العاملين في هذه المهنة إلى معانات العديد من المشكلات النفسية و الصحية الناجمة عن شعورهم بالضغوط النفسية ، فقد توصلت دراسة ديوي إلى " أن هيئة التمريض أكثر من المهنيين تعرضا للأعباء المهنية".

و إن المتتبع للعاملين بحقل التمريض يجد أنها من المهن التي تحتاج إلى جهد وحضور ذهني وجسمي حتى يستطيع الممرض أن يقدم خدمة ترميضية مقبولة ومن الصعب تكليف الممرض الذي شارف على الستين بأعمال تحتاج إلى حضور ذهني وجسدي ومن الصعب أن يبقى الممرض على رأس العمل حتى يبلغ السن النظامية، وكما هو معلوم أن التقدم العلمي والتكنولوجي الذي حدث في المجال الصحي أدى إلى امتداد وتشعب دور الممرض فبعد أن كان دور الممرض الرئيسي هو الرعاية الجسمانية للمريض وتنفيذ إرشادات ومتطلبات الطبيب أصبح دوره يشمل الرعاية الشاملة للفرد خلال الصحة والمرض حيث تشمل هذه الرعاية النواحي الجسمانية والنفسية والاجتماعية وتعليم أفراد هيئة التمريض والاشتراك في وضع الخطة الشاملة والمتكاملة للرعاية الصحية للفرد والأسرة والمجتمع وغيرها، وهذا ما يشجع الممرض على التقاعد .

و التقاعد هو كل شخص ترك وظيفة سواء إجباريا بسبب بلوغه السن القانونية للتقاعد، أو اختياريا بسبب ظروف أخرى وهو ما يعبر عنه بالتقاعد النسبي أو المبكر، وفي الغالب بعد تجاوز الـ 60 عاما يسدل الستار على مرحلة من مراحل العمر المليئة بالتحديات والإنجازات والتقدير الاجتماعي والمهني.

و عادة ما يعود الإنسان بعد التقاعد إلى ممارسة أنشطته وهواياته التي أهملت بسبب الضغوط المهنية، لتتحول بعض تلك الهوايات إلى وسائل لقتل الفراغ، ومن الممكن أن تكون مصدر رزق تدر على المتقاعد مردودا ماديا وهو ما قد ينعكس إيجابيا على نظرتة للحياة وما تتضمنه من الرضا عن حياته الماضية والتفاؤل والأمل حول المستقبل.

و إن الرضا عن الحياة من المفاهيم التي تم الاهتمام بها كثيرا ضمن مجالات البحث في علم النفس الإيجابي وأحد مكونات الوجود الأفضل ويعرفه أحمد محمد الخالق بأنه " التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام، اعتمادا على حكمه الشخصي وتعرفه مديحة محمد العزبي بأنه: "حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى تقبله لحياته الماضية والحاضرة، وتفاؤله بمستقبل حياته، وتقبله لبيئته المدركة، وتفاعله مع جوانبها المتعددة " (معمرية ج 2، 2021، 91).

و يعد التفاؤل الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الالتزامات، كما أنه السلوك الذي يجعل الأفراد يتغلبون على الصعوبات والعقبات التي قد تواجههم في حياتهم، ويعرف سيلجمان (1995) سمة الشخصية المتفائلة بأنها الطريقة التي يفسر بها الفرد اتجاهه نحو النجاح والفشل في حياته. فالفرد يرى الفشل بأنه عبارة عن مصدر يساعد على التطور والنجاح، ولذا يتصرف ويستجيب بفاعلية وسعادة (معمرية ، ج 1، 2021 ، 175)

و يرتبط الرضا عن الحياة إيجابيا بسمة الشخصية المتفائلة، فقد أشارت نتائج بعض الدراسات بأن التفاؤل يرتبط بالمشاعر الإيجابية أكثر من ارتباطه بالمشاعر السلبية، فالفرد عندما يلبي حاجاته و يجد حلول معينة لمشكلاته هنا تظهر المشاعر الإيجابية لديه والتي تدفعه نحو التفاؤل ، كما أن المتفائل في إدراكه للأحداث و المواقف ينصب على الجوانب الايجابية أكثر ، أما انخفاض الرضا عن الحياة يدفع الفرد نحو التشاؤم، و أن الشعور بعدم الرضا عن الحياة يعتبر واحد من المشكلات المهمة في حياة الفرد و قد تترتب عليه مشكلات نفسية أخرى حيث إذا فشل الفرد في إشباع حاجته فانه يشعر بالتشاؤم و انه لا يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر باليأس و فقدان الأمل و الإحباط و يقبل على الحياة بفتور و تردد و توقع الفشل و هو دائما متشكك في النجاح مما يجعله يشعر باليأس مما قد يؤدي إلى اضطرابه و هذا ما يؤكد مجدي الدسوقي أن التفاؤل و التشاؤم لهما أهمية على السلوك الإنساني ، حيث يؤثر كل منهما على الحالة النفسية للفرد و توقعاته بالنسبة للحاضر و المستقبل سواء أن كانت تفاؤلية أو تشاؤمية ( بحري نبيل ،يزيد شويعل ، 2014، ص146). و انطلاقا مما سبق نطرح التساؤل التالي:

ما مدى الرضا عن الحياة و التفاؤل لدى متقاعدي قطاع الصحة من الممرضين .

## 2 - أهمية الدراسة :

### ➤ من الناحية العلمية ( النظرية ) :

- إن موضوع الرضا عن الحياة و التفاؤل ذو أهمية فمهما تنوعت الدراسات و الأبحاث إلا أنه يحتاج إلى المزيد من البحوث في الفترة الحالية.

- فتح المجال لمزيد من البحوث و الدراسات الأكاديمية حول هذا الموضوع ، و كذلك التنبيه للاهتمام بهذه الشريحة .

- تزويد المكتبة ببحث حول الرضا عن الحياة و التفاؤل لدى متقاعدي قطاع الصحة "الممرضين" الدارسين في هذا المجال خاصة أن هناك نقص في الدراسات المتناولة لهذا الموضوع الحساس و المهم جدا حسب اطلاعنا .

- تكمن أهمية هذه الدراسة لارتباطها بفئة تتسم بالعديد من الضغوط حسب ما أكدته الدراسات السابقة و هذا ما دعانا إلى دراسة هذا الموضوع.

### ➤ من الناحية العملية ( التطبيقية ) :

- التعرف على نوعية الرضا عن الحياة و التفاؤل المعتمدة من طرف حالات الدراسة (الممرضين).

- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة من خلال التعرف عن كيفية توظيف الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة للتفاؤل عند الممرضين المتقاعدين.

- قد تفيد نتائج الدراسة على إقامة خطط و برامج إرشادية لصالح هذه الفئة .

## 3 - أهداف الدراسة :

إن مسؤولية الباحث أو الأخصائي النفسي لا تنحصر فقط في دراسة المشاكل و الظواهر و فهمها و العمل على مواجهتها ، إنما في العمل على توصيل ما تم دراسته من نتائج إلى أولئك الذين هم العنصر الأساسي في المشكلة و كذا المعاشين لها ، حتى يتفهموا و يستوعبوا حيثيات هذه المشكلة و يهدف بحثنا الحالي إلى تحقيق هدف أساسي و يتمثل في :

- التعرف على مدى الرضا عن الحياة و التفاؤل لدى حالات الدراسة من الممرضين المتقاعدين.

#### 4 - المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة :

##### ▪ الرضا عن الحياة :

يعرف بأنه " حضور المشاعر الايجابية مقابل غياب المشاعر السلبية كما أن تقييم السعادة يتطلب فهم بنود الرضا عن الحياة و كذا بنود المشاعر و العواطف الايجابية و السلبية . ( Emilie B.Marilo (B.S.2014.p17

أما **الدسوقي** : يعرف الرضا عن الحياة بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي و يعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته (رياب.2009.ص11) .

➤ **المفهوم الإجرائي**: هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المتقاعد من خلال مقياس الرضا عن الحياة لنعمات علوان (2008).

##### ▪ التفاؤل :

هو توقعات الفرد الايجابية للأحداث الهامة في حياته المستقبلية تجعله ينتظر الخير و النجاح و هذا ما يقيسه مقياس التفاؤل .

➤ **المفهوم الإجرائي**: الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المتقاعد من خلال مقياس التفاؤل لأحمد عبد الخالق (1996) .

##### ▪ التقاعد :

يتلازم مفهوم التقاعد مع توقف الفرد عن العمل لدى بلوغه السن القانونية للتقاعد و الذي يحدد تبعاً لبعض الوظائف بسن الخمسين و الستين لفئات أخرى . ( اليحفوفي .2004.ص14) .

##### ▪ التمريض :

هو علم و فن و مهارة يتم من خلاله تقديم الخدمات الصحية للمجتمع، فالتمريض هو الرعاية الشاملة للمريض من النواحي النفسية و الاجتماعية، و هي مهنة تخدم المرضى و الأصحاء و تهتم بوقاية المجتمع كله من الأمراض، و رفع المستوى الصحي و كفاءة الصحة للجميع ( ياسين،2013، ص 89) .

## ▪ الممرض المتقاعد:

هو الممرض الذي توقف عن مهنة التمريض سواء إجباريا بسبب بلوغه سن التقاعد، أو اختياريا بسبب ظروف أخرى.

## 5- الدراسات السابقة :

### أولاً: الرضا عن الحياة

#### ❖ الدراسات الأجنبية:

-دراسة دي / مينغ و اخرون ( De . ming .el.2006 ) الرضا عن الحياة و العوامل المرتبطة به لدى 560 مسن من البالغين العمر 60 عاما، تم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة و مقياس جودة الحياة فالمقياس يتضمن مجموعة من العوامل المرتبطة بالرضا عن الحياة. أظهرت النتائج على أن الرضا عن الحياة لدى المسنين يرتبط بالعديد من العوامل الديموغرافية و العوامل النفسية الايجابية ( تفاحة 2009،ص281) .

-دراسة راو ( Rao .2007 ) حاولت الكشف عن الرضا عن الحياة لدى المسنين ، و تكونت العينة من 120 مسن ، 106 مسنة ، تم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة عليها فأشارت النتائج إلى أن الذكور أكثر من الإناث رضا عن الحياة ، أن المسنين الذين يعيشون مع أسرهم أكثر رضا من الذين يعيشون بمفردهم ( تفاحة، 2009،ص282) .

#### ❖ الدراسات العربية:

-دراسة الديب 1994 حول العلاقة بين التوافق و الرضا عن الحياة لدى المسنين و بين استمرارهم في العمل على عينة من 60 ذكر و 139 أنثى تراوحت أعمارهم بين 60 و 70 سنة و استخدم الباحث اختبار التوافق لدى المتقاعدين بسبب الشيخوخة و اختبار مؤشر الرضا عن الحياة و الذي يحتوي على البعد التفاولي و أظهرت النتائج أن عينة الذكور الذين يزاولون العمل بعد السنين أكثر توافقا و رضا عن الحياة من أقرانهم الذين تقاعدوا عن العمل ( اليحفوفي، 2004، ص19) .

-دراسة نور الهدى لصفير 2015 حول الرضا عن الحياة و علاقته بالتفاؤل و التشاؤم لدى متقاعدي قطاع التربية و التعليم ( فئة المعلمين) على عينة تكونت من 50 معلما متقاعدا و ذلك بتطبيق مقياس الرضا عن الحياة لعلوان مقياس التفاؤل و التشاؤم لعبد الخالق و أظهرت النتائج أن هناك فروق إحصائية حسب سنوات التقاعد في درجة كل من الرضا عن الحياة و التفاؤل و التشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين (نفس المذكرة) .

### ➤ التعليق عن الدراسات :

لقد اتفقت الدراسات مع الدراسة الحالية في كونها تناولت متغير الرضا عن الحياة و قد اختلفت هذه الدراسات من حيث نتائجها و هناك دراسات أظهرت فروق بين الجنسين في درجة الرضا عن الحياة بينما توصلت دراسات أخرى لغياب الفروق بين الجنسين ، كما أن هناك اختلاف في نوع العينة حيث اقتصرنا في دراستنا الحالية على فئة المتقاعدين في قطاع الصحة في حين دراسات أخرى تناولت فئات عمرية مختلفة منها الطلبة أو فئة الشباب و كبار السن .

### ثانياً: التفاؤل

#### ❖ الدراسات الأجنبية:

–دراسة روبنسون وهلن و آخرون 1997 Robinson.whehlen et al حول تمايز التفاؤل عن التشاؤم لدى المسنين تألفت العينة من 224 فرداً من متوسطي العمر و المسنين ممن يقدمون الرعاية للآخرين و الآخرين لا يقومون بأي عمل و استخدم فيها مقياس التوجه نحو الحياة و قد أظهرت النتائج أن المسنين الذين يقدمون الرعاية للآخرين اظهروا ميلاً قوياً للتشاؤم حيث تأثر ضغوط الحياة التي يتعرضون لها في هذا الميل . كما تبين أن مقياس التشاؤم وحده قد يتنبأ بالصحة النفسية و الجسدية للأفراد في حين يتساوى مقياس التفاؤل و التشاؤم في القدرة على التنبؤ بالتوتر و عدم التوتر الذي تعاني منه العينة ( اليحوفي . 2004.ص18) .

–دراسة روثينغ و آخرون 2009 . هدفت إلى معرفة آثار التفاؤل و الدعم الاجتماعي على الصحة النفسية لطلاب الكلية الجدد ، كما هدفت إلى معرفة مدى تحكم الأكاديمي كوسيط لآثار الدعم الاجتماعي و التفاؤل على الصحة النفسية للطلاب الجدد ، و تكونت العينة من 288 طالب من الطلبة الجدد ربما يعانون من اكتئاب و الضغوط أكثر ، و أظهرت النتائج أن التفاؤل و الدعم الاجتماعي يتنبأ بضغط أقل ككثافة ، كذلك تحكم الأكاديمي يتوسط الآثار الوقائية للتفاؤل والدعم الاجتماعي و يزيد بوقاية إضافية للطلاب من الصحة النفسية .

–دراسة هيرش . هدفت إلى تحقيق أن مستويات التفاؤل العالية تقلل من اليأس و الكآبة و التفكير في الانتحار ، و تكونت العينة من 284 طالب جامعي ، و تم استخدام مقياس التفاؤل ، مقياس اليأس لبيك ، تفكير في الانتحار و الاكتئاب ، و أظهرت النتائج وجود تفاعل بين اليأس و التفاؤل و أن التفاؤل يقلل من الانتحار و اليأس .

## ❖ الدراسات العربية:

–دراسة نجوى البحفوفي 2004 : العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم لدى المسنين المتقاعدين و العاملين بعد سن التقاعد و تألفت العينة في الدراسة من 200 مسن يقيمون مع أسرهم و تراوحت أعمارهم ما بين 60 إلى 85 سنة و هدفت الدراسة أيضا إلى الكشف عن العلاقة المحتملة بين التفاؤل و التشاؤم و بعض المتغيرات الاجتماعية و الديمغرافية ( حجم الأسرة و الطبقة الاجتماعية و التدخين و عدد الأصدقاء و المستوى التعليمي و العمر) و طبقت عليهم مقياس التفاؤل و التشاؤم و برهنت النتائج أن المسنين العاملين بعد سن التقاعد أكثر تفاؤلا و اقل تشاؤما من أقرانهم المتقاعدين ، كما دلت أنه كلما ارتفعت درجة التدخين و زاد عدد الأصدقاء و كبر حجم الأسرة كلما زادت مستوى التفاؤل لدى كبار السن بينما لم تظهر انه فروقات جوهرية على مقياس التشاؤم و الطبقة الاجتماعية و العمر ، فلم تسجل فروق دالة إحصائية على مقياس التفاؤل و التشاؤم ( مجدلاوي .2015/2012) .

–دراسة مجدي الدسوقي 2001\_، هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين كل من التفاؤل و التشاؤم و عدد من المتغيرات النفسية ( الاتجاه نحو الذات ، اكتئاب ، وجهة الضبط ) لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين ، و تكونت عينة الدراسة من 300 طالب ( 50 ذكور / 150 إناث ) و استخدم الباحث مقياس التفاؤل و التشاؤم إعداد ديمبر و آخرين ترجمة الباحث . قائمة تشخيص الاكتئاب من إعداد ديمبر مان و آخرين ، الاتجاه نحو الذات من إعداد لوروندرليتش ترجمة الباحث أن نتائج ارتباط التفاؤل و كل من الثقة بالنفس و الاستحسان الاجتماعي و وجهة الضبط ، بينما التشاؤم بكل من الاكتئاب و وجهة الضبط الخارجي ، كما أظهرت أن الذكور أكثر تفاؤلا من الإناث و ثقة بالنفس و الاستحسان الاجتماعي ، و أن الإناث أكثر تشاؤما و اكتتابا من الذكور ( مجدلاوي ، 2016/2012) .

–دراسة بحبص معتوق 1991 . فقد قامت الدراسة بتسليط الضوء على مشكلات مهنة التمريض و همومها في فلسطين خلال الانتفاضة الأولى ، حيث أجرى الباحثان لقاءات شخصية مع عدد كبير من الممرضين و الممرضات من اجل التعرف إلى مشكلات الرئيسية التي تواجهها بالإضافة إلى توزيع استبيان من إعداد الباحثان على عينة عشوائية قوامها 100 ممرض و ممرضة في ثلاث مراكز صحية أساسية في مدينة القدس ، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن الممرضين و الممرضات يعانون من تأثيرات النظرة السلبية لهم و لطبيعة مهنتهم من جانب الأسرة و المجتمع بالإضافة إلى أن أغلبية عينة الدراسة قد أشارت إلى تأثيرات الزواج على مهنتهم و أن نسبة 90% غير راضيين على رواتبهم الشهرية ، أما عن تأثيرات الانتفاضة الأولى التي انطلقت عام 1987 على مهنة التمريض ، فقد أظهرت النتائج أن أهم التأثيرات السلبية تتمثل في عقبات و صعوبات التي تضعها سلطات الاحتلال الإسرائيلي أمام الكوادر التمريضية و إعاقة حركتهم و تنقلهم ، و زيادة العبء التمريضي ، و ضغط العمل الشديد في مستشفيات و النقص الشديد في عدد الممرضين و الممرضات .

دراسة أحمد و زملائه 1994. هدفت الدراسة إلى التعرف إلى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الممرضون و الممرضات العاملين في وحدات العناية لا سيما العوامل الرئيسية المسببة لضغط العمل ، و بالإضافة إلى تحديد الآثار النفسية لضغط العمل على الممرضين و الممرضات العاملين في وحدات العناية في مدينة الحسين الطبية في الأردن ، و تألفت عينة البحث من 3 مجموعات من الممرضين و الممرضات ، حيث شملت المجموعة الأولى 50 ممرض و ممرضة يعملون في وحدة الكلية الصناعية في حين ركزت المجموعة الثالثة على 50 ممرض و ممرضة يعملون في وحدات الباطنية و الجراحة ، توصلت الدراسة إلا أن ممرضي المجموعة الأولى يواجهون ضغوط عمل اكبر من المجموعتين الآخرين ، و أن مصادر الضغط الرئيسية لديهم هي عبء العمل ، و ضوضاء المعدات الطبية ، و موت المريض ، كما أن مستويات ضغط العمل في المجموعتين الأولى و الثالثة هي الأعلى من المجموعة الثانية ، و أن المصدر الرئيسي لضغط العمل هو قلة الخبرات التمريضية ، أما فيما يتعلق بالآثار النفسية فقد أظهرت الدراسة أن الممرضين و الممرضات في المجموعة الأولى كانوا أكثر قلقا و حزنا و كتابة من المجموعتين الآخرين .

### ➤ التعليق على الدراسات في ضوء متغير التفاؤل :

من خلال استعراض دراسات سابقة مع الدراسة الحالية في كونها اتفقت على تناول متغير التفاؤل و التشاؤم لكن اختلفت هذه الدراسات مع الدراسة الحالية في العينة و من حيث نتائجها حيث أن هناك دراسات أظهرت وجود فروق بين الجنسين في درجة التفاؤل و التشاؤم ، بينما توصلت دراسات أخرى بغياب الفروق بين الجنسين و طبيعة العمل و الفئة العمرية .



# الفصل الثاني: الرضا عن الحياة

تمهيد

أولاً : الرضا عن الحياة

- 1 مفهوم الرضا عن الحياة .
- 2 مفاهيم ذات الصلة بالرضا عن الحياة .
- 3 النظريات المفسرة لرضا عن الحياة .
- 4 مجالات الرضا عن الحياة .
- 5 أبعاد الرضا عن الحياة .
- 6 محددات الشعور بالرضا عن الحياة.
- 7 الرضا عن الحياة و علاقته بالتقاعد .

خلاصة



**تمهيد**

يعد الشعور بالرضا عن الحياة مطلباً من مطالب المهمة التي يسعى إليها الفرد و يهدف لتحقيقه و يعتبر من وجهة نظر المختصين في مجال الصحة النفسية و علم النفس الإيجابي ملمحاً من ملامح الشخصية السوية تعتمد عليه و تتصرف وفق إرشاده، حيث يشعر الفرد بمدى انعكاس هذا الشعور بالرضا على سلوكه و تصرفه و حياته بحيث لا يقوم على الاستسلام و الخضوع و الفشل.

## 1 - مفهوم الرضا عن الحياة

### 1 1 لغة:

جاء تعريف الرضا في المعجم الوجيز ( ترضية و به و عنه و عليه رضا و رضاء و رضوانا و مرضاة، أي اختاره و قبله و يقال رضية له أي رآه أهلا له (المعجم الوجيز ، 1990: 267).

### 1 2 اصطلاحا:

عرف الديق الرضا عن الحياة بأنها مقارنة الفرد لظروفه بالمستوى المثالي الذي يفترضه لنفسه و حياته (الديق، 1994: 119).

و يعرف الدسوقي الرضا عن الحياة بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي و يعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد بأنه مناسب له و لقدراته و لمداركه و خبراته و لحياته بشكل عام (الدسوقي، 1996: 63).

و عرفت منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة بأن معتقدات الفرد في موقعه في الحياة و أهدافه و توقعاته و معاييرهم و اهتماماته في ضوء سياق ثقافي و منظومة من القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد (Wold Health Organizarion, 2000).

➤ تعريف نعمات شعبان علوان : الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة و الإقبال عليها و الرغبة الحقيقية في أن تعيشها، فهو يتضمن صفات متنوعة كالتفاؤل ، توقع الخير، الاستبشار، الرضا عن الواقع ، تقبل الذات و احترامها، الاستقلال المعرفي ، فإذا تحققت هذه الصفات عند الإنسان فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر، خاصة و أن السعادة ترتبط ارتباطا وثيقا بالرضا عن الحياة (علوان، 2008 ، 477).

➤ تعريف مايكل ارجيل: " تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة" (ارجيل، 1993: 14).

➤ تعريف الشعراوي: الرضا عن الحياة أنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي ، و يعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد انه مناسب لحياته. (الشعراوي، 1999: 153-154).

➤ **تعريف بروهي Brohhy:**

الرضا عن الحياة هو شعور الفرد بالسعادة من خلال تجاربه الشخصية.

**و يذكر منصور أن لرضا عن الحياة ينقسم إلى بعدين الأول و هو رضا العام عن الحياة، و الثاني الرضا عن مجالات حياتية نوعية مثل: العمل، الزواج، التعليم، السكن، الدين و غيره.** (منصور، 42:2009).

**و يرى دينز و آخرون أن الحكم على مستوى الرضا عن الحياة يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه بالمستوى المثالي الذي يفترضه لحياته، و هذا سعني أن الحكم على مدى رضا الفرد عن شؤونه الحالية يعتمد على مقارنته بمستوى مثالي يضعه الفرد نصب عينه، و هذا المستوى المثالي ليس إجبارياً، و هو علامة مميزة للصحة النفسية.** (Denier.et al,2002,p60).

## 2 - مفاهيم ذات صلة بالرضا عن الحياة

هناك الكثير من المفاهيم التي ترتبط بمفهوم الرضا عن الحياة، تعتبر جزء أساسياً من مكونات الرضا عن الحياة و تتمثل المفاهيم التالية:

- **السعادة:** يفترض الكثير من علماء النفس أن السعادة تشتمل على ثلاث مكونات مرتبطة بها معاً، و هي الوجدان الايجابي، غياب الوجدان السلبي و الرضا عن الحياة. ' (عبد الخالق، الشطي، 2003: 34).
- و يدعم هذا الافتراض ( المحروقي 2011) بأن للسعادة مكونين ، هما المكون الانفعالي الوجداني، و الذي يمثل في مشاعر الفرح و الابتهاج و السرور، و اللذة، و الاستمتاع و المكون المعرفي و الذي يتمثل في الرضا عن الحياة، و يعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه و توفيقه و نجاحه في مجالات حياته المختلفة (الانجاز، تحقيق الذات، العلاقات، الصحة) ( المحروقي، 2011: 24).

- **نوعية الحياة:** يعتبر مفهوم نوعية الحياة مفهوماً شاملاً يشمل الرضا عن الحياة حيث يمثل هذا الأخير المكون الذاتي أو النفسي، و نجد هناك تباين في تناول مفهوم نوعية الحياة، لكن هناك المدخل

النفسي الذي يهتم بجانب رضا الفرد عن حياته، و تقييمه الذاتي لمختلف جوانب هذه الحياة. (أبو النيل، 2010: 67).

كما تعني نوعية الحياة الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية و الإحساس بحسن الحال و إشباع الحاجات و الرضا عن الحياة، بالإضافة إلى إدراك الفرد لقوى و مضامين حياته و شعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية و إحساسه بالسعادة وصولاً إلى حياة متناغمة ومتوافقة بين جوهر الإنسان و القيم السائدة في مجتمعه (سليمان، 2010: 11).

بينما هناك من يرى أن مفهوم الرضا عن الحياة يمثل جزءاً من المفهوم الأكبر و الذي هو بنوعية الحياة، حيث يمثل مكون الرضا عن الحياة المكون الذاتي أو النفسي، و تتباين زوايا مفهوم نوعية الحياة بتباين مداخل الباحثين لدراسته، فهناك المدخل الاقتصادي، و كذا المدخل الاجتماعي و المدخل البيئي، و هناك المدخل النفسي الذي يهتم بجانب رضا الفرد عن حياته، و شعوره بالسعادة و تقييمه الذاتي لمختلف جوانب هذه الحياة (أبو النيل، 2010: 224).

- **تقبل الحياة:** تقبل الحياة هو مفهوم عام و شامل ، و يشمل قدرة الفرد على تكثيف و التوافق مع ذاته و مع الآخرين المحيطين به . ( عبد المنعم ، 2010 ، ص5)
- **الصحة:** ترتبط الصحة بالرضا عن الحياة، و تقوي الصلة بين الصحة و الرضا مع التقدم في العمر و هو يتمتع بصحة عامة يكون أكثر رضا (رضوان، 2002: 21).

فقد أظهرت **دراسة الكندري 2009** ميل المعاقين إلى السعادة العامة أكثر من العاديين الذين يميلون أكثر إلى الرضا عن الصحة و العلاقات و الأنشطة الاجتماعية، كما يأتي الرضا عن العمل في المقدمة عند المعاقين و الرضا و الصحة في الأخير، و يأتي الرضا عن الظروف المعيشية و العلاقات و الأنشطة في القدمة عند المعاقين، و بذلك فالصحة العامة الجيدة للفرد تمكنه من بذل الجهود لمواجهة التوتر و الضغوط فالذي يعاني من إعاقة يعتبرها إحدى مصادر الضغط و التي تحول دون تحقيق مطامحه و أهدافه و بالتالي عدم تحقيق و إشباع حاجاته (المالكي، 2011: 56).

### 3- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة

#### 3-1- نظرية التكيف و التعود :

تستند هذه النظرية إلى فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة في الحياة ، و ذلك اعتمادا على نمط شخصياتهم ، و ردود أفعالهم ، و أهدافهم في الحياة ، و لكن نتيجة التعود و التأقلم مع الحدث و بمرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث .

فحسب هؤلاء الأفراد أنهم لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث و الظروف المحيطة.

(Dienr.Richard.2009.p75)

فنتائج الدراسات أظهرت وجود فروق في درجة الرضا عن الحياة أمام تغيرات أحداث الحياة، فمثلا الأفراد الذين يزاولون العمل أكثر رضا عن حياتهم من الأفراد الغير العاملين .

(Dienr.Richard.2002.p60)

#### 3-2- نظرية المقارنة الاجتماعية :

يرى أصحاب نظرية المقارنة أن الأفراد يرضون عن حياتهم عندما يقارنون أنفسهم بالآخرين و يكون ما

حققهم الآخرون كما بينه استرلين Esterline :

أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة ، و الرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين

المعايير المتوقعة ( الثقافة الاجتماعية أو المادية ) من الناحية الأخرى ، و قد تكون المقارنة بين الأفراد و

الجماعات أو الدول المحيطة ، و بالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية و

الاجتماعية و الاقتصادية .( أبو تركي ، 2008،ص20)

و يشير استرلين أن الأفراد العاديين في أي ثقافة يكونون معتدلين أو متوسطين في درجة الرضا بينما

يكون البعض فوق المعدل و البعض تحت المعدل ، و يركز استرلين على دور الدخل المادي و علاقته

بالسعادة و الرضا عن الحياة لان الدخل المادي يرتبط على مراحل الحياة خاصة عند الأفراد +الذين يضعون

مستوى حياتهم المادية في المقام الأول ( علوان ، 2008،ص56) .

**3-3- نظرية المواقف :**

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، و يشعر فيها بالأمن و النجاح في تحقيق ما يريد من الأهداف، فنجد الصحبة الطيبة و يتزوج امرأة صالحة و يكون أسرة متماسكة راضيا و سعيدا أو متمتعا بالصحة النفسية... ( إبراهيم، 2000، ص47)

**3-4- نظرية الفجوة بين الطموح و الانجاز:**

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته أو عندما تكون انجازاته و إعماله قريبة فلا يرضى عن نفسه و لا عن حياته ، بل يكون ساقطا متدمرا من نفسه و من الحياة : فالطموح الزايد مع ضعف الإمكانيات و عدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان إلى الإحباط المتكرر ، و يجعله كئيبا حزينا على ما فات ، قلقا على ما يأتي في المستقبل. ( المالكي، 2011، ص46)

**3-5- نظرية الخبرات السارة :**

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما تكون خبراته فيها سارة و ممتعة ، فليست الظروف أو المواقف الطيبة هي مصدر الرضا و يترك الإنسان الخبرات السارة فالظروف و إدراكها مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر وفق ما يدركه كل منها في الموقف من خبرات ممتعة أو غير ممتعة . ( إبراهيم ، 2000، ص47)

**3-6- النظرية المتكاملة:**

مع اختلاف و تباين النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فان الملاحظ لأفكارها يجدها متكاملة و ليست متعارضة أو متناقضة ، لان عوامل الرضا كثيرة و متنوعة و تختلف من شخص إلى آخر ، و تختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر ، فبعض الناس يرفضون الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وفق ما يريدون و غيرهم يرضون عنها عندما يدركون الخبرات السارة ، و آخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم و ينجزون أهدافهم و فريق رابع يرضون عن الحياة عندما يقارنون انجازاتهم بانجازات الآخرين ، و يدركون تفوقهم على غيرهم (عبد المقصود ، 2007، ص85).



## 4 - مجالات الرضا عن الحياة

هناك عدة مجالات نستدل من خلالها عن الرضا عن الحياة منها :

## 4-1- السعادة :

حالة ذاتية ايجابية وجدانية و معرفية ، يحس بها الفرد تتجلى في الشعور بالرضا ، و الاستمتاع و التفاؤل و القدرة على اكتساب الأمل مصحوبا بالشعور ايجابي للتأثير في الآخرين و الأحداث. السعادة تضيف المزيد من المرونة على النسق المعرفي ، و كلهم ترابطات غير عادية ، و السعادة تدخل في نسج الحالات التي توحى بمزيد من التعاون و المساعدة المتبادلة .

و يمكن القول عن السعادة هي التحرر من الشعور باليأس ، و التخلص من الأفكار السوداوية و تصف السعادة على أنها انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة ، أو أنها انعكاس لمعدلات التكرار الانفعالات السارة و شدة الانفعالات ، و ينبغي أن نأخذ أربعة عناصر للسعادة في الاعتبار و هي : الرضا عن الحياة و مجالاته المختلفة ، الاستمتاع و الشعور بالبهجة ، و العناية بما يتضمنه من قلق و اكتئاب ، و أخيرا الصحة العامة ( أبو هاشم ، 2010، ص255) .

و يفترض الكثير من علماء النفس أن السعادة تشتمل على ثلاث مكونات ، مكونات مرتبطة معا ، و هي الوجدان الايجابي ، غياب الوجدان السلبي و الرضا عن الحياة ( عبد الخالق ، الشطي ، 2003 ، ص4).  
بينما يفرق الكثير من الباحثين بين السعادة بوصفها حالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج، و بين الرضا إذا هو حالة معرفية معتمدة على الحكم (Meng tan.2001.p25)

و يرى **Fordyce** أن السعادة هي شعور عام بالرضا عن الحياة يزدهر و يستمر على مدار فترات زمنية طويلة (علام. 2008، ص30)

و لقد أشارت الدراسات إلى ارتباط السعادة بالرضا عن الحياة و ارتباط الشقاء بالسخط و الإحباط النفسي للحياة ، ففي إحدى الدراسات على الشباب في أمريكا كانت معاملات الارتباط بين الشعور بالسعادة و الرضا بالحياة بشكل عام حوالي  $r = 75$  ، و هو معامل ارتباط عالي يدل على علاقة وثيقة بين السعادة و الرضا، جعلت الكثير من علماء النفس يدونون السعادة في الرضا و الشقاء في السخط و يدعون في الإرشاد

و العلاج النفسي إلى تنمية مشاعر الرضا و تخفيف أو تقليل مشاعر السخط من أجل سعادة الناس و تنمية صحتهم النفسية ، و من أجل وقايتهم من الانحراف و علاج انحرافاتهم النفسية (إبراهيم ، 2000، ص 46) .

غالى تنمية مشاعر الرضا و تخفيف أو تقليل مشاعر السخط من اجل سعادة الناس و تنمية صحتهم النفسية ، و من اجل وقايتهم من الانحراف و علاج انحرافاتهم النفسية ( رشوان ، 2006، ص 59) .

#### 4-2- العلاقات الاجتماعية :

تعد العلاقات الاجتماعية مصدرا من أهم مصادر الشعور بالرضا ، حيث يتم تدعيم الرضا و التوافق النفسي من خلال وجود أفراد كمصدر ثقة في حياة الفرد ، مثل : الأصدقاء و شريك الحياة ، فالعلاقات الاجتماعية تقدم للفرد الفرصة للإفصاح عن الذات و الرفقة ، و المساندة الاجتماعية ، وقت الأزمات هذا بالإضافة إلى الشعور بالانتماء ، و هذا ما أكده تيش " TICHE " و زملائه عام 1981 حيث وجد وان الاتصال و الاندماج مع الأصدقاء ارتبط بشكل مرتفع بالرضا عن الحياة لدى المسنين ، كما وجد تيل و كاهان عام 1999 أن العلاقات الاجتماعية كانت محددًا قويا للشعور بالرضا لدى السيدات المسنات في الصين ، سواء كان متزوجا أم لا ( مبروك ، 2007، ص 46)

و يعد الزواج من أكثر أنواع العلاقات الاجتماعية تأثيرا في الشعور بالرضا و هناك تراث بحثي كثير حول العلاقة بين الحالة الزوجية و الشعور بحسن الحال ، كما يقاس من خلال مؤشرات متعددة من ضمنها الرضا عن الحياة ، حيث وجدت دراسات عديدة أن فقدان شريك الحياة يعوق عملية التوافق و يؤدي إلى تدهور الصحة الجسمية للمسنين ، و بوجه عام ، فان المتزوجين أكثر رضا من المطلقين أو الأرمال أو العزاب ، كذلك تشير بعض الأدلة إلى أن الرجال أكثر رضا عن الحياة من النساء المتزوجات و الأرمال ، مما يوحي بان فائدة الزواج للرجال أكثر فائدته للنساء و يعود جانب من هذا إلى النساء عموما يعبرون عن درجة من الشعور بالرضا أكثر من الرجال ، أضف إلى ذلك أن الرجال يحصلون على إشباع أكثر من الزواج إذا قورنوا بالنساء فالزوجات يوفرون للأزواج دعما اجتماعيا مما يوفره لهن الأزواج ( أرجيل ، 1993، ص 94) .

من أهم مصادر الدعم الاجتماعي ، و الحماية من تأثير الضغوطات بحيث تحمل الفرد من الانحرافات و العزلة ، و بالتالي العيش بالاطمئنان و هدوء النفس ، كما تساعده على أن يكون شخصا فعالا في المجتمع لينال تقديره و إعجابه و احترامه ، لان العصر الحالي يتميز بعدة متغيرات ثقافية و اجتماعية اقتصادية و سياسية متباينة ، أدت إلى تعقيب أساليب التوافق و الرضا عن الحياة ، و ذلك لما يتميز به هذا العصر من

سمات كالضغط و التوتر و التعصب نتيجة لذلك أصبح الفرد فريسة لدروب شتى كالأضطرابات و الانفعالات الشخصية . ( علوان ، 2007، ص 87)

و بالتالي العلاقات الاجتماعية من أهم مصادر الدعم الاجتماعي ، و الحماية من تأثير الضغوطات بحيث تحمي الفرد من الانحرافات و العزلة .

#### 4-3- الطمأنينة :

الطمأنينة النفسية للفرد من أهم الحاجات و أكثرها اتساقا بكل فرد بعينه. و قد ظل الإنسان منذ أن وجد على هذه الأرض يبحث عن امن نفسه من خلال سعيه إلى تحقيق حاجاته الضرورية و تقوية علاقاته بأخيه الإنسان و يبني علاقته معه على الاحترام و القبول و التعاون ، و على مر الأزمنة تأرجحت هذه العلاقات بين القوة و الضعف و الحب و الكراهية و المسالمة و الاعتداء و العدل و الظلم ، فكان لا بد من البحث و التعرف على وسائل تعيينه على الشعور بالطمأنينة و مواجهة الأخطاء . (صبيحي،2007،ص29) .

و تتضمن الطمأنينة النفسية عملية إتباع الفرد للحاجات التي تثير دوافعه بها يحقق له الرضا عن النفس و الارتياح للتخلص من التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة و توفير الهدوء النفسي و الاطمئنان لديه(لصفر،2015،ص30) .

كما أن الطمأنينة هي ثقة الفرد بقدراته لمواجهة الحياة بشجاعة دون خوف.

#### 4-4- التقدير الاجتماعي:

شعور العامل بالثقة و حصوله على التقدير و الاحترام من الآخرين. و شعوره بأهمية و قيمة ما لديه من إمكانات ليساهم في تحقيق أهدافه و مشاريعه لهذا يعتبر التقدير الاجتماعي من وظائف المدير لذلك أن المدراء الذين يركزون على حاجات التقدير كمحرك لدوافع العاملين تتحقق أهداف مشاريعهم على عكس من يقلل من إمكانيات الفرد في التنظيم هذا و يجعل الاستفادة منه محدودة و يخلق مشكلات بين الفرد و التنظيم. و يتجلى هذا المفهوم في العلاقات الاجتماعية الجيدة أو المشاركة الفعالة في النشاطات الاجتماعية و مساعدة الآخرين كما يسعى الفرد إلى الاعتزاز بنفسه ، و تكوين الثقة بنفسه و الاعتناء بالعمل الذي يؤديه و الكفاءة و احترام الآخرين له و المكانة الاجتماعية العالية ، التي يمكن تحقيقها في مجال العمل من خلال الوصول إلى وظائف و مناصب مرموقة. ( السهيلي،1424،ص54)

#### 4-5- الاستقرار الاجتماعي :

هو استمرار وجود التمازج الاجتماعي و الثقافي في مجتمع محلي أو مجتمع كبير دون تعرضه للتغيير المفاجئ أو الجذري.

### 5 أبعاد الرضا عن الحياة

من خلال التعريفات المتعددة لهذا المفهوم يمكن تمييز ثلاث أبعاد له و هي:

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

2-الذاتية: و يقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة،و شعور الفرد بجودة الحياة.

3-الوجودية: وتمثل الحد المثالي لإشباع حاجات الفرد،و استطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومع مجتمعه.

أما موسوعة علم النفس فيتم تعريف الرضا عن الحياة على أنه مفهوم ذو أبعاد عديدة أوضحها " بيترمان

وسيلا" **Peterman and Silas**، في 7 محاور و هي كالآتي :

1-التوازن الانفعالي ويتمثل في ضبط الانفعالات الإيجابية والسلبية.

2-الحالة الصحية العامة للجسم.

3-الاستقرار المهني حيث يمثل الرضا عن العمل بعدا هاما في جودة الحياة.

4-الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات الاجتماعية داخل البناء العائلي.

5-استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة.

6-الاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة.

7-التواءم الجنسي ويرتبط ذلك ما يتعلق بصورة الجسم والرضا عن المظهر والشكل العام.

أما "ريف" Reef فتري أن الرضا عن الحياة يتضمن الأبعاد التالية :

- 1 -تقبل الذات : ويشير إلى القدرة على أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانيات والنضج الشخصي، و الاتجاه الايجابي نحو الذات.
- 2 -العلاقات الايجابية مع الآخرين : وتشير إلى القدرة على إقامة علاقات ايجابية مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد، القدرة على التوحد مع الآخرين، والقدرة وعلى الأخذ و العطاء مع الآخرين.
- 3 -الاستقلالية : وتشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات، والاعتماد على الذات والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي.
- 4 -الكفاءة البيئية : وتشير إلى القدرة على اختيار وتخييل البيئات المناسبة والمرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية.
- 5 -هدفية الحياة : وتشير إلى أن يكون للفرد هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والإصرار .
- 6 -النمو الشخصي : وتشير إلى قدرة الفرد على تنمية قدراته وإمكانياته الشخصية لإثراء حياته.

(عيسى، 2013: 54-55)

## 6 محددات الشعور بالرضا عن الحياة : Determanants of Life

### Satisfaction

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

- 6 1 - تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا :** ما من شك أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة لا شك أنهم أكثر سعادة من الآخرين ولكن هذا ليس كل شيء فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها لا ترتبط بإشباع للحاجات.
- 6 2 - خبرة الأحداث السارة :** إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوماً بالظروف الموضوعية فربما كان يتأثر أيضاً بخبرة الأحداث السارة والتي تولد مشاعر إيجابية وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل.
- 6 3 - الطموح والإنجاز :** يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات ويكون أقل عندما تبتعد عنها وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية.
- 6 4 - المقارنة مع الآخرين :** لكي تحدد ما إذا كان الفرد قصيراً أم طويلاً لا بد من عقد مقارنات مع الآخرين، وتعتمد كيفية إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة.
- ( شقورة، 2012: 40-41)

## 7 - الرضا عن الحياة و علاقته بالتقاعد

يعتبر الرضا عن الحياة بأنه تقبل الفرد لذاته ، و أسلوب الحياة التي يحيها في المجال الحيوي الذي يحيط به ، فهو متوافق مع ربه و ذاته و أسرته و سعيدا في عمله ، مستقبلا لأصدقائه و زملائه ، راضيا عن انجازاته الماضية ، متفائلا بما ينتظره من مستقبل ، مسيطر على بيئته فهو صاحب القرار ، قادرا على تحقيق أهدافه. ( الديب ، 1988، ص98)

و لهذا نجد أن الرضا عن الحياة قد يتغير لتغير نمط الحياة سواء على المستوى الاجتماعي أو الاقتصادي أو الصحي و يكون هذا غالبا عند المسن أو الشخص الذي أحيل إلى التقاعد.

و قد اثبت ذلك الكثير من البحوث و في دراسة **لشيفلد 1954** حول سيكولوجية المسن أوضحت نتائج الدراسة أهمية فترة التقاعد عن العمل فدرجات الرضا لدى الأفراد المتقاعدين بعد سنة واحدة لم تكن منخفضة بشكل جوهري عند الأفراد المتقاعدين.

فالتقاعد مرحلة من المراحل التي يعيشها الإنسان إذا أمد الله في عمره ، بحيث يستقبلها بعض الأفراد في مسرة و رضا و يقع الآخر منهم في سخط و عدم رضا و هذا راجع إلى دخوله لمشكلات اجتماعية و صحية لم تكن موجودة من قبل و دلت عليه دراسة **بريتي 1975** تبين أن هناك تباينا واضحا بين النوعين من المتقاعدين على المتغيرات ، فالمتقاعدون إراديا أكثر تصورا لذاتهم و تعددا في علاقاتهم الشخصية من المتقاعدين إجباريا ( خليفة، 1999، ص15) .

ففي **دراسة روبرت 1992** حول العلاقة بين المستوى التعليمي و الرضا عن الحياة يوجد أن الأشخاص المسنين الذين يتمتعون بمكانة اجتماعية عالية في مجتمعهم أفادوا بأنهم أكثر سعادة و رضا عن حياتهم من المسنين الذين يتمتعون بمكانة اجتماعية منخفضة .

كما توصل المسنين الذين يمارسون أنشطة رياضية بعد تقاعدهم كانوا أكثر توافقا و رضا عن حياتهم من غير الممارسين و أن عدم ممارستهم للأنشطة الرياضية يؤثر سلبا على حالتهم الصحية.

و في دراسة قام بها **إسماعيل مصطفى سالم 1996** للتقاعد حول حدي فعالية العلاج المعرفي في خدمة الفرد عند التوقف عن العمل مع مشكلات قلق الموت لدى المسنين المحليين للتقاعد و التي أثبتت فعالية العلاج المعرفي في خدمة الفرد في التحقيق من حدة الشعور بقلق الموت لدى الأشخاص المحليين للتقاعد .

و يذكر ( **فريديمان ، و هافيجرست و ميلر** ) و حيث ركز كل منهم على أهمية الأنشطة في حالة فقدان المتقاعد وظيفته التي يمكن من خلالها شغل وقت فراغه و إعادة توافقه، كما ركز **ميلر** على الأنشطة البديلة التي تمثل مصدرا جديدا للدخل (خليفة، 1999، ص32)

و توصل الباحثين إلى أن الرضا لدى المتقاعد يتوقف على اندماج الفرد في المجتمع و على تلك الإسهامات، التي يضل يضيفها، و على شعوره بأنه نافعا و مطلوبا فقيام المتقاعد ببعض الأنشطة يعد أمرا ضروريا لزيادة رضاه عن الحياة و قناعته بها .

## خلاصة

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



# الفصل الثالث: التّفاؤل

## تمهيد

- 1 - مفهوم التّفاؤل
- 2 - مفاهيم ذات الصلة بالتّفاؤل
- 3 - النظريات المفسرة للتّفاؤل
- 4 - خصائص المتفائلين
- 5 - أنواع التّفاؤل
- 6 - العوامل المحددة للتّفاؤل

## خلاصة

**تمهيد**

احتلت دراسة التفاؤل اهتماما بالغا من قبل الباحثين نظرا لارتباط هاته السمة بالصحة النفسية و الجسمية للفرد ، فقد أكدت مختلف النظريات على ارتباط التفاؤل بالسعادة و الصحة و المثابرة و الانجاز و النظرة الايجابية للحياة ، باعتبار التفاؤل مصدر النجاح ، و النظرة الايجابية للحياة اتجاه المستقبل ، حيث يعتبر التفاؤل استعداد مفعم بالطاقة لتوقع حدوث الأشياء الجيدة سواء تعلق الأمر بالماضي أو المستقبل . و تعد الدراسات النفسية للتفاؤل دراسة حديثة، فقد ظهر الاهتمام بهذا المفهوم خلال العقود الثلاثة الأخيرة ، و كان أول كتاب أسهم في بلورة هذا المجال ( Tiger.2000 ) تحت عنوان " بيولوجية الأمل " .

## 1 - مفهوم التفاؤل

**1 1 - التفاؤل لغويا:** التفاؤل من الفأل ، و هو قول أو فعل يستبشر به . و تسهل الهمزة فيقال: الفال ، والتفاؤل بالشيء: تيمن به . و قال ابن السكيت: الفأل أن يكون الرجل مريضا فيسمع الآخر يقول: يا سالم ، أو يكون طالب ضالة فيسمع آخر يقول: يا واجد ، فيقول: تفاعلت بكذا ، و يتوجه له ظنه كما سمع انه يبرأ من مرضه أو يجد ضالته . و يقال: لا فأل عليك: لا ضير عليك . و يستعمل في الخير و الشر . و الفأل ضد الطيرة ، و التفاؤل ضد التشاؤم .

**1 2 - التفاؤل اصطلاحا :** يعرف التفاؤل تعريفات متعددة ، و قبل أن نعرفه من الناحية النفسية نورد تعريفه في معجم واپستر بأنه الميل إلى توقع أفضل النتائج. و هناك تعريفات عديدة للتفاؤل من منظور علم النفس من بينها ما يلي ( شاير ،كارفار 1985 ) بأنه النظرة الايجابية و الإقبال على الحياة ، و الاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل ، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ . و يضيفان في نصف الأحداث أن التفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد الواحد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الايجابية ، أي توقع نتائج الايجابية للأحداث القادمة . و يؤكدان على وجود الفروق الفردية الثابتة للتفاؤل ، كما يبرهنان على وجود علاقة بين التفاؤل و بعد الصحة البدنية ، حيث أن التفاؤل يوظف استراتيجيات فعالة لدى الفرد للتغلب على الضغوط الواقعة عليه .

و قد عرف تايفر 1997 التفاؤل بأنه دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان ، و يعد الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الالتزامات . انه: ( الأفعال أو السلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات و المحن التي قد تواجههم في معيشتهم ).

و عرف مارشال و اصحابه 1992 التفاؤل بأنه استعداد شخصي للتوقع الايجابي للأحداث . و يرجع التفاؤل إلى الاعتقاد بان المستقبل عبارة عن مخزن الرغبات أو الطموحات المطلوبة أو المرغوبة بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها أو على تحقيق تلك الرغبات ( Marchall/Lang.1990 ) .

### • التعريف المقترح للتفاؤل :

بعد أن عرفنا التفاؤل من وجهة نظر بعض علماء النفس الذين اهتموا بدراسة هذا المفهوم ، نقدم تعريفا مقترحا له كما يلي :

التفاؤل نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، و ينتظر حدوث الخير، و يستبعد ما خلى ذلك.

و نفترض أن التفاؤل سمة في الشخصية و ليس حالة ، لمختلف الأفراد درجات عليها الفروق الفردية . و على الرغم من أن هذه السمة تتوجه عادة إلى المستقبل ، فإنها تؤثر في سلوك الإنسان في الحاضر . كما نفترض أن سمة التفاؤل ترتبط بالجوانب الايجابية في سلوك الإنسان و مختلف شخصيته ، كما أنها يمكن أن تؤثر تأثيرا طيبا في الصحة النفسية و الجسمية للفرد ( الأنصاري ،1998، ص 16).

## 2 - مفاهيم ذات الصلة بالتفاؤل

ساهم ظهور علم النفس الايجابي في إثارة اهتمام جديد في معظم المجالات الأساسية من الخبرة الذاتية الايجابية ، حيث قام الباحثون بالبحث حول المفاهيم الأساسية التي تشكل أساس علم النفس الايجابي بما فيها التفاؤل و السعادة و الأمل إلا ، انه لوحظ استخدام هذه المصطلحات و خاصة التفاؤل و الأمل بصورة تبادلية باعتبار التفاؤل هو الأمل بالمستقبل لذا سوف نتناول المفاهيم كما يلي :

### 1 2 - السعادة :

للسعادة تعريفات متعددة فقد جاء في معجم علم النفس و الطب النفسي ، أن السعادة حالة من المرح و العناء و الإشباع تنشأ من إشباع الدوافع لكنها تشير إلى مستوى الرضا ، و هي بذلك وجدان يصاحب التحقيق ككل.

و السعادة حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الايجابية كالرضا ، الابتهاج ، السرور، و التي تربط بالجوانب الأساسية للحياة من الأسرة و العمل و العلاقات الاجتماعية .

### 2 2 - الأمل :

**دينر Diner** إلى أن السعادة و التعاسة على الارتباط بالتفاؤل و التشاؤم ، و إذا أشارت نتائج دراسة تحليلية لشخصية الطلاب السعداء و التعساء إلى صورة الذات المركبة لدى السعداء ، و كانت على نحو التالي عبارة عن الشخص دافئ و صادق و مخلص ، و يشعر بالراحة في علاقته الطيبة ، ذي ضمير واع و مدرك ، قادر على مواجهة الأحداث ، متفائل غير متشائم ( بن حميد ، 2014، ص20).

و المفاهيم المستخدمة للتعبير عن التفاؤل ، فمعظم الناس يعتبرون المتفائل شخص يحيا بالأمل ، و على الرغم من تلك النظرة إلا أن هذين المفهومين يحملان الكثير من المتشابهات و بعض الاختلافات ، و من نماذج النظرية التي عززت الأبحاث الايجابية للأمل المفهوم المعرفي **Snyder، 1994** إذ يعرف الأمل بأنه مجموعة معرفية موجهة للحصول على هدف ما ، و يتكون من عنصرين متبادلين :

➤ **العنصر الأول :** الفعالية إصرار الفرد على تحقيق النجاح لأهدافه سواء حاضرة أو مستقبلية ، و هذا ما يشير آلة الحافز العقلي الذي يستخدمه لبدء التحرك نحو الهدف.

➤ **العنصر الثاني :** المسارات خطط و طرق تحقيق الأهداف ( السليم،2006،ص42).

و في دراسة أجراها (Magaletta and al 1999) هدفت إلى دراسة العلاقة بين الأمل و مكونات ذات العلاقة من فعالية الذات و التفاؤل و التعرف على قدرة الأمل و فعالية الذات و التفاؤل على توقع الوجود الأفضل كان من بين نتائجها ظهر تباين بين الأمل و التفاؤل و فعالية الذات ، إلا انه يوجد ارتباط بينهما لأنها ليست مكونات متماثلة (بن حميد ، 2014،ص21).

## 2 3 -الانبساط :

هو عامل له مكونان أساسيان هما الاجتماعية و الاندفاعية ، و هذان المتغيران يرتبطان جوهريا ، و الشخص الموصوف بالانبساط مميز بأنه اجتماعي له العديد من الصداقات ، و يحتاج إلى التحدث للناس، يحب التغيير مبتهج متفائل (حسن،2008،ص27).

## 3 -النظريات المفسرة للتفاؤل

قدمت تفسيرات متعددة للتفاؤل منها :

### 3 1 نظرية التحليل النفسي :

نظر فرويد للتفاؤل بأنه القاعدة العامة للحياة ، و أن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية إذا لم يقع في حياته ما يجعله نشوء العقد النفسية لديه أمرا ممكنا ، لو حدث العكس لتحول إلى شخص متشائم (الأنصاري،1998،ص40).

إن منشأ التفاؤل و التشاؤم من المرحلة الفمية ، و ذكر هناك سمات و أنماط شخصية فهي مرتبطة بتلك المرحلة ناتجة عن عملية تثبيت عند هذه المرحلة و التي ترجع إلى التدليل ، و الإفراط في الإشباع و الإحباط و العدوان ( عبد الرحمن ، 1998،ص29).

### 3 2 النظرية السلوكية :

كما اعتبر السلوكيين أن التفاؤل و التشاؤم غيرهما من السلوك يمكن تعلمه من خلال الاقتران ، أو على أساس الفعل المنعكس الشرطي ، و بحكم اعتبار التفاؤل و التشاؤم من الاستجابات المكتسبة الشرطية ، فتكرار ظهور مثير ما بحادث سوء لشخص ما ، و تكرار حدوث هذا المثير قد يؤدي إلى التشاؤم ، في حين ارتباط مثير ما نشأ سار يترتب على هذا المثير التفاؤل عن شخص آخر ( نور الهدى لصفر ، 2015،ص45).

### 3 3 النظرية الاجتماعية :

يرى باندورا صاحب نظرية التعلم الاجتماعي أن التفاؤل و التشاؤم يمكن أن يكتسبهم الفرد من خلال التقليد و المحاكاة لسلوك الآخرين متى توفر الدافع ( السليم ، 2006،ص67).

كما يرون أصحاب هذا الاتجاه أن بناء شخصية الفرد تتكون من التوقعات و الأهداف و المطامح و فعاليات الذات ، حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة الذي يتم في ضوء مفاهيم المنبه ، و الاستجابة و التدعيم لذلك فإن سلوك الفرد و الاستجابة و التدعيم لذلك فإن السلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف بناء على ذلك فقد ينجح بعض الأفراد في أداء بعض المهامات في بعض المواقف من لم تتكون لديهم توقعات إيجابية لنجاح في المستقبل إزاء هذه المواقف وكثيرا ما يتطلب التفاؤل على حين قد يفشل بعض الأفراد في نجاح في أداء بعض المهامات . من ثم يتكون لديهم توقعات سلبية اتجاه هذه الأمور والمواقف والكثير ما يتطلب عليهم التشاؤم بهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح و الفشل ، أي أن هذه النظرية تؤكد على أن سلوك الفرد تحدده اعتقادات أكثر من المعطيات الواقعة أي أننا نتصرف ليس طبقا للواقع ولكن طبعا لإدراكنا لهذا الواقع .

## 3 4 - النظرية المعرفية:

يعتبر الاتجاه المعرفي أن اللغة والذاكرة والتفكير تكون إيجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين ، يستخدم الأفراد المتفائلين نسبة أعلى من الكلمات الدالة على ايجابية مقارنة بكلمات السلبية سواء كانت في كتابة أو الكلام أو التذكر الحر فهم يتذكرون لأحداث ايجابية قبل السلبية (اليحفوفي،2002،ص133)

تناول "سيلخمان" مفهومي التفاؤل والتشاؤم حيث أشار في كتابة التفاؤل المتعلم أن التفاؤل يمكن تعلمه فنحن لسنا متفائلين بفطرة أو متشائمين بالفطرة ، المتفائل يعتقد أن الإحباط وخيبة لأمل هما تحديان وعائقان مؤقتان لن تهزاه بعكس التشاؤم ، وقد استخدم سيلخمان أسلوب إعادة البناء المعرفي الذي يتضمن تحديد أنواع أفكار ومعتقدات السلبية الاعترالية لدى أفراد، تم تعديلها ذلك بتأكيد على عدم منطقيتها والرغبة فيه وتعديلها وإحلال أخرى مكانها ،تفاؤلية منطقية تسعدهم في تفسير حالتهم المزاجية النفسية إلى أخرى ايجابية

## 5-4 - نظرية شايبير و كارفر :

إن التفاؤل والتشاؤم في رأيهما هما سما من سمات الشخصية تنتم بثبات النسبي عبر مواقف و الأوقات المختلفة ولا تقتصر على بعض المواقف، حيث يرى شايبير وكارفر أن التفاؤل صفة مهمة في شخصية تتضمن توقعات عامة حول المستقبل يقع الأفراد على خط متصل من المتشائمين (الذين يتوقعون بشكل عام بان أشياء سيئة ستحدث) على احد طرفي ذلك المستقيم أي متفائلين الذين يتوقعون بشكل عام أشياء حسنة ستحدث على طرف آخر، حيث يعرفان التفاؤل بأنه النظرة ايجابية للمستقبل فضلا عن اعتقاد باحتمال حدوث الخير أو جانب الجيد من أشياء بدل من حدوث الشر أو جامع السيئ يضافان بأن التفاؤل باستعداد عام أو توقع النتائج ايجابية لإحداث القبلية، يؤكد بان وجود الفروق الفردية الثابتة في التفاؤل، كما يرى هنا على وجود علاقة بينا التفاؤل والصحة البدنية، حيث أن التفاؤل يضيف استراتيجيات لدى الفرد وتغلب على ضغوط واحتياطات الواقعة عليه، يضيف شايبير وكارفر بأن التفاؤل يرتبط بتوقعات ايجابية، التي تتعلق بموقف معين لذلك يعتقد أن التفاؤل يحدد لناس الطريقة لتحديد هدفهم ، قد طور شايبير وكتفر نظريتهما عن مفهومي التفاؤل والتشاؤم بوصفهما جزاء من نظريتهما في ضبط في وظيفة الموجهة الهدف ويفترضان أن لانفعال لا يرتبط فقط بالخبرة الخاصة بمدى الحركة نحو الأهداف أو بعيدا عنها ، بل بتوقعات المتعلقة بنتائج. فانفعالات الايجابية ليست مرتبطة بتقدم نحو الهدف فقط، لكن التوقع لايجابي لنتائج ذلك التفاؤل (المشاعر التفاؤلية )، على عكس من ذلك نجد المشاعر السلبية المرتبطة بتوقع السلبي لذلك التقدم

(المشاعر التشاؤمية) قد أعطى شايبير وكافر وآخرون نواح عدة يمكن التفرقة فيها بين متفائلين ومتشائمين فمتفائلين يستخدمون إستراتيجية مواجهة متمركزة على مشكلة تستند إلى عاطفة واستعانة بمرح .وصياغة ايجابية للموقف الذي يواجهونه، في حين يميل المتشائمين إلى المواجهة من خلال الرفض الظاهر وعدم اهتمام بلقاحية العقلية السواكية فأهداف التي تتعثر فيها المؤثرات بغض النظر عما إذا كانت الحلول الممكنة لمشكلة، فشخص المتشائم يبعد نفسه عن تلك المواقف وأهداف التي تتعثر منها المؤثرات الفردية على بعد التفاؤل التشاؤم(لصفر،2015،ص 46.48).

#### 4 - خصائص المتفائلين

يتميز الأشخاص المتفائلين بخصائص يمكن من خلاله التنبؤ بتجهم نحو التفاؤل، غير أن هذه الخصائص لا يشترط أن تبدو على الفرد المتفائل في وقت واحد، كم أنها تظهر عند أفراد بدرجات متفاوتة، واهم هذه الخصائص تتضمنها محاور ثلاثة : النظرة إلى الذات ، كيفية تفسير النجاح والفشل وأسلوب مواجهة ضغوط الحياة والمشكلات وهي:

- الثقة بالنفس، حيث يشعرون بأنهم واسعوا الحيلة بما يكفي لتوصل إلى تحقيق أهدافهم.
- اتصاف بالمرونة من أجل سبل الوصول لأهدافهم، أو تغيير أهداف التي يستحيل تحقيقها ، وهم يتمتعون بللحاسة الذكية التي تمكنهم من تقديمهم مهمة صعبة إلى أجزاء صغيرة يمكن تعامل معها
- عدم استسلام لقلق أو موقف انهزامي ،واكتئاب في مواجهة التحديات ونكسات (جولمان ،2000،ص34) ، هم أكثر قدرة على تكيف الفعال مع مواقف الحياة الضاغطة، ولديهم لقدرة على اتخاذ أساليب المباشرة لحل المشكلات التي تواجههم ، و أنهم أكثر تركيز في نمط تفكيرهم و أكثر إصرارا على اجتيازها ،أكثر استخدام لأساليب المواجهة الفعالة التي تركز على المشكلة، ويزداد لجوء المتفائلين إلى تخطيط عند مواجهة موقف عصيب واستفادة من خبرة وتعلم السابق (المشعان،2000،ص949).

#### 5 -أنواع التفاؤل

##### 5 1 -التفاؤل غير واقعي :

يحدث عندما تتخفف لدى الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة ، كما لا يحدث فقط عندما يقلل الأفراد من احتمالات حدوث الأسوء ، كما أن التشاؤم قد يؤدي دورا هاما إذا



كان هناك موقفا مهدد و يوجد نقص في المعلومات حوله ، حيث يدفع الأفراد إلى البحث عن هذه المعلومات ( الأنصاري ، 1998،ص23).

و يرى احمد عبد الخالق أن التفاؤل الغير الواقعي يعني التفاؤل المتميز أو التفاؤل الذي لا تسوغه المقدمات أو الوقائع مما يعرض الإنسان لمخاطر صحية غير هينة ( عبد الخالق ،1996، ص7).

## 5 2 -التفاؤل المقارن :

هو نزعة داخلية عند الفرد تجعله يتوقع حدوث الأشياء الايجابية لنفسه أكثر من حدوثها للآخرين ، و يتوقع حدوث الأشياء السلبية للآخرين أكثر من حدوثها له .

## 6 -العوامل المحددة للتفاؤل

### 3-1 العوامل البيولوجية :

تتضمن هذه العوامل المحددات الوراثية و الاستعدادات الموروثة و هذه المحددات لها دور في التفاؤل و التشاؤم ،فقد كشفت نتائج دراسات قام بها بلومين و آخرون 2006 على عينة 500 من التوائم المتطابقة و الغير متطابقة ، أن الوراثة تلعب دور مهم في التفاؤل و التشاؤم بنسبة 25% . ( الأنصاري ،1998،ص21)

### 3-2- العوامل الاجتماعية :

تشمل العوامل الاجتماعية التنشئة الاجتماعية التي يتطبع بها الفرد و تساعده على اكتساب اللغة ، و العادات و القيم و الاتجاهات السائدة في مجتمعه ، و من المتوقع أن يكون للعوامل الاجتماعية دورا كبيرا في التفاؤل و التشاؤم (الأنصاري ،1998،ص21).

### 3-3- المواقف الاجتماعية المفاجئة :

أن الشخص الذي يصادف في حياته سلسلة من المواقف العصبية المحبطة أو المفاجئ يميل في الغالب إلى التشاؤم ، و العكس صحيح إلى حد بعيد . (المرجع السابق ،ص21).

**3-4- مستوى التدين :**

يميل المتدينين إلى أن يكونوا أكثر تفاؤلاً من غير المتدينين فقد يكون نقص التدين عاملاً مساهماً في التشاؤم ، و قد كشفت نتائج الدراسة لأحمد عبد الخالق (2000) عن وجود علاقة دالة ايجابية بين التفاؤل و التدين و بين التشاؤم و التدين ، و قد أظهرت دراسة بابلي 2005 أن غير المتدينين أكثر تشاؤماً من المتدينين ( لصفري، 2015، ص55) .

## خلاصة

مما سبق يمكننا الوصول إلى نتيجة مفادها أن التفاؤل عنصر له تأثير كبير على السلوك الإنساني و ذلك في جميع المجالات.

فهو يعرف بأنه يسيطر على سلوك الفرد لتوقع الخير و السعادة ، و يمكن القول أن له أثار قوية لا يمكن إنكاره و التقليل من أهميته على سيرة الفرد ، فهو يؤثر على الحالة النفسية و الجسمية و على توقعات الفرد للحاضر و المستقبل .

# الفصل الرابع: الإطار المنهجي

## للدراسة

تمهيد

1 - الدراسة الاستطلاعية

2 - منهج الدراسة

3 - حدود الدراسة

4 - حالات الدراسة

5 - أدوات الدراسة

خلاصة



**تمهيد**

بعد التطرق للجانب النظري سنحاول في هذا الفصل توضيح عناصر الجانب الميداني وفق خطوات منهجية متبعة ، نبدأ بالدراسة الاستطلاعية و نتائجها و التي تساعد الباحث بالإلمام بجوانب الدراسة الميدانية ، و كذا تحديد المنهج المتبع و تحديد حالات الدراسة و خصائصها و تحديد مكان و زمان إجراء الدراسة و أدوات جمع البيانات .

## 1 - الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية من المراحل الأولى لكل دراسة علمية محددة بإشكالية معينة حيث تساعد في الكشف عن المتغيرات التي يمكن أن تكون لها علاقة بأحد متغيرات البحث و بأكثر من متغير بنسبة ارتباط معينة ، بالإضافة إلى أنها تسهل للباحث عملية التأكد من صحة توافق المنهج المختار للدراسة مع متغيراتها ، و كذا معرفة مدى ملائمة أدوات القياس . ( المليجي ، 2000 ، ص64 )

قمنا بدراسة استطلاعية لأهداف تم من خلالها التوصل إلى :

- ضبط متغيرات الموضوع .
- تحديد المنهج المستخدم المتمثل في المنهج الإكلينيكي .
- ضبط المقاييس ( مقياس الرضا عن الحياة و مقياس التفاؤل ) .
- إيجاد حالات الدراسة (ممرضتين و ممرض متقاعدتين ) .
- و قد واجهتنا بعض الصعوبات و المتمثلة في نقص الممرضين المتقاعدين من الرجال .

## 2 - منهج الدراسة :

في دراسة موضوع البحث تم الاعتماد على المنهج الإكلينيكي بصفته يعالج الحالات الفردية بطريقة علمية موضوعية مقصيا بقدر الإمكان . و لما كان المنهج الإكلينيكي يدخل ضمن نشاط تطبيقي موجه إلى معرفة و تحديد بعض الحالات ، الاستعدادات و السلوكيات بهدف اقتراح علاج نفسي مثلا إجراء ذو نظام اجتماعي أو إرشاد يسمح بتغيير إيجابي للفرد . ( M. Reuchlin, 1979, p106 ).

## 3 - حدود الدراسة :

### 3-1- الحدود المكانية :

تمت الدراسة الحالية في بيت كل حالة - بولاية بسكرة بعد الحصول على الموافقة من طرف الحالات، و تم إجراء المقابلة في وضع مناسب و لائق و هادئ لنفسية الحالة .

**3-2- الحدود الزمنية :**

تم إجراء الدراسة الحالية في السنة الجامعية 2021/2022 و ذلك ابتداء من يوم 03 / 04 / 2022 ، حيث قمنا بتطبيق أدوات البحث في جلسة فردية .

**3 - 3 - الحدود البشرية:**

تتمثل في ثلاث حالات من الممرضين المتقاعدين .

**4 - حالات الدراسة :**

لدراسة مدى الرضا عن الحياة و التفاؤل لدى متقاعدي قطاع الصحة من الممرضين تم اختيار ثلاث حالات من الممرضين المتقاعدين (ممرضتين و ممرض) و الجدول رقم (1) يوضح خصائص كل حالة:

**الجدول رقم (1) : خصائص حالات الدراسة**

الحالة	الجنس	السن	المستوى التعليمي	الحالة الاجتماعية	تخصص المهنة	مدة العمل
1	أنثى	59 سنة	ثالثة ثانوي	عزباء	ممرضة رئيسية	34 سنة
2	أنثى	59 سنة	ثالثة ثانوي	أرملة	علاجات عامة	30 سنة
3	ذكر	57 سنة	رابعة أساسي	متزوج	استعجالات الطبية	37 سنة



## 5 - أدوات الدراسة

## 5-1- المقابلة الإكلينيكية نصف موجهة :

هي أداة بارزة من أدوات البحث العلمي، و ظهرت كأسلوب هام في الميدان الإكلينيكي فهي عبارة عن علاقة ديناميكية و تبادل لفظي بين القائم بالمقابلة (الباحث) و المفحوص.  
( الميليجي, 2001 , ص 147).

و قد اعتمدنا في دراستنا هذه على خمسة محاور و تتمثل في ما يلي:

- **المحور الأول :** البيانات الأولية ، للتعرف على الحالات عن قرب من و سن و جنس و الحالة الاجتماعية و الاقتصادية .
- **المحور الثاني :** الحياة النفسية، لتوضيح المشاعر التي خلفتها مهنة التمريض لدى المتقاعد .
- **المحور الثالث :** الحياة العلائقية، للكشف عن علاقة الممرض المتقاعد بالعالم الخارجي و البيئة التي يعيش فيها .
- **المحور الرابع :** الاستقرار و التقدير الذاتي، للاطلاع على رضا المتقاعد عن حياته و ثقته بنفسه و مشاعر التقدير لذاته .
- **المحور الخامس :** النظرة المستقبلية، لأهم الأهداف للمتقاعد في المستقبل و نظرتة للزمن و ما يخبئه له.

## 5 2 - مقياس الرضا عن الحياة :

أعدته نعمات شعبان علوان 2007 يتكون المقياس من 30 عبارة تقيس 5 أبعاد هي :

## الجدول (2) يمثل أبعاد مقياس الرضا عن الحياة

البنود	
السعادة	1-2-3-4-5-6.
العلاقات الاجتماعية	7-8-9-10-11-12-13-14-15
الطمأنينة	16-17-18-19-20
الاستقرار الاجتماعي	21-22-23-24-25.
التقدير الاجتماعي	26-27-28-29-30

و لهذا المقياس خمسة بدائل و هي : موافق بشدة - موافق - لا أدري - لا أوافق بشدة - لا أوافق .

أما تصحيحه فهو كالاتي :

5	←	مقابل موافق بشدة.
4	←	مقابل موافق.
3	←	مقابل لا أدري.
2	←	مقابل لا أوافق.
1	←	مقابل لا أوافق بشدة.

و تصنف مستويات الرضا على حسب معدة المقياس إلى 3 مستويات و هي :

( 0 إلى 49 الرضا عن الحياة منخفض ) و من ( 50 إلى 100 الرضا عن الحياة متوسط ) و من ( 101 إلى 150 الرضا عن الحياة مرتفع ) .

### 5-2-1- الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة :

تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس من قبل الباحثة " نور الهدى لصفير" تحت إشراف الدكتورة "خميسة قنون" على عينة تكونت من 20 معلم متقاعد حيث قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي أما الثبات فتم حسابه بواسطة كرونباخ .

➤ **الصدق** : قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك لبيان الاتساق في بنود مقياس الرضا عن الحياة فتحقت ارتباطات دالة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه على مستوى الدلالة 0,01 وهذا ما يدل على أن المقياس يتسم بدرجة من الصدق .

➤ **الثبات** : قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق (معامل ألفا كرونباخ) من وضع كرونباخ وذلك لبيان الاتساق في الإستجاب لجميع بنود مقياس حيث يعتبر معامل ألفا من أهم مقاييس الاتساق الجدول الموالي يوضح ثبات المقياس

الجدول رقم (3) نتائج معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة لعنوان

عدد أفراد العينة	عدد البنود	قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ
20	30	0.827

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الثبات لمقياس الرضا عن الحياة باستخدام معامل الثبات كرونباخ **0,827** وهو دال عند مستوى الدلالة **0,01** مما يدل على أن المقياس يمتاز بدرجة جيدة من الثبات.

### 5 3 - الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل :

تكونت عينة التقنيين من 498 فرداً؛ منهم 242 ذكور و256 إناث ، تراوحت أعمار عينة الذكور بين 16 . 45 سنة ، بمتوسط حسابي قدره 15.29 وانحراف معياري قدره 01.5 و تراوحت أعمار الإناث بين 15 . 46 سنة. بمتوسط حسابي قدره 25.27 وانحراف معياري قدره 11.5 وتم سحب العينتين (الذكور والإناث) من كليات جامعة الحاج لخضر باتنة ، وشملت الطلبة والموظفين والأساتذة ، ومن مراكز التكوين المهني و التكوين شبه الطبي بمدينة باتنة .

تم تطبيق قوائم التفاؤل و التشاؤم من قبل الباحث شخصياً، واستغرقت عملية التطبيق من 11 أكتوبر 2009 إلى 30 جوان 2010.

### 5-3-1 - قائمة التفاؤل :

الخصائص السيكومترية للقائمة.

### 5 3 1 1 المصدق : تم حساب معامل الصدق بثلاث طرق:

#### ➤ الصدق التمييزي :

- عينة الذكور: لحساب هذا النوع من الصدق تم استعمال طريقة المقارنة الطرفية. حيث تمت المقارنة بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الذكور، حجم كل عينة يساوي 28 مفحوص بواقع سحب 27 % من العينة الكلية (ن = 102)

- **عينة الإناث** : تمت المقارنة كذلك بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الإناث، حجم كل عينة يساوي 38 مفحوصة بواقع سحب 27 % من العينة الكلية (ن= 2143) .

➤ **الصدق الاتفاقي** : ولحساب الصدق الاتفاقي لاستبيان التفاؤل، تم تطبيق مع استبيان لقياس

السعادة. (مايسة أحمد النيال، ماجدة خميس علي، 1995، ص32) واستبيان لقياس التفاؤل. ( الأنصاري، 2002، 3287 )

➤ **الصدق التعارضي** : لحساب هذا النوع من الصدق، تم تطبيق استبيان التفاؤل مع قائمة بيك لقياس

اليأس. ( الأنصاري، 2001، 165) واستبيان الفلق. (عبد الخالق، 2000، 41) .

### 5 3 1 2 -الثبات :

تم حساب الثبات بطريقتين:

- **طريقة إعادة التطبيق ومعامل ألفا كرونباخ:**

ويبين الجدول رقم (4) معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ .

نوع معامل الثبات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الثبات
طريقة إعادة التطبيق (بعد 25 يوما)	ذكور	50	0.712**
	إناث	46	0.689**
معامل ألفا كرونباخ	ذكور	47	0.789
	إناث	43	0.691

\*\* دالة إحصائية عند مستوى 0.01.

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها، أن قائمة التفاؤل، يتميزان بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية، مما يجعلها صالحين للاستعمال بكل اطمئنان، سواء في مجال البحث النفسي أو مجال التشخيص العيادي.

## خلاصة

نلخص القول أن هذا الفصل تضمن الإجراءات المنهجية بشكل مفصل ، حيث تم البدء بالدراسة الاستطلاعية و نتائجها و منهج البحث المتمثل في المنهج العيادي القائم على دراسة حالة ثم انتقال إلى حالة الدراسة و خصائصها ثم تحديد مكان و زمان إجراء البحث و تم تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في المقابلة نصف الموجهة و مقياس الرضا عن الحياة و مقياس التفاؤل التي سيتم عرض نتائجها و مناقشتها في الفصل الأخير .

# الفصل الخامس: عرض و مناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

أولاً : عرض و تحليل حالات الدراسة

- عرض و تحليل الحالة الأولى.

- عرض و تحليل الحالة الثانية.

- عرض و تحليل الحالة الثالثة.

ثانياً: مناقشة عامة على ضوء التساؤل

خلاصة

**تمهيد**

بعد أن حددنا الأدوات و المقاييس اللازمة لهذه الدراسة و أعطينا فكرة عن كيفية استعمالها و عن هدفها و كيفية تحليل نتائج كل أداة سواء المقابلة العيادية النصف الموجهة أو مقياس الرضا عن الحياة و التفاؤل ، سنقوم بعرض و تحليل النتائج المتحصل عليها.

## أولاً : عرض و تحليل حالات الدراسة

### الحالة الأولى

#### 1 - عرض و تحليل نتائج الحالة الأولى

الإسم : ز	المهنة : متقاعدة ( ممرض رئيسي علاجات عامة).
العمر : 59 سنة	المستوى التعليمي : ثالثة ثانوي
الجنس : أنثى	المستوى الاقتصادي : متوسط .
الحالة الاجتماعية: عزباء	
عدد السنوات التي مرت على العمل: 34 سنة .	
مكان الإقامة : بسكرة .	

#### 1 1 ملخص المقابلة

تبلغ الحالة (ز) 59 سنة من العمر عزباء متقاعدة (علاجات عامة) ، ذو مستوى اقتصادي متوسط .  
فبعد اطمئنان الحالة و تأكيد سرية المعلومات التي استعملت في إطار البحث وافقت الحالة على إجراء المقابلة ، فقد استقبلتنا الحالة في المنزل في جو ملائم ، فكانت الحالة (ز) متجاوبة و متفاهمة و هادئة ، و مبتسمة دائما .

إن فكرة مهنة التمريض كانت منذ الطفولة لكون أن بعض أفراد العائلة في قطاع الصحة ، وصولها لمرحلة النهائية من الثانوي في إطار مساندة الأب لها ، بعد تخرجها من التبرص لمهنة التمريض اتجهت مباشرة إلى ميدان العمل حيث تحصلت الحالة على وظيفة حكومية في مستشفى بشير بن ناصر ، عملت بكل حب و تقاني للمهنة ، فمن الوسائل التي ساعدتها في مهنتها هي احتكاكها بزملاء العمل و الدعم الأسري الذي كان له دور كبير لتخطيها العديد من الصعوبات و العقبات التي كانت تواجهها في العمل ، و كذلك ثققتها و اعتمادها على نفسها.

فالحالة بعد وصولها سن التقاعد لازال لديه شغف و حب المهنة ، فالحالة تغلب على شخصيتها التي لاحظناها خلال المقابلة الهدوء و التركيز و تقبل حياتها بعد التقاعد ، كانت محبة لعملها و زملائها ، تغلب على تصرفاتها مع الآخرين المرحة ، و تتمتع بعلاقة طيبة مع جميع شرائح المجتمع ، و تتسم سلوكياتها مع الغير بالاحترام و نوع من التحفظ في علاقاتها خاصة بعد التقاعد .



## 1 2 تحليل مضمون المقابلة

الحالة مر على تقاعدها خمس سنوات بعد مدة عمل 34 سنة من حب المهنة لقولها ( خلقت حب المهنة كيما يقولو مكانش كيفو) .

حيث أن الحالة تحاول التأقلم مع حياتها بعد التقاعد في قولها ( كي خرجت لقيت الفراغ من جميع الحوايج أما صحيا نقصت من ناحية العينين ..)

الحالة النفسية للحالة نوعا ما مضطربة قليلا في قولها ( كيما نقولو تأثير النفسي خوف من المرض بشدة ) ، حيث أنها إنسانة جد متفهمة و قنوعة في قولها ( لا الحمد لله مكانش ضغط كل حاجة في بلاصتها )

أما الحياة العلائقية للحالة عادية حيث أنها نقص تعاملها مع المحيط الخارجي بعد التقاعد لقولها ( نقص التعامل مع المحيط الخارجي ، قبل المجتمع يحب الانسان لي يقدملهم بصح ضربا خلاص نقصت ) .

فالحالة تقدر ذاتها كثيرا و لديها ثقة كبيرة في نفسها و ما قدمته في مسيرتها المهنية لقولها ( اللهم لك الحمد أشعر بالرضا ) .

## 2 - نتائج تطبيق مقياس الرضا عن الحياة للحالة الأولى

تحصلت الحالة على النتائج التالية :

جدول (5) استجابة الحالة الأولى على مقياس الرضا عن الحياة

الرقم	العبرة	غير موافق بشدة	غير موافق	لا أدري	موافق	موافق بشدة
<b>المحور الأول : مجال السعادة</b>						
01	أشعر أنني موفقة في حياتي اليومية				✓	
02	أرى أنني أسعد من الآخرين			✓		
03	أعيش حياة أفضل من غيري		✓			

			✓		أشعر أن حياتي في الوقت الحالي أفضل من أي وقت مضى	04
	✓				أشعر بالأمان و الاطمئنان	05
	✓				أشعر بالارتياح والرضا عن ظروفى الحياتية	06
	✓				أشعر أن حياتي مليئة بالبهجة والسرور	07
<b>المحور الثاني : العلاقات الاجتماعية</b>						
✓					أنسج علاقات طيبة مع الآخرين	08
✓					أشارك الآخرين في المناسبات الاجتماعية	09
	✓				أتمتع بحياة اجتماعية سعيدة	10
	✓				أضفي على الآخرين روح المرح	11
	✓				أعامل الآخرين معاملة طيبة	12
	✓				أشارك أقبائي في السراء والضراء	13
		✓			أدخل على الجلسة المحلية الدعابة والمرح	14
		✓			يحتذي زملائي بسلوكي الاجتماعي	15
<b>المحور الثالث : الطمأنينة</b>						
		✓			أشعر أن معنوياتي عالية	16
	✓				أقبل نقد الآخرين	17
			✓		أتمتع بصحة جيدة	18
✓					أنام نوما هادئا	19
✓					أنام راضية عما وصلت إليه	20
<b>المحور الرابع : الاستقرار</b>						

الاجتماعي					
	✓				21 أنا راضية عن كل شيء في حياتي
			✓		22 أرى أن حياتي تقترب من المثالية
✓					23 أشعر بالثقة تجاه نفسي
	✓				24 أشعر بالبهجة تجاه مستقبلي في الحياة
	✓				25 أشعر بالارتياح والرضا عن نتائج سلوكي
المحور الخامس : التقدير					
الاجتماعي					
	✓				26 أشعر بثقة الآخرين بقدراتي
	✓				27 ينظر الناس إليّ باحترام وتقدير
	✓				28 أجد احتراماً وتقديراً في الوسط الاجتماعي
	✓				29 أستطيع اتخاذ القرار وتحمل نتائجه
	✓				30 أفكارى و آرائى تنال تقدير الآخرين واحترامهم

تصحيحه فهو كالاتى:

- 5 ← مقابل موافق بشدة.
- 4 ← مقابل موافق.
- 3 ← مقابل لا أدري.
- 2 ← مقابل لا أوافق.
- 1 ← مقابل لا أوافق بشدة.

و تصنف مستويات الرضا على حسب معدة المقياس إلى 3 مستويات و هي :

( 0 إلى 49 الرضا عن الحياة منخفض ) و من ( 50 إلى 100 الرضا عن الحياة متوسط ) و من ( 101 إلى 150 الرضا عن الحياة مرتفع ).

**الجدول (6) يوضح النتائج التي تحلت عليها الحالة الأولى لمقياس الرضا عن الحياة**

التقدير الاجتماعي	الاستقرار الاجتماعي	الطمأنينة	العلاقات الاجتماعية	السعادة
4 = 26	4 = 21	3 = 16	4 = 7	4 = 1
4 = 27	2 = 22	4 = 17	5 = 8	3 = 2
4 = 28	4 = 23	2 = 18	5 = 9	2 = 3
4 = 29	4 = 24	5 = 19	4 = 10	2 = 4
4 = 30	4 = 25	5 = 20	4 = 11	4 = 5
			4 = 12	4 = 6
			4 = 13	
			3 = 14	
			3 = 15	
مج = 20	مج = 19	مج = 19	مج = 36	مج = 19

## 2 1 - تحليل نتائج مقياس الرضا عن الحياة للحالة الأولى

فحسب تصحيح المقياس و وضع الدرجات نجد أن الحالة تشعر بالسعادة نوعا ما لتحصلها على 19 درجة أما بنسبة العلاقات الاجتماعية للحالة جيدة لتحصلها على درجة 36 و الطمأنينة و الاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي تحصلت بدرجة مقاربة بين 19 - 20 .

فبعد جمع درجات المتحصل عليها 113 درجة فهي درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة أي أن للحالة مستوى عالي من الرضا عن الحياة .

حيث بدا على الحالة الارتياح و التقبل و التجاوب أثناء تطبيق الاختبار عليها ما تم تسجيله أن الحالة لم تجد صعوبات في فهم عبارات المقياس حيث كانت في متناول فهمها و شعورها ، و يجدر القول أن نتائج تطبيق الاختبار جاءت دائمة بشكل واضح و جد مطابقة مع ما بينته نتائج المقابلة العيادية للحالة ( ز ) .

### 3 - نتائج تطبيق مقياس التفاؤل للحالة الأولى

الجدول (7) يمثل استجابة الحالة الأولى على مقياس التفاؤل

العبارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا
1 - تبدو لي الحياة جميلة				✓
2 - اشعر أن الغد سوف يكون مشرقا		✓		
3 - أتوقع أن تتحسن الأمور مستقبلا				✓
4 - انظر إلى المستقبل على انه سوف يكون سعيدا		✓		
5 - أنا مقبل على الحياة بحب و تفاؤل			✓	
6 - يخبئ لي الزمن مفاجئات سارة		✓		
7 - ستكون حياتي أكثر سعادة			✓	
8 - حياتي كلها أمل				✓
9 - أرى أن الفرج سوف يكون قريبا				✓
10 - أتوقع الأحسن في الحياة				✓
11 - أرى الجانب المشرق المضيء من الحياة		✓		
12 - أفكر في الأمور المبهجة المفرحة		✓		
13 - أرى أن الآمال و الأحلام التي لم تتحقق اليوم سوف تتحقق غدا			✓	
14 - أفكر في المستقبل بكل تفاؤل			✓	
15 - أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم				✓

تصحيحه فهو كالاتي :

0 ← مقابل لا .

1 ← مقابل قليلا .

2 ← مقابل متوسط .

3 ← مقابل كثيرا .

و تصنف مستويات التفاؤل على حسب معدة المقياس إلى 3 مستويات و هي :

( 0 إلى 14 التفاؤل منخفض ) و من ( 15 إلى 29 التفاؤل متوسط ) و من ( 30 إلى 45 التفاؤل مرتفع ).

الجدول (8) يوضح النتائج التي تحلت عليها الحالة الأولى لمقياس التفاؤل

الدرجة	البنود
3	01
1	02
3	03
1	04
2	05
1	06
2	07
3	08
3	09
3	10
1	11
1	12
2	13
2	14
3	15
31 درجة	مج

### 3 1 - تحليل نتائج مقياس التفاؤل للحالة الأولى

بعد تطبيق مقياس التفاؤل لأحمد محمد عبد الخالق على الحالة (ز) تحصلت في بعد التفاؤل على 31 درجة من أصل 45 درجة فتبين أن لديها درجة تفاؤل مرتفعة ، كما كانت معظم إجابات الحالة في اختيار البديل كانت (كثيرا) .

### 4 - التحليل العام للحالة الأولى

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة و تطبيق مقياس الرضا عن الحياة **لنعمات شعبان علوان 2008** و مقياس التفاؤل **لأحمد عبد الخالق 1996** على الحالة (ز) تمكنا من الوقوف على عدوة مؤشرات كان لها الأثر في توجيه دراستنا عموما و منها الإجابة على التساؤل الذي طرحناه سابقا .

تبين لنا أن الحالة لديها رضا عن الحياة و كان ذلك واضحا تماما في المقابلة العيادية النصف موجهة و أثناء تطبيق مقياس و نتائج جدول تحليل مضمون لهذا ظهرت في نتائج مقياس أن الحالة لديها درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة إذ قدرت ب 113 درجة ، فالحالة تتمتع بشعور بالرضا هذا ناتج عن حبها لحياتها و توافقها مع ذاتها و مع الآخرين ، إذ تعتبر من أهم مكونات الحياة ، و يتضمن ذلك تحصلها على درجة منخفضة من الطمأنينة و درجة مرتفعة من السعادة و التقدير الاجتماعي .

تبين أن الحالة لها درجة عالية من التفاؤل ، حيث تتسم بالثقة بالنفس و لها القدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحياة الضاغطة و هذا ما بينته خصائص التفاؤل ، حيث أظهرت نتائج مقياس التفاؤل أن الحالة لها درجة مرتفعة من التفاؤل لتحصلها على 31 درجة .

و منه يتضح ارتفاع في درجة الرضا عن الحياة و التفاؤل لدى الحالة.

## الحالة الثانية

### 1 - عرض و تحليل نتائج الحالة الثانية

<u>الاسم</u> : س	<u>المهنة</u> : استعجالات طبية .
<u>العمر</u> : 60 سنة	<u>المستوى التعليمي</u> : 4 متوسط .
<u>الجنس</u> : ذكر	<u>المستوى الاقتصادي</u> : متوسط .
<u>الحالة الاجتماعية</u> : متزوج	
<u>عدد السنوات التي مرت على العمل</u> : 37 سنة .	<u>عدد الأولاد</u> : 3 أولاد .
<u>مكان الإقامة</u> : بسكرة	

#### 1 1 ملخص المقابلة

يبلغ الحالة (س) 57 سنة من العمر، متزوج متقاعد (ممرض متخصص في استعجالات الطبية)، ذو مستوى اقتصادي متوسط.

بعد ما استقبلنا الحالة (س) في منزله و بعد تأكده من سرية المعلومات التي استعملت في إطار البحث وافق و بكل حب و احترام فتجاوب معنا و كان متفهم و هادئ.

الحالة لم يكن موفق في الدراسة ، لأنه كان له ميولات أخرى ( الرياضة - التمريض ) ، فعند خروجه المبكر من المدرسة في طور المتوسط ، جاءت له فرصة دراسة التمريض حيث دخل مباشرة لمستشفى و تعلم مهنة التمريض و اخذ وظيفة ، فالحالة بعد دخوله لميدان العمل أصبحت فكرته البحث عن الخبرة ، و التعرف على الأجهزة الطبية ، فسعى لإكمال طموحاته و هو الفوز بفرصة عمل ، كان الدعم المعنوي من طرف الأسرة هو الذي ساعده كثيرا للاستمرار في طموحه .

فالحالة متفوق في عمله و يسعى الى توفير كل متطلبات و مستلزمات الحياة ( المادية و المعنوية) و يظهر في حبه و شغفه للمسؤولية حتى بعد تقاعده ، فالكثير من العاملين يستشيرونه في معظم الأمور و هنا يظهر له علاقات جيدة مع المحيط الذي يعيش فيه.

فمن خلال المقابلة الحالة تغلب عليه الهدوء و التركيز و نظرتة المتفائلة للحياة، و منقبل لظروف حياته و متمتع بها، و مع الجدية في العمل و الوفاء.



الحالة ذكي اجتماعيا في معاملاته مع غيره من المجتمع و يجد حولا لمشاكله حتى في أصعب الظروف، فهو يتعامل مع المواقف و الأحداث بالثبات بضبط النفس و استقرار الحالة المزاجية و مشاعر القلق و العدوانية مع الغير.

## 1 2 تحليل مضمون المقابلة

الحالة (س) مر على تقاعده سنة بعد مدة عمل دامت 37 سنة كان مقتنع و محب لعمله لقوله ( مدام خدمت أكيد مقتنع و حابها ) ، لا يواجه مشاكل في حياته اليومية ، حيث أن الحالة ليس لديه أي مشاكل صحية لقوله ( حمد لله الواحد مزال بصحتو ) .  
أما عن الحياة العلائقية جيدة و علاقته مع المحيط الخارجي ممتازة ، فالحالة يتمتع بالرضا عن كل ما قدمه في مسيرته المهنية لقوله ( الحمد لله راضي ) ، و لديه نظرة مستقبلية مبهجة و أهداف يريد الوصول إليها لقوله ( حجة أو عمرة بإذن الله نزر بيت ربي ، نتفرغ لصلاتي و للعبادة ) .

## 2 - نتائج تطبيق مقياس الرضا عن الحياة للحالة الثانية

تحصلت الحالة على النتائج التالية :

جدول (9) يمثل استجابة الحالة الثانية على مقياس الرضا عن الحياة

الرقم	العبرة	غير موافق بشدة	غير موافق	لا أدري	موافق	موافق بشدة
<b>المحور الأول : مجال السعادة</b>						
01	أشعر أنني موفق اة في حياتي اليومية				✓	
02	أرى أنني أسعد من الآخرين			✓		
03	أعيش حياة أفضل من غيري			✓		

		✓			أشعر أن حياتي في الوقت الحالي أفضل من أي وقت مضى	04
✓					أشعر بالأمان و الاطمئنان	05
	✓				أشعر بالارتياح والرضا عن ظروفى الحياتية	06
	✓				أشعر أن حياتي مليئة بالبهجة والسرور	07
<b>المحور الثاني : العلاقات الاجتماعية</b>						
	✓				أنسج علاقات طيبة مع الآخرين	08
	✓				أشارك الآخرين في المناسبات الاجتماعية	09
	✓				أتمتع بحياة اجتماعية سعيدة	10
	✓				أضفي على الآخرين روح المرح	11
	✓				أعامل الآخرين معاملة طيبة	12
	✓				أشارك أقبائى فى السراء والضراء	13
	✓				أدخل على الجلسة المحلية الدعابة والمرح	14
	✓				يحتذى زملائى بسلوكى الاجتماعى	15
<b>المحور الثالث : الطمأنينة</b>						
	✓				أشعر أن معنوياتى عالية	16
	✓				أتقبل نقد الآخرين	17
	✓				أتمتع بصحة جيدة	18
	✓				أنام نوماً هادئاً	19
	✓				أنام راضية عما وصلت إليه	20
<b>المحور الرابع : الاستقرار</b>						

الاجتماعي					
	✓				21 أنا راضية عن كل شيء في حياتي
			✓		22 أرى أن حياتي تقترب من المثالية
	✓				23 أشعر بالثقة تجاه نفسي
	✓				24 أشعر بالبهجة تجاه مستقبلي في الحياة
	✓				25 أشعر بالارتياح والرضا عن نتائج سلوكي
المحور الخامس : التقدير					
الاجتماعي					
	✓				26 أشعر بثقة الآخرين بقدراتي
	✓				27 ينظر الناس إليّ باحترام وتقدير
	✓				28 أجد احتراماً وتقديراً في الوسط الاجتماعي
	✓				29 أستطيع اتخاذ القرار وتحمل نتائجه
	✓				30 أفكارى و آرائى تنال تقدير الآخرين واحترامهم

الجدول (10) يوضح النتائج التي تحلت عليها الحالة الثانية لمقياس الرضا عن الحياة

التقدير الاجتماعي	الاستقرار الاجتماعي	الطمأنينة	العلاقات الاجتماعية	السعادة
4 = 26	4 = 21	4 = 16	4 = 7	4 = 1
4 = 27	2 = 22	4 = 17	4 = 8	3 = 2
4 = 28	4 = 23	4 = 18	4 = 9	3 = 3
4 = 29	4 = 24	4 = 19	4 = 10	3 = 4
4 = 30	4 = 25	4 = 20	4 = 11	5 = 5
			4 = 12	4 = 6
			4 = 13	
			4 = 14	

			4 = 15	
مج = 20	مج = 18	مج = 20	مج = 36	مج = 22

### 2-1- تحليل نتائج مقياس الرضا عن الحياة للحالة

فحسب تصحيح المقياس و وضع الدرجات نجد أن الحالة يشعر بالسعادة نوعا ما لتحصله على 22 درجة أما بنسبة العلاقات الاجتماعية للحالة جيدة لتحصلها على درجة 36 و الطمأنينة و الاستقرار الاجتماعي و التقدير الاجتماعي تحصلت بدرجة متقاربة بين 18-20 .

فبعد جمع درجات المتحصل عليها 116 درجة فهي درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة أي أن للحالة مستوى عالي من الرضا عن الحياة .

حيث بدا على الحالة الارتياح و التقبل و التجاوب أثناء تطبيق الاختبار عليه ما تم تسجيله أن الحالة لم يجد صعوبات في فهم عبارات المقياس حيث كانت في متناول فهمه و شعوره ، و يجدر القول أن نتائج تطبيق الاختبار جاءت دائمة بشكل واضح و جد مطابقة مع ما بينته نتائج المقابلة العيادية للحالة (س) .

### 3 - نتائج تطبيق مقياس التفاؤل للحالة الثانية

جدول (11) يمثل استجابة الحالة الثانية على مقياس التفاؤل

العبارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا
1 - تبدو لي الحياة جميلة		✓		
2 - أشعر أن الغد سوف يكون مشرقا			✓	
3 - أتوقع أن تتحسن الأمور مستقبلا				✓
4 - أنظر إلى المستقبل على انه سوف يكون سعيدا			✓	
5 - أنا مقبل على الحياة بحب و تفاؤل				✓
6 - يخبئ لي الزمن مفاجئات سارة		✓		
7 - ستكون حياتي أكثر سعادة		✓		
8 - حياتي كلها أمل				✓
9 - أرى أن الفرج سوف يكون قريبا			✓	
10 - أتوقع الأحسن في الحياة			✓	
11 - أرى الجانب المشرق المضيء من الحياة		✓		

✓				12 - أفكر في الأمور المبهجة المفرحة
		✓		13 - أرى أن الآمال و الأحلام التي لم تتحقق اليوم سوف تتحقق غدا
	✓			14 - أفكر في المستقبل بكل تفاؤل
	✓			15 - أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم

تصحيحه فهو كالاتي :

0 ← مقابل لا .

1 ← مقابل قليلا .

2 ← مقابل متوسط .

3 ← مقابل كثيرا .

و تصنف مستويات التفاؤل على حسب معدة المقياس إلى 3 مستويات و هي :

( 0 إلى 14 التفاؤل منخفض ) و من ( 15 إلى 29 التفاؤل متوسط ) و من ( 30 إلى 45 التفاؤل مرتفع ).

الجدول (12) يوضح النتائج التي تحلت عليها الحالة الثانية لمقياس التفاؤل

الدرجة	البنود
1	01
2	02
3	03
2	04
3	05
1	06
1	07
3	08
2	09

2	10
1	11
3	12
1	13
2	14
2	15
29 درجة	مج

### 3-1- تحليل نتائج مقياس التفاؤل للحالة الثانية

بعد تطبيق مقياس التفاؤل لأحمد محمد عبد الخالق على الحالة (س) تحصلت في بعد التفاؤل على 29 درجة من أصل 45 درجة فتبين أن لديه درجة تفاؤل متوسطة، كما كانت معظم إجابات الحالة في اختيار البديل كانت (متوسط).

### 4 - التحليل العام للحالة الثانية

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة و تطبيق مقياس الرضا عن الحياة **لنعمات شعبان علوان 2008** و مقياس التفاؤل **لأحمد عبد الخالق 1996** على الحالة (س) تمكنا من الوقوف على عدوة مؤشرات كان لها الأثر في توجيه دراستنا عموما و منها الإجابة على التساؤل الذي طرحناه سابقا .  
تبين لنا أن الحالة لديه رضا عن الحياة و كان ذلك واضحا تماما في المقابلة العيادية النصف موجهة و أثناء تطبيق مقياس و نتائج جدول تحليل مضمون لهذا ظهرت في نتائج مقياس أن الحالة لديه درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة إذ قدرت ب 116 درجة ، فالحالة يتمتع بشعور بالرضا هذا ناتج عن تقبل نتائج سلوكاته و توافقه مع ذاته و مع الآخرين ، إذ تعتبر من أهم مكونات الحياة ، و يتضمن ذلك تحمله على درجة منخفضة من السعادة و درجة مرتفعة من الطمأنينة والاستقرار و التقدير الاجتماعي .  
تبين إن الحالة له درجة عالية من التفاؤل ، حيث يتسم بالثقة بالنفس و له القدرة على اتخاذ المباشر لحل المشكلات و التركيز على نمط التفكير و الإصرار على اجتياز المشكلات وهذا ما بينته خصائص التفاؤل ، حيث أظهرت نتائج مقياس التفاؤل أن الحالة له درجة متوسطة من التفاؤل لتحمله على 29 درجة .  
و منه يتضح ارتفاع في درجة الرضا عن الحياة و التفاؤل لدى الحالة.

## الحالة الثالثة

### 1 - عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة

- الإسم :** ن  
**العمر:** 59 سنة .  
**الجنس :** أنثى .  
**الحالة الاجتماعية:** أرملة .  
**عدد السنوات التي مرت على العمل:** 30 سنة .  
**مكان الإقامة :** بسكرة .  
**المهنة :** قابلة .  
**المستوى التعليمي :** بكالوريا .  
**المستوى الاقتصادي :** متوسط .  
**عدد الأولاد :** 3 ذكور و بنت .

### 1 1 - ملخص المقابلة

تبلغ الحالة (ن) 59 سنة، أرملة متقاعدة ، ذو مستوى اقتصادي متوسط ، و مستوى دراسي بكالوريا ، الحالة كانت طالبة مجتهدة و محبة لدراستها و كان شغفها الوحيد هو إكمال دراستها و إن تصبح في المستقبل طبيبة ، و لكن لم يشأ القدر أن تصبح طبيبة عند وصولها للبكالوريا لم تتحصل عليها رغم اجتهادها و تفوقها الدراسي ، لم تكمل الحالة دراستها و توقفن في الثالثة ثانوي و اتجهت مباشرة لدراسة التمريض و تفوقت بكل جدارة .

فالحالة تتمتع بالثقة بالنفس عالية جدا و تقديرها لذاتها ، فمهنة التمريض لقلها ( لم تكن فقط مهنة بل كانت كل شيء ) أصبحت شخصيتها قوية جدا فكان لها قدر كبير من الاحترام و الزملاء و العائلة . قبل وصول الحالة لسن التقاعد توفي زوجها و خرجت لأسباب عائلية من المهنة لتستطيع أن تكمل مسؤولياتها اتجاه أولادها ، و رغم كل هذه الضغوطات و الصعوبات بقيت الحالة محتفظة بعلاقاتها الخارجية و بقي ذلك التقدير من الأهل و الزملاء و خاصة زملاء العمل .

### 1 2 - تحليل مضمون المقابلة

مر على فترة عملها 30 سنة ، حيث عملت في هذه المهنة بكل حب لقلها ( خدمت بكل حب ... ) أما نفسيا فكانت تتعب كثيرا و لكن لا تؤثر عليها لقلها ( كانت متعبة و لكن مؤثرتش عليا بزاف ) .

أما من ناحية العلاقاتية كانت جيدة و خاصة مع المحيط الخارجي ( علاقة جد طيبة ... ) فالحالة كانت تشعر بالرضا عن حياتها و ما قدمته أثناء المسيرة المهنية لقولها ( حمد لله قدمت كلش و مام ترجعي تسقسي عليا حمد لله ) .

الحالة لديها نظرة مستقبلية غامضة و تخاف من المستقبل بسبب وفاة زوجها المفاجئ ( ماكنتش متوقعة غياب زوجي كنت متوقعة نعيش معاه ... ) .

## 2 - نتائج تطبيق مقياس الرضا عن الحياة للحالة الثالثة

تحصلت الحالة على النتائج التالية :

جدول (13) يمثل استجابة الحالة الثالثة على مقياس الرضا عن الحياة

الرقم	العبرة	غير موافق بشدة	غير موافق	لا أدري	موافق	موافق بشدة
<b>المحور الأول : مجال السعادة</b>						
01	أشعر أنني موفقة في حياتي اليومية				✓	
02	أرى أنني أسعد من الآخرين			✓		
03	أعيش حياة أفضل من غيري		✓			
04	أشعر أن حياتي في الوقت الحالي أفضل من أي وقت مضى		✓			
05	أشعر بالأمان و الاطمئنان		✓			
06	أشعر بالارتياح والرضا عن ظروف الحياة				✓	
07	أشعر أن حياتي مليئة بالبهجة والسرور		✓			
<b>المحور الثاني : العلاقات الاجتماعية</b>						



✓					أنسج علاقات طيبة مع الآخرين	08
✓					أشارك الآخرين في المناسبات الاجتماعية	09
✓					أتمتع بحياة اجتماعية سعيدة	10
✓					أضفي على الآخرين روح المرح	11
✓					أعامل الآخرين معاملة طيبة	12
✓					أشارك أقبائي في السراء والضراء	13
✓					أدخل على الجلسة المحلية الدعابة والمرح	14
✓					يحتذي زملائي بسلوكي الاجتماعي	15
<b>المحور الثالث : الطمأنينة</b>						
	✓				أشعر أن معنوياتي عالية	16
	✓				أقبل نقد الآخرين	17
	✓				أتمتع بصحة جيدة	18
			✓		أنام نوما هادئا	19
	✓				أنام راضية عما وصلت إليه	20
<b>المحور الرابع : الاستقرار الاجتماعي</b>						
	✓				أنا راضية عن كل شيء في حياتي	21
		✓			أرى أن حياتي تقترب من المثالية	22
	✓				أشعر بالثقة تجاه نفسي	23
	✓				أشعر بالبهجة تجاه مستقبلي في الحياة	24
	✓				أشعر بالارتياح والرضا عن نتائج سلوكي	25
<b>المحور الخامس : التقدير</b>						

الاجتماعي					
✓					26 أشعر بثقة الآخرين بقدراتي
✓					27 ينظر الناس إليّ باحترام وتقدير
✓					28 أجد احتراماً وتقديراً في الوسط الاجتماعي
	✓				29 أستطيع اتخاذ القرار وتحمل نتائجه
	✓				30 أفكاري و آرائي تنال تقدير الآخرين واحترامهم

الجدول (14) يوضح النتائج التي تحلت عليها الحالة الثالثة لمقياس الرضا عن الحياة

السعادة	العلاقات الاجتماعية	الطمأنينة	الاستقرار الاجتماعي	التقدير الاجتماعي
4 = 1	2 = 7	4 = 16	4 = 21	5 = 26
3 = 2	5 = 8	4 = 17	3 = 22	5 = 27
2 = 3	5 = 9	4 = 18	4 = 23	5 = 28
1 = 4	5 = 10	2 = 19	4 = 24	4 = 29
1 = 5	5 = 11	4 = 20	4 = 25	4 = 30
4 = 6	5 = 12			
	5 = 13			
	5 = 14			
	5 = 15			
مج = 15	مج = 42	مج = 18	مج = 19	مج = 25

### 3 - تحليل نتائج مقياس الرضا عن الحياة للحالة الثالثة

فحسب تصحيح المقياس و وضع الدرجات نجد أن الحالة تشعر بالسعادة نوعاً ما لتحصله على 15 درجة أما بنسبة العلاقات الاجتماعية للحالة جيدة لتحصلها على درجة 42 و الطمأنينة و الاستقرار الاجتماعي و التقدير الاجتماعي تحصلت بدرجة متقاربة بين 19 - 25.

فبعد جمع درجات المتحصل عليها 119 درجة فهي درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة أي أن للحالة مستوى عالي من الرضا عن الحياة .

حيث بدا على الحالة الارتياح و التقبل و التجاوب أثناء تطبيق الاختبار عليها ما تم تسجيله أن الحالة لم تجد صعوبات في فهم عبارات المقياس حيث كانت في متناول فهمها و شعورها ، و يجدر القول أن نتائج تطبيق الاختبار جاءت دائمة بشكل واضح و جد مطابقة مع ما بينته نتائج المقابلة العيادية للحالة (ن) .

جدول(15) يمثل استجابة الحالة الثالثة على مقياس التفاؤل

العبارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا
1 -تبدو لي الحياة جميلة				✓
2 -اشعر أن الغد سوف يكون مشرقا		✓		
3 -أتوقع أن تتحسن الأمور مستقبلا				✓
4 -انظر إلى المستقبل على انه سوف يكون سعيدا			✓	
5 -أنا مقبل على الحياة بحب و تفاؤل				✓
6 -يخبئ لي الزمن مفاجئات سارة		✓		
7 -سنتكون حياتي أكثر سعادة		✓		
8 -حياتي كلها أمل		✓		
9 -أرى أن الفرج سوف يكون قريبا			✓	
10 - أتوقع الأحسن في الحياة			✓	
11 - أرى الجانب المشرق المضيء من الحياة		✓		
12 - أفكر في الأمور المبهجة المفرحة		✓		
13 - أرى أن الآمال و الأحلام التي لم تتحقق اليوم سوف تتحقق غدا			✓	
14 - أفكر في المستقبل بكل تفاؤل			✓	
15 - أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم			✓	

تصحيحه فهو كالاتي:

0 ← مقابل لا.

1 ← مقابل قليلا.

2 ← مقابل متوسط.

3 ← مقابل كثيرا.

و تصنف مستويات التفاؤل على حسب معدة المقياس إلى 3 مستويات و هي:

( 0 إلى 14 التفاؤل منخفض ) و من ( 15 إلى 29 التفاؤل متوسط ) و من ( 30 إلى 45 التفاؤل مرتفع ).

الجدول (16) يوضح النتائج التي تحلت عليها الحالة الثالثة لمقياس التفاؤل

الدرجة	البنود
3	01
1	02
3	03
2	04
3	05
1	06
1	07
1	08
2	09
2	10
1	11
1	12
2	13
2	14
2	15
27 درجة	مج

### 3 1 - تحليل نتائج مقياس التفاؤل للحالة الثالثة

بعد تطبيق مقياس التفاؤل لأحمد محمد عبد الخالق على الحالة (ن) تحصلت في بعد التفاؤل على 27 درجة من أصل 45 درجة فتبين أن لديها درجة تفاؤل متوسطة، كما كانت معظم إجابات الحالة في اختيار البديل كانت (متوسط).

### 4 - التحليل العام للحالة الثالثة

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة و تطبيق مقياس الرضا عن الحياة **لنعمات شعبان علوان 2008** و مقياس التفاؤل **لأحمد عبد الخالق 1996** على الحالة (ن) تمكنا من الوقوف على عدة مؤشرات كان لها الأثر في توجيه دراستنا عموما و منها الإجابة على التساؤل الذي طرحناه سابقا .  
تبين لنا أن الحالة لديها رضا عن الحياة و كان ذلك واضحا تماما في المقابلة العيادية النصف موجهة و أثناء تطبيق مقياس و نتائج جدول تحليل مضمون لهذا ظهرت في نتائج مقياس أن الحالة لديها درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة إذ قدرت ب 119 درجة ، فالحالة تتمتع بشعور بالرضا هذا ناتج عن تقبل نتائج سلوكياتها و توافقتها مع ذاتها و مع الآخرين ، إذ تعتبر من أهم مكونات الحياة ، و يتضمن ذلك تحصلها على درجة منخفضة من السعادة و درجة جد مرتفعة من الطمأنينة والاستقرار و التقدير الاجتماعي .  
تبين أن الحالة لها درجة عالية من التفاؤل ، حيث تتسم بالثقة بالنفس و لها القدرة على التخطيط عند مواجهة المشكلات و عدم الاستسلام للقلق و الاستفادة من خبرة الآخرين وهذا ما بينته خصائص التفاؤل ، حيث أظهرت نتائج مقياس التفاؤل أن الحالة لها درجة متوسطة من التفاؤل لتحصلها على 27 درجة .  
و منه يتضح ارتفاع في درجة الرضا عن الحياة و التفاؤل لدى الحالة.

### ثانيا : مناقشة عامة على ضوء التساؤل

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن مدى الرضا عن الحياة و التفاؤل لدى متقاعدي قطاع الصحة (الممرضين) ، بالإضافة إلى التعرف عن مستوى الرضا عن الحياة ، فيما يخص (السعادة ، الطمأنينة ، الاستقرار النفسي ، التقدير الاجتماعي ) و التفاؤل فيما يخص ( النظرة إلى الذات ، كيفية تفسير النجاح و الفشل ، أسلوب مواجهة ضغوط الحياة و المشكلات) ، و ذلك بإتباع المنهج الإكلينيكي و تطبيق مقياس

الرضا عن الحياة و مقياس التفاؤل مع 3 حالات ذلك قصد التوصل إلى معرفة مدى الرضا عن الحياة لديهم.

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة التي أجريت مع حالات الدراسة و مقياس المطبق عليهم نستطيع القول أننا حصلنا على نتائج مقارنة أي وجود درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة لجميع الحالات ، أما بالنسبة للتفاؤل كانت درجة متوسطة لحالتين و حالة مرتفعة ، حسب مقياس الرضا عن الحياة **لنعمات علوان (2008)** و مقياس التفاؤل **لأحمد عبد الخالق (1996)**.

نجد أن **الحالة الأولى** : تتمتع بدرجة رضا عن الحياة و التفاؤل مرتفعة لتحصلها على درجة 113 في رضا عن الحياة و درجة 31 في التفاؤل .

أما **الحالة الثانية** لها درجة مرتفعة في الرضا عن الحياة لتحصلها على درجة 116 و متوسطة في التفاؤل لتحصلها 29 درجة في التفاؤل .

أما **الحالة الثالثة** لها درجة مرتفعة في الرضا عن الحياة لتحصلها على درجة 119 و متوسطة لتحصلها على 27 درجة في التفاؤل .

**الجدول(17) : يوضح ترتيب الحالات حسب درجات الرضا عن الحياة**

الرقم	الحالات	درجة مقياس الرضا عن الحياة	الرتبة	درجة مقياس التفاؤل	الرتبة
01	ز	113	1	31	1
02	س	116	2	29	3
03	ن	119	3	27	2

من خلال موضوع الدراسة الحالية المتمثل في مدى الرضا عن الحياة لدى متقاعدي قطاع الصحة (الممرضين) و الذي عرضنا فيه ممرضتين و ممرض ، نجد أن جميع الحالات يتمتعون بدرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة و معظمهم يتمتعون بدرجة متوسطة قريبة من المرتفع من التفاؤل ، و هذا نظرا إلى وجود درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة يدل على أن الإحساس بالرضا عن الحياة له تأثير على شخصية الفرد و تكيفه و علاقته داخل المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه ، أما النظرة التفاؤلية و الإقبال على الحياة و إمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل لها تأثير في حدوث أشياء جيدة و ايجابية للأحداث القادمة .

نظرا إلى أن الحالات لهم القدرة على تقبل ظروف الحياة و الواقع المعاش بالإضافة إلى مدى رضاهم الشخصي و الشعور بجودة الحياة و كذلك التمتع بالتوازن الانفعالي الذي يمثل في ضبط الانفعالات الايجابية و السلبية إضافة إلى تمتعهم بالمرونة النفسية .

و تتفق هذه النتيجة مع الدراسات السابقة منها **دراسة نجوى اليحفوفي (2004)** : العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم لدى المسنين المتقاعدين و العاملين بعد سن التقاعد و تألفت العينة في الدراسة من 200 مسن يقيمون مع أسرهم و تراوحت أعمارهم ما بين 60 إلى 85 سنة و هدفت الدراسة أيضا إلى الكشف عن العلاقة المحتملة بين التفاؤل و التشاؤم و بعض المتغيرات الاجتماعية و الديمغرافية ( حجم الأسرة و الطبقة الاجتماعية و التدين و عدد الأصدقاء و المستوى التعليمي و العمر) و طبقت عليهم مقياس التفاؤل و التشاؤم و برهنت النتائج أن المسنين العاملين بعد سن التقاعد أكثر تفاؤلا و اقل تشاؤما من أقرانهم المتقاعدين ، كما دلت أنه كلما ارتفعت درجة التدين و زاد عدد الأصدقاء و كبر حجم الأسرة كلما زادت مستوى التفاؤل لدى كبار السن بينما لم تظهر انه فروقات جوهرية على مقياس التشاؤم و الطبقة الاجتماعية و العمر ، فلم تسجل فروق دالة إحصائية على مقياس التفاؤل و التشاؤم . و من هنا نجيب عن التساؤل المطروح في الدراسة الحالية بان المرضيين المتقاعدين لديهم رضا عن الحياة و التفاؤل مرتفع ، بالإضافة إلى أن لدى المرضيين المتقاعدين درجة مرتفعة في ما يخص أبعاد الرضا عن الحياة و هي كالتالي :

- درجة الرضا عن الحياة لدى مرضيين متقاعدين في بعد السعادة مرتفع .

- درجة الرضا عن الحياة لدى مرضيين متقاعدين في بعد الطمأنينة مرتفع.

- درجة الرضا عن الحياة لدى مرضيين متقاعدين في بعد الاستقرار النفسي مرتفع.

- درجة الرضا عن الحياة لدى مرضيين متقاعدين في بعد التقدير الاجتماعي مرتفع.

حيث تتمثل مؤشرات التفاؤل للحالات الثلاث في نظرتهن إلى الذات و كيفية تقدير النجاح و الفشل و

أسلوبهم الجيد في مواجهة ضغوط الحياة و المشكلات ، يدل هذا على إيمانهم القوي بالله و ارتفاع مستوى

التدين مما أكده عبد الخالق 2000 ( يميل المتدينين إلى أن يكونوا أكثر تفاؤلا من غير المتدينين، فقد

يكون نقص التدين عاملا مساهما في التشاؤم و قد كشفت نتائج دراسته عن وجود علاقة دالة ايجابية

بين التفاؤل و التدين ) ، هذا نظرا إلى أن الفرد يتمتع بصحة نفسية تدفع به إلى الإقبال على الحياة و

تحقيق الانجازات و الأهداف يصل من خلالها إلى طموحات و رغبات ذاتية و في الأخير يمكن القول أن

التفاؤل له تأثير واضح و مهم على أهم مرحلة من مراحل حياة الفرد و خاصة مرحلة التقاعد لان هذه المرحلة

تؤثر و تتأثر بشكل كبير على الاستقرار النفسي و الاجتماعي لدى المتقاعد .

لكن لا يمكن تعميم نتائج هذه الدراسة لأنها خاصة بالحالات المدروسة فقط .

## خلاصة

و ما نفسره من خلال نتائج معطيات الجداول و البيانات و التساؤل ، توصلنا إلى أن الرضا عن الحياة و التفاؤل لدى الممرضين المتقاعدين مرتفع ، و من هذا المنطلق وجدنا دراسات توصلت إلى نتائج متشابهة لنتائج دراستنا الحالية و أخرى مختلفة لها و هذا يعود للمجتمع الذي أجريت عليه الدراسة الحالية و الدراسات السابقة الأخرى و المنهج المستخدم .



# خاتمة

تمحورت هذه الدراسة حول موضوع الرضا عن الحياة و التفاؤل لدى متقاعدي قطاع الصحة "الممرضين"، و من خلال عرضنا السابق لتساؤل الدراسة و كذا عرضنا نتائج المتوصل إليها و مناقشتها وفقا للدراسات السابقة و الإطار النظري ، توصلنا إلى وجود الرضا عن حياة و التفاؤل مرتفع لدى حالات الدراسة مما يؤكد وجود تأثير متبادل بين الرضا عن الحياة و التفاؤل ، باعتبار التفاؤل من مصادر الرضا عن الحياة . يتضح أن تقييم الممرض المتقاعد لعوامل الرضا عن الحياة و التفاؤل ينعكس إيجابا أو سلبا على استقراره النفسي و الاجتماعي الذي حاول الباحثين دراسته في بحوث عديدة حول مفهوم الرضا عن الحياة باعتباره تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي ، و يعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد انه مناسب لحياته و بغية الوصول إلى نتيجة معينة. مما سعت الطالبتان إلى الكشف عن مدى الرضا عن الحياة و التفاؤل لدى متقاعدي قطاع الصحة " الممرضين " بالإضافة إلى التعرف فيما إذا كان لدى الممرضين المتقاعدين مستوى الرضا عن الحياة في ما يخص ( السعادة ، الطمأنينة ، الاستقرار النفسي ، التقدير الاجتماعي ) أما التفاؤل ( النظرة إلى الذات ، كيفية تفسير النجاح و الفشل ، أسلوب مواجهة الحياة و المشكلات ). و بعد إجراء الدراسة الميدانية بكل مراحلها تحصلنا على النتائج ثم تحليلها و مناقشتها ليتضح لنا في الأخير لدى الممرضين المتقاعدين درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة و التفاؤل. و تجدر الإشارة إلى انه لا يمكن تعميم نتائج الدراسة ذلك لأنها اشتملت على حالات محدودة من الأفراد و هي دراسة حالة ، و يبقى مجال البحث في موضوع الدراسة مفتوحا و واسعا .

# قائمة المراجع

المصادر:

أولا : القرآن الكريم

سورة البقرة الآية (153) .

سورة الفجر الآية (27-28) .

سورة المائدة الآية (119).

ثانيا : قائمة المراجع باللغة العربية :

الكتب :

- 1 - أحمد عبد الخالق ، دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل و التشاؤم ، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية ، مصر ، 1996.
- 2 - بدر محمد الأنصاري ، التفاؤل و التشاؤم و المفهوم و القياس و المتعلقات ، جامعة الكويت ، مجلس النشر العلمي ، لجنة التأليف والتعريب و النشر ، 1998.
- 3 جولمان داشيل ، ترجمة: ليلي الجبالي ، الذكاء العاطفي ، 2000، ط1.
- 4 حلمي المليجي ، مناهج البحث في علم النفس ، دار النهضة العربية ، الإسكندرية ، مصر ، 2000.
- 5 - عبد الرحمن محمد السيد ، نظريات الشخصية ، دار قباء ، القاهرة ، 1998.
- 6 عبد اللطيف خليفة ، دراسات في سيكولوجية المسنين ، دار العربية للطباعة و النشر و التوزيع ، جامعة القاهرة، مصر، 1999.
- 7 علي محمد الديب ، العلاقة بين التوافق و الرضا عن الحياة لدى المسنين و بين استمرارهم في العمل ، الهيئة المصرية للكتاب ، القاهرة ، الجزء الأول ، 1994.
- 8 - محمد السيد فهمي ، الرعاية الاجتماعية لكبار السن ، الإسكندرية ، دار المعرفة ، 1995.
- 9 - مايكل أرجيل ، ترجمة : فضيل عبد القادر يوسف ، سيكولوجية السعادة ، عالم المعرفة ، الكويت ، 1993 .

10 -مرسي كامل إبراهيم ، السعادة و تنمية الصحة النفسية ، دار النشر للجامعات ، القاهرة ، مصر ، 2000.

## ✚ الأطروحات :

11 -السلام هيلة عبد الله ، التفاؤل و التشاؤم و علاقته بالعوامل الخمسة الكبرى الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، 2006.

12 -القدرة موسى صبحي ، الذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الإسلامية و علاقته بالتدين و بعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية غزة ، 2007.

13 حسن عبد الحميد عيسى ، الذكاء الاجتماعي و علاقته بالاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير ، جامعة الإسلامية غزة ، 2013.

14 رانيا معتوق المالكي، فعاليات الأنا و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية و الاجتماعية ، رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى السعودية ، 2011.

15 شعاع بنت هندي بن حميد ، التفاؤل و التشاؤم و علاقتها بالتسامح و الرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب من كلية الاداب بجامعة الملك سعود ، رسالة ماجستير ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، السعودية ، 2014.

16 طاهري ياسين ، الضغط النفسي و علاقته باستراتيجيات التعامل لدى الممرضين ، مذكرة ماجستير ، علم النفس العيادي ، جامعة المسيلة (بوسعادة ) ، 2013.

17 سائشة بن عباس المحروقي ، مصادر السعادة لدى مديري المدارس الحكومية و مديراتها في مديريات و محافظات شمال فلسطين ، رسالة ماجستير ، نابلس ، فلسطين ، 2011.

18 عبد الله السهيلي ، الأمن و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب رعاية الأيتام بالرياض ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا بأكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض ، 1424.

19 عبد الغني رباب ، أنماط التعلق و علاقته بالرضا عن الحياة و أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر ، بمدينة مكة المكرمة و جدة ، رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة ، 2009.

20 سويدة سلطان المشعان ، التفاؤل و التشاؤم و علاقته بالاضطرابات النفسية الجسمية و ضغوط احداث الحياة لدى طلاب الجامعة ، دراسة نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسية المصرية ، 2000.

21 -مريم إبراهيم محمد أبو تركي ، علاقة التفاؤل بالرضا عن الحياة و التوافق الزوجي لدى الأزواج و الزوجات في فلسطين ، أطروحة دكتوراه ، كلية الدراسات التربوية العليا ، جامعة عمان العربية ، 2012.

- 22 تخصر الله نوال خالد حسن ، أنماط التفكير السائدة و علاقتها بسلوكية التفاؤل و التشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة ، رسالة ماجستير ، منشورات جامعة الوطنية ، محافظة جنين ، 2008.
- 23 نور الهدى لصفير ، الرضا عن الحياة و علاقته بالتفاؤل و التشاؤم لدى متقاعدي قطاع التربية و التعليم "فئة المعلمين" ، مذكرة ماجستير علم النفس العيادي ، جامعة محمد بوضياف ، المسيلة ، 2015.
- 24 -يحي عمر شعبان شقورة ، المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية ، رسالة ماجستير ، جامعة الأزهر ، غزة ، 2012.
- 25 جشير معمري ، علم النفس الإيجابي وقياس متغيراته في المجتمع الجزائري (الجزء الأول)، جامعة الحاج لخضر، باتنة، 2021 .
- 26 جشير معمري ، علم النفس الإيجابي وقياس متغيراته في المجتمع الجزائري (الجزء الثاني)، جامعة الحاج لخضر، باتنة، 2021.

## المجلات

- 27 أحمد عبد الخالق و تغريد سليمان الشطي و سماح احمد الدين ، معدلات السعادة لدى عينة عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي ، مجلة دراسات النفسية مجلد 13 ، العدد 4 ، الكويت ، 2003 .
- 28 أماني عبد المقصود عبد الوهاب ، اثر المعاملة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين ، المؤتمر الشورى الرابع عشر حول الإرشاد النفسي ، 2007 .
- 29 -بحري نبيل ، يزيد شويعل ، التفاؤل و التشاؤم و علاقتها بمركز الضبط و أساليب التعامل مع الضغوط ، مجلة جيل العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، العدد الثاني ، الجزائر ، 2014.
- 30 جابر محمد عبد الله و رشوان ، الذكاء الوجداني و تأثيره على التوافق و الرضا عن الحياة و الانجاز الأكاديمي لدى الأطفال ، مجلة دراسات تربوية و اجتماعية ، المجلد 12 ، العدد 4 ، كلية التربية بجامعة حلوان ، 2006 .
- 31 -جمال السيد تفاحة ، الصلابة النفسية و الرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين (دراسة مقارنة) مجلة كلية التربية ، المجلد 19 ، العدد 3 ، جامعة الإسكندرية ، 2009 .
- 32 - رضوان شعبان جاب الله و هريدي ، العلاقة بين المساندة الاجتماعية و كل من مظاهر الاكتئاب و تقدير الذات و الرضا عن الحياة ، مجلة علم النفس العدد 50 ، 2001.
- 33 سحر علام ، معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية و الثانوية ، مجلة دراسات النفسية المجلد 18 ، العدد 3 ، 2008 .

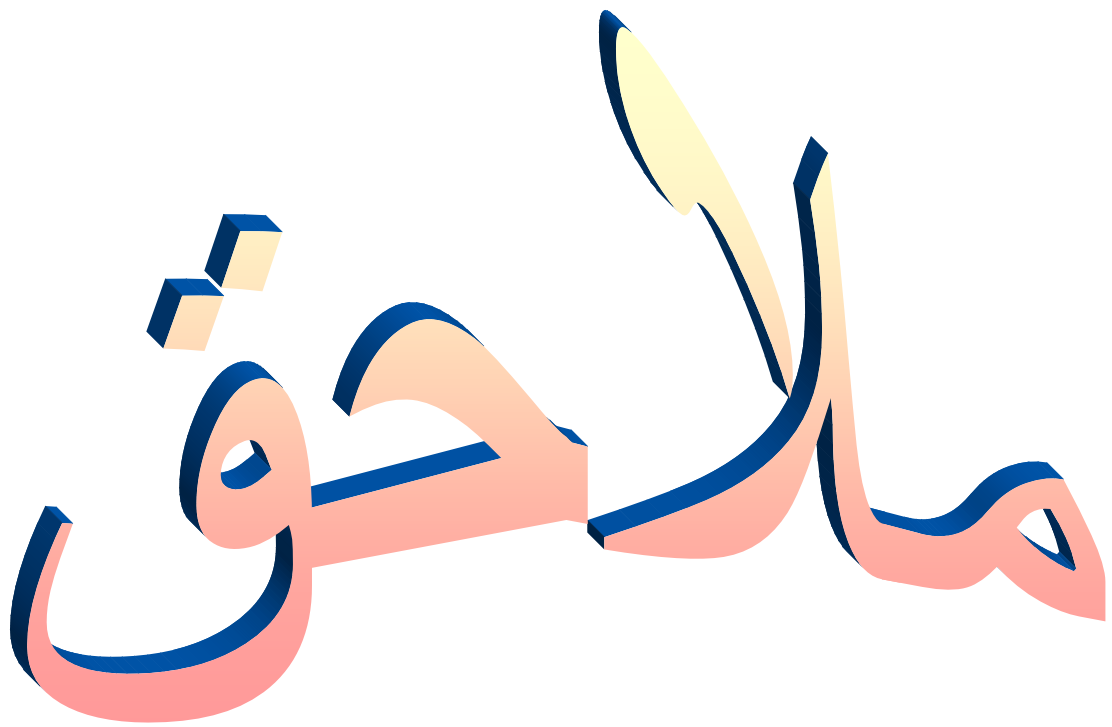
- 34 شاهر خالد سليمان ، قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك من المملكة العربية السعودية و تأثير بعض المتغيرات عليها ، مجلة رسالة الخليج العربي العدد 117 للسلسلة 31 ، 2010 .
- 35 عزة عبد الكريم مبروك، أبعاد الرضا العام عن الحياة و محدداته لدى عينة من المسنين المصريين، مجلة دراسات النفسية مجلد 17، العدد 2، مصر، 2007.
- 36 سلاء محمود الشعراوي ، سمات الشخصية و الدافع للإنجاز الأكاديمي و علاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية ، مجلة كلية التربية ، العدد 41 ، المنصورة ، مصر ، 1999.
- 37 علي محمد الديب ، العلاقة بين التوافق و الرضا عن الحياة لدى المسنين و بين استمرارهم في العمل ، مجلة علم النفس ، العدد السادس ، جامعة القاهرة ، 1988.
- 38 علي محمد الديب ، العلاقة بين التوافق و الرضا عن الحياة لدى المسنين و بين استمرارهم في العمل ، الجزء الأول ، الهيئة المصرية للكتاب ، القاهرة ، 1994.
- 39 كامل السيد منصور ، العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة و العوامل الكبرى للشخصية و الغضب ، دراسات عربية في التربية و علم النفس ، المجلد 31 ، العدد 2 ، 2009.
- 40 ماهر يوسف مجدلاوي ، التفاؤل و التشاؤم و علاقته بالرضا عن الحياة و الاغراض النفسية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية ، المجلد 20 ، العدد 2 ، 2012 .
- 41 -مايسة أحمد النيال ، ماجدة محمد خميس ، السعادة و علاقتها ببعض المتغيرات النفسي و الشخصية لدى عينة من المسنين و المسنات ، مجلة علم النفس ، العدد 36 ، الهيئة المصرية للكتاب ، القاهرة ، 1995.
- 42 -محمد أبو هاشم ، النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و تقدير الذات و المساندة لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية ، العدد 81 ، جامعة الزقازيق ، مصر ، 2010 .
- 43 نجوى إبراهيم عبد المنعم ، الرضا عن الحياة ، مؤتمر الخامس عشر حول الإرشاد الأسري و تنمية المجتمع نحو أفاق إرشادية ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين الشمس ، مصر ، 2010.
- 44 نجوى اليحفوفي ، التفاؤل و التشاؤم لدى المسنين و المتقاعدين و العاملين بعد سن التقاعد ، مجلة الدراسات العربية في علم النفس ، المجلد 3 ، العدد 4 ، 2004 .
- 45 نجوى اليحفوفي ، التفاؤل و التشاؤم و علاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديمغرافية لدى طلاب الجامعة ، مجلة علم النفس ، 2002 . 4.
- 46 -نعيمات شعبان علوان ، الرضا عن الحياة و علاقته بالوحدة النفسية دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين ، مجلة الجامعة الإسلامية ، سلسلة الدراسات الإنسانية ، المجلد 16 ، العدد 2 ، فلسطين ، 2008 .

47 - هبة الله محمود أبو النيل ، الانتماء الاجتماعي و الرضا عن الحياة و قيمة الإصلاح كمتغيرات  
منبئة بالمشاركة السياسية ، مجلة دراسات عربية في علم النفس ، مجلد 9 ، العدد 10 ، مصر ،  
2010.

### ثالثا : قائمة المراجع بالغة الأجنبية

#### الكتب:

- 48- **Diener ed richard**,lucasand chistie napa scollon(2009).the sience of.well being-beyond the hedontheroy of wel being\_ social inidicators research seeries, department psycholgy wirersity of.jlinois\_USA.
- 49- **Diener E.D\_2002**. Suljectire well\_being the science of happiness and aproposal for national indesc,american.psycholog.
- 50- **Meng.ven\_tsou**,jun tan lui.2001,happiness and domain staisfacion in tairuan,journal.of happines stueties,vo2 jssue3-netherlans\_taiwan.
- 51- **Marchal\_G-leng.E\_L** .(1990)optimism,self masteri.and symptoms of depressionin women professional.journal.of.perscemality and social psychology.
- 52- **M\_reuchlin**.(1979) jaddirual differences in pollyannaism jouranal of personality assessment.
- 53- **Marilou.B ; Schweitzer**, (2014), Psychologie de la santé : Concepts, méthodes et modèles, 2 édition, Dunod, Paris 5.
- 54- **Tiger\_L2000** optinism the liology of hope,new york simon schuscten.



## ملحق رقم ( 1 ) : دليل المقابلة

### المحور الأول : البيانات الأولية

#### البيانات الشخصية :

الاسم :

السن :

الجنس :

تخصص المهنة :

الحالة الاجتماعية :

المستوى الاقتصادي :

المستوى التعليمي :

عدد الأولاد :

عدد السنوات التي مرت على العمل : /

### المحور الثاني : الحياة النفسية

- 1- ما هي المشاعر التي خلقتها الوظيفة لديك ؟
- 2- كيف أثرت وظيفة التمريض على حياتك اليومية و ما هي التغيرات التي طرأت عليها ؟
- 3- هل تعاني من الأرق و ترى أحلام مزعجة في منامك ؟
- 4- هل تحس بالقلق و الخوف أثناء عملك ؟
- 5- هل تخاف من التعرض للمشاكل في حياتك اليومية ؟
- 6- ما هي التغيرات التي تحس أنها طرأت على صحتك بعد سنوات من ممارسة المهنة ؟
- 7- كيف تتصرف إذا أحسست بالتعب أثناء أداء المهنة ؟

### المحور الثالث : الحياة العلائقية

- 1- هل تغير شيء في حياتك اليومية بعد وصولك سن التقاعد ؟ كيف ذلك ؟
- 2- كيف ترى معاملة العائلة لك بعد وصولك سن التقاعد ؟ إن كان ذلك من أي ناحية ؟
- 3- كيف هي علاقتك مع المحيط الخارجي ؟
- 4- كيف ترى نظرة الآخرين لك بعد وصولك سن التقاعد ؟

### المحور الرابع : الاستقرار و التقدير الذاتي



- 1- هل أنت راض بما قدمته في مسيرتك المهنية ؟
- 2- هل ترى أن حياتك تقترب من المثالية ؟ كيف ذلك ؟
- 3- هل تشعر بالثقة اتجاه نفسك ؟
- 4- هل تشعر بالرضا و التقبل عن نتائج سلوكياتك في المحيط المهني ؟
- 5- هل تشعر بثقة الآخرين اتجاه قدرتك ؟
- 6- هل تستطيع اتخاذ قرارات مع تحمل نتائجها ؟
- 7- هل تشعر أنك تنال التقدير و الاحترام من الآخرين لأفكارك و آرائك ؟

### المحور الخامس: النظرة المستقبلية

- 1- ما هي توقعاتك المستقبلية ؟
- 2- ما هو شعورك لما يخبئه لك الزمن ؟
- 3- ما الآمال و الأحلام التي تتوقع أنها لم تتحقق اليوم و ستتحقق بعد التقاعد ؟
- 4- هل يخيفك ما يمكن أن يحدث لك في المستقبل من سوء الحظ ؟
- 5- هل تتوقع أن تعيش حياة تعيسة أم مفرحة في المستقبل ؟
- 6- هل تخيفك الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة ؟

## ملحق رقم ( 2 ) : المقابلة العيادية للحالة الأولى

### المحور الأول: البيانات الأولية

#### البيانات الشخصية :

الاسم : ز

السن : 59 سنة

الجنس : أنثى

تخصص المهنة : متقاعدة ( ممرض رئيسي علاجات عامة).

الحالة الاجتماعية : عازبة

المستوى الاقتصادي: متوسط

المستوى التعليمي: ثلاثة ثانوي

عدد الأولاد : /

عدد السنوات التي مرت على العمل: 34 سنة

### المحور الثاني : الحياة النفسية

س1 : ما هي المشاعر التي خلقتها الوظيفة لديك ؟

ج1: خلقت حب كيما يقولو مكانش كيفو (حب المهنة)

س2: كيف أثرت وظيفة التمريض على حياتك اليومية و ما هي التغيرات التي طرأت عليها ؟

ج2: أثرت أثرت أثرت ، كيما نقولو كالتأثير النفسي خوف من نقل المرض بشدة.

س3: هل تعاني من الأرق و ترى أحلام مزعجة في منامك ؟

ج3: لا أعاني أبدا من الأرق ، أحلام عادية ساعة ساعة نرمال .

س4: هل تحس بالقلق و الخوف أثناء عملك ؟

ج4: لك الحمد يا رب نرتاح بزأاااف

س5: هل تخاف من التعرض للمشاكل في حياتك اليومية ؟

ج5: لا لا الحمد لله مكانش الضغط و فاصلة كل حاجة في بلاصتها نخلي كلش في لوبيطال قبل ما نخرج .

س6: ما هي التغيرات التي تحس أنها طرأت على صحتك بعد سنوات من ممارسة المهنة ؟

ج6: كي خرجت لقيت الفراغ من جميع الحوايج أما صحيا نقصت من ناحية العينين خاصة العمل ليلا اثر عليا ياسر

س7 : كيف تتصرف إذا أحسست بالتعب أثناء أداء المهنة ؟

ج7: لحق يعطونا فترة راحة و كي عدنا في مجموعات يعوضونا.

### المحور الثالث : الحياة العلائقية

س1: هل تغير شيء في حياتك اليومية بعد وصولك سن التقاعد ؟ كيف ذلك ؟

ج1: حسيت بالفراغ كنت إنسانة في حالة عطاء .

س2: كيف ترى معاملة العائلة لك بعد وصولك سن التقاعد ؟ إن كان ذلك من أي ناحية ؟

ج2: رحمة ربي الحمد لله يا ربي أنا فارضة شخصيتي و شهرتي في جيبى الحق حمد لله .

س3: كيف هي علاقتك مع المحيط الخارجي ؟

ج3: نقص التعامل مع المحيط الخارجي قبل المجتمع ، يحبو الإنسان لي يقدم لهم بصح ضرك خلاص نقصت .

س4: كيف ترى نظرة الآخرين لك بعد وصولك ست التقاعد ؟

ج4: كنت عاذرة العباد قبل و ضرك ما عنديش مشكل الحق. الله يسمحلهم .

### المحور الرابع: الاستقرار و التقدير الذاتي

س1: هل أنت راض بما قدمته في مسيرتك المهنية ؟

ج1: الحق أنا حاسة بشوي نقص من ناحية الصحة الله غالب صحتي ما عادتش تعطي .

س2: هل ترى أن حياتك تقترب من المثالية ؟ كيف ذلك ؟

ج2: مستحيل . كاين شوي نقص قليل .

س3: هل تشعر بالثقة اتجاه نفسك ؟

ج3: الحمد لله ايه من ناحية الدينية.

س4: هل تشعر بالرضا و التقبل عن نتائج سلوكياتك في المحيط المهني ؟

ج4: اللهم لك الحمد اشعر بالرضا .

س5: هل تشعر بثقة الآخرين اتجاه قدرتك ؟

ج5: الحمد لله ايه نحس بالثقة كبيرة .

س6: هل تستطيع اتخاذ قرارات مع تحمل نتائجها ؟

ج6: نعم أي قرار نتخذ نتحمل مسؤوليتو .

س7: هل تشعر انك تنال التقدير و الاحترام من الآخرين لأفكارك و أرائك ؟

ج7: نعم اللهم لك الحمد العكس يشاوروني.

## المحور الخامس: النظرة المستقبلية

- س1: ما هي توقعاتك المستقبلية ؟
- ج1: مادرتش احتمالات قلت نخرج من التقاعد نحفظ القران و نرتاح.
- س2: ما هو شعورك لما يخبئه لك الزمن ؟
- ج2: ما كانش كاين شعور عندي ثقة بربي عطاني الراحة شكرت ربي كله أمره خيرا .
- س3: ما الآمال و الأحلام التي تتوقع أنها لم تتحقق اليوم و ستتحقق بعد التقاعد ؟
- ج3: مكانش ، تستمر الحياة .
- س4: هل يخيفك ما يمكن أن يحدث لك في المستقبل من سوء الحظ ؟
- ج4: لالا كل شيء من عند ربي مرحبا الحمد لله .
- س5: هل تتوقع أن تعيش حياة تعيسة أم مفرحة في المستقبل ؟
- ج5: اللهم لك الحمد على كل حال ريحت ، خدمت ، شهريتي الحمد لله.
- س6: هل تخيفك الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة ؟
- ج6: لالا الحمد لله يا ربي . لا اله إلا غيرك.

## ملحق رقم ( 3 ) : المقابلة العيادية للحالة الثانية

### المحور الأول: البيانات الأولية

#### البيانات الشخصية :

الاسم : س

السن : 60 سنة

الجنس : ذكر

تخصص المهنة : ممرض (الاستجالات الطبية).

الحالة الاجتماعية : متزوج

المستوى الاقتصادي : متوسط

المستوى التعليمي : رابعة متوسط

عدد الأولاد : 3 أولاد

عدد السنوات التي مرت على العمل: 37 سنة

### المحور الثاني : الحياة النفسية

س1 : ما هي المشاعر التي خلقتها الوظيفة لديك ؟

ج1: محبة مدام خدمت أكيد مقتنع و حابها .

س2: كيف أثرت وظيفة التمريض على حياتك اليومية و ما هي التغيرات التي طرأت عليها ؟

ج2: نروح تعبان و مقلق من الخدمة ساعات ولادي مانحبش حتى نهدر معاهم .

س3: هل تعاني من الأرق و ترى أحلام مزعجة في منامك ؟

ج3: انا من الناس لي يسهرو ، أحلام عادية .

س4: هل تحس بالقلق و الخوف أثناء عملك ؟

ج4: نحس بالقلق بصح الخوف لا .

س5: هل تخاف من التعرض للمشاكل في حياتك اليومية ؟

ج5: ياسر المشاكل هي لي تجي ليك .

س6: ما هي التغيرات التي تحس أنها طرأت على صحتك بعد سنوات من ممارسة المهنة ؟

ج6: أكيد مع السن راح تنقص . الحمد لله الواحد مزال بصحتو .

س7 : كيف تتصرف إذا أحسست بالتعب أثناء أداء المهنة ؟

ج7: الحاجة لي تخليني ننسى هي الرياضة .

## المحور الثالث : الحياة العلائقية

- س1: هل تغير شيء في حياتك اليومية بعد وصولك سن التقاعد ؟ كيف ذلك ؟
- ج1: حاجة ما تغيرت عادي .
- س2: كيف ترى معاملة العائلة لك بعد وصولك سن التقاعد ؟ إن كان ذلك من أي ناحية ؟
- ج2: حاجة ما تغيرت عادي .
- س3: كيف هي علاقتك مع المحيط الخارجي ؟
- ج3: عادي كالأصحاب .
- س4: كيف ترى نظرة الآخرين لك بعد وصولك سن التقاعد ؟
- ج4: حمد لله كل تعاملهم كيما ولادي و خوتي .

## المحور الرابع: الاستقرار و التقدير الذاتي

- س1: هل أنت راض بما قدمته في مسيرتك المهنية ؟
- ج1: الحمد لله راض .
- س2: هل ترى أن حياتك تقترب من المثالية ؟ كيف ذلك ؟
- ج2: أكيد الحمد لله لي رزقني ربي بالبلاصة هذي و ربي فضلني باش نخدم ناس و نكون محبوب .
- س3: هل تشعر بالثقة اتجاه نفسك ؟
- ج3: الحمد لله يا ربي .
- س4: هل تشعر بالرضا و التقبل عن نتائج سلوكياتك في المحيط المهني ؟
- ج4: على العموم حمد لله .
- س5: هل تشعر بثقة الآخرين اتجاه قدرتك ؟
- ج5: لازم حاجة باينة .
- س6: هل تستطيع اتخاذ قرارات مع تحمل نتائجها ؟
- ج6: نعم الحمد لله .
- س7: هل تشعر انك تنال التقدير و الاحترام من الآخرين لأفكارك و أرائك ؟
- ج7: هيه حمد لله يا ربي .

## المحور الخامس: النظرة المستقبلية

- س1: ما هي توقعاتك المستقبلية ؟
- ج1: نعيش حياتي و نساfer بربي نشالله مع ولادي .

- س2: ما هو شعورك لما يخبئه لك الزمن ؟  
ج2: عادي جدا .
- س3: ما الآمال و الأحلام التي تتوقع أنها لم تتحقق اليوم و ستتحقق بعد التقاعد ؟  
ج3: حجة أو عمرة بإذن الله نزرر بيت ربي نتفرغ لصلاتي للعبادة .
- س4: هل يخيفك ما يمكن أن يحدث لك في المستقبل من سوء الحظ ؟  
ج4: لا الحمد لله .
- س5: هل تتوقع أن تعيش حياة تعيسة أم مفرحة في المستقبل ؟  
ج5: لعكس نعوض لي فانتني .
- س6: هل تخيفك الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة ؟  
ج6: لالا نرمال مش بزاف .

## ملحق رقم ( 4 ) : المقابلة العيادية للحالة الثالثة

### المحور الأول: البيانات الأولية

#### البيانات الشخصية :

الاسم : ن

السن : 59 سنة

الجنس : انثى

تخصص المهنة : ممرضة (الاستجالات الطبية).

الحالة الاجتماعية : أرملة

المستوى الاقتصادي: متوسط

المستوى التعليمي: ثالثة ثانوي

عدد الأولاد : 4 أولاد

عدد السنوات التي مرت على العمل: 30 سنة

### المحور الثاني : الحياة النفسية

- س1 : ما هي المشاعر التي خلقتها الوظيفة لديك ؟
- ج1: خدمت بكل حب مهنة كنت من نوع لي يقدر المهنة .
- س2: كيف أثرت وظيفة التمريض على حياتك اليومية و ما هي التغيرات التي طرأت عليها ؟
- ج2: كانت متعبة و لكن ما أثرتش عليا بزاف بعدتني شوي على ولادي .
- س3: هل تعاني من الأرق و ترى أحلام مزعجة في منامك ؟
- ج3: كي يكون اليوم متعب مانقدرش ، احلام عادية .
- س4: هل تحس بالقلق و الخوف أثناء عملك ؟
- ج4: لا حمد لله كنت ننقن العمل تاعي .
- س5: هل تخاف من التعرض للمشاكل في حياتك اليومية ؟
- ج5: كانت الخدمة تاعنا فيها ريسك . الحمد لله كي نقوم بواجبي براحة .
- س6: ما هي التغيرات التي تحس أنها طرأت على صحتك بعد سنوات من ممارسة المهنة ؟
- ج6: شوي من السن ، رجلك يثقالي و نقص في العينين .
- س7 : كيف تتصرف إذا أحسست بالتعب أثناء أداء المهنة ؟



ج7: ما عنديش حق باش نحبس كي نروح باش نريح .

### المحور الثالث : الحياة العلائقية

- س1: هل تغير شيء في حياتك اليومية بعد وصولك سن التقاعد ؟ كيف ذلك ؟
- ج1: هيه تغير ريحت نفسيا و جسديا ، لكن الحنين للعمل يبقى .
- س2: كيف ترى معاملة العائلة لك بعد وصولك سن التقاعد ؟ إن كان ذلك من أي ناحية ؟
- ج2: والله عادي جدا كيما بكري كيما ضرك هازة مسؤولية الأب و الأم .
- س3: كيف هي علاقتك مع المحيط الخارجي ؟
- ج3: علاقة جد طيبة كانت بكري يحتاجوني دائما هاتقي ديما يصوني ، نقصت عليا كي خرجت .
- س4: كيف ترى نظرة الآخرين لك بعد وصولك سن التقاعد ؟
- ج4: حمد لله نظرة عادية ، تبدلت كي كانوا يحتاجوني أما ضركا يذكروني غير بالخير .

### المحور الرابع: الاستقرار و التقدير الذاتي

- س1: هل أنت راض بما قدمته في مسيرتك المهنية ؟
- ج1: الحمد لله قدمت كلش ، مام كي تزوجي تسقسي الحمد لله .
- س2: هل ترى أن حياتك تقترب من المثالية ؟ كيف ذلك ؟
- ج2: حمد لله تقديري تقولي مقتنعة ، كون جا عندي جهد راني كملت .
- س3: هل تشعر بالثقة اتجاه نفسك ؟
- ج3: عندي ثقة بنفسي حمد لله .
- س4: هل تشعر بالرضا و التقبل عن نتائج سلوكاتك في المحيط المهني ؟
- ج4: حمد لله سلوكات راضية عليها .
- س5: هل تشعر بثقة الآخرين اتجاه قدرتك ؟
- ج5: أكيد حمد لله .
- س6: هل تستطيع اتخاذ قرارات مع تحمل نتائجها ؟
- ج6: قبل ما نتخذ القرار نخم مليح ، و نتحمل المسؤولية و مقتنعة بيها .
- س7: هل تشعر انك تنال التقدير و الاحترام من الآخرين لأفكارك و أرائك ؟
- ج7: هيه حمد لله لباس ، بصح ما ندخلش في ما لا يعينيني .

## المحور الخامس: النظرة المستقبلية

- س1: ما هي توقعاتك المستقبلية ؟
- ج1: ماكنتش متوقعة غياب زوجي كنت متوقعة نعيش معاه و نتحمل مسؤولية وحدي مش ساهلة .
- س2: ما هو شعورك لما يخبئه لك الزمن ؟
- ج2: راضية بما يخبئه الزمن حمد لله و شكرا .
- س3: ما الآمال و الأحلام التي تتوقع أنها لم تتحقق اليوم و ستتحقق بعد التقاعد ؟
- ج3: نحلم انو ولادي يلقاو خدمة و ثاني نزوج ولادي احلامي في ولادي و نجاح بنتي .
- س4: هل يخيفك ما يمكن أن يحدث لك في المستقبل من سوء الحظ ؟
- ج4: والله مادام عندو ثقة بالله والله لي جات من عند ربي مرحبا .
- س5: هل تتوقع أن تعيش حياة تعيسة أم مفرحة في المستقبل ؟
- ج5: نشالله متفائلة نعيش حياة مفرحة .
- س6: هل تخيفك الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة ؟
- ج6: ساعات نخاف كي نضحك لمجرد و لكن ليس دائما .

## ملحق رقم (5) : مقياس الرضا عن الحياة لنعمات علوان (2008)

### البيانات الأولية :

الاسم

السن:

الجنس:

تخصص المهنة :

الحالة الاجتماعية

المستوى الاقتصادي:

المستوى التعليمي:

عدد الأولاد :

عدد السنوات التي مرت على العمل :

### التعليمات:

أخي الطالب، أختي الطالبة

يعرض عليك مجموعة من العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة، ويوجد أمام كل عبارة اختيارات هي بالترتيب (غير موافق بشدة، غير موافق، لا أدري، موافق، موافق بشدة).

المرجو منك:

أن تقرأ كل عبارة بدقة وبكل عناية ثم تبدي رأيك بوضع علامة ( \* ) تحت الاختيار الذي ينطبق عليك من خمسة اختيارات أو بدائل بالترتيب (غير موافق بشدة، غير موافق، لا أدري، موافق، موافق بشدة).

-التأكد من قراءة كل عبارة من هذه العبارات بدقة

-لا تترك عبارة دون الإجابة عليها.

-لا تضع أكثر من علامة أمام عبارة واحدة.

-لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة، ومما يجب التأكيد عليه أن إجابتك على

العبارات المكونة للمقياس تحاط بسرية تامة، فهي تستخدم في أغراض البحث العلمي، ويفضل ألا تضيع وقتاً

طويلاً في الإجابة عن أي عبارة

و شكراً على تعاونك.

الرقم	العبارة	غير موافق بشدة	غير موافق	لا أدري	موافق	موافق بشدة
<b>المحور الأول : مجال السعادة</b>						
01	أشعر أنني موفقة في حياتي اليومية					
02	أرى أنني أسعد من الآخرين					
03	أعيش حياة أفضل من غيري					
04	أشعر أن حياتي في الوقت الحالي أفضل من أي وقت مضى					
05	أشعر بالأمان و الاطمئنان					
06	أشعر بالارتياح والرضا عن ظروفى الحياتية					
07	أشعر أن حياتي مليئة بالبهجة والسرور					
<b>المحور الثاني : العلاقات الاجتماعية</b>						
08	أنسج علاقات طيبة مع الآخرين					
09	أشارك الآخرين في المناسبات الاجتماعية					
10	أتمتع بحياة اجتماعية سعيدة					
11	أضفي على الآخرين روح المرح					
12	أعامل الآخرين معاملة طيبة					
13	أشارك أقبائي في السراء والضراء					
14	أدخل على الجلسة المحلية الدعابة والمرح					
15	يحتذي زملائي بسلوكي الاجتماعي					

المحور الثالث : الطمأنينة						
					أشعر أن معنوياتي عالية	16
					أتقبل نقد الآخرين	17
					أتمتع بصحة جيدة	18
					أنام نوما هادئا	19
					أنام راضية عما وصلت إليه	20
المحور الرابع : الاستقرار الاجتماعي						
					أنا راضية عن كل شيء في حياتي	21
					أرى أن حياتي تقترب من المثالية	22
					أشعر بالثقة تجاه نفسي	23
					أشعر بالبهجة تجاه مستقبلي في الحياة	24
					أشعر بالارتياح والرضا عن نتائج سلوكي	25
المحور الخامس : التقدير الاجتماعي						
					أشعر بثقة الآخرين بقدراتي	26
					ينظر الناس إليّ باحترام وتقدير	27
					أجد احتراماً وتقديراً في الوسط الاجتماعي	28
					أستطيع اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	29
					أفكاري و آرائي تنال تقدير الآخرين واحترامهم	30

الجدول (1) تصحيح مقياس الرضا عن الحياة

التقدير الاجتماعي	الاستقرار الاجتماعي	الطمأنينة	العلاقات الاجتماعية	السعادة
... = 26	... = 21	... = 16	... = 7	... = 1
... = 27	... = 22	... = 17	... = 8	... = 2
... = 28	... = 23	... = 18	... = 9	... = 3
... = 29	... = 24	... = 19	... = 10	... = 4
... = 30	... = 25	... = 20	... = 11	... = 5
			... = 12	... = 6
			... = 13	
			... = 14	
			... = 15	
مج = ...	مج = ...	مج = ...	مج = ...	مج = ...

## ملحق رقم (6) : مقياس التفاؤل لأحمد عبد الخالق (1996)

### البيانات الأولية :

الاسم:

السن:

الجنس:

تخصص المهنة :

الحالة الاجتماعية:

المستوى الاقتصادي:

المستوى التعليمي:

عدد الأولاد :

عدد السنوات التي مرت على العمل :

### التعليمات:

أخي الطالب، أختي الطالبة

يعرض عليك مجموعة من العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة، ويوجد أمام كل عبارة اختيارات هي بالترتيب (لا، قليلاً، متوسط، كثيراً).

### المرجو منك:

أن تقرأ كل عبارة بدقة وبكل عناية ثم تبدي رأيك بوضع علامة ( \* ) تحت الاختيار الذي ينطبق عليك من خمسة اختيارات أو بدائل بالترتيب (لا، قليلاً، متوسط، كثيراً).

-التأكد من قراءة كل عبارة من هذه العبارات بدقة

-لا تترك عبارة دون الإجابة عليها.

-لا تضع أكثر من علامة أمام عبارة واحدة.

-لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة، ومما يجب التأكيد عليه أن إجابتك على

العبارات المكونة للمقياس تحاط بسرية تامة، فهي تستخدم في أغراض البحث العلمي، ويفضل ألا تضيع وقتاً

طويلاً في الإجابة عن أي عبارة

و شكراً على تعاونك.

العبارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا
1 - تبدو لي الحياة جميلة				
2 - اشعر أن الغد سوف يكون مشرقا				
3 - أتوقع أن تتحسن الأمور مستقبلا				
4 - انظر إلى المستقبل على انه سوف يكون سعيدا				
5 - أنا مقبل على الحياة بحب و تفاؤل				
6 - يخبئ لي الزمن مفاجئات سارة				
7 - ستكون حياتي أكثر سعادة				
8 - حياتي كلها أمل				
9 - أرى أن الفرج سوف يكون قريبا				
10 - أتوقع الأحسن في الحياة				
11 - أرى الجانب المشرق المضيء من الحياة				
12 - أفكر في الأمور المبهجة المفرحة				
13 - أرى أن الآمال و الأحلام التي لم تتحقق اليوم سوف تتحقق غدا				
14 - أفكر في المستقبل بكل تفاؤل				
15 - أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم				

### الجدول (1) تصحيح مقياس التفاؤل

الدرجة	البنود
...	01
...	02
...	03
...	04
...	05
...	06
...	07
...	08
...	09



...	<b>10</b>
...	<b>11</b>
...	<b>12</b>
...	<b>13</b>
...	<b>14</b>
...	<b>15</b>
... درجة	مج

