



جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي: .....

الموضوع:

الرضا عن الحياة وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى متقاعدي  
قطاع التربية والتعليم "فئة المعلمين" نموذجاً  
-دراسة ميدانية بدائرة أولاد سيدي إبراهيم -المسيلة-

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر علم النفس

تخصص: عيادي

إشراف الدكتورة:

خميسة قنون

من إعداد الطالبة:

نور الهدى لصفر

لجنة المناقشة

أ.د. قدوري رابح.....رئيساً

د.قنون خميسة.....مشرفاً

د.ابراهيمى أسماء.....مناقشاً

السنة الجامعية: 2016/2015

# إهداء

إلى من تكبدا عناء تنشئتي في الصغر،  
وحملا هم نجاحي في الكبر، إلى من وفرا  
لي جميع ظروف النجاح وسعها الليالي  
يدعوان لي بالفلاح، إلى أحق الناس بحسه  
صحبتي من البشر... إلى الوالديه الكريميه  
حبا وعرفانا.

إلى عروتي وسندي في الحياة... إخواني.  
إلى من كانوا أوفياء وقاسموا معي طعم  
الحياة.. أخواتي اللواتي لم تلهه  
أمي (صديقاتي).

إلى كل السالكين والساهدين في طلب  
العلم والمحبيه له.

أهدي هذا العمل

تورطهمري



# سُبْحَانَكَ يَا عَزِيزًا : سورة ٢٣١ من سورة البقرة

يقول سبحانه وتعالى

{ ..... وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ..... } سورة إبراهيم الآية 07

نحمد الله عز وجل الذي منحنا القوة والصبر ونشكره على وافر النعم  
وتمام العمل و آملين أن يتقبل منا هذا العمل و يبارك لنا فيه .

بأطيب العرفان وجزيل الامتنان وفائق التقدير والاحترام نتقدم بالشكر  
إلى الأستاذة المشرفة "فنون خمسية" التي لم تبخل علينا بنصائحها وإرشاداتها  
التي رافقتنا طوال مشوار إعداد هذا العمل

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة علم النفس وعلوم التربية الذين اعطوني  
الكثير من خبرتهم كما لانسى الفريق الإداري وعمال مكتبة علم النفس

كما نشكر عمال مكتبة السفير

وإلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا العمل المتواضع من قريب أو بعيد

وفي الأخير نتمنى أن ينفع عملنا ولو بالشئ القليل.

# فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
	إهداء
	شكر وتقدير
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
	فهرس الملاحق
	ملخص الدراسة باللغة العربية
	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية
أ-ب	مقدمة
	<b>الفصل الأول ( التمهيدي ) : الإطار العام للدراسة</b>
04	1. الإشكالية
06	2. أهمية الدراسة
07	3. أهداف الدراسة
07	4. الدراسات السابقة
14	5. فرضيات الدراسة
14	6. تحديد المفاهيم الإجرائية
	<b>الباب الأول : الجانب النظري</b>
	<b>الفصل الثاني : الرضا عن الحياة</b>
17	تمهيد
18	1. مفهوم الرضا عن الحياة:
23	2. مفاهيم ذات الصلة بالرضا عن الحياة
25	3. النظريات المفسرة لرضا عن الحياة
27	4. مجالات الرضا عن الحياة
30	5. مصادر الإحساس بالرضا عن الحياة

33	6. الرضا عن الحياة في الإسلام
35	7. الرضا عن الحياة وعلاقته بالتقاعد
38	خلاصة
<b>الفصل الثالث : التفاؤل والتشاؤم</b>	
40	تمهيد
41	1. مفهوم التفاؤل والتشاؤم
42	2. المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل والتشاؤم
45	3. النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم
48	4. خصائص المتفائلين والمتشاؤمين
51	5. العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم
52	6. العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم
55	7. التفاؤل والتشاؤم في الإسلام
57	8. الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم
<b>61</b>	خلاصة
<b>الباب الثاني : الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة</b>	
63	تمهيد
64	إجراءات الدراسة
64	1. المنهج المستخدم
64	2. حدود الدراسة
64	3. عينة الدراسة
67	4. الأدوات المستخدمة في الدراسة
75	5. الأساليب الإحصائية المستخدمة
76	خلاصة

الفصل الخامس : عرض ومناقشة النتائج	
78	تمهيد
79	1. عرض النتائج على ضوء الفرضيات
88	2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
95	خلاصة
96	استنتاج عام
96	الإقتراحات
99	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس	65
02	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير نوع التقاعد .	66
03	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير سنوات التقاعد:	67
04	يوضح معامل ارتباط درجة كل بند من بنود مقياس الرضا عن الحياة لعلوان مع درجة البعد الذي تنتمي إليه.	69
05	يوضح نتائج معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة لعلوان	71
06	يوضح معامل ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل لعبد الخالق.	72
07	يوضح نتائج معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس التفاؤل لعبد الخالق	73
08	يوضح معامل ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس التشاؤم لعبد الخالق.	74
09	يوضح نتائج معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس التشاؤم.	75
10	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين متغيري الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم باستخدام معامل الارتباط بيرسون	79
11	يوضح الفروق بين الجنسين في درجة الرضا عن الحياة باستخدام اختبار(ت) للفروق.	81
12	يوضح الفروق بين الجنسين في درجة التفاؤل باستخدام اختبار (ت) للفروق	81
13	يوضح الفروق بين الجنسين في درجة التشاؤم باستخدام اختبار (ت) للفروق	82
14	يوضح الفروق حسب نوع التقاعد (مبكر - قانوني ) في درجة الرضا عن الحياة باستخدام اختبار (ت) للفروق	83
15	يوضح الفروق حسب نوع التقاعد (مبكر - قانوني ) في درجة التفاؤل باستخدام اختبار (ت) للفروق	84
16	يوضح الفروق حسب نوع التقاعد (مبكر - قانوني ) في درجة التشاؤم باستخدام اختبار (ت) للفروق	84
17	يوضح الفروق حسب سنوات التقاعد (أقل من 5 سنوات - أكثر من 5 سنوات ) في درجة الرضا عن الحياة باستخدام اختبار(ت) للفروق	85
18	يوضح الفروق حسب سنوات التقاعد (أقل من 5 سنوات - أكثر من 5 سنوات ) في درجة التفاؤل باستخدام اختبار (ت) للفروق	86
19	يوضح الفروق حسب سنوات التقاعد (أقل من 5 سنوات - أكثر من 5 سنوات ) في درجة التشاؤم باستخدام اختبار(ت) للفروق	87

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الأشكال	الرقم
65	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس	01
66	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير نوع التقاعد	02
67	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير سنوات التقاعد	03

فهرس الملاحق.

عنوان الملحق	الرقم
ملحق مقياس الرضا عن الحياة لنعمات علوان	01
ملحق مقياس التفاؤل والتشاؤم لأحمد عبد الخالق	02

## ملخص الدراسة باللغة العربية:

تهدف الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين.

وبهذا انطلقنا بطرح مجموعة من التساؤلات تمثلت فيما يلي:

- هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجة كل من الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية حسب نوع التقاعد (مبكر - قانوني) في درجة كل من الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية حسب سنوات التقاعد (أقل من 5 سنوات - أكثر من 5 سنوات) في درجة كل من الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين؟

للإجابة عن هذه التساؤلات قمنا بطرح الفرضيات التالية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجة كل من الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب نوع التقاعد (مبكر - قانوني) في درجة كل من الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين.

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب سنوات التقاعد (أقل من 5 سنوات - أكثر من 5 سنوات) في درجة كل من الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين.

• اعتمدنا في هذه الدراسة على عينة قصدية تكونت من 50 معلما متقاعدا وذلك بدائرة أولاد سيدي إبراهيم - ولاية المسيلة، حيث طبق على أفرادها مقياس الرضا عن الحياة لعلوان، ومقياس التفاؤل والتشاؤم لعبد الخالق.

وقد استعملت مجموعة من الأساليب الإحصائية أهمها: اختبار " ت " للفروق وكذا معامل الارتباط، وقد تمت المعالجة الإحصائية بنظام الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية، أين تحصلنا على مجموعة من النتائج حاولنا عرضها وفقا للفرضيات المطروحة، ومناقشتها على ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري.

## Résumé de l'étude :

Le but de cette étude est d'identifier la nature de la relation entre la satisfaction de vie et l'optimisme et le pessimisme chez les enseignants retraités , et de cette démarche , nous avons posé les questionnements suivants :

Existe-t-il une relation corrélative significative statistiquement la satisfaction de vie et l'optimisme et le pessimisme chez les enseignants retraités ?

- Existe-t-il des différences significatives statistiques entre le sexe dans le degré de satisfaction de vie et l'optimisme et le pessimisme chez les enseignants retraités ?
- Existe-t-il des différences significatives statistiques entre selon le type de retraite (légitime-anticipée) dans le degré de satisfaction de vie et l'optimisme et le pessimisme chez les enseignants retraités ?
- Existe-t-il des différences significatives statistiques entre selon les années de retraite (inférieur que 5 ans –supérieur que 5 ans ) dans le degré de satisfaction de vie et l'optimisme et le pessimisme chez les enseignants retraités ?

Pour répondre à ces questionnements , nous avons élaboré les hypothèses suivantes :

Il existe une relation corrélative significative statistiquement entre la satisfaction de vie et l'optimisme et le pessimisme chez les enseignants retraités

- Il existe différences significatives statistiques entre le sexe dans le degré de satisfaction de vie et l'optimisme et le pessimisme chez les enseignants retraités
- Il existe des différences significatives statistiques entre selon le type de retraite (légitime-anticipée) dans le degré de satisfaction de vie et l'optimisme et le pessimisme chez les enseignants retraités
- Il existe des différences significatives statistiques entre selon les années de retraite (inférieur que 5 ans –supérieur que 5 ans ) dans le degré de satisfaction de vie et l'optimisme et le pessimisme chez les enseignants retraités

Nous avons basé dans cette étude sur un échantillon pertinent constituant de cinquante enseignants retraités dans la dayra d'OULAD SIDI BRAHIM , wilaya de MSILA où on a appliqué sur leur individus la mesure de satisfaction de vie de 'ALOUANE' , et la mesure de l'optimisme et le pessimisme d'ABDELLKHALIK' , il également été utilisé les méthodes statistiques suivantes : le choix des différences et aussi le coefficient de corrélation Person , le traitement statistique était appliqué avec package statistique à la sociologie où nous avons obtenu des résultats que nous avons tenté de les afficher suivant aux hypothèses supposées et les discuter d'après les études préalables et le coté théorique.

مَقْرَمَةٌ

منذ سنوات عديدة كان توجه علم النفس نحو المشكلات والاضطرابات النفسية، حيث تم التركيز عليها لدرجة إهمال الجوانب الايجابية في شخصية الإنسان إلى حد كبير؛ إلا أنه ومع أواخر القرن العشرين بدأ علماء النفس بالنظر في مواطن القوة لا الضعف في الشخصية، واتجهوا إلى دراسة المفاهيم ذات الدلالة الإيجابية. من بينها الرضا عن الحياة، الذي يعد من أهم مؤشرات الصحة النفسية في سعادة الفرد وطمأنينته وإشباعه لحاجاته وتقبله لذاته والعلاقات الاجتماعية كلها أبعاد مرهونة برضا الفرد عن حياته، ومن هنا تبرز أهمية الرضا عن الحياة والتفائل والتشاؤم، لما لهما من دور في إقبال أو إدمار الفرد عن حياته.

وبما أن لكل جيل همومه ومتطلباته وأزماته من جهة وطموحاته وتطلعاته من جهة أخرى ولكل مرحلة في التاريخ ظروفها وخصائصها؛ إذن فالإنسان وليد المرحلة والمجتمع ووضعه النفسي مرتبط بمتطلبات الحياة في الفترة التي يمر بها، ولعل هذا الوضع النفسي للمتقاعدين يعتبر مؤشرا حساسا ومناسب ومفيد لهم ظروف المرحلة التي يعيشونها ومن الممكن أن يظهر على سلوكياتهم السخط وعدم الرضا عن الحياة وتوقع الشر؛ وهذا ما قد ينعكس على صحتهم النفسية سلبا.

ومن هذا المنطلق أردت تناول موضوع الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفائل والتشاؤم لدى متقاعدي قطاع التربية والتعليم (فئة المعلمين "نموذجا").

فقدت احتوت الدراسة على الجانبين جانب نظري وميداني، وقد تضمن فصلين الجانب النظري والميداني احتوى كل منهما على فصلين تم التطرق فيهم إلى العناصر التالية:

**الفصل الأول (التمهيدي)** والذي احتوى على إشكالية الدراسة وتساؤلاتها وأهمية الدراسة، أهداف الدراسة، الدراسات السابقة، فرضيات الدراسة ثم المفاهيم الإجرائية للدراسة.

**الفصل الثاني:** وتم فيه التعرض إلى الرضا عن الحياة وتعريفه، ومفهومه وبعض المفاهيم ذات الصلة والنظريات المفسرة له وعلاقته بالتقاعد.

**الفصل الثالث:** وتم تناول التفاؤل والتشاؤم وبعض المفاهيم المرتبطة بهما والعوامل المؤثرة وأخيرا علاقة الرضا عن الحياة بالتفاؤل والتشاؤم لدى المتقاعدين.

**الفصل الرابع:** تضمن الإجراءات المنهجية للدراسة وتتعلق بالإطار المنهجي للبحث والذي تم التطرق فيه إلى منهج الدراسة وحدودها، عينة الدراسة، أدوات الدراسة، الأساليب الإحصائية المستخدمة.

**الفصل الخامس:** تضمن عرض النتائج ومعالجة المعطيات الميدانية وتحليل الفرضيات ومناقشتها وأخيرا توصيات واقتراحات.

# الفصل الأول: الإطار العام

## لِلدِّرَاسَةِ

1. الإشكالية
2. أهمية الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. الدراسات السابقة
5. فرضيات الدراسة
6. تحديد المفاهيم الإجرائية

1- إشكالية الدراسة:

تتميز الحياة بكثير من التغيرات والتحويلات التي تشكل ضغوطا على الإنسان؛ فيلجأ إلى التأقلم معها فمثلا تتغير ظروف العمل وتتوتر العلاقات الإجتماعية وتتعدد الظروف الاقتصادية، ولاشكأن البيئة التي يجد فيها الفرد إشباعا ورعاية لشؤونه تعطيه إحساسا بالرضا عن الحياة، حيث يعد هذا الأخير من المتغيرات الهامة التي تؤثر في شخصية الإنسان.

ولذا يعتبر مفهوم الرضا عن الحياة أحد مفاهيم علم النفس الايجابي الحديث نسبيا على مستوى تناوله في البحث العلمي، وقد حظي باهتمام خاص لاسيما في نقاشات الباحثين والعلماء ودراساتهم التي تتعلق بالعديد من قضايا الحياة المختلفة حيث يشير " كورف korff" أن الرضا عن الحياة هو إدراك الشخص لحاجياته الاساسية التي يختارها مع إدراكه لنوعية الحياة طوال خبراته الحياتية. (عبد المنعم، 2010، ص12).

فمع تزايد إعداد البحوث والدراسات التي أجريت حول موضوع الرضا عن الحياة بصفة عامة وبعلاقته بمتغيرات نفسية واجتماعية بصفة خاصة فقد توجه اهتمام البعض منهم إلى دراسته لدى فئات وشرائح اجتماعية متعددة.

وفي دراستنا الحالية تناولنا فئة العمر الثالث، وأخذنا مرحلة التقاعد نموذجا؛ ولأنه تعتبر قضية المسنين وتقاعدهم من أهم القضايا التي تشغل بال المجتمعات في الآونة الأخيرة، وترتبط هذه الأهمية إلى تغيير كثير من الأنماط الحياتية والاجتماعية والصحية والنفسية والاقتصادية، التي درج عليها الفرد عشرات السنين حيث تشير دراسة على "محمد الديب" 1994 حول "العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل "

والتي أشارت إلى أن المسنين من الذكور والإناث الذين مازالوا يزاولون العمل بعد الستين أكثر توافقا ورضا عن الحياة من المسنين الذين توقفوا عن مزاولة العمل بسبب الإحالة إلى المعاش بعد بلوغهم سن التقاعد. (خليفة، 1999، ص35).

باعتبار أن التقاعد هو كل من ترك وظيفة سواء إجباريا بسبب بلوغه سن التقاعد، أو اختياريا بسبب ظروف أخرى، وهنا يشعر الفرد بفقد كثير من الامتيازات أو تقلص الدور قد تنعكس على نظرتة للحياة إما نظرة تفاؤلية أو نظرة تشاؤمية اتجاه مرحلة التقاعد؛ فنجد المتقاعد المتفائل يعبر عن امتلاكه لتوقعات ايجابية عامة نحو الأشياء التي تمر به.

أما المتقاعد المتشائم يعبر عن امتلاكه لتوقعات سلبية عامة نحو هذه الأشياء وتجد دراسته قام بها "عبد الخالق" 1998 بعنوان "التفاؤل والصحة الجسمية وعن الارتباط الموجب بين التشاؤم والأعراض والشكاوى الجسمية" الذي يدعو إلى وضع برنامج إرشادي وقائي يهدف إلى تدعيم التوجه التفاؤلي لدى الأفراد، وفي ضوء ما سبق نجد كم هو ضروري لفهم المشكلات التي تمر بها في فئة المتقاعدين التي قد تنعكس على درجة رضاهم عن الحياة ونظرتهم التفاؤلية أو التشاؤمية اتجاه الحياة، ومع ندرة الدراسة الدراسات والأبحاث التي تناولت الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين في المجتمع الجزائري؛ وذلك في حدود علمنا ومن هنا كانت الحاجة لهذا الموضوع؛ الذي يهدف إلى التعرف عن علاقة الرضا عن الحياة بكل من التفاؤل والتشاؤم لدى متقاعدي قطاع التربية والتعليم وأخذت فئة المعلمين نموذجا من هذا المنطلق هدفت الدراسة الحالية للإجابة على التساؤلات التالية:

1- هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم

لدى المعلمين المتقاعدين ؟

- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجة كل من الرضا عن الحياة والتفائل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين؟
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية حسب نوع التقاعد (مبكر-قانوني) في درجة كل من الرضا عن الحياة والتفائل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين؟
- 4- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية حسب عدد سنوات التقاعد ( أقل من 5 سنوات - أكثر من 5سنوات) في درجة كل من الرضا عن الحياة والتفائل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين؟

## 2- أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة من أهمية المتغيرات وكذا الفئة التي تناولتها الدراسة:

- 1.2. تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الشريحة التي تناولناها بالبحث وهي فئة المتقاعدين والذين يمرون بمرحلة عمرية صعبة وهي مرحلة الشيخوخة وما يقابلها من تغيرات صحية.
- 2.2. باعتبار موضوع الرضا عن الحياة والتفائل والتشاؤم من الموضوعات المهمة التي يتناولها علم النفس الصحة وباعتبارهما من مؤشرات الصحة النفسية.
- 3.2. التحسيس بأهمية المتقاعدين في مجتمعنا وأنهم بحاجة ماسة لنلمس همومهم ومساعدتهم على التغلب على ما يرتبط بهذه المرحلة من سلبيات.
- 4.2. يمكن من خلال هذه الدراسة التعرف على خصائص أفراد هذه الفئة واحتياجاتها النفسية والاجتماعية مما سيسهم في بناء برامج إرشادية خاصة تساعدهم على تحسين نوعية حياتهم ورضاهم عنها.
- 5.2. تتيح النتائج التي سوف نتحصل عليها من هذه الدراسة إلى معرفة الأساليب والطرق التي تؤدي إلى الرضا عن الحياة والتفائل والتشاؤم وتدعيمها وتطويرها.

6.2. تزويد المكتبة الجامعية والطلبة المتخصصين في مجالات الدراسات النفسية بنتائج دراسة علمية عن مفهومي الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم.

### 3- أهداف الدراسة:

لقد تمحورت أهداف الدراسة لهذا الموضوع في النقاط التالية:

1.3. معرفة طبيعة العلاقة الإرتباطية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين.

2.3. الكشف على الفروق في الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم تبعاً لمتغير الجنس.

3.3. معرفة الفروق في الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم تبعاً لمتغير نوع التقاعد (مبكر -قانوني).

4.3. الكشف على الفروق في الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم تبعاً لمتغير عدد سنوات التقاعد ( أقلمنخمس سنوات- أكثر من خمس سنوات ).

### 4- الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة من أهم العناصر المساعدة على حل مشكلة البحث نظراً لإسهاماتها المتمثلة في التخطيط والتوجيه وضبط المتغيرات إضافة إلى ذلك؛ فإن الباحث يرجع إليها لما لها دور في المقارنة أو الإثبات أو النفي نهدف من خلال هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى متقاعدي قطاع التربية والتعليم، وفيما يلي حاولنا التعرض للدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة وفقاً لتسلسلها الزمني وكذا تصنيفها.

1. دراسات خاصة بالرضا عن الحياة.
2. دراسات خاصة بالتفاؤل والتشاؤم.
3. دراسات علاقة الرضا عن الحياة بالتفاؤل والتشاؤم.

1. دراسات خاصة بالرضا عن الحياة:

▪ الدراسات الأجنبية:

دراسة "ميشرا" 1992 (Mishra) بعنوان: "علاقة أنشطة وقت الفراغ بالرضا عن الحياة لدى موظفي الحكومة المتقاعدين"

وأجريت الدراسة على عينة قوامها (720) رجلا متقاعدا وقد استخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة وقد نوصِل إلى نتائج أهمها أن الرضا عن الحياة مرتبط بالاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة وممارسة الهوايات التي تجعل المتقاعد يشعر بأهمية وجوده في الحياة.

أظهرت الدراسة أيضا ارتباط بين العلاقات العائلية والرضا عن الحياة بعد التقاعد وان الأشخاص المحالين إلى التقاعد المبكر قبل بلوغهم التقاعد الإلزامي أكثر تكيفا من غيرهم لمرحلة التقاعد. (القحطاني، 2009، ص 137).

دراسة " كوك " 1992 (Coke) بعنوان: "الرضا عن الحياة لدى المسنين الأمريكان الأفرقة" تكونت عينة الدراسة من (166) من الأمريكان السود، تراوحت أعمارهم من (65-88) عاما من الذكور والإناث وطبق عليهم مقياس الرضا عن الحياة وأشارت النتائج إلى أن هناك مؤشرات يمكن من خلالها التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى المسنين من أهمها السلوك الديني وكفاية الدخل والحالة الصحية والدور لأسري كل من الذكور والإناث. (متولي، 2011، ص 468)

دراسة "نيكولننش وآخرون" 2010 (Nickolichpandal) بعنوان: "إدراك الرضا عن الحياة لدى المعلمين ومشرفي التدريس" تكونت عينة الدراسة من (105) (60) معلما جديدا و(45 مشرفا)، وهدفت هذه الدراسة على مستوى الرضا عن الحياة والرضا المهني لدى عينة من المعلمين والمشرفين في مدارس ولاية إنديانا في الولايات المتحدة الأمريكية واستخدم الباحثون مقياس الرضا عن الحياة وبينت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا عن الحياة كان أعلى لدى المشرفين مقارنة بالمعلمين كما أن المشرفين والمعلمين الذين زادت أعمارهم عن 50 سنة كان مستوى الرضا عن الحياة لديهم أعلى من أقرانهم الأصغر سنا.

#### ■ الدراسات العربية:

دراسة "يوسفالرجيب" 2001 بعنوان: "الرضا عن الحياة وبعض المتغيرات الديمغرافية" أجريت الدراسة على عينة مكونة من 214 فردا من عدة مستويات من المجتمع الكويتي وطبق الباحث مقياس الرضا عن الحياة، وقد أظهرت النتائج غياب الفروق في الرضا عن الحياة بين الذكور والإناث وكذا بين الطلبة والموظفين هذا بالإضافة إلى غياب الفروق في درجة الرضا عن الحياة حسب مستويات التعليم المختلفة والدخل الشهري وكذا نوعية الحياة. (عبد الخالق، الديب، 2007، ص34).

دراسة " سليمان" 2003 بعنوان: "الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في محافظات فلسطين الشمالية" تكونت عينة الدراسة من 302 مديرا ومديرة، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في محافظات شمال فلسطين كما هدفت إلى تحديد دور متغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية ومستوى الدخل).

وطبق الباحث مقياس الرضا عن الحياة ومقياس تقدير الذات وقد أظهرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في كل من المجالات التالية: الحياة الاجتماعية والرضا عن الناحية الاقتصادية والحياة الدينية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة لصالح ذوي الخبرة الأقل من 5 سنوات

دراسة "محمد يوسف محمود" 2003 بعنوان: "الرضا عن الحياة لدى المسنين المصريين" وتكونت عينة الدراسة من 137 مسناً من الرجال والسيدات، تراوحت أعمارهم بين (60-88) عاماً بمتوسط عمري (68,75) عاماً واستخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة وأظهرت نتائج هذه الدراسة إلى أن هناك فروقا دالة إحصائياً بين المسنين والمسنيات في الرضا عن الحياة (الرضا الذاتي، الرضا الأسري، الرضا الاجتماعي، الرضا المالي، الرضا الصحي) بالإضافة إلى الدرجة الكلية لصالح المسنين وكانت جميعها دالة عند 0,01. (متولي، 2011، ص 468).

● **تعقيب:** لقد اتفقت الدراسات مع الدراسة الحالية في كونها تناولت متغير الرضا عن الحياة ولقد اختلفت هذه الدراسات من حيث نتائجها، وهناك دراسات أظهرت فروق بين الجنسين في درجة الرضا عن الحياة بينما توصلت دراسات أخرى بغياب الفروق بين الجنسين، كما أن هناك اختلاف في نوع العينة، حيث اقتصرنا في دراستنا الحالية على فئة المعلمين المتقاعدين في حين الدراسات تناولت فئات عمرية مختلفة منها الطلبة أو فئة الشباب وكبار السن.

## 2- دراسات خاصة بالتفاؤل والتشاؤم:

### ▪ الدراسات الأجنبية:

دراسة "ريكر وونج" (Reker and wong) (1984) بعنوان التفاؤل الشخصي والصحة الجسمية والنفسية وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من كبار السن الذين يعالجون داخل

المستشفى والذين لايعالجون، طبق الباحث مقياس التفاؤل من إعداد الباحث وأوضحت نتائج الدراسة عن الارتباط الايجابي بين التفاؤل والصحة النفسية والجسمية والشعور بان كل شيء على ما يرام. (عبد الخالق، 1998، ص48).

دراسة "دافيز وزملائه" 1992 (Davis) بعنوان: " العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والشعور بالوحدة وقلق الموت" تكونت عينة الدراسة من 260 طالب وطالبة بالولايات المتحدة الأمريكية وهدفت الدراسة إلى التعرف على الارتباطات المتبادلة بين مقياس التفاؤل والتشاؤم ومقياس قلق الموت، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن هناك ارتباط سلبي بين التفاؤل والشعور بالوحدة وارتباط ايجابي بين التشاؤم والشعور بالوحدة وارتباط سلبي بين التفاؤل والتشاؤم وارتباط ايجابي بين الشعور بالوحدة وقلق الموت. (شعبان، 2009، ص76).

#### ▪ الدراسات العربية:

دراسة "عبد الخالق" (1998) بعنوان: " التفاؤل وصحة الجسم" تكونت عينة الدراسة من 270 فردا، من طلبة جامعة الكويت طبقت عليهم القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، وكشفت نتائج الدراسة عن علاقة ايجابية بين التفاؤل والصحة الجسمية وعن الارتباط الموجب بين التشاؤم والأعراض والشكاوى الجسمية وتوصلت إلى وجود ارتباط سلبي دال إحصائيا بين التفاؤل والتشاؤم وان الذكور كانوا أكثر تفاؤلا من الإناث.

دراسة "الخضر" (1999) بعنوان: "العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي" وتكونت عينة الدراسة من 150 موظفا وموظفة يعملون في شركة نفط الكويت، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي، ومدى تأثير الجنس والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي على التفاؤل والتشاؤم، وقد طبق مقياس

التفاؤل والتشاؤم، وقد خلصت الدراسة إلى عدم وجود فروق في التفاؤل والتشاؤم تعزى للجنس (ذكر - أنثى) او الحالة الاجتماعية (متزوج - أعزب). (عون، 2012، ص 63).

دراسة "نجوى اليحفوفي" (2004) بعنوان: "العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد" وتألقت عينة الدراسة من 200 مسن يقيمون مع أسرهم وتراوحت أعمارهم ما بين 60-85 سنة وهدفت الدراسة أيضا إلى الكشف عن العلاقة المحتملة بين التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات الاجتماعية والديمغرافية (حجم الأسرة والطبقة الاجتماعية والتدين وعدد الأصدقاء والمستوى التعليمي والعمر) وطبق عليهم مقياس التفاؤل والتشاؤم وبرهنت النتائج أن المسنين العاملين بعد سن التقاعد أكثر تفاؤلا و أقل تشاؤم من نظرائهم المتقاعدين كما دلت انه كلما ارتفعت درجة التدين وزاد عدد الأصدقاء وكبر حجم الأسرة كلما زاد مستوى التفاؤل لدى كبار السن بينما لم تظهر أية فروقات جوهرية على مقياس التشاؤم والطبقة الاجتماعية والعمر فلم تسجل فروق دالة إحصائيا على مقياس التفاؤل والتشاؤم. (مجدلاوي، 2012، ص 215).

#### • تعقيب:

اتفقت الدراسات مع الدراسة الحالية في كونها تناولت متغير التفاؤل والتشاؤم وأنها استخدمت نفس المقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ولكن اختلفت هذه الدراسات مع الدراسة الحالية في العينة ومن حيث نتائجها هناك دراسات أظهرت وجود فروق بين الجنسين في درجة التفاؤل والتشاؤم بينما توصلت دراسات أخرى بغياب الفروق بين الجنسين.

### 3- دراسات علاقة الرضا عن الحياة بالتفاؤل والتشاؤم:

#### ▪ الدراسات الأجنبية:

دراسة "لونج وآخرون"2005(Leng and al) بعنوان: " الرضا عن الحياة لدى المسنين الصينيين" وشملت عينة الدراسة على117 مسن طبق عليهم مقياس الرضا عن الحياة والتفاؤل والثقة بالنفس كما تم اخذ وضعهم الصحي بعين الاعتبار والمالي وأظهرت النتائج أن الرضا عن الحياة يعتمد على احترام الذات وان التفاؤل والرضا عن الحياة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة يعتمدان على احترام الذات كما أن الوضع المالي يؤثر على التفاؤل والرضا عن الحياة أما الوضع الصحي فان تأثيره يقتصر على التفاؤل ويعتبر التفاؤل مساهم رئيسي للرفاهية الذاتية لأنه يعزز احترام الذات وعلاقة الانسجام ويؤدي إلى تصور ايجابي للوضع المالي.

#### ▪ الدراسات العربية:

دراسة " فروه وآخرون"2009 بعنوان:العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والدعم الاجتماعي لدى الطلاب الخريجين"، أجريت الدراسة على عينة قوامها 154 طالب طبقت عليهم المقاييس التالية: مقياس الرضا عن الحياة، مقياس التفاؤل ومقياس الدعم الاجتماعي، وقد أظهرت النتائج عن وجود علاقة ايجابية بين كل من التخرج، الرضا عن الحياة، التفاؤل، الدعم الاجتماعي. (المجدلاوي، 2012، ص24)

#### • تعقيب:

لقد أوضحت الدراساتين عن وجود علاقة بين كل من المتغيرين بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم وهذا ما يؤكد ما افترضناه.

## 5- فرضيات الدراسة:

بعد اطلاعنا على التراث النظري والدراسات السابقة حول هذا الموضوع قمنا  
وكمحاولة للإجابة على التساؤلات المطروحة سابقا لصياغة الفرضيات التالية:

1-5. توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى  
المعلمين المتقاعدين.

2-5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجة كل من الرضا عن الحياة  
والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين.

3-5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب نوع التقاعد (مبكر - قانوني ) في درجة  
كل من الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين.

4-5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب عدد سنوات التقاعد (أقل من 5 سنوات -  
أكثر من 5 سنوات ) في درجة كل من الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين  
المتقاعدين.

## 6- تحديد المفاهيم الإجرائية

هناك مجموعة من المفاهيم الأساسية التي يجب تعريفها هي:

1.6. الرضا عن الحياة: هو شعور الفرد بالسعادة وتمتعه بالحياة التي يعيشها وبالتالي  
تمتعه بدرجة عالية من الصحة النفسية والسواء وذلك وفقا للدرجة المتحصل عليها  
على مقياس الرضا عن الحياة لنعمات علوان.

## 2.6. التفاؤل والتشاؤم:

- **التفاؤل:** هو توقعات الفرد الايجابية للأحداث الهامة في حياته المستقبلية تجعله ينتظر الخير والنجاح وهذا ما يقيسه مقياسالتفاؤل والتشاؤم من إعداد عبد الخالق1996.
- **التشاؤم:** هو توقعات الفرد السلبية للأحداث الهامة في حياته المستقبلية تجعله ينظر للأسوأ أو يتوقع حدوث الفشل وخيبة الأمل، وهذا ما يقيسه مقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد عبد الخالق1996.

**3.6. المعلم المتقاعد:** هو كل فرد مارس وظيفة التعليم في المدارس الابتدائية بولاية المسيلة لديه تجربة وخبرة في مجال التعليم لعدة سنوات ترك أو تركت عملها اختياريا أو إجباريا ويحصل على راتب شهري كتعويض عن سنوات الخدمة.

# الباب الأول

## الجانب النظرى

# الفصل الثاني: الرضا عن

## المياء

تمهيد

1. مفهوم الرضا عن الحياة:
2. مفاهيم ذات الصلة بالرضا عن الحياة
3. النظريات المفسرة لرضا عن الحياة
4. مجالات الرضا عن الحياة
5. مصادر الإحساس بالرضا عن الحياة
6. الرضا عن الحياة في الإسلام
7. الرضا عن الحياة وعلاقته بالتقاعد

خلاصة

### تمهيد:

يعتبر مفهوم الرضا عن الحياة من اهتمامات الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية ومحاولته التوفيق بين ما يمتلكه من قدرات وإمكانيات وبين طموحاته وأسلوب تجسيدها على أرض الواقع وسنتطرق في هذا الفصل إلى هذا المفهوم من خلال تناول العناصر التالية:

- تعريف عن الرضا عن الحياة المفاهيم المرتبطة به، ثم تناول التوجهات النظرية التي فسرت هذا المفهوم وبعد ذلك نتطرق إلى مجالات ومصادر الإحساس به، وكيف ينظر إليه الإسلام وفي الأخير سنتناول علاقته بالتقاعد.

## 1- مفهوم الرضا عن الحياة:

لقد تنوعت وتعددت تعاريف الرضا عن الحياة لكنها اتفقت في المضامين، وذلك كما جاءت به التعاريف التالية:

**لغويا:** رضا بأنه: الرضوان بكسر الراء وضمها الرضا والمرضاة، ورضيت الشيء وارتضيته فهو رضي وعيشة راضية، أي مرضية (الرازي، 1989، ص246)

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

**تعريف نعمان شعبان علوان:** الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، فهو يتضمن صفات متنوعة كالتفاؤل، توقع الخير، الاستبشار، الرضا عن الواقع، تقبل الذات واحترامها، الاستقلال المعرفي، فإذا تحققت هذه الصفات عند الإنسان فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر، خاصة وان السعادة ترتبط ارتباطا وثيقا بالرضا عن الحياة. (علوان، 2008، ص477).

**تعريف مايكل ارجيل:** "تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة" (ارجيل، 1993، ص14).

**تعريف أحمد عبد الخالق:** "الرضا عن الحياة هو التقدير الذي يصفه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتماد على حكمه الشخصي" (عبد الخالق، 2008، ص123).

**تعريف الشعراوي:** الرضا عن الحياة انه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل لذي يعتقد انه مناسب لحياته. (الشعراوي، 1999، ص153\_154)

**تعريف السيد جمال تفاحة:**

الرضا عن الحياة سمة نفسية تتكون لدى الفرد خلال تقسيمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر وأحاسيس واتجاهات وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به، وما يشعر به من حماية وتلبية لحاجاته بصورة مرضية له، وقناعاته بما يقدم إليه والإحساس بالتقدير والاعتراف. (تفاحة، 2009، ص270).

**تعريف بروهي Broohy:**

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

**تعريف فيرانس ferrans:**

الرضا عن الحياة هو تقييم كلي للحياة على أساس التوافق بين الأهداف والانجازات الشخصية. (قنون، 2013، ص 104).

**تعريف المدهون:** الرضا عن الحياة بأنه حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكياته واستجاباته وتتمثل في الطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي والسعادة والقناعة ( المدهون، 2009، ص4).

أما رضوان وهريدي فيعرفان الرضا عن الحياة بأنه درجة تقبل الفرد لذاته، بما حقق من انجازات في حياته الماضية والحاضرة، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين، وجوانب الحياة المختلفة ونظرته المتفائلة عن المستقبل ( سليمان 2003، ص13).

ويرى شين وجونس ( shin & Johnson 1978 ) أن الرضا عن الحياة هو تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاها لنفسه. (عبد العزيز، 2001، ص75) و يذكر منصور أن الرضا عن الحياة ينقسم إلى بعدين الأول وهو رضا العام عن الحياة، والثاني الرضا عن مجالات حياتية نوعية مثل: العمل، الزواج، التعليم، السكن، الدين وغيره. ( منصور، 2009، ص 42 ).

أما فريديريكسون ( Fredrickson.2001 ) فيوضح بأن هناك علاقة ما بين الإبداع والرضا عن الحياة بقوله " والرضا عن الحياة يتيح للفرد الفرض الملائمة للإبداع، فتصبح أفكاره مرنة مما يتيح له القدرة على حل المشكلات الصعبة التي يقابلها ". ويشير ملكوش أن من الجوانب الهامة للشعور بالرضا عن الحياة جوانب الحياة الصحيحة، والراحة المادية، والعلاقات الحميمة، والأطفال، والأسرة، والصدقة، والمجتمع، والدراسة، وتنمية وفهم الذات، والعمل، ووسائل الإعلام، والاستجمام، والدين. ( سليمان، 2003، ص11).

ويرى دينر وآخرون أن الحكم على مستوى الرضا عن الحياة يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه بالمستوى المثالي الذي يفترضه لحياته، وهذا يعني أن الحكم على مدى رضا الفرد عن شئونه الحالية يعتمد على مقارنته بمستوى مثالي يضعه الفرد نصب عينه، وهذا المستوى المثالي ليس إجبارياً، وهو علامة مميزة للصحة النفسية. ( Denier. et al,2002 ,p60

ويعرف الرضا عن الحياة بأنه ذلك البناء الكلي الذي يتكون من مجموعة المتغيرات التي تهدف إلى إشباع الفرد، بمؤشرات موضوعية تقيس الإمكانيات المتدفقة على الفرد، ومؤشرات ذاتية تقيس مقدار الإشباع الذي تحقق. ( نعيسة، 2012، ص151).

أما الدسوقي فيعرف الرضا عن الحياة بأنه: " تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته ( عبد الغني، 2009، ص 151).

ويعتبر أباجيل Abagel أنه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة تكرار هذه الانفعالات. ( سليمان، 2003، ص12).

أما ( علوان ) فتري أن الرضا عن الحياة يتضمن صفات متنوعة: كالتفاؤل، توقع الخير الاستبشار، الرضا عن الواقع، تقبل النفس واحترامها، والاستقلال المعرفي والوجداني،

فإذا تحققت هذه الصفات لدى الإنسان فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر، خاصة وأن السعادة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضا عن الحياة. ( علوان، 2008، ص 477).

وقد اقترح ايفانس (Evans) نموذج بني على الوجهة التكاملية للأطر النظرية، ويتضمن هذا النموذج سمات الشخصية ( تقدير الذات، التفاؤل، العصابية، الانبساطية ) وهي سمات نابعة من داخل الفرد، وتشمل على الأبعاد المعرفية والانفعالية في الشخصية، وتتضمن الانفعال الايجابي أو السلبي ويكون داخلي المصدر وهو مكون انفعالي، والرضا عن الحياة ويكون داخلي المصدر وهو مكون انفعالي، والرضا عن الحياة ويكون داخلي المصدر ومكون معرفي ( المالكي، 2011، ص 50 ).

ويرى هيرلوك Hurlock بأن هناك ثلاثة أشياء رئيسية لتحقيق السعادة لكي يتمتع الفرد بصحة نفسية وجسمية سليمة وهي ( التقبل والحب والإنجازات )، وبالتالي فإن الرضا عن الحياة يشتمل على ثلاثة جوانب وهي تقبل الحياة، والإنجازات، وتقبل الذات والآخرين. ( سليمان، 2003، ص 11).

غير أن ثمة من ينظر لمفهوم الرضا عن الحياة من خلال ثلاثة اتجاهات رئيسية وهي الاتجاه الاجتماعي والاتجاه النفسي.

حيث يعرف أصحاب الاتجاه الاجتماعي الرضا عن الحياة من منظور يركز على الأسرة والمجتمع، وعلاقات الأفراد والمتطلبات الحضارية والسكان والدخل والعمل، وضغوط الوظيفة والمتغيرات الاجتماعية الأخرى.

أما الاتجاه الطبي فقد اعتمد على تحديد مؤشرات رضا الفرد عن حياته بمعيار الجودة ولم يحدد تعريفاً واضحاً لهذا المفهوم، وقد زاد اهتمام الأطباء والمتخصصين في الشؤون الاجتماعية والباحثين في العلوم الاجتماعية بتعزيز ورفع جودة الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدعم النفسي والاجتماعي لهم.

بينما يركز الاتجاه النفسي على إدراك الفرد كمحدد أساسي للمفهوم وعلاقة المفهوم بالمفاهيم النفسية الأخرى، وأهمها القيم والحاجات النفسية وإشباعها، وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى الأفراد ( أحمد، 2010، ص 78).

والرضا عن الحياة يعد دالة للمقارنة بين ما حققه الفرد وما يأمل في تحقيقه وما حققه الآخرون، والدراسات المبكرة في هذا المجال تناولت الشعور بالسعادة كبديل للرضا عن الحياة ولكن الدراسات الحديثة تركز على مصطلح الرضا عن الحياة نظرا لأنه يتضمن المكون المعرفي بجانب المكون الوجداني الذي يتضمنه مفهوم السعادة وبنظر البعض إلى المفهومين على أنهما مترادفين وهو ما أدى إلى تداخل في تفسير كثير من النتائج التي توصلت إليها الدراسات والبحوث السابقة. من خلال التعريفات السابقة لمفهوم الرضا عن الحياة يمكن القول أن تتمحور حوله النقاط التالية:

- الإقبال على الحياة والرغبة في العيش.
- معتقدات الفرد حول دوره في الحياة.
- تقدير عقلي لنوعية الحياة.
- حكم أو تقدير شخصي للحياة.
- تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها.
- القدرة على التعامل مع المشاكل النفسية التي تواجه الفرد.
- الشعور بالسعادة.
- الوصول إلى توافق بين الأهداف والإنجازات.

وفي مجمل القول إن الرضا الحياة هو حكم أو تقدير شخصي لنوعية الحياة والقدرة على إحداث التوافق بين أهدافه وطموحاته وبين توقعاته وما يمكن إنجازه وبالتالي الشعور بالسعادة.

## 2- مفاهيم ذات صلة بالرضا عن الحياة:

يوجد الكثير من المفاهيم التي ترتبط بمفهوم الرضا عن الحياة، قد تعتبر جزء أساسيا من مكونات الرضا عن الحياة وتتمثل في المفاهيم التالية:

• **السعادة:** يفترض الكثير من علماء النفس أن السعادة تشتمل على ثلاث مكونات مرتبطة بها معا، وهي الوجدان الايجابي، غياب الوجدان السلبي والرضا عن الحياة.(عبد الخالق، الشطي، 2003، ص 34).

ويدعم هذا الافتراض (المحروقي 2011 ) بان للسعادة مكونين، هما المكون الانفعالي الوجداني، والذي يمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور، واللذة، والاستمتاع والمكون المعرفي والذي يتمثل في الرضا عن الحياة، ويعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة (الانجاز، تحقيق الذات، العلاقات، الصحة)(المحروقي، 2011، ص 24).

وترى (جودة 2007) السعادة بأنها حالة انفعالية وعقلية تتسم بالايجابية يخبرها الإنسان ذاتيا، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل ايجابي.(جودة، 2007، ص 707).

ولقد أشارت الدراسات إلى ارتباط السعادة بالرضا عن الحياة وفي دراسة قامت بها (اليحفوفي، 2009)تناولت السعادة وارتباطاتها لدى طلاب الجامعة طبقت الدراسة على عينة من (622) طالب وطالبة، وبرهنت نتائج الدراسة على ارتباط الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة الذكور والإناث بالرضا عن الحياة..(حسن، 2006، ص 67).

• **نوعية الحياة:** يعتبر مفهوم نوعية الحياة مفهوما شاملا يشمل الرضا عن الحياة حيث يمثل هذا الأخير المكون الذاتي أو النفسي، ونجد هناك تباين في تناول مفهوم نوعية الحياة، لكن هناك المدخل النفسي الذي يهتم بجانب رضا الفرد عن حياته، وتقييمه الذاتي لمختلف جوانب هذه الحياة. (أبو النيل، 2010، ص 67).

وتعتبر نوعية الحياة أحد مفاهيم علم الإيجابي، والذي يشمل الصحة العامة والتوافق،  
التفائل بالمستقبل والسعادة وكذا الرضا عن الحياة ( خميس، 2010، ص 147).

كما تعني نوعية الحياة الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس  
بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، بالإضافة إلى إدراك الفرد لقوى  
ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية وإحساسه  
بالسعادة وصولاً إلى حياة متناغمة ومتوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه (   
سليمان، 2010، ص 11 ).

وبهذا يعتبر كل من شين Shin وجونسون Johnson أن الرضا عن الحياة هو  
تقدير عام لنوعية الحياة لدى الفرد وفقاً لمعايير يختارها بنفسه ( Shin. Johnson.   
p,451987 ).

بينما هناك من يرى أن مفهوم الرضا عن الحياة يمثل جزءاً من المفهوم الأكبر والذي  
هو بنوعية الحياة، حيث يمثل مكون الرضا عن الحياة المكون الذاتي أو النفسي، وتتباين  
زوايا مفهوم نوعية الحياة بتباين مداخل الباحثين لدراسته، فهناك المدخل الاقتصادي، وكذا  
المدخل الاجتماعي والمدخل البيئي، وهناك المدخل النفسي الذي يهتم بجانب رضا الفرد عن  
حياته، وشعوره بالسعادة وتقييمه الذاتي لمختلف جوانب هذه الحياة (أبو النيل، 2010، ص  
224).

• **الصحة:** ترتبط الصحة بالرضا عن الحياة، وتقوي الصلة بين الصحة والرضا مع التقدم  
في العمر وهو يتمتع بصحة عامة يكون أكثر رضا (رضوان، 2002، ص21)  
فقد أظهرت دراسة الكندري 2009 ميل المعاقين إلى السعادة العامة أكثر من العاديين  
الذين يميلون أكثر إلى الرضا عن الصحة والعلاقات والأنشطة الاجتماعية، كما يأتي الرضا  
عن العمل في المقدمة عند المعاقين والرضا والصحة في الأخير، ويأتي الرضا عن الظروف  
المعيشية والعلاقات والأنشطة في المقدمة عند المعاقين، وبذلك فالصحة العامة الجيدة للفرد  
تمكنه من بذل الجهود لمواجهة التوتر والضغط فالذي يعاني من إعاقة يعتبرها إحدى

مصادر الضغط والتي تحول دون تحقيق مطامحه وأهدافه وبالتالي عدم تحقيق وإشباع حاجاته (المالكي، 2011، ص56).

### 3- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

#### 1.3. نظرية التكيف والتعود:

تستند هذه النظرية إلى فرضية إن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة في الحياة، وذلك اعتمادا على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم، وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الحدث وبمرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث.

فحسب هؤلاء الأفراد أنهم لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف 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)

#### 2.3. نظرية المقارنة الاجتماعية:

يرى أصحاب نظرية المقارنة أن الأفراد يرضون عن حياتهم عندما يقارنون أنفسهم بالآخرين ويكون ما حققه الآخرون كما بينه استرلين Estelline

أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، والرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير المتوقعة (الثقافة الاجتماعية أو المادية ) من ناحية أخرى، وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات أو الدول المحيطة، وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية. (أبوتركي، 2008، ص20).

ويشير استرلين Estelline أن الأفراد العاديين في أي ثقافة يكونون معتدلين أو متوسطين في درجة الرضا بينما يكون البعض فوق المعدل والبعض تحت المعدل، ويركز

استرلين على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة لأن الدخل المادي يرتبط على مراحل الحياة خاصة عند الأفراد الذين يضعون مستوى حياتهم المادية في المقام الأول (علوان، 2006، ص56).

### 3.3. نظرية المواقف:

يرى أصحاب هذه النظرية إن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، ويشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف، فنجد الصحبة الطيبة ويتزوج امرأة صالحة ويكون أسرة متماسكة، راضيا وسعيدا أو ممتعا بصحة نفسية..(إبراهيم ، 2000، ص47).

### 4.3. نظرية الفجوة بين الطموح والانجاز:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته أو عندما تكون انجازاته وأعماله قريبة فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساقطا متذمرا من نفسه ومن الحياة: فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر، ويجعله كئيبا حزينا على ما فات، قلقا على ما يأتي في المستقبل. (المالكي، 2011، ص 46).

### 5.3. نظرية الخبرات السارة:

يرى أصحاب هذه النظرية إن الإنسان يرضى عن حياته عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة، فليست الظروف أو المواقف الطيبة هي عندما مصدر الرضا ويتركه الإنسان من خبرات سارة فالظروف وإدراكها مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر وفق ما يدركه كل منها في الموقف من خبرات ممتعة أو غير ممتعة.(إبراهيم ، 2000، ص 47).

### 6.3. النظرية المتكاملة:

مع اختلاف وتباين النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فان الملاحظ لأفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لان عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر، فبعض

الناس يرفضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طبيعية وفق ما يريدون وغيرهم يرضون عنها عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم وفريق رابع يرضون عن الحياة عندما يقارنون انجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم (عبد المقصود، 2007، ص 85).

#### 4- مجالات الرضا عن الحياة:

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

##### 1.4. السعادة:

حالة ذاتية ايجابية وجدانية ومعرفية، يحس بها الفرد تتجلى في الشعور بالرضا، والاستمتاع والتفاؤل والقدرة على اكتساب الأمل مصحوبا بشعور ايجابي للتأثير في الآخرين والأحداث. السعادة تضيء المزيد من المرونة على النسق المعرفي، وكلهم ترابطات غير عادية، والسعادة تدخل في نسج الحالات التي توحى بمزيد من التعاون والمساعدة المتبادلة. (الريماوي وزملاؤه، 2006، ص 27).

ويمكن القول عن السعادة هي التحرر من الشعور باليأس، والتخلص من الأفكار السوداوية وتوصف السعادة على أنها انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة، أو أنها انعكاس لمعدلات تكرار الانفعالات السارة وشدة الانفعالات، وينبغي أن نأخذ أربعة عناصر للسعادة في الاعتبار وهي: الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة، الاستمتاع والشعور بالبهجة، والعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب، وأخيرا الصحة العامة ( أبو هاشم، 2010، ص 255).

ويفترض الكثير من علماء النفس أن السعادة تشتمل على ثلاثة مكونات، مكونات مرتبطة معا، وهي الوجدان الايجابي، غياب الوجدان السلبي والرضا عن الحياة ( عبد الخالق، الشطي، 2003، ص 14).

بينما يفرق الكثير من الباحثين بين السعادة بوصفها حالة انفعالية حساسة للتغيرات

المفاجئة في المزاج، وبين الرضا إذ هو حالة معرفية معتمدة على الحكم ( Meng tan. 2001,p25 )

ويرى فورديس Fordyce أن السعادة هي شعور عام بالرضا عن الحياة يزدهر ويستمر على مدار فترات زمنية طويلة ( علام، 2008، ص 30).

ولقد أشارت الدراسات إلى ارتباط السعادة بالرضا عن الحياة وارتباط الشقاء بالسخط والإحباط النفسي، لحياة، ففي إحدى الدراسات على الشباب في أمريكا كانت معاملات الارتباط بين الشعور بالسعادة والرضا بالحياة بشكل عام حوالي  $r = 75$ ، وهو معامل ارتباط عال يدل على علاقة وثيقة بين السعادة والرضا، جعلت كثيرا من علماء النفس يدونون السعادة في الرضا والشقاء في السخط ويدعون في الإرشاد والعلاج النفسي إلى تنمية مشاعر الرضا وتخفيف أو تقليل مشاعر السخط من أجل سعادة الناس وتنمية صحتهم النفسية، ومن أجل وقايتهم من الانحراف وعلاج انحرافاتهم النفسية (إبراهيم ، 2000، ص 46).

إلى تنمية مشاعر الرضا وتخفيف أو تقليل مشاعر السخط من أجل سعادة الناس وتنمية صحتهم النفسية، ومن أجل وقايتهم من الانحراف وعلاج انحرافاتهم النفسية (رشوان، 2006، ص 59).

**2.4. العلاقات الاجتماعية:** تعد العلاقات الاجتماعية مصدرا من أهم مصادر الشعور بالرضا، حيث يتم تدعيم الرضا والتوافق النفسي من خلال وجود أفراد كمصدر ثقة في حياة الفرد، مثل: شريك الحياة والأصدقاء، فالعلاقات الاجتماعية تقدم للفرد الفرصة للإفصاح عن الذات والرفقة، والمساندة الاجتماعية، وقت الأزمات هذا بالإضافة إلى الشعور بالانتماء، وهذا ما أكدته تيش " TICHE " وزملائه عام 1981 حيث وجدوا أن الاتصال والاندماج مع الأصدقاء ارتبط بشكل مرتفع بالرضا عن الحياة لدى المسنين، كما وجد تيل وكاهان عام 1999 أن العلاقات الاجتماعية كانت محددًا قويا للشعور بالرضا لدى السيدات المسنات في الصين، سواء كن متزوجا أم لا (مبروك، 2007، ص 46).

ويعد الزواج من أكثر أنواع العلاقات الاجتماعية تأثيرا في الشعور بالرضا وهناك تراث بحثي كثير حول العلاقة بين الحالة الزوجية والشعور بحسن الحال، كما يقاس من

خلال مؤشرات متعددة من ضمنها الرضا عن الحياة، حيث وجدت دراسات عديدة أن فقدان شريك الحياة يعوق عملية التوافق ويؤدي إلى تدهور الصحة الجسمية للمسنين، وبوجه عام، فإن المتزوجين أكثر رضا من المطلقين أو الأرمال أو العزاب، كذلك تشير بعض الأدلة إلى أن الرجال أكثر رضا عن الحياة من النساء المتزوجات والأرامل، مما يوحي بأن فائدة الزواج للرجال أكثر فائدته للنساء، ويعود 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 أكثر مما يوفره لهن الأزواج ( أرجيل، 1997، ص 94).

من أهم مصادر الدعم الاجتماعي، والحماية من تأثير الضغوطات بحيث تحمل فرد من الانحرافات والعزلة، وبالتالي العيش باطمئنان وهدوء النفس، كما تساعد على أن يكون شخصا فعالا في المجتمع لينال تقديره وإعجابه واحترامه، لان العصر الحالي يتميز بعدة متغيرات ثقافية اجتماعية اقتصادية وسياسية متباينة، أدت إلى تعقيد أساليب التوافق والرضا عن الحياة، وذلك لما يتميز به هذا العصر من سمات كالضغط والتوتر والتعصب نتيجة لذلك أصبح الفرد فريسة لدروب شتى كالأضطرابات ولانفعالات الشخصية. (علوان، 2007، ص 87).

وبالتالي العلاقات الاجتماعية من أهم مصادر الدعم الاجتماعي، والحماية من تأثير الضغوطات بحيث تحمي الفرد من الانحرافات والعزلة.

### 3.4. الطمأنينة:

الطمأنينة النفسية للفرد من أهم الحاجات وأكثرها التصاقا بكل فرد بعينه. وقد ظل الإنسان منذ أن وجد على هذه الأرض يبحث عن أمن نفسه من خلال سعيه إلى تحقيق حاجاته الضرورية وتقوية علاقته بأخيه الإنسان وبيني علاقته معه على الاحترام والقبول والتعاون، وعلى مر الأزمنة تأرجحت هذه العلاقات بين القوة والضعف والحب والكراهية

والمسالمة ولاعتداء والعدل والظلم، فكان لابد من البحث والتعرف على وسائل تعينه على الشعور بالطمأنينة ومواجهة الأخطاء (صبحي، 2007، ص 29).

وتتضمن الطمأنينة النفسية عملية إتباع الفرد للحاجات التي تثير دوافعه بها يحقق له الرضا عن النفس والارتياح للتخلص من التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة وتوفير الهدوء النفسي والاطمئنان لديه. ( التل أبو بكر، 1997، ص 158 ).

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

#### 4.4. التقدير الاجتماعي:

شعور العامل بالثقة وحصوله على التقدير والاحترام من الآخرين. وشعوره بأهمية وقيمة ما لديه من إمكانيات ليساهم في تحقيق أهدافه ومشاريعه لهذا يعتبر التقدير الاجتماعي من وظائف المدير لذلك إن المدراء الذين يركزون على حاجات التقدير كمحرك لدوافع العاملين تتحقق أهداف مشاريعهم على عكس من يقلل من إمكانيات الفرد في التنظيم هذا ويجعل الاستفادة منه محدودة ويخلق مشكلات بين الفرد والتنظيم. ويتجلى هذا المفهوم في العلاقات الاجتماعية الجيدة أو المشاركة الفعالة في النشاطات الاجتماعية ومساعدة الآخرين كما يسعى الفرد إلى الاعتزاز بنفسه، وتكوين الثقة بنفسه ولاعتناء بالعمل الذي يؤديه والكفاءة واحترام الآخرين له والمكانة الاجتماعية العالية، التي يمكن تحقيقها في مجال العمل من خلال الوصول إلى وظائف ومناصب مرموقة. (السهيلي، 1424، ص 54).

#### 5.4. الاستقرار الاجتماعي:

هو استمرار وجود التمازج الاجتماعي والثقافي في مجتمع محلي أو مجتمع كبير دون تعرضه لتغير مفاجئ أو جذري.

### 5- مصادر الإحساس بالرضا عن الحياة:

#### 1.5. تحقيق الفرد لذاته وتقديرها:

إن السعي وراء تحقيق الذات هو بمثابة الهدف الأسمى والنهائي للطموح الإنساني، وبتحقيق الفرد

لذاته يزداد إقباله على الحياة ويرتفع مستوى رضاه عليها.

### 2.5. إشباع الحاجات:

إن إشباع حاجات الفرد بشكل سليم ومتوازي يؤدي لزيادة رضاه عن الحياة، وأي إعاقة تمثل سببا مهما من أسباب انخفاض نسبة الرضا (الهنداوي، 2011، ص 42)

### 3.5. الوقوف على معنى الحياة إيجابيا:

إن تحمل المشقة والصبر وعدم الجزع يعطي للحياة معنى ايجابي ويرفع من قيمتها، والإيمان بهدف الحياة يجعل الفرد أكثر قدرة على العطاء والإنتاج. إن إدراك الأفراد لمعنى الحياة يرتبط إيجابيا بالصحة النفسية فقد وجد زيكا، شمرلن zika and chamberlian في كل مرحلة من مراحل حياة الإنسان من المراهقة وحتى سن الرشد المتأخرة، حتى سن الرشد المتأخرة، حيث يعد معنى الحياة عنصرا جوهريا في مفاهيم الناس عن الحياة الطيبة. وأشار فرانكل وسليجمان وتايلور seligman 1963 ,franklin 2000,taylor 1998 في دراساتهم إلى أن رؤية الفرد وإبداعه معنى للحياة في فترة الأزمات والضغوط التي تواجهه وهذا الإبداع في حد ذاته يساعد في البقاء على صحته النفسية بشكل سوي، لذلك يعد أحد مصادر الصحة النفسية السوية فمعنى الحياة النفسية فهو يتشابه مع التفاؤل والضبط الذاتي وفي هذا السياق توصلت دراسة زوترميستر zutter meister,and al 1991 إلى أن الخبرة الروحية والدينية ترتبط بشكل موجب بالرضا عن الحياة ودافعية تحقيق الأهداف وأشار ديبنتس dibates 1996 إلى أن معنى الحياة شعور عميق بمغزى الحياة مع قدرة قائمة على التماسك والإدراك للهدف من وجود الإنسان في الحياة وما يؤدي إليه من دوافع إلى تحقيق الأهداف ذات القيمة في الحياة مع الشعور بالحيوية والسعادة، كما عرف تايلور وآخرون Taylor,and al 2000 إلى أن معنى الحياة هو انطباع نفسي يتمثل في إدراك الحياة والاستمتاع بها من جراء تحول في البناء القيمي والأولويات كانعكاس للآزمات التي تواجهه الفرد في حياته.

#### 4.5. وجود علاقات اجتماعية ودعم اجتماعي:

العلاقات الاجتماعية من الركائز الأساسية للصحة النفسية السليمة والتوافق النفسي، وإحدى العوامل المهمة في تحقيق الرضا عن الحياة.

#### 5.5. توافر الصلابة النفسية:

وهي مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو ايجابي، وتتضمن أبعاد ثلاثة وهي الالتزام، والتحكم والتحدي، وتعني الشعور التام بان البيئة تدعو إلى الرضا، وهذا ما يقود الفرد إلى أن ينظر إلى المواقف المتعددة بنوع من الفضول والحماس وتعرف البعاد الثلاثة للصلابة النفسية على النحو التالي:

- **الالتزام:** هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، وينظر إلى المواقف الضاغطة أن ورائها معنى، وأنها شيء يدعو إلى المتعة.
- **التحكم:** يشير بان لديه القدرة على التحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وهذا الفرد يرى أن الضغوط ليست أمورا ثابتة ولكنها متغيرة.
- **التحدي:** فهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ على جوانب من تغير هو أمر مثير وفرصة ضرورية للنمو أكثر، من كونه تالمتاحة، وهو يمثل جانبا طبيعيا في الحياة، مما يساعد الفرد على المبادأة واستكشاف البيئة، معرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد على مواجهة الضغوط بكفاءة

إن الصلابة النفسية هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئة المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة.

ويمكن القول، صن الصلابة النفسية سمة ذات ثلاث أبعاد الالتزام والتحكم والتحدي، يستطيع الفرد من خلالها مواجهة الصعاب والتحديات، بل والأزمات التي تقف عائق بينه وبين التمتع بالحياة، والرضا عنها والشعور بمعناها. (تفاحة ، 2012، ص274-273).

#### 6.5. التدين:

التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة وهو عامل هام من عوامل شعور الفرد بالرضا والسعادة والتوافق مع الآخرين. حيث يعتبره البعض حاجة نفسية موروثة، فمعظم الناس عبر التاريخ يمارسون شكلا من أشكال التدين، ويمثل لهم محمدا لهويتهم، وسببا من أجله يعيشون أو في سبيله يموتون. ( مبروك، 2007، ص 391).

ونجد العديد من الباحثين يذكر القدر، أن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى انه يرتبط ايجابيا بتقدير الفرد لذاته، وان هذا الأخير يعد من أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بذاته (الدسوقي، 1998، ص23).

#### 6. الرضا عن الحياة في الإسلام:

الرضا هو الإيمان بالقضاء والقدر، والاطمئنان إلى اختيار الله عز وجل، فهو المدير لكل أمر خيرا كان أم شرا، وترك التدبير لله من علامات الرضا عن الحياة، فالراضي موقن أن تدبير الله له خير من تدبيره لنفسه.

و حجازي، إمام الغزالي في بيان حقيقة الرضا أن من عرف لطف الله تعالى رضي بفعله على كل حال، وإن الرضا بما يخلف الهوى ليس مستحيلا بل هو مقام عظيم من مقامات أهل الدين، وأن الحب لله تعالى يورث الرضا بأفعال الحبيب ويكون ذلك من وجهين، الأول أن يبطل الإحساس بالألم، والثاني هو يدرك الألم ولن يكون راضيا عنه بعقله وان كان كارها له بطبعه. ( حجازي، 2007 ص268 ).

ومن بعضهم: لتوكل على الله " الرضا " الذي ينشرح به الصدر، وينفسح له القلب. قال بعضهم: " متى رضيت بالله وكيلا، وجدت إلى كل خير سبيلا ".

ومن لوازم الرضا وتوابعه: الفرح والروح، وهو ما روى في حديث ابن مسعود مرفوعاً: إن الله عز وجل بقسطه وعدله جعل الفرح والروح في الرضا واليقين، وجعل الغم والحزن في السخط والشك " ( القرضاوي 2010 ص 89).

والرضا لا يعني الاستسلام لوقائع الأمور، ولا الخضوع والاتكالية، ولكنه نوع من الإدراك الواقعي للحياة، وأن هناك أمور لا يملك الإنسان السيطرة عليها. ومن ثمرة رضي العبد أن يرضى الله سبحانه وتعالى عنه يقول عز وجل " رضي الله عنهم ورضوا عنه " ( البينة، 8)

ويقول جل شأنه " ومساكن طيبة في جنات عدن ورضوان من الله " ( التوبة 72 )، فقد رفع الله الرضا فوق جنات عدن فرضوان رب الجنة أعلى من الجنة، بل هو غاية ومطلب أهل الجنة، وقال رسول الله " إذا أحب الله عبداً ابتلاه، فإن صبر اجتباه فإن رضي اصطفاه " . ( حجازي، 2007، ص 269 ).

### 1.6. عناصر الرضا عن الحياة في القرآن الكريم:

إن المجتمع والدارس للمنهج الإسلامي بكل أسسه ومصادره، من القرآن الكريم والسنة النبوية، ليجد أن أول من دعا وأكد على ضرورة تمتع الإنسان بحياة جديدة، يكون فيها الفرد متوافقاً مع نفسه ومع بيئته، ولم يقف عند التأكيد أهمية ذلك فقط بل وفر وهياً السبل المؤدية لهذه الحياة الطيبة.

ولقد أشار القرآن الكريم لمفهوم الرضا عن الحياة من خلال الإشارة للعناصر والمقومات المؤدية له، وأشار لها بمفهوم الحياة الطيبة بكل ما فيها من الإسراء، ية، ومن هذه العناصر:

- الحياة الطيبة: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّاهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ ( النحل، 97 )
- السكن الطيب والامن: ﴿وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِّنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا﴾ ( النحل، 80 )

- التكريم والتفضيل والرزق الطيب: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاَهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ (الإسراء، 70)
  - الأكل الطيب: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ (البقرة، 172)
  - النكاح الطيب: ﴿الطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ أُولَئِكَ مُبَرَّءُونَ مِمَّا يَقُولُونَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ﴾ (النور، 26).
  - الذرية الطيبة: ﴿رَبِّ هَبْ لِي مِن لَّدُنكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ﴾ (آل عمران، 38).
  - السلام الطيب: ﴿فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتًا فَسَلِّمُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ تَحِيَّةً مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ مُبَارَكَةً طَيِّبَةً﴾ (النور، 61).
  - القول الطيب: ﴿وَهُدُوا إِلَى الطَّيِّبِ مِنَ الْقَوْلِ وَهُدُوا إِلَى صِرَاطِ الْحَمِيدِ﴾ (الحج، 24).
  - البلد الطيب: ﴿الْبَلَدُ الطَّيِّبُ يَخْرِجُ نَبَاتَهُ بِإِذْنِ رَبِّهِ﴾ (الأعراف، 58).
7. الرضا عن الحياة وعلاقته بالتقاعد:

يعتبر الرضا عن الحياة بأنه تقبل الفرد لذاته، وأسلوب الحياة التي يحيها في المجال الحيوي الذي يحيط به، فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته وسعيدا في عمله، مستقبلا لأصدقائه وزملائه، راضيا على انجازاته الماضية، متفائلا بما ينتظره من مستقبل، مسيطر على بيئته فهو صاحب القرار، قادرا على تحقيق أهدافه. (الديب، 1988، ص، 98).

ولهذا نجد أن الرضا عن الحياة قد يتغير بتغير نمط الحياة سواء على المستوى الاجتماعي أو الاقتصادي أو الصحي ويكون هذا غالبا عند المسن أو الشخص الذي أحيل إلى التقاعد.

وقد اثبت ذلك الكثير من البحوث وفي دراسة لشينفليد 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 عن الأفراد المتقاعدين.

فالتقاعد مرحلة من المراحل التي يعيشها الإنسان إذا أمد الله في عمره، بحيث يستقبلها بعض الأفراد في مسرة ورضا ويقع الآخر منهم في سخط وعدم رضى وهذا راجع إلى دخوله في مشكلات اجتماعية وصحية لم تكن موجودة من قبل ودلت عليه دراسة برتي 1975 تبين أن هناك تباينا واضحا بين النوعين من المتقاعدين على المتغيرات، فالمتقاعدون إراديا أكثر تصورا لذاتهم وتعددا في علاقاتهم الشخصية من المتقاعدين إجباريا (خليفة، 1991، ص 14).

وبما أن التقاعد هو انتقال من مرحلة العمل المتواصل إلى مرحلة تتسم بالراحة والهدوء (سلامة، 1991، ص 15).

ففي دراسة روبرت 1992 حول العلاقة بين المستوى التعليمي والرضا عن الحياة يوجد أن الأشخاص المسنين الذين يتمتعون بمكانة اجتماعية عالية في مجتمعهم أفادوا بأنهم أكثر سعادة ورضا عن حياتهم من المسنين الذين يتمتعون بمكانة اجتماعية منخفضة. كما توصل لمسنين الذين يمارسون أنشطة رياضية بعد تقاعدهم كانوا أكثر توافقا ورضا عن حياتهم من غير الممارسين وان عدم ممارستهم للأنشطة الرياضية يؤثر سلبا على حالتهم الصحية.

وفي 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 المحالين للتقاعد والتي اثبتت فعالية العلاج المعرفي في خدمة الفرد في التحقيق من حدة الشعور بقلق الموت لدى الأشخاص المحالين للتقاعد.

ويذكر (فريديمان، وهافيغريست وميلر ) حيث ركز كل منهم على أهمية الأنشطة في حالة فقدان المتقاعد وظيفته التي يمكن من خلالها شغل وقت فراغه وإعادة توافقه، كما ركز ميلر على الأنشطة البديلة التي تمثل مصدرا جديدا للدخل (خليفة، 1991، ص32).

وتوصل الباحثين إلى أن الرضا لدى المتقاعد يتوقف على إدماج الفرد في المجتمع وعلى تلك الإسهامات، التي يضل يضيفها، وعلى شعوره بأنه نافعا ومطلوبا فقيام المتقاعد ببعض الأنشطة يعد أمرا ضروريا لزيادة رضاه عن الحياة وقناعته بها.

### خلاصة:

بناء على ما تم تقديمه في الفصل نستخلص أن الرضا عن الحياة يعد دالاً بالمقارنة ما حققه الفرد وما يأمل في تحقيقه، وما حققه الآخرون ومحاولته لتحقيق أهدافه وطموحاته وفقاً لقدراته، ويحاول التوافق مع كل الصعوبات والمشاكل، ويتحقق الرضا عن الحياة إذا تمكن الفرد من إدراك واقع أهدافه وربطها بالواقع، والتكيف مع كل ما يطرأ من تحولات وتغيرات، ويرتبط الرضا عن الحياة بمجموعة من المجالات كالسعادة والعلاقات الاجتماعية بالإضافة إلى الطمأنينة والتقدير الاجتماعي.

# الفصل الثالث

## التفاؤل والتشاؤم

تمهيد

1. مفهوم التفاؤل والتشاؤم
2. المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل والتشاؤم
3. النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم
4. خصائص المتفائلين والمتشاؤمين
5. العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم
6. العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم
7. التفاؤل والتشاؤم في الإسلام
8. الرضا عن الحياة وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم

خلاصة

تمهيد:

يعتبر التفاؤل مصدر النجاح، وهو النظرة الإيجابية للحياة اتجاه المستقبل، حيث يعتبر التفاؤل استعداد مفعم بالطاقة لتوقع حدوث الأشياء الجيدة سواء تعلق الأمر بالماضي أو المستقبل؛ في حين يعتبر التشاؤم هو النظرة السلبية للأحداث القادمة، يستبعد الفرد فيها الأحداث الطيبة يركز فقط على الجانب السلبي بحيث تسيطر عليه المشاعر الخوف والقلق من وقوع أحداث غير سارة وسنتطرق في هذا الفصل إلى هذين المفهومين من خلال تناول العناصر التالية:

تعريف التفاؤل والتشاؤم والمفاهيم المرتبطة بهما ثم نتناول التوجهات النظرية المفسرة لهما ثم إلى الخصائص، وإلى العلاقة بينهما والعوامل المؤثرة فيهما وكيف تناولهما الإسلام وفي الأخير نتناول العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المتقاعدين.

1- مفهوم التفاؤل والتشاؤم:

التفاؤل لغويا في لسان العرب لابن منظور من الفأل: ضد الطيرة، والجمع فؤول، وقال "الجوهري" الجمع أفؤل والفعل منه، تفاعل أو تفأل يقال تفاعلت به وتفالت به تفاعلا والفأل ضد الطيرة، وهو فيما يستحب والطيرة لا تكون فيما يسوء، وفي الحديث (( كان يحب الفأل ويكره الطيرة )) رواه أحمد عن ابن عباس.

والفأل أن يكون الرجل مريضا فيسمع آخر يقول يا سالم، أو طالب ضالة فيسمع آخر يقول يا واجد، فيقول تفاعلت بكذا، ويتوجه له في ظنه كما سمع انه كما أنه يبرأ من مرضه أو يجد ضالته (القحطاني ، 2013 ، ص39).

أما التشاؤم لغويا في لسان العرب لابن منظور من الشؤم: خلاف اليمين، ورجل مشؤوم على قومه، والجمع مشائيم نادر، وحكمه السلامة؛ الجوهري يقال: ما أشأم فلانا، والعامية تقول ما أيشمه. وقد شأم فلان على قومه يشأمهم، فهو شائم إذا حل عليهم الشؤوم، وقد تشئم عليهم فهو مشؤوم إذا صار شؤوما عليهم (القحطاني ، 2013 ، ص39).

أما اصطلاحا فيعرف التفاؤل عند "شاير وكارفر" بأنه النظرة الايجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجدي من الأشياء بدلا من حدوث الشر ( الأنصاري، 1998، ص37).

ويعرف "مارشال" وزملاءه (marshall and all) التفاؤل بأنه استعداد شخصي للتوقع الايجابي للأحداث (المشعان، 1999، ص963).

أما عبد الخالق والأنصاري فيعرفان التفاؤل بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل و ينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستعيد ما خلا من ذلك (عبد الخالق والأنصاري، 1995، ص52).

وأما فيما يتعلق بالتشاؤم فيعرفه مارشال وزملاءه (Marshall and all) بأنه استعداد شخصي أو سمة كامنة داخل الفرد، تؤدي بتألي التوقع السلبي للأحداث، كما عرفوه أيضا بأنه: نزعة لدى الأفراد للتوقع السلبي للأحداث المستقبلية ( عبد الخالق والأنصاري، 1995، ص52).

وأما شاورز (shawers1999) فيعرف التشاؤم بأنه: توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، ويستبعد ما خلا من ذلك إلى حد بعيد ( عبد الخالق والأنصاري، 1995، ص53).

بعد العرض لمفهومي التفاؤل والتشاؤم، يؤكد ( عبد الخالق، 1996) الإختلاف في تعريفهما، فما زال التفاؤل والتشاؤم من المتغيرات التي يختلف الباحثون حول تعريفهما وقياسهما بمقاييس متفاوتة في محتواها، الأمر الذي هو من مهمة علماء النفس مهمة صعبة حيث يحاولون الخروج بتصور نظري مقبول لمفهومهما، فليس من غير المؤلف - على سبيل المثال - أن ينظر بعض الباحثين إلى مفهومي التفاؤل والتشاؤم على أنهما أحد عوامل الشخصية، في حين ينظر إليهما آخرون على أنهما سمتان ثنائيتان القطب أو من الاتجاهات أو من الميول أو من القيم. (بن حميدة، 2014، ص16).

## 2- المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل والتشاؤم:

### 2-1- المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل:

ساهم ظهور علم النفس الإيجابي في إثارة إهتمام جديد في معظم المجالات الأساسية من الخبرة الذاتية الإيجابية، حيث قام الباحثون بالبحث حول المفاهيم الأساسية التي تشكل أساس علم النفس الإيجابي بما فيها التفاؤل والسعادة والأمل؛ أنه لوحظ استخدام هذه المصطلحات وخاصة التفاؤل والأمل بصورة تبادلية باعتبار التفاؤل هو الأمل بالمستقبل لذا سوف نتناول المفاهيم كما يلي:

**السعادة:** للسعادة تعريفات متعددة فقد جاء في معجم علم النفس والطب النفسي، أن السعادة حالة من المرح والعناء والإشباع تنشأ من إشباع الدوافع لكنها تشير إلى مستوى الرضا النفسي، وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل.

والسعادة حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا، والابتهاج، والسرور، والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة من الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية.

**الأمل:** دينر Diner إلى أن السعادة والتعاسة على ارتباط بالتفاؤل والتشاؤم، وقد أشارت نتائج دراسة تحليلية لشخصية الطلاب السعداء والتعساء إلى صورة الذات المركبة لدى السعداء، وكانت على النحو التالي عبارة عن شخص دافئ، وصادق، ومخلص، ويشعر بالراحة في علاقاته الطيبة، ذي ضمير واع ومدرك، قادر على مواجهة الأحداث، متفائل غي متشائم (بن حميدة، 2014، ص20).

والمفاهيم المستخدمة للتعبير عن التفاؤل، فمعظم الناس يعتبرون المتفائل شخص يحيا بالأمل، وعلى الرغم من تلك النظرة إلا أن هذين المفهومين يحملان الكثير من المتشابهات وبعض الاختلافات، ومن النماذج النظرية التي عززت الأبحاث التجريبية للأمل المفهوم المعرفي Snyder, 1994 إذ يعرف الأمل بأنه مجموعة معرفية موجهة للحصول على هدف ما، ويتكون من عنصرين متبادلين:

**العنصر الأول:** الفعالية إصرار الفرد على تحقيق النجاح لأهدافه سواء حاضرة أو مستقبلية، وهذا يشير إلى الحافز العقلي الذي يستخدمه لبدء التحرك نحو الهدف.

**العنصر الثاني:** المسارات خطط وطرق تحقيق الأهداف (السليم، 2006، ص42).

وفي دراسة أجراها (Magaletta and al 1999) هدفت إلى دراسة العلاقة بين الأمل ومكونات ذات العلاقة من فعالية الذات والتفاؤل والتعرف على قدرة الأمل وفعالية

الذات والتفاؤل على توقع الوجود الأفضل كان من بين نتائجها ظهر تباين بين الأمل والتفاؤل وفعالية الذات، إلا أنه يوجد ارتباط بينهما لأنها ليست مكونات متماثلة (بن حميدة، 2014، ص21).

**الانبساط:** هو عامل له مكونان أساسيان هما الإجتماعية والاندفاعية، وهذان المتغيران يرتبطان جوهرياً، والشخص الموصوف بالانبساط مميز بأنه إجتماعي له العديد من الصداقات، ويحتاج إلى التحدث للناس، يحب التغيير مبتهج متفائل (خالد حسن، 2008، ص27).

## 2-2- المفاهيم المرتبطة بالتشاؤم :

**القلق:** هو المفهوم الأساسي في علم الأمراض النفسية، والعرض المشترك بين العديد من الإضطرابات النفسية والأمراض العقلية والإضطرابات السلوكية.

**الإحباط:** تشاؤم بالقلق العام وهذا ما أشارت إليه دراسة (Staply and al 2002) إذا كان من بين الأهداف قياس الإرتباط بين التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بإضطراب القلق العام على عينة قوامها (76) شاب مصاب بإضطراب القلق العام، أظهرت النتائج أن توقعات النتائج الإيجابية ترتبط سلباً مع إضطراب القلق العام (السليم، 2006، ص45).

والإحباط هو تنشيط جهود الإنسان لإرضاء حاجاته بطريقة أو بأخرى، حين يحاول الإنسان جهده لكنه لا يوفق، ثم يبذل المزيد من الجهد ولا يحقق، وتكون نتيجة ذلك شعور خطير من عدم التشجيع والتشيط. ( خالد حسن، 2008، ص27).

**اليأس:** يؤدي الفشل المستمر في التعامل الإيجابي مع البيئة الإيجابية إلى شعور دائم باليأس وما يصحبه من اختفاء التوقعات الإيجابية والآمال في التغيير، وإدراك أن الإنسان نتاج سلبي للبيئة والموقف الضاغط (الأنصاري، 2002، ص 2)

### 3- النظريات المفسرة للتفاوض والتشاؤم:

تعددت النظريات التي حاولت تفسير سمي التفاوض والتشاؤم وتعدد الباحثون والمهتمون بدراستهما ونذكرها على النحو التالي:

#### 3-1- نظرية التحليل النفسي:

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

إن منشأ التفاوض والتشاؤم من المرحلة الفمية، و ذكر هناك سمات وأنماط شخصية فيه مرتبطة بتلك المرحلة ناتجة عن عملية التثبيت عند هذه المرحلة والتي ترجع إلى التذليل، والإفراط في الإشباع والإحباط والعدوان. (عبد الرحمان، 1998، ص29).

#### 3-2- النظرية السلوكية:

كما إعتبر السلوكيون أن التفاوض والتشاؤم غيرهما من السلوك يمكن تعلمه من خلال الاقتران، أو على أساس الفعل المنعكس الشرطي، وبحكم اعتبار التفاوض والتشاؤم من الاستجابات المكتسبة الشرطية، فتكرار ظهور مثير ما بحادث سؤ لشخص ما، وتكرار حدوث هذا المثير قد يؤدي لتشاؤم، في حين ارتباط مثير ما بنشئ سار يترتب على هذا المثير التفاوض عن شخص آخر. (محسين، 2012، ص59).

#### 3-3- النظرية الاجتماعية:

يرى بندورا (bondura) صاحب نظرية التعلم لاجتماعي أن التفاوض والتشاؤم يمكن أن يكتسبهم الفرد من خلال التقليد والمحاكاة لسلوك الآخرين متى توفر الدافع (السليم، 2006، ص67).

كما يرون أصحاب هذا الاتجاه إن بناء شخصية الفرد تتكون من التوقعات والأهداف والمطامح وفعاليات الذات، حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة الذي يتم في ضوء مفاهيم المنبه، والاستجابة والتدعيم لذلك فان سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف بناءا على ذلك فقد ينجح بعض الأفراد في أداء بعض المهمات في بعض المواقف من لم تتكون لديهم توقعات ايجابية للنجاح في المستقبل إزاء هذه المواقف وكثيرا ما يتطلب التفاؤل على حين قد يفشل بعض الأفراد في النجاح في أداء بعض المهمات. من ثم يتكون لديهم توقعات سلبية اتجاه هذه الأمور والمواقف وكثيرا ما يتطلب عليهم التشاؤم بهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح والفشل، أي أن هذه النظرية تؤكد على أن سلوك الفرد تحدده اعتقادات أكثر من المعطيات الواقعة أي أننا نتصرف ليس طبقا للواقع ولكن طبقا لإدراكنا لهذا الواقع.

### 3-4- النظرية المعرفية:

يعتبر أصحاب الاتجاه المعرفي أن اللغة والذاكرة والتفكير تكون ايجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين، إذ يستخدم الأفراد المتفائلين نسبة أعلى من الكلمات الدالة على الايجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الايجابية قبل السلبية ( اليحفوفي، 2002، ص133)

تناول "سيلجمان" مفهومي التفاؤل والتشاؤم حيث أشار في كتابة التفاؤل المتعلم أن التفاؤل يمكن تعلمه فنحن لسنا متفائلين بالفطرة أو متشائمين بالفطرة، المتفائل يعتقد أن الإحباط وخيبة الأمل هما تحديان وعائقان مؤقتان لن تهزاه بعكس التشاؤم، وقد استخدم "سيلجمان" أسلوب بإعادة البناء المعرفي الذي يتضمن تحديد أنواع الأفكار والمعتقدات السلبية الاعتيادية لدى الأفراد، تم تعديلها ذلك بالتأكيد على عدم منطقيتها والرغبة في تعديلها وإحلال أخرى مكانها، تفاؤلية منطقية تساعدهم في تفسير حالتهم المزاجية السلبية إلى أخرى ايجابية.

### 3-5- نظرية شايبير وكارفر saheir et carfar:

أن التفاؤل والتشاؤم في رأيهما هما سمة من سمات الشخصية تتسم بالثبات النسبي عبر المواقف والأوقات المختلفة ولا تقتصر على بعض المواقف، حيث يرى شايبير وكارفر " أن التفاؤل صفة مهمة في الشخصية 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 المتفائلين (الذين يتوقعون بشكل عام أشياء حسنة ستحدث ) على الطرف الآخر، حيث يعرفان التفاؤل بأنه النظرة الايجابية للمستقبل فضلا عن الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ يضيفان أيضا بان التفاؤل استعداد عام أو توقع النتائج الايجابية للأحداث المقبلة، يؤكد أن وجود الفروق الفردية الثابتة في التفاؤل، كما يرى هنا على وجود علاقة بين التفاؤل والصحة البدنية، حيث إن التفاؤل يوظف استراتيجيات فعالة لدى الفرد وللتغلب على الضغوط والاحتياطات الواقعة عليه، يضيف شايبير و"كارفر" بان التفاؤل يرتبط بالتوقعات الايجابية التي تتعلق بموقف معين؛ لذلك يعتقد أن التفاؤل يحدد للناس الطريقة لتحقيق أهدافهم، فد طور شايبير و"كارفر" نظريتهما عن مفهومي التفاؤل والتشاؤم بوصفهما جزءا من نظريتهما في الضبط للوظيفة الموجهة نحو الهدف ويفترضان أن الانفعال لا يرتبط فقط بالخبرة الخاصة بمدى الحركة نحو الأهداف أو بعيدا عنها، بل بالتوقعات المتعلقة بالنتائج.

على هذا فالانفعالات الايجابية ليست مرتبطة بالتقدم نحو الهدف فقط، لكن التوقع الايجابي لنتائج ذلك التفاؤل (المشاعر التفاؤلية)، على العكس من ذلك نجد المشاعر السلبية المرتبطة بالتوقع السلبي لذلك التقدم (المشاعر التشاؤمية) قد أعطى شاير " و"كارفر" وآخرون نواح عدة يمكن التفرقة فيها بين المتفائلين والمتشائمين فالمتفائلين سيستخدمون إستراتيجية مواجهة متمركزة على المشكلة، تستند إلى العاطفة والاستعانة بالمرح.

والصياغة الايجابية للموقف الذي يواجهونه، في حين يميل المتشائمون إلى المواجهة من خلال الرفض الظاهر وعدم الاهتمام بالناحية العقلية والسلوكية فالأهداف التي تتعثر فيها المؤثرات بغض النظر عما إذا كانت الحلول الممكنة للمشكلة أم لا، فالشخص المتشائم يبعد نفسه عن تلك المواقف والأهداف التي تتعثر منها المؤثرات الفردية على بعد التفاوض والتشاؤم (محسين ، 2012، ص60)

ومن خلال الطرح السابق نستخلص أن كل نظرية لسمتي التفاوض والتشاؤم حسب توجهها النظري، ونلاحظ انه كلما تعدد الباحثين المتناولين لهذا الموضوع تعددت نظرياتهم وتفسيراتهم.

#### 4- خصائص المتفائلين والمتشائمين:

##### 4-1- خصائص المتفائلين:

يتميز الأشخاص المتفائلين بخصائص يمكن من خلالها التنبؤ باتجاههم نحو التفاوض، غير أن هذه الخصائص لا يشترط ان تبدو على الفرد المتفائل في وقت واحد، كما أنها تظهر عند الأفراد 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 للتوصل إلى تحقيق أهدافهم.

- لاتصاف بالمرونة من اجل سبل للوصول إلى أهدافهم، أو تغيير الأهداف التي يستحيل تحقيقها، وهم يتمتعون بالحاسة الذكية التي تمكنهم من تقسيم مهمة صعبة إلى أجزاء صغيرة يمكن التعامل معها.

- عدم لاستسلام للقلق، أو الموقف الانهزامي، ولاكتئاب في مواجهة التحديات أو النكسات ( جولمان، 2000، ص34)

هم أكثر قدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحياة الضاغطة، ولديهم القدرة على اتخاذ الأساليب المباشرة لحل المشكلات التي تواجههم، وأنهم أكثر تركيزاً في نمط تفكيرهم وأكثر إصراراً على اجتيازها، وأكثر استخداماً لأساليب المواجهة الفعالة التي تركز على المشكلة، ويزداد لجوء المتفائلين إلى التخطيط عند مواجهة موقف عصيب والاستفادة من الخبرة والتعلم السابق (المشعان، 1999، ص949).

وهناك العديد من الصفات والملامح تتصف بها الشخصية المتفائلة يمكن إجمالها فيما يلي:

**الملامح الجسمية:** ومن تلك الملامح وقفة الرجال ومشيتهم وطريقة جلوسه وطريقة نومه، بشكل عام الشخصية المتفائلة تتسم بالاسترخاء النسبي من الناحية النفسية، وتوظف الشخصية المتفائلة كلا من التوتر والاسترخاء لان؛ هذا الأصل في الجهاز العضلي، وفيما يتعلق بملامح الوجه فانك تلاحظ أن المتفائل يتسم مفعمة بالأمل، كما أن نظراته لا تكون حادة فيمن يتحدث إليه، كما أن نظراته لا تكون زائفة ومشتتة ولاحظ أن المتفائل لا يحرك حاجبيه أثناء الحديث حركته بسيطة، ومن الطبيعي أن المتفائل لا يكون عرضة للإصابة بالتفكير بصوت مرتفع ويتمتع المتفائل بصوت ثابت خال من الاضطراب والتقلقل والتردد والمتفائل ينحو منحى سوياً فيها يتعلق بهضم الطعام والنوم فهو يتمتع بجهاز هضمي سوي يتمتع بالنوم العميق الخالي من الأحلام المزعجة ومن كثرة النقلبات.

**الملامح الوجدانية:** حيث يتسم الشخص المتفائل بالاتزان الوجداني فهو يظل على حال واحده فترة طويلة نسبياً والمتفائل لا يحزن أو يفرح لأسباب غامضة وبغير باعث ما، كذلك قابلية الشخص المتفائل للرضي بالقليل والفرح بالكثير فهو لا ينتهج في حياته بمبدأ الكل أو لا شيء وكذلك يتوقع الايجابي لا يتوقع لنفسه أن تبكي وكذلك من ملامحه الوجدانية عدم الربط بين الأشياء المتوقعة والمؤكددة والوقوع بين الشحنات الانفعالية والتي يعمد المتشائم إلى الربط بينها، والمتفائل يتجاوب مع وجدانيات ومشاعر الآخرين الايجابية لتزيدها ايجابياً وكذلك يراعي النعمة الوجدانية السائدة لدى الآخرين وعدم الانغلاق على

النفس وكذلك من ملامحه الوجدانية إشاعة الرضا والطمأنينة وتوقع الخير والأحداث السارة لدى الآخرين وكذلك يميل إلى الألوان الزاهية وإلى البساطة فالمتفائلين لا يتساوون في تلك الملامح بل يتباينون.

**الملامح العقلية:** واكتساب الأنماط العقلية والمعلومة الصحيحة والصائبة عن طرق الوقوف على الأنماط العقلية والشائعة والخاطئة ويميل إلى اتخاذ الموقف التقبلي والى أكبر حد من الملامح العقلية وينظر إلى فكر الآخرين من حيث هم لا من حيث هم.

**الملامح الكلامية:** للمتفائل ذكر الأحداث والوقائع والقصص التي تشير إلى الرضا والانشراح والنجاح ويستخدم ألفاظا لها وقع مريح ومبشر بالخير وكذلك، من ملامحه الكلامية الميل إلى نقل الأخبار السارة والتي تتعلق بالآخرين كأخبار النجاح والأحداث السعيدة للأفراد والجماعات، ومن الملامح الكلامية للمتفائل تشجيع هم الآخرين لا تثبيطها فالمتفائل لا يطفئ شمعة مضيئة ولا يوقف شخصا عن تقدمه ومن ملامح كلام المتفائل شكر الله تعالى على كل خير يصيبه ومن ملامحه الكلامية إشاعة الطمأنينة في الآخرين على صحتهم وازدهار مواقف أو توقعات يخشون من نتائجها، ومن ملامحه الكلامية عدم التلفظ بالعبارات التي تتم على التشاؤم ومن تلك العبارات " من غير شر " ومن ملامحه الكلامية أحاديث الذكريات التي تتسم بالخير والنجاح فهو يسعى إلى ذكر الجوانب المشرقة.

**الملامح الاجتماعية:** التي تتصف بها الشخصية المتفائلة هو الاطمئنان إلى الناس بصفة عامة فهو لا يتوجس من نبات الآخرين ولا يتوقع منهم شرا ومن الملامح لا يجد المتفائل تعرضا بين نجاحه وبين نجاح الآخرين ولا يجد غضا في الرغبات، ومن ملامحه الاجتماعية المساهمة في بناء الأجيال الجديدة على أمل أن ينبت الجيل الجديد على نحو أفضل من الأجيال الفائتة ومن ملامحه الاجتماعية عدم قياس المرء لنفسه أو لغيره من زاوية واحدة كما يفعل المتشائم ومن ملامح المتفائل الاجتماعية النظرة إلى الحياة من زاوية عامة ولا من زاوية صغيرة ضيقة ومن ملامحه احترام الشخصية الإنسانية وتعليق

الأمل على الحكمة البشرية في سياسة أمور الحياة المعيشية في الحاضر والمستقبل. (خالد حسن، 2008، ص33-31)

#### 4-2- خصائص المتشائمين:

يتميز الأشخاص المتشائمون بخصائص يمكن من خلالها التنبؤ باتجاههم نحو التشاؤم وهي تنتظم أيضا في ثلاثة محاور، النظرة إلى الذات، كيفية تفسير الفشل والهزائم، وأسلوب مواجهة ضغوط الحياة والمشكلات وهي: انخفاض تقدير الذات وانعدام الكفاءة، فآثارها نحو الأداء العقلي والكفاءة سلبية، أو فهم يرجعون فشلهم إلى بعض صفات دائمة هم عاجزون عن تغييرها (جولمان، 2000، ص، 130).

يستخدمون أسلوب المواجهة الذي يركز على الانفعال بما يتضمنه ذلك من هروب عن طريق الانغماس في الذات والبحث عن المساعدة من الآخرين والتجنب السلبي كما يواجهون المشكلة بأساليب غير متكيفة مثل العقاقير التي تقلل من الوعي بالمشكلة (المشعان، 1999، ص191).

انخفاض عتبة الإحباط وحمل مشاعر سيئة ونظرة سوداوية نحو الحياة والمستقبل ميلهم إلى الاعتقاد بان الأحداث السيئة تدوم طويلا، وأنها ستظل كامنة وراء كل شيء يؤذونه (جولمان، 2000، ص130).

#### 5- العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم:

هناك خلاف بين الباحثين في النظر إلى العلاقة بين هذين المصطلحين: نظرة ترى التفاؤل والتشاؤم سمة واحدة ولكنها نهائية القطب أي أن متصل هذه السمة له قطبان متقابلان متضادان، لكل فرد مركز واحد نقطة.

والنظرة الثانية ترى أن التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان ولكنها مترابطتان على السمة أي لكل سمة متصل مستقل استقالاتا نسبيا يجمع بين مختلف الدرجات على السمة

الواحدة، لكل فرد موقع على متصل التفاؤل مستقلا عن مركزه على متصل التشاؤم، وكل بعدتنا بعد-بشكل مستقل -أحادي القطب يبدأ اقل درجة على التفاؤل إلى أقصى درجة، والأمر ذاته - مستقلا- بالنسبة للتشاؤم

وقد رجحت اغلب الدراسات، وخاصة المتأخرة منها، الرأي الثاني بناء على مجموعة من الأدلة منها: أن البعض الدراسات تجد فروق دالة بين الجنسين في التفاؤل ولا تجد ذلك في التشاؤم أو العكس بما يعني أن التفاؤل ليس بالضرورة عكس دقيقا للتشاؤم وأن الفرد قد يكون متفائلا في بعض الأمور والمواقف ومتشائما في أمور ومواقف أخرى.

وهذا ما أكدشابير sheier وكارفر corvea، حيث يعتبر أن كلا من التفاؤل والتشاؤم مشكلان متصلا ثنائي القطب، يقع احدهما مواجها للآخر.

و هذا يعني انه لايمكن للفرد أن يمتلك أفكار تفاؤلية وتشاؤمية في الوقت نفسه، في حيث يعتبر البعض الآخر أنهما يمتلكان بعدين شبه مستقلين أمام ما يسمى أحادية البعد لكل من التفاؤل والتشاؤم ( مخيمر \_عبد المعطي، 2000، ص 26)

#### 6-العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم

مفهوم التفاؤل والتشاؤم له علاقة بطبيعة كل مجتمع، عاداته وتقاليد، وبما أن للتفاؤل والتشاؤم علاقة بالظروف الاقتصادية، الاجتماعية والثقافية للمجتمع، سنتطرق إليها في الجزء.

6-1-العوامل البيولوجية:

تعتبر المحددات الوراثية والاستعدادات الموروثة، ذات اثر كثير في نشأت وتكوين حالة التفاؤل والتشاؤم. لقد غرز علماء البيولوجيا لرأي المؤيد لأثر الوراثة في التفاؤل الفمي المتمثل في غزارة الرضاعة وما يلي من فطام متأخر، أو في الرضاعة وما يليها من فطام مبكر كثيرا ما ينشا التفاؤل عن نشاط الشخص وقوته العقلية والعصبية، فقد تعود أن يزود نفسه بالأفكار الصحيحة السارة ( عبد المقصود، 2009، ص17).

ينشا التشاؤم من ضعف النشاط وضعف القوة العصبية، إذ أن ضبط النفس والنظر إلى الناحية السارة يزيل التشاؤم والهموم والإحزان التي تسيطر على أنفسهم ( عبد المقصود، 2009، ص18).

قد كشف فريق علمي من جامعة ستانفورد الأمريكية، أن هناك بعض المتغيرات المختلفة في طريقة عمل الدماغ، يمكن أن تعني مؤشرات تسمح بالتفريق والفصل بين الشخصية المتفائلة والشخصية المتشائمة.

غطى البحث مجموعة من النساء ذات أعمار مختلفة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين من خلال استجوابهم عن مجموعة من الأسئلة.

المجموعة الأولى: النساء المتفائلات والمجموعة الثانية: المتشائمات والعصبيات والقلقات، عرض العلماء على القسمين صور المشاهدة مفرحة وصور أخرى كئيبة وحزينة، مثل أجنحة مستشفيات، في ما كانت عملية عرض الصور المستمرة قام العلماء بقياس نشاط النساء القلقات المتشائمات وقياس نشاط النساء المتفائلات إذ وجد نشاط غير عادي في أدمغة النساء القلقات العصبيات عندما عرضت عليهن صور كئيبة محزنة ( عرفات، 2009، ص09).

6-2- العوامل الاجتماعية:

تتمثل في التنشئة الاجتماعية، الخبرات المختلفة التي تطبع الفرد وتساعد على اكتساب مختلف المهارات ( الأنصاري، 1998، ص35).

تتدرج منها عوامل عديدة نذكر منها:

• **الخبرات الانفعالية اليومية:**

توتر الحالة المزاجية على التفكير، فالناس عموما وهم في حالة نفسية جيدة لهم ميل للتفكير الايجابي والتفاؤل، سواء كانوا يرسمون خططا أو يتخذون قرارات، هذا يحدث جزئيا لان الذاكرة التي تحدها الحالة المزاجية تجعلنا في حالة نفسية جيدة، نتذكر أكثر الأحداث الايجابية، فذاكرتنا وقتئذ تتحاز إلى تقييم الحدث في اتجاه ايجابي، الأمر الذي يجعلنا أكثر رغبة في القيام بعمل ما يتعلق مثلا بالمغامرة أو المخاطرة ( جولمان، 2000، ص333).

• **المواقف الاجتماعية المفاجئة:**

أن الشخص الذي يصادف في حياته سلسلة من المواقف العصبية المفاجئة، يميل في الغالب إلى التشاؤم والعكس صحيح إلى حد بعيد (محسين ، 2012، ص60).

فلا يمكن أن نفرق تفريقا تاما بين العوامل البيولوجية والعوامل الاجتماعية، فكل واحدة منها تكمل الأخرى فهما يعملان جنبا إلى جنب، فلهذا يشير " أسعد " في هذا الصدد ويقول أن البيئة والوراثة هما اللتان تعملان على توجيه الوراثة، إلى مايتفاعل به أو ما ينشأ منه، فتعمل التربية على أفراحه إلى حيز الوجود، لكن بقوتين غير متساويتين فقد يجد نفسه أكثر ميلا إلى التفاؤل من ميله إلى التشاؤم (شرارة، حمادة، 1998، ص39).

• مستوى التدين:

إن المتدينين يميلون إلى أن يكونوا أكثر تفاؤلاً من غير المتدينين، فقد يكون نقص التدين عاملاً مسهماً في التشاؤم، وقد حاولت بعض الدراسات أن تتخذ من درجة تدين الفرد متغيراً هاماً في الكشف عن التفاؤل والتشاؤم، فقد كشفت نتائج الدراسات عن وجود علاقة دالة إيجابية بين التفاؤل والتدين وسلبية بين التشاؤم والتدين كدراسة عبد الخالق 2000 (عبد الخالق، 2000، ص01)

6-3- العوامل الاقتصادية والسياسية:

يشير روشيل 1989 بأن التراجع الاقتصادي المستمر الذي يقلل من إمكانيات الاستخدام أو العمل في معظم الدول الغربية منذ أواخر السبعينات من القرن العشرين، قد تأثر على أهداف الحياة التي يضعها صغار الشباب لحياتهم، نظراً للشك في المستقبل، فمن المتوقع بوجه عام أن يطور صغار الشباب اتجاهاتهم متأثرة بهذه الظروف.

فيصبحون مترددين جداً بشأن وضع خطط لحياتهم لاسيما في مجال العمل مما يؤثر بلا ريب على معدلات التشاؤم والتفاؤل (عبد المقصود، 2009، ص36)

ومن خلال ما سبق نلاحظ إن عملية التفاؤل والتشاؤم تكون نتاج ظروف وعوامل متعددة لا يمكن الفصل واخذ بعين الاعتبار ظرف دون آخر، وإن جل العوامل قد تؤثر على تفاؤل الفرد أو تشاؤمه.

7- التفاؤل والتشاؤم في الإسلام:

لقد ركز الدين الإسلامي على التفاؤل والتشاؤم واعتبارها من المشاعر الثابتة داخل الوجدان فلا يمكن للشخص أن يمنعها، ولكن يمكن الحد من تأثيرهما عليه بالابتعاد عن حالة الأمامي، تسيطر على ردود أفعاله واستجابة للمنبهات أو الأحداث التي تمر عليه كل

يوم ومقارنتها بأحداث مرت عليه سابقا وكان تأثيرها إيجابيا أو سلبيا ومن الأمثلة على ذلك كثيرة جدا فمننا من يتشاءم من صوت حيوان معين أو رؤية شخص أو فعل معين يقوم به هو أو غيره، وعندما نسأله عن سبب هذا التشاؤم أو التفاؤل تكون الإجابة، إن هذه الرؤية أو هذا الفعل قد اقترن سابقا بحدث سيء أو حسن قد مر بهذا الشخص صدفة، وهذه الاعتقادات مختلفة من مجتمع لآخر ومن شخص لآخر، فقد تكون هنا غير محببة تراها في مجتمع آخر محببة، لذلك فالتفاؤل والتشاؤم يعتمد على ثقافة تلك المجتمعات البشرية وموروثاتها من المعتقدات، فقد حث الإسلام على التفاؤل واجتناب التشاؤم في مواقع متعددة من القرآن الكريم كقوله تعالى: ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ سورة الشرح آية 5-6 وكذلك قوله تعالى: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ سورة البقرة آية 85. فيجب الابتعاد عن المعتقدات والخرافات التي ليس لها أي أساس من الصحة ومن الناحية العلمية، فمن هذا نرى أن أنماط التفاؤل والتشاؤم تختلف من شخص لآخر ومن حضارة لأخرى ( الأمامي، 2010، ص14-15 )

والتشاؤم في الإسلام وهو أن تتسبب ما لحق بك من ضرر أو أذى لغير فاعله الحقيقي بسبب كراهيتك للمنسوب عليه، ويشار له في الإسلام بمصطلح التطير، وقد ورد التطير في القرآن في عدة مواضع وهي قوله بسورة الأعراف " فإذا جاءتهم الحسنة قالوا لنا هذه وإن تصبهم سيئة يطيروا بموسى ومن معه إلا إنما طائرهم عند الله ولكن أكثرهم لا يعلمون " فالله يبين لنا أن قوم فرعون إذا أعطاهم الله خيرا قالوا لنا هذا ويقصدون بهذا أنهم السبب في نزول هذا الخير ومن ثم فهو ملك لهم لا شريك لهم فيه وأما إذا ابتلاههم الله بسيئة أي ضرر فإن موقفهم هو التطير بموسى عليه السلام ومن معه أي التشاؤم بموسى عليه السلام وبني إسرائيل والمراد أنهم ينسبون وقوع الضرر لوجود موسى عليه السلام ومن معه. وقوله بسورة النمل ﴿ قَالُوا اطَّيَّرْنَا بِكَ وَبِمَنْ مَعَكَ ۗ قَالَ طَائِرُكُمْ عِنْدَ اللَّهِ ۗ ﴾ سورة النمل الآية (47) فهنا يبين الله أن ثمود قالوا لصالح عليه السلام اطيرنا بك وبمن

معك أي تشاء منا منك وبمن معك أي أصبنا بسببك وبسبب من معك فهم ينسبون المصائب التي حدثت لهم لصالح عليه السلام والمسلمين ( إبراهيم، 2011، ص 30)

ومن هنا فقد ربي الإسلام الناس على التفاؤل والأمل والبعد عن التطير والتشاؤم، ولقد ذم القرآن الكريم هؤلاء المتطيرين بدعاوي الأنبياء فقال سبحانه وتعالى: ﴿ قَالُوا إِنَّا تَطَيَّرْنَا بِكُمْ لَئِن لَّمْ تَنْتَهُوا لَنَرْجُمَنَّكُمْ وَلَيَمَسَّنَّكُم مِّنَّا عَذَابٌ أَلِيمٌ (18) قَالُوا طَائِرُكُم مَّعَكُمْ أَئِن ذُكِّرْتُم بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ ﴾ الآية 18 و 19 سورة يس.

لقد سلك الإسلام كل سبيل ففي غرس هذه الروح في المجتمع المسلم فأمرنا صلى الله عليه وسلم بأن نلقى إخواننا بوجه طلق حتى نشيع في المجتمع روح التفاؤل والأمل، عن جابر بن عبد الله، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: كل معروف صدقة، وإن من المعروف أن تلقى أخاك بوجه طلق، وأن تفرغ من دلوك في إناء أخيك. أخرجه ( عبد الحميد، 2007، ص 45).

ولقد أمرنا الإسلام لنا بالاستخارة لتوجه العزائم نحو الأفعال، وأمرنا الله تعالى بالتفاؤل لأن ذلك يعني الحسن الظن بالله والتوكل عليه، ويجلب هذا الراحة والطمأنينة للمؤمن ويمد بالصبر على البلاء واستحسان ذلك لله تعالى واليقين، وأمرنا بعدم التشاؤم لأن هذا سوء الظن بالله وجلب الشر للإنسان وتكدر وضيق حياته فعلى المؤمن الحق أن يتفائل بالخير يجده.

#### 8-الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى المتقاعدين :

الرضا عن الحياة يعتبر مؤشر للصحة النفسية السليمة ويدفع بالفرد نحو التفاؤل، فهو الذي يعطي للفرد تحمسا للحياة، والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، وتضمن هذا المفهوم صفات عدة أهمها: الاستبشار، التفاؤل، والرضا عن النفس، وتقبلها واحترامها، ومفهوم الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم مفهومان في حياة البشر، ويعد

الرضا عن الحياة والتفاؤل عاملان أساسيان في توافق الفرد النفسي، وتقبله للأحداث لذلك فإن انخفاض الرضا والتفاؤل دليل على عدم التوافق النفسي، والتشاؤم عند مواجهة الضغوط والتأزم منها، واعتبر البعض أن التقاعد من أهم المشكلات التي تواجه كبير السن لأنه غالباً ما يؤدي إلى تراجع دخل الفرد إلى الثلث قريبا، ويتزامن مع الخسارة الواقعة في الحالة الصحية والكفاءة الذاتية وشبكة العلاقات الاجتماعية ويذكر إيكرت Ekedt1987 في مراجعته للأبحاث المتعلقة بالتقاعد؛ أن المفاهيم السابقة حول إمكانية التوافق مع خبرة التقاعد تعد مؤشرا منبئا بأنه يمثل فترة إنتقالية عصبية وأنه عبارة عن أزمة حقيقة للهوية الشخصية.

ويمثل العمل حسب هافيجرست Havighurst 1954 النواحي الأساسية المهمة التالية في حياة المتقاعد، مصدر للدخل، روتين يومي للحياة، ينظم استخدام الوقت، مصدر للمكانة والهوية الشخصية، إطار مضمون للعلاقات والتفاعلات الاجتماعية، وبذلك خبرة مفيدة ذات معنى توفر للفرد الإحساس بالإنجاز ويشير بالمور وآخرون Polmoret al 1984، إلى أن نماذج الاستجابة للتقاعد تتباين اعتمادا على عوامل مثل: نوعية التقاعد، وتوقيت التقاعد؛ فالأفراد يستجيبون للتقاعد بشكل ينسجم مع مواردهم مثل الدعم الإجتماعي وظروف التقاعد كما أن الفروق في ردود الفعل نحو التقاعد قد تعتمد على عوامل أخرى مثل نوع الجنس والحالة الاجتماعية الاقتصادية والحالة الزوجية والسن والالتزام بالعمل.

ولقد اقترح أنتشيلي Atchley، 1984، نموذجا للتقاعد تضمن ست مراحل هي:

**مرحلة ما قبل التقاعد:** يصبح الموظف واعيا أن التقاعد في طريقه إليه، والسنة السابقة يبدأ في إدخار نقوده ويحلم بأشياء يرغب في القيام بها، ويستعد بشكل عام لهذا التغير في حياته.

مرحلة شهر العسل: وتحدث هذه المرحلة مباشرة بعد وقوع الحدث الفعلي للتقاعد وتوصف عادة بالسعادة والاستمتاع بوقت الفراغ، فالمتقاعد يستطيع الآن القيام برحلة لزيارة قريب بعيد ويستطيع العناية بالنباتات والأزهار في منزله.

يستطيع أن نقول يمكنه القيام بكل ما كان يتمنى القيام به في السابق.

مرحلة التحرر من الوهم: يبدأ المتقاعد بالشعور بالاكئاب بسبب طبيعة الحياة النمطية وندرة الأعمال المطلوب منه أدائها، وبعد القيام بالأشياء التي كان يتوق لإنجازها نجد أن المتقاعد يبدأ ينتابه شعور بالملل والتعب.

مرحلة التوجه من جديد: يطور المتقاعد هنا اتجاهها أكثر واقعية نحو الاستخدام الفعال للوقت ويبدأ في إعادة تقييم هذه الأنشطة ويتخذ بعض القرارات المتعلقة بتحديد ما هو أكثر أهمية، وتضع هذه الأولويات المقدمة للمرحلة التي تليها.

مرحلة الإستقرار: يشكل هنا روتين التقاعد الذي يستمتع به المتقاعد وذلك قد يكون من خلال عمل تطوعي أو زيارات أو بعض البرامج الأخرى التي يتم تطويرها التي تجعله سعيد أو تشعره بأنه إنسان مهم.

مرحلة الإنتهاء: ويحدث هذا عندما يمنع المرض أو العجز المتقاعد عن العناية بنفسه، وأيضا غالبا ما يحدث بسبب الإلتحاق بعمل ما، خاصة عندما يتقاعد الفرد تقاعدا مبكرا فيكون لازال سليم الجسد ولازال في سن يمكنه من الحصول على عمل آخر، ولذا يمكن اعتبار هذه المرحلة أنها انتهاء التقاعد بشكل مؤقت. (كفافي ، 1999، ص 3-4)

ومن خلال ما سبق نجد أن العمل يشبع حاجة التفاعل الإجتماعي ويعطيهم الفرصة لإستخدام مهاراتهم وقدراتهم، فالعمل هو المظهر الذي يعطي الإنسان مكانة ويربطه بالمجتمع، ويجد فيه فرصة للتعبير عن ذاته وميوله ورغباته وقدراته واستعداداته وطموحاته، فعدم الذهاب إلى العمل يؤدي إلى حرمان الأفراد من الحاجات ويشعرهم

بالإحباط والقلق وسوء التوافق وتؤدي بهم لليأس وتزيد من نظرتهم التشاؤمية نحو المستقبل، مما يفقدهم الأمل في عودتهم إلى عملهم ويجعلهم غير راضين عن حياتهم، ولهذا نجد دراسة محمد عبد المقصود 1990 هدفت الدراسة إلى الوقوف على بعض المتغيرات المرتبطة بالتوافق النفسي لدى المدرسين المحالين للمعاش (التقاعد) من رجال التربية والتعليم، كي نحدد مستوى توافقهم وعلاقته بمتغيرات أخرى كمفهوم الذات والإتجاهات الخاصة بالمسنين أنفسهم نحو شيخوختهم ومدى إدراكهم لاتجاهات أسرهم نحو تقاعدهم مما يسهم في تقديم بعض الأسس العلمية التي تفيد في تخطيط برامج الخدمة النفسية وأوجه الرعاية الاجتماعية والتربوية والترويحية لهذه الفئة وشملت العينة على 64 مسناً فمعظمهم من الذكور متقاعدين من المدرسين وأظهرت النتائج عن وجود علاقة سالبة بين درجة المسنين على أبعاد التوافق النفسي ودرجاتهم في اتجاهات نحو الشيخوخة كما وتوجد فروق دالة إحصائياً لصالح مرتفعي التوافق النفسي كما وتوجد علاقة ارتباط سالبة بين درجات المسنين على أبعاد التوافق ومفهوم الذات.

خلاصة:

مما سبق يمكننا الوصول إلى نتيجة مفادها أن التفاؤل والتشاؤم عنصران لهما تأثير كبير على السلوك الإنساني وذلك في جميع المجالات.

فهو يعرف بأنه يسيطر على سلوك الفرد تارة لتوقع الخير والسعادة، وتعرف هذه المرحلة بالتفاؤل، وتارة أخرى تغلب عليه توقع للشر والخوف من المستقبل تعرف هذه المرحلة بالتشاؤم ويمكن القول أيضاً بين التفاؤل والتشاؤم آثار جد قوية لا يمكن إنكارها والتقليل من أهميتها على سيرة الفرد. فكلاهما يؤثران على الحالة النفسية والجسمية وعلى توقعات الفرد للحاضر والمستقبل سواء كانت خيراً أو شراً أي تفاؤلاً أو تشاؤماً.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع

## الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. إجراءات الدراسة
2. المنهج المستخدم
3. حدود الدراسة
4. عينة الدراسة
5. الأدوات المستخدمة في الدراسة
6. الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة

تمهيد:

بعد تطرقنا للجانب النظري والذي أدرجنا فيه الفصلين السابقين، وبغرض الإجابة على التساؤلات السابقة والتحقق من صحة الفرضيات المطروحة، سنحاول من خلال هذا الفصل التعرض للإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة أي التعرف على أهم الخطوات الممهدة للجانب التطبيقي من حيث: طبيعة المنهج المستخدم، وحدود الدراسة، وكذا نوع العينة، والأدوات المستخدمة في الدراسة بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

أولاً: إجراءات الدراسة:

1- **المنهج المستخدم في الدراسة:** نظراً لأننا نسعى من خلال هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى متقاعدي قطاع التربية والتعليم (فئة المعلمين نموذجاً)، عملت على وصفها كما هي موجودة في الواقع دون تغيير أو تعديل إضافة إلى محاولة تحليل هذه الدراسة من خلال محاولة التحقق من مجموعة من الفروق وفق عدد من الخصائص (الجنس، نوع التقاعد، سنوات التقاعد)، لذلك فإن المنهج الملائم لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي الذي يصف بتعبيرات كمية درجة اتصال المتغيرات، الذي يعبر عن مقدار العلاقة بمعامل الارتباط (عبد الحفيظ وآخرون، 2002، ص 97).

2- **حدود الدراسة:** أجمع الباحثين والمختصين في منهاج البحث الاجتماعي على أنه لكل دراسة اجتماعية ثلاث مجالات:

2.1. **المجال المكاني:** أجريت الدراسة بدائرة أولاد سيدي إبراهيم التي تقع بجوار مدينة بوسعادة التي تبعد عنها 10 كم وتبعد عن مركز ولاية المسيلة ب60 كم يحدها شمالاً بلدية بنزوه ودائرة الشلال وجنوباً بلدية بوسعادة وشرقاً بلدية المعاريف وغرباً بلدية سيدي عامر.

2.2. **المجال البشري:** إشتملت عينة الدراسة على ( 50 معلم ومعلمة ) من المتقاعدين .

3.2. **المجال الزماني:** تم إجراء الدراسة خلال السنة الجامعية 2016/2015.

3- **عينة الدراسة:** من العناصر المهمة والأساسية في بداية العمل الميداني هو إختيار عينة البحث التي يلجأ إليها في تعميم النتائج المتحصل عليها، يتوجب أن تتوفر فيها مجموعة من الشروط الموضوعية لكي نستطيع التعميم على مجتمع الدراسة .

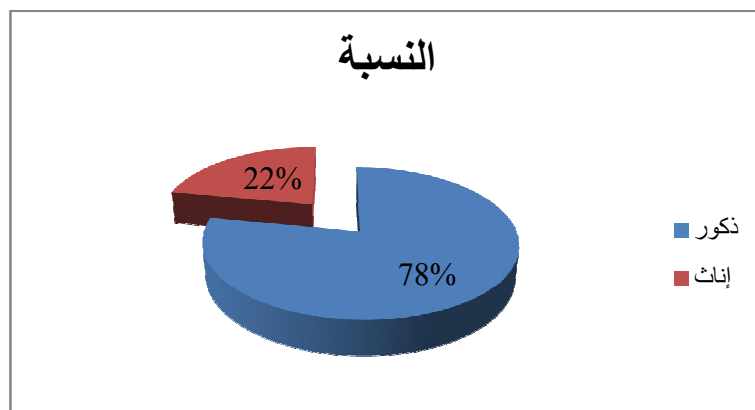
تعرف العينة بأنها: مجموعة جزئية مميزة ومنتقاة من مجتمع الدراسة فهي مميزة من حيث أن لها نفس خصائص المجتمع، ومنتقاة من حيث أنه يتم إختيارها من مجتمع الدراسة وفق إجراءات وأساليب محددة. (التل وآخرون، 2007، ص 96).

ويتم إختيارها بعدة طرائق ، ولكن نظر بعدد أفراد عينة الدراسة وكذا الصعوبة في الوصول إلى أفراد عينة الدراسة بإعتبارهم معلمين متقاعدین فإنه يتم إعتقاد العينة القصدية أو المتعمدة والتي تعني أنها تتضمن عناصر معينة من المجتمع الأصلي، كما تعني أن الباحث قد يعتمد في بعض الأحيان إختيار عناصر مهيئة حتى يتشكل عينة الدراسة (حمدي، 2002، ص 281).

الجدول رقم (01): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

النسبة المئوية %	التكرار	الجنس
78%	39	ذكور
22%	11	إناث
100%	50	المجموع

الشكل رقم (01): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس .

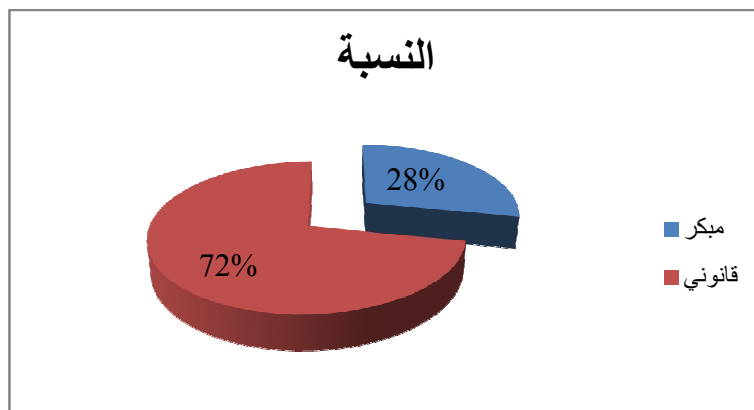


من خلال الشكل أعلاه يتضح لنا أن النسبة الأكبر من المعلمين المتقاعدين هم من الذكور إذ تقدر نسبتهم بـ78% من أفراد العينة البحثية مقابل 22% من الإناث وهذا راجع إلى طبيعة عمل الرجل في مجال التعليم، وكون فئة الذكور في وقت مضى كانت هي الفئة التي لديها الحق في الدراسة والعمل على عكس فئة الإناث .

الجدول رقم (02): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير نوع التقاعد.

النسبة المئوية %	التكرار	نوع التقاعد
28%	14	مبكر
72%	36	قانوني
100%	50	المجموع

الشكل رقم (02): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير نوع التقاعد .

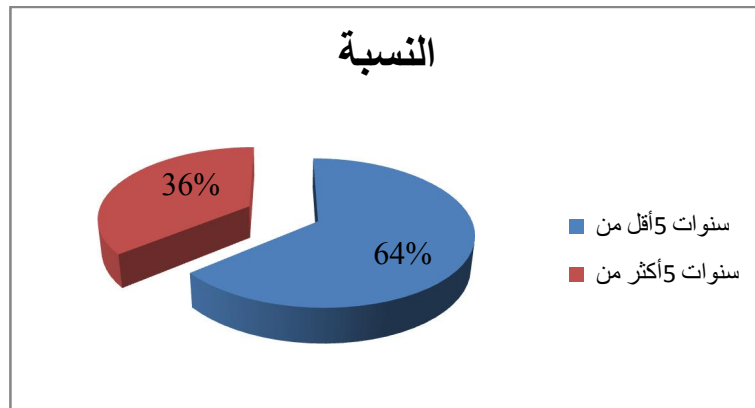


من خلال الشكل يتضح لنا أن نسبة التقاعد القانوني 72% أكبر من نسبة التقاعد المبكر 28% وهذا يدل على أن هناك إستمرارية في العمل.

الجدول رقم (03) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير سنوات التقاعد:

سنوات التقاعد	التكرار	% النسبة المئوية
أقل من 5 سنوات	32	64%
أكثر من 5 سنوات	18	36%
المجموع	50	100%

الشكل رقم (03): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير سنوات التقاعد.



من خلال الشكل السابق اتضح لنا أن نسبة المعلمين المتقاعدين الأكثر من 5 سنوات قدرت نسبتهم ب 36% وهي نسبة أقل من نسبة الأقل من 5 سنوات وهذا يدل على أنه هناك إقبال كبير على التقاعد من طرف المعلمين.

#### 4- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

بغرض إجراء هذه الدراسة قمنا بإستعمال مقياسين لقياس متغيري الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى عينة الدراسة.

وفيما يلي وصف للمقياسين:

#### 1.4. مقياس الرضا عن الحياة:

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

السعادة مثلت برقم 1-2-3-4-5-6.

العلاقات الاجتماعية مثلت بالعبارات رقم 7-8-9-10-11-12-13-14-15

الطمأنينة مثلت بالعبارات رقم 16-17-18-19-20

الاستقرار الاجتماعي مثل بالعبارات رقم 21-22-23-24-25

التقدير الاجتماعي مثل بالعبارات رقم 26-27-28-29-30.

ولهذا المقياس خمس بدائل وهي موافق بشدة، موافق لا أدري، لا أدري، لا أوافق بشدة، أما تصحيحه فهو كالأتي:

5 \_\_\_\_\_ مقابل موافق بشدة

4 \_\_\_\_\_ مقابل موافق

3 \_\_\_\_\_ مقابل لا أدري

2 \_\_\_\_\_ مقابل لا أوافق

1 \_\_\_\_\_ مقابل لا أوافق بشدة

وتصنف مستويات الرضا على حسب معدة المقياس إلى ثلاث مستويات وهي:

(0 إلى 49 الرضا عن الحياة منخفض) ومن (50 إلى 100 الرضا عن الحياة متوسط)

ومن (101 إلى 150 الرضا عن الحياة مرتفع).

#### 1.1.4. الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة:

لحساب الخصائص السيكومترية لهذا المقياس قمنا بتطبيقه على عينة تكونت من 20 معلم متقاعد، حيث قمنا بحساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي أما الثبات فتم حسابه بواسطة ألفا كرونباخ .

• الصدق: يعني صدق الاستبانة يعني التأكد من أنها سوف تقيس ما أعدت لقياسه بصورة عادلة. (محمد، 1995، ص429).

ولقد قمنا بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك لبيان الاتساق في البنود عن طريق ارتباط درجة كل بند بدرجة كل بعد والجدول الموالي يوضح درجة الارتباط كل بند مع درجة البعد الذي ينتمي إليه.

الجدول رقم(04): يوضح معامل ارتباط درجة كل بند من بنود مقياس الرضا عن الحياة لعنوان مع درجة البعد الذي تنتمي إليه.

البعد	البنود	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
السعادة	البند 1	**0.735	0.01	دال
	البند 2	**0.892	0.01	دال
	البند 3	**0.620	0.01	دال
	البند4	**0.861	0.01	دال
	البند5	**0.601	0.01	دال
	البند6	**0.697	0.01	دال
العلاقات الإجتماعية	البند7	** 0.156	0.01	غير دال
	البند8	**0.439	0.01	غير دال
	البند 9	**0.481	0.01	غير دال
	البند 10	**0.695	0.01	دال

البند 11	0.01	**0.847	دال
البند 12	0.01	**0.416	غير دال
البند 13	0.01	**0.596	دال
البند 14	0.01	**0.767	دال
البند 15	0.01	**0.752	دال
البند 16	0.01	**0.606	دال
البند 17	0.01	** 0.0344	غير دال
البند 18	0.01	**0.630	دال
البند 19	0.01	**0.844	دال
البند 20	0.01	**0.682	دال
البند 21	0.01	**0.793	دال
البند 22	0.05	**0.461	دال
البند 23	0.01	**0.748	دال
البند 24	0.01	**0.461	دال
البند 25	0.05	**0.748	دال
البند 26	0.01	**0.785	دال
البند 27	0.01	**0.868	دال
البند 28	0.01	**0.854	دال
البند 29	0.01	**0.630	دال
البند 30	0.01	**0.789	دال

نلاحظ من الجدول السابق أن بنود مقياس الرضا عن الحياة قد حققت إرتباطات دالة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا مايدل على أن المقياس يتسم بدرجة من الصدق .

- الثبات: يقصد بالثبات أداة القياس تقيس نفس النتائج تقريبا في حالة تكرارها.

ولقد قمنا بحساب ثبات المقياس عن طريق (معامل ألفا كرونباخ ) من وضع كرونباخ وذلك لبيان الاتساق في الإستجابات لجميع بنود مقياس حيث يعتبر معامل ألفا من أهم مقاييس الاتساق والجدول الموالي يوضح ثبات المقياس.

الجدول رقم(05): 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 ألفا كرونباخ 0.827 وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01 مما يدل على أن المقياس يمتاز بدرجة جيدة من الثبات .

## 2. مقياس التفاؤل والتشاؤم:

من إعداد عبد الخالق (1996) يتكون مقياس التفاؤل والتشاؤم من مقياسين فرعيين منفصلين، أحدهم للتفاؤل والآخر للتشاؤم وتكون من (30) عبارة موزعة على محورين .

▪ محور التفاؤل (15) عبارة.

▪ محور التشاؤم (15) عبارة.

ووضعت البنود على شكل عبارات يجاب عليها على تدرج خماسي:

1 \_\_\_\_\_ مقابل لا.

2 \_\_\_\_\_ مقابل قليلا.

3 \_\_\_\_\_ مقابل متوسط.

4 \_\_\_\_\_ مقابل كثيرا.

5\_\_\_\_\_مقابل كثيرا جدا.

وتشير الدرجة العالية على مقياس التفاؤل إلى وجود مستوى عال من التفاؤل، كما تشير الدرجة العالية على مقياس التشاؤم إلى وجود مستوى عال من التشاؤم.

▪ محور التفاؤل.

• الصدق:

لقد استعملنا صدق الاتساق الداخلي لتأكد من صدق هذا المقياس وذلك عن طريق ارتباط درجة كل بند مع الدرجة الكلية والجدول الموالي يوضح معامل ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس.

الجدول رقم(06): يوضح معامل ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل لعبد الخالق.

البنود	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
البند 1	**0.587	دال	0.01
البند 2	**0.821	دال	0.01
البند 3	**0.725	دال	0.01
البند 4	**0.837	دال	0.01
البند 5	**0.632	دال	0.01
البند 6	**0.666	دال	0.01
البند 7	**0.838	دال	0.01
البند 8	**0.626	دال	0.01
البند 9	**0.757	دال	0.01
البند 10	**0.824	دال	0.01
البند 11	**0.844	دال	0.05
البند 12	**0.538	دال	0.05
البند 13	**0.532	دال	0.01
البند 14	**0.823	دال	0.01
البند 15	**0.848	دال	0.01

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل دالة إحصائياً عند 0.01 ولذا لم يتغير عدد البنود مما يدل على صدق المقياس.

• الثبات:

ولقد قمنا بحساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ لجميع بنود مقياس حيث يعطي معامل ألفا درجة الاتساق ما بين البنود والجدول الموالي يوضح ثبات ألفا كرونباخ لمقياس التفاؤل.

الجدول رقم (07): نتائج معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس التفاؤل لعبد الخالق

عدد أفراد العينة	عدد البنود	قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ
20	15	0.934

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الثبات لمقياس التفاؤل باستخدام ألفا كرونباخ 0.934 وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01 مما يدل على أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات.

▪ محور التشاؤم

• الصدق

لقد اعتمدنا على صدق الاتساق الداخلي لتأكد من صدق مقياس التشاؤم وذلك عن طريق ارتباط درجة كل بند مع الدرجة الكلية والجدول الموالي يوضح معامل ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس.

الجدول رقم(08): يوضح معامل ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس التشاؤم لعبد الخالق.

البنود	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
البند 1	**0.768	0.01	دال
البند 2	**0.599	0.01	دال
البند 3	**0.747	0.01	دال
البند 4	**0.583	0.01	دال
البند 5	**0.685	0.01	دال
البند 6	**0.770	0.01	دال
البند 7	**0.617	0.01	دال
البند 8	**0.630	0.01	دال
البند 9	**0.777	0.01	دال
البند 10	**0.660	0.01	دال
البند 11	**0.601	0.01	دال
البند 12	**0.656	0.01	دال
البند 13	**0.704	0.01	دال
البند 14	**0.687	0.01	دال
البند 15	**0.628	0.01	دال

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس التشاؤم دالة إحصائياً عند 0.01 ولذا بقي س عدد البنود (15) مما يدل على صدق المقياس.

• الثبات: ولقد قمنا بحساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ لجميع بنود مقياس حيث يعطي معامل ألفا درجة الاتساق ما بين البنود والجدول الموالي يوضح نتائج معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس التشاؤم.

الجدول رقم (09) نتائج معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس التشاؤم.

عدد أفراد العينة	عدد البنود	قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ
20	15	0.89

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الثبات لمقياس التشاؤم باستخدام ألفا كرونباخ 0.89 هو دال عند مستوى الدلالة 0.01 مما يدل على أن المقياس يتميز بالثبات .

#### 5. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدمنا مجموعة من الأساليب الإحصائية تمثلت فيما يلي:

1.5. الإختبارات: بهدف معرفة صدق الرضا عن الحياة ومقياس التفاؤل والتشاؤم بطريقة الاتساق الداخلي، وكذلك معرفة الفروق في درجة الرضا عن الحياة ودرجة التفاؤل التشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين وفقا لمتغيرات (الجنس، نوع التقاعد، سنوات التقاعد).

2.5.معامل الارتباط لبيرسون: استخدم لمعرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم.

3.5.معامل ألفا كرونباخ: استخدم لمعرفة ثبات مقياس الرضا عن الحياة وكذا ثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم ومعرفة الاتساق الداخلي بين البنود.

4.5. النسب المئوية: لتحديد خصائص العينة من حيث الجنس، نوع التقاعد، سنوات التقاعد.

### خلاصة:

بعد عرض لمجمل الإجراءات المنهجية المعتمدة في دراستنا، والتي تعتبر خطوات أساسية في كل دراسة ميدانية حيث قمنا من خلال هذا الفصل بتحديد طبيعة المنهج المستخدم والمتمثل في المنهج الوصفي الارتباطي، وكذا اختيار نوع العينة فكانت الطريقة القصدية، إضافة إلى تحديد المقاييس المستخدمة في الدراسة والمتمثلة في مقياس الرضا عن الحياة لنعمات علوان ومقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد أحمد عبد الخالق، وفي الأخير الأساليب الإحصائية المستخدمة كاختبار (ت) للفروق، معامل الارتباط بيرسون، معامل الثبات ألفا كرونباخ، النسب المئوية.

# الفصل الخامس

## عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

1. عرض النتائج على ضوء الفرضيات

2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

3. خلاصة

4. استنتاج عام

5. الاقتراحات

قائمة المصادر والمراجع

**تمهيد:**

يتم في هذا الفصل عرض ومناقشة أهم ما توصلت إليه الدراسة الميدانية من نتائج تثري موضوع البحث ومادته وتساعد في الوصول إلى إجابته عن أسئلة الدراسة وتم التطرق فيه إلى عرض النتائج المتحصل عليها في مجمل محاور الدراسة ومناقشته على ضوء الفرضيات استنادا إلى الإطار النظري والدراسات السابقة.

## 1- عرض النتائج على ضوء الفرضيات:

بعد عرض الجانب المنهجي للدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات كل فرضية ننتقل إلى عرض النتائج على ضوء فرضياتها.

فيما يلي عرض نتائج الدراسة استنادا إلى فرضياتها حيث تعرض بالترتيب:

### 1.1. عرض نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أنه توجد علاقة ارتباطيه دالة احصائيا بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين.

للتأكد من صحة هذه الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط لبيرسون لمعرفة طبيعة الارتباط بين متغير الرضا عن الحياة ومتغير التفاؤل والتشاؤم والجدول الموالي يوضح ذلك.

الجدول رقم (10): يوضح نتائج العلاقة الإرتباطية بين متغيري الرضا عن الحياة والتفاؤل باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

عدد أفراد العينة	مستوى الدلالة	معامل بيرسون (ر)	التفاؤل والتشاؤم	
50	دال عند 0.01	0.52	التفاؤل	الرضا عن الحياة
	دال عند 0.05	0.35	التشاؤم	

1.1.1. بالنسبة للعلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل: قيمة معامل الارتباط لبيرسون هي (0.52) وهي قيمة دالة إحصائياً عند (0.01)، وبالتالي فإنه توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى المعلمين المتقاعدين، ومنه يمكننا استخلاص أن الفرضية الأولى التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين قد تحققت فيما يخص ارتباط متغير الرضا عن الحياة بالتفاؤل.

2.1.1. بالنسبة للعلاقة بين الرضا عن الحياة والتشاؤم: بلغت قيمة معامل الارتباط لبيرسون (0.35) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه فإنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين، وبالتالي يمكننا استنتاج أن الفرضية لم تتحقق فيما يخص ارتباط متغير الرضا عن الحياة بالتشاؤم.

وما يمكن أن نستخلصه أن الفرضية الأولى التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين فإنه:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى المعلمين المتقاعدين.
- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين.

## 2.1. عرض نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية توقعت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجة كل من الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين.

### 1.2.1. بالنسبة للفروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة:

الجدول رقم (11): يوضح الفروق بين الجنسين في درجة الرضا عن الحياة باستخدام اختبار (ت) للفروق.

المتغيرات	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفروق في المتوسط	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	ذكور	39	112.53	12.10	1.09	0.26	2.01	48	غير دال
	إناث	11	113.63	12.82					

من خلال البيانات الموضحة في الجدول رقم (11) يتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجة الرضا عن الحياة لدى المعلمين المتقاعدين حيث قدرت قيمة (ت) المحسوبة بـ (0.26) وهي أقل من القيمة الجدولة حيث (ت) قدرت بـ (2.01) وهي قيمة غير دالة إحصائياً كما أظهرت قيماً متقاربة بين متوسطي الإناث والذكور و قدرت بـ 113.63 و 112.53 على التوالي وكذلك الأمر بالنسبة للانحراف المعياري الذي قدرت قيمته لدى الذكور بـ 12.10 و 12.82 لدى الإناث.

### 2.2.1. بالنسبة للفروق بين الجنسين في التفاؤل:

الجدول رقم (12) يوضح الفروق بين الجنسين في درجة التفاؤل باستخدام اختبار (ت) للفروق.

المتغيرات	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفروق في المتوسط	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التفاؤل	ذكور	39	53.20	10.43	3.06	0.84	2.01	48	غير دال
	إناث	11	56.27	11.24					

من خلال البيانات الموضحة في الجدول رقم (12) يتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجة التفاؤل لدى المعلمين المتقاعدين حيث قدرت قيمة (ت) المحسوبة بـ(0.84) وهي أقل من القيمة المجدولة حيث (ت) قدرت بـ(2.01) وهي قيمة غير دالة إحصائياً كما أظهرت قيماً متقاربة في المتوسط أين قدرت قيمته لدى الذكور بـ53.20 ولدى الإناث بـ56.27 وكذلك الأمر بالنسبة للانحراف المعياري الذي قدرت قيمته لدى الذكور بـ10.43 و لدى الإناث 11.24.

من خلال النتائج نلاحظ فيما يخص متغير الرضا عن الحياة قيماً متشابهة للفروق بين الجنسين في درجة التفاؤل حيث أنه لا توجد فوارق كبيرة بين المتوسطات

### 3.2.1. بالنسبة للفروق بين الجنسين في التثاؤم:

الجدول رقم (13) يوضح الفروق بين الجنسين في درجة التثاؤم باستخدام اختبار (ت) للفروق.

المتغيرات	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفروق في المتوسط	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التثاؤم	ذكور	39	20.97	6.19	0.38	0.38	2.01	48	غير دال
	إناث	11	21.36	7.41					

من خلال البيانات الموضحة في الجدول رقم (13) يتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجة التثاؤم لدى المعلمين المتقاعدين حيث قدرت قيمة (ت) المحسوبة بـ(0.38) وهي أقل من القيمة المجدولة حيث (ت) قدرت بـ(2.01) وهي قيمة غير دالة إحصائياً أما في ما يخص متوسط الإناث والذكور وقدر بـ (20.97) لدى الذكور و 21.36 لدى الإناث وكذلك الشأن بالنسبة للانحراف المعياري الذي قدرت قيمته لدى الذكور بـ6.19 ولدى الإناث بـ7.41.

### 3.1. عرض نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب نوع التقاعد (مبكر - قانوني) في درجة كل من الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين.

1.3.1. بالنسبة للفروق حسب نوع التقاعد (مبكر - قانوني) في درجة الرضا عن الحياة باستخدام إختبار (ت) للفروق.

الجدول رقم (14): يوضح الفروق حسب نوع التقاعد (مبكر - قانوني) في درجة الرضا عن الحياة باستخدام إختبار (ت) للفروق.

المتغيرات	نوع التقاعد	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفروق في المتوسط	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	مبكر	14	114.21	11.98	1.99	0.51	2.01	48	غير دال
	قانوني	36	112.22	12.31					

من خلال البيانات الموضحة في الجدول رقم (14) يتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير نوع التقاعد (مبكر-قانوني) في درجة الرضا عن الحياة لدى المعلمين المتقاعدين حيث قدرت قيمة (ت) المحسوبة بـ(0.51) وهي أقل من القيمة الجدولة حيث (ت) قدرت بـ(2.01) وهي قيمة غير دالة إحصائياً كما بينت قيم المتوسط بالنسبة للتقاعد المبكر قدر بـ114.21 والقانوني قدر بـ 112.22 وكذلك الأمر بالنسبة للانحراف المعياري الذي قدرت قيمته بـ11.98 مبكر و12.31 قانوني.

2.3.1. بالنسبة للفروق حسب نوع التقاعد (مبكر - قانوني) في درجة التفاؤل باستخدام إختبار (ت) للفروق.

الجدول رقم (15) يوضح الفروق حسب نوع التقاعد (مبكر - قانوني) في درجة التفاؤل باستخدام إختبار (ت) للفروق.

المتغيرات	نوع التقاعد	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفروق في المتوسط	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التفاؤل	مبكر	14	52.14	11.10	2.41	0.71	2.01	48	غير دال
	قانوني	36	54.55	10.44					

من خلال البيانات الموضحة في الجدول رقم (15) يتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغير نوع التقاعد (مبكر -قانوني) في درجة التفاؤل لدى المعلمين المتقاعدين حيث قدرت قيمة (ت) المحسوبة بـ(0.71) وهي أقل من القيمة الجدولة حيث (ت) قدرت بـ(2.01) وهي قيمة غير دالة إحصائيا كما بينت قيم المتوسط بالنسبة للتقاعد المبكر فقدر بـ 52.14 و التقاعد القانوني بـ54.55 وهي قيم متقاربة وكذلك بالنسبة للانحراف المعياري الذي قدرت قيمته بـ 11.10تقاعد مبكر و 10.44 قانوني.

3.3.1. بالنسبة للفروق حسب نوع التقاعد (مبكر -قانوني) في درجة التشاؤم باستخدام إختبار (ت) للفروق.

الجدول رقم (16) يوضح الفروق حسب نوع التقاعد (مبكر - قانوني) في درجة التشاؤم باستخدام إختبار (ت) للفروق.

المتغيرات	سنوات التقاعد	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفروق في المتوسط	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التشاؤم	مبكر	14	21.57	6.82	0.71	0.34	2.01	48	غير دال
	قانوني	36	20.86	6.32					

من خلال البيانات الموضحة في الجدول رقم (16) يتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير نوع التقاعد (مبكر - قانوني) في درجة التشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين حيث قدرت قيمة (ت) المحسوبة بـ(0.34) وهي أقل من القيمة المجدولة حيث (ت) قدرت بـ(2.01) وهي قيمة غير دالة إحصائيا كما أظهرت قيم المتوسطات لتقاعد المبكر بـ21.57 و التقاعد القانوني بمتوسط 20.86 وكذلك الأمر بالنسبة للانحراف المعياري الذي قدرت قيمته بـ6.82 مبكر و6.32 قانوني.

#### 4.1. عرض نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الرابعة :

توقعت الفرضية الرابعة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب سنوات التقاعد ( أقل من 5 سنوات - أكثر من 5سنوات ) في درجة كل من الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين.

1.4.1. بالنسبة للفروق حسب سنوات التقاعد (أقل من 5سنوات - أكثر من 5سنوات ) في درجة الرضا عن الحياة باستخدام إختبار (ت) للفروق.

الجدول رقم (17): يوضح الفروق حسب سنوات التقاعد (أقل من 5 سنوات - أكثر من 5سنوات ) في درجة الرضا عن الحياة باستخدام إختبار(ت) للفروق:

المتغيرات	سنوات التقاعد	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفروق في المتوسط	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) المجدولة	درجة الحرية
الرضا عن الحياة	أقل من 5 سنوات	31	112.22	12.26	1.45	0.40	2.01	48
	أكثر من 5 سنوات	19	113.68	12.21				

من خلال البيانات الموضحة في الجدول رقم (17) يتضح لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير سنوات التقاعد (أقل من 5سنوات - أكثر من 5 سنوات ) في درجة الرضا عن الحياة لدى المعلمين المتقاعدين حيث قدرت قيمة (ت) المحسوبة

بـ(0.40) وهي أقل من القيمة المجدولة حيث (ت) قدرت بـ(2.01) وهي قيمة غير دالة إحصائياً كما أظهرته قيم المتوسطات لسنوات التقاعد الأقل من 5 سنوات بـ112.22 والأكثر من 5 سنوات بمتوسط 113.68 وهي قيم قريبة من بعضها وكذلك الأمر بالنسبة للانحراف المعياري الذي قدرت قيمته بالتقاعد الأقل من 5 سنوات 12.26 و 12.21 للتقاعد الأكثر من 5 سنوات بحيث لا توجد فروق كبيرة بين المتوسطات والانحرافات .

2.4.1. بالنسبة للفروق حسب سنوات التقاعد (أقل من 5 سنوات - أكثر من 5 سنوات ) في درجة التفاؤل باستخدام إختبار (ت) للفروق.

الجدول رقم (18): يوضح الفروق حسب سنوات التقاعد (أقل من 5 سنوات - أكثر من 5 سنوات ) في درجة التفاؤل باستخدام إختبار (ت) للفروق:

المتغيرات	سنوات التقاعد	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفروق في المتوسط	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التفاؤل	أقل من 5 سنوات	31	53.48	10.64	1.04	0.33	2.01	48	غير دال
	أكثر من 5 سنوات	19	54.52	10.73					

من خلال البيانات الموضحة في الجدول رقم (18) يتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير سنوات التقاعد (أقل من 5 سنوات - أكثر من 5 سنوات ) في درجة التفاؤل لدى المعلمين المتقاعدين حيث قدرت قيمة (ت) المحسوبة بـ(0.33) وهي أقل من القيمة المجدولة حيث (ت) قدرت بـ(2.01) وهي قيمة غير دالة إحصائياً ومن الملاحظ هنا أن قيم المتوسطات والانحرافات تكاد تكون متساوية حيث قدر متوسط تقاعد الأقل من 5 سنوات بـ 53.48 والتقاعد الأكثر من 5 سنوات قدر بـ 54.52 وكذلك الأمر بالنسبة للانحراف المعياري الذي قدرت قيمته بـ 10.64 أقل من 5 سنوات و 10.73 لأكثر من 5 سنوات.

3.4.1. بالنسبة للفروق حسب سنوات التقاعد (أقل من 5 سنوات - أكثر من 5 سنوات) في درجة التشاؤم باستخدام إختبار (ت) للفروق.

الجدول رقم (19): يوضح الفروق حسب سنوات التقاعد (أقل من 5 سنوات - أكثر من 5 سنوات) في درجة التشاؤم باستخدام إختبار(ت) للفروق:

المتغيرات	سنوات التقاعد	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الفروق في المتوسط	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التشاؤم	أقل من 5 سنوات	31	19.77	4.73	3.38	1.85	2.01	48	غير دال
	أكثر من 5 سنوات	19	23.15	8.17					

من خلال البيانات الموضحة في الجدول رقم (19) يتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغير سنوات التقاعد (أقل من 5 سنوات - أكثر من 5 سنوات) في درجة التشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين حيث قدرت قيمة (ت) المحسوبة بـ(1.85) وهي أقل من القيمة المجدولة حيث (ت) قدرت بـ(2.01) وهي قيمة غير دالة إحصائيا ومن الملاحظ هنا أن قيم المتوسطات والإنحرافات متباعدة نوعا ما حيث قدر متوسط تقاعد الأقل من 5 سنوات بـ19.77 والتقاعد الأكثر من 5 سنوات قدر بـ 23.15 وكذلك الأمر بالنسبة للإنحراف المعياري الذي قدرت قيمته بـ4.73 أقل من 5 سنوات و 8.17 لأكثر من 5 سنوات.

## 2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

من خلال ما تم عرضه في العنصر السابق وما تضمنته الجداول من بيانات واعتمادا على الدراسات السابقة والإطار النظري للدراسة فإنه تم مناقشة النتائج في ضوء فرضيتها كالتالي:

### 1.2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

نصت هذه الفرضية على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين، وقد أظهرت النتائج من خلال تطبيق معامل الارتباط بيرسون ما يلي:

#### 1.1.2. وجود ارتباط بين الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى المعلمين المتقاعدين:

في هذا الجزء من الفرضية توضح أن هناك علاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل وقد جاءت هذه النتيجة متوافقة مع نتائج دراسة فروة وآخرون بعنوان: العلاقة بين الرضا في الحياة والدعم الاجتماعي. وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية بين الرضا في الحياة والتفاؤل.

إضافة إلى دراسة لونغ وآخرون 2005 بعنوان. الرضا عن الحياة لدى المسنين الصينيين. والتي أوصلت نتائجه إلى وجود علاقة ارتباطية بين الرضا في الحياة والتفاؤل.

حيث يعتبر الرضا في الحياة مؤشرا للصحة النفسية السليمة ويدفع بالفرد نحو التفاؤل؛ إذ يحمسه للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها.

واعتبر البعض أن التقاعد من أهم المشكلات التي تواجه كبير السن لأنه غالبا ما يتزامن مع الخسارات الواقعة في الحالة الصحية والكفاءة الذاتية وشبكة العلاقات الاجتماعية.

نلاحظ أن نتائج الدراسات السابقة لا تختلف مع النتيجة المتوصل إليها؛ لكن كل الدراسات السابقة كانت في بيئة غير البيئة الجزائرية وهذا ما يدل على أنها بحاجة إلى المزيد من الدراسات التي قد تدعم النتائج المتوصل إليها أو أنها تنفيها، وهذه طبيعة البحث في ميدان العلوم الإنسانية موضوع الدراسة فيها مرن ونسبي.

### 2.1.2. عدم وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين:

إن في هذا الجزء من الفرضية لم تظهر أي علاقة بين الرضا عن الحياة والتشاؤم. وقد جاءت هذه النتيجة متوافقة مع نتائج دراسة دافيز وزملائه 1992 بعنوان، العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والشعور بالوحدة والقلق، وخلصت هذه الدراسة إلى هناك ارتباط معلمين بين التفاؤل والتشاؤم وارتباط إيجابي بين الشعور بالوحدة والقلق والموت. إن عملية التفاؤل والتشاؤم تكون نتاج ظروف وعوامل متعددة لا يمكن الفصل بينهما وأخذ عين الاعتبار ظرف دونا لآخر، وإن جل العوامل قد تؤثر على تفاؤل الفرد وتشاؤمه.

### 2.2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

نصت هذه الفرضية على انه وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجة كل من الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المتعلمين المتقاعدين وأظهرت نتائج انتشار الفروق (ت) عكس هذه الفرضية:

## 1.2.2. بالنسبة للفروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة:

حسب النتائج المتوصل إليها فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجة الرضا عن الحياة لدى المعلمين المتقاعدين وهذه النتيجة تدل على أن الفرضية لم تتحقق مع أنه تم بناؤها على مجموعة من الدراسات السابقة التي أكدت عكس النتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية ومن بين هذه الدراسات، دراسة محمد يوسف محمود، 2003 وتوصل الباحث من خلال هذه الدراسة أن هناك فروقا دالة إحصائية بين المسنين والمسنيات في درجة الرضا عن الحياة لكن ذلك لا يعني .عدم وجود دراسات ناقضت نتائج هذه الدراسة ومن بين هذه الدراسات دراسة يوسف، الرجيب بعنوان: الرضا عن الحياة وبعض متغيرات الديموغرافية حيث توصل إلى غياب الفروق في الرضا عن الحياة بين الذكور والإناث

إن هذه النتائج المتناقضة تؤكد الحاجة إلى دراسات أخرى تكون العينة فيها كبيرة بحيث تمثل نتائج المجتمع المنتقاة منه وكذا الأدوات تكون دقيقة ومتنوعة.

## 2.2.2. بالنسبة للفرق بين الجنسين في التفاؤل:

لقد بينت النتائج قيما غير دالة لإختبار (ت) للفروق مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التفاؤل لدى المعلمين المتقاعدين وجاءت هذه النتيجة متوافقة مع نتائج دراسة الخضر 1999 بعنوان: العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي والتي خلصت إلى عدم وجود فروق في التفاؤل والتشاؤم تعزى للجنس .

لكن أظهرت بعض الدراسات هناك فروق دالة بين الجنسين في التفاؤل ولا تجد ذلك في التشاؤم وهناك من الدراسات من أظهرت أن هناك فروق دالة بين الجنسين في التفاؤل.

### 3.2.2. بالنسبة للفروق بين الجنسين في التشاؤم:

أوضحت النتائج قيما غير دالة إحصائيا بالنسبة لإختبار(ت) للفروق مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجة التشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين هذه النتيجة قد اختلفت مع توقعاتي كباحثة وهذا بناءا على ملاحظاتي في الميدان ولكن بإعتبار الدراسة كانت قد جرت في منطقة معينة فإن هاته النتيجة يتم قبولها وبتحفظ

### 3.2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة:

نصت هذه الفرضية على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب نوع التقاعد (مبكر-قانوني) في درجة كل من الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين ولقد أظهرت نتائج اختبار ( ت ) للفروق عكس هذه الفرضية.

### 1.3.2. الفروق في درجة الرضا عن الحياة حسب نوع التقاعد:

مما توصلنا إليه سابقا إلى أنه لا توجد فروق في درجة الرضا عن الحياة حسب نوع التقاعد،ولكن جاءت هذه النتيجة متنافية مع ما اثبته بعض الدراسات كدراسة برتي في1973بعنوان تأثير التقاعد الإرادي والإجباري على الاتزان الانفعالي والعلاقات الشخصية وصورة الذات لدى المسن.

وتوصل الباحث إلى أن هناك تباينا واضحا بين النوعين من المتقاعدين فوجد أن المتقاعدين إراديا أكثر تصورا لذواتهم وتعدادا في علاقاتهم الشخصية من المتقاعدين إجباريا.

ودراسة ميشرا 1992 أظهرت نتائج الدراسة أن الأشخاص المحالين إلى التقاعد المبكر أكثر رضا عن الحياة من الأشخاص الذين بلغوا التقاعد الإلزامي .

### 2.3.2 الفروق في درجة التفاؤل حسب نوع التقاعد:

أوضحت نتائج دراستنا غياب الفروق في درجة التفاؤل وفقا لمتغير التقاعد ونجد هذه النتيجة قد تعارضت مع نتائج بعض الدراسات، حيث اقترح آتشيلي 1984 نمونجا للتقاعد يذكر في المرحلة الأخيرة أنه عندما يتقاعد الفرد تقاعدا مبكرا فيكون سليم الجسد وما زال في سن يمكنه من الحصول على عمل آخر؛ وهنا يذكر المشعان عن خصائص المتقاعدين هم أكثر قدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحياة الضاغطة، ولديهم القدرة على اتخاذ الأساليب المباشرة لحل المشكلات التي تواجههم، وأكثر استخداما لأساليب المواجهة الفعالة التي تركز على المشكلة.

### 3.3.2 الفروق في درجة التشاؤم حسب نوع التقاعد:

مما توصلنا إليه أنه لا توجد فروق في درجة التشاؤم حسب متغير نوع التقاعد (مبكر - قانوني).

وهذا ما يتفق مع ما يراه أنصار النظرية الاجتماعية أن بناء شخصية الفرد تتكون من التوقعات والأهداف والمطامح وفعاليات الذات، حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة الذي يتم في ضوء مفاهيم المنبه، والاستجابة والتدعيم لذلك؛ فإن سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف بناء على ذلك فقد ينجح بعض الأفراد في أداء بعض المهمات في بعض المواقف من لم تتكون لديهم توقعات إيجابية للنجاح في المستقبل إزاء هذه المواقف، وكثيرا ما يتطلب التفاؤل على حين قد يفشل بعض الأفراد في النجاح في أداء بعض المهمات من ثم يتكون لديهم توقعات سلبية اتجاه هذه الأمور والمواقف، وكثيرا ما يتطلب عليهم التشاؤم بهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح والفشل، ولكن لا يمكن نفي أن هناك دراسات قد تنفي ما توصلنا إليه من نتائج.

## 4.2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الرابعة :

نصت هذه الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب سنوات التقاعد ( أقل من 5 سنوات - أكثر من 5 سنوات ) في درجة كل من الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين لكن نتائج اختبار ( ت ) للفروق أظهر عكس هذه الفرضية

### 1.4.2. الفروق في درجة الرضا عن الحياة حسب سنوات التقاعد:

لقد توصلت نتائج الدراسة غياب الفروق في درجة الرضا عن الحياة حسب التقاعد (أقل من 5 سنوات - أكثر من 5 سنوات ) هذه النتيجة اختلفت مع نتائج الدراسات كدراسة سليمان 2003 أن هناك فروق دالة إحصائية بين درجة الرضا عن الحياة والأشخاص ذوي الخبرة أقل من 5 سنوات ؛ ونجد أيضا دراسة لشينفليد 1954 حول سيكولوجية المسن أوضحت نتائج أهمية فترة التقاعد عن العمل، فدرجات الرضا لدى الأفراد المتقاعدين بعد سنة واحدة لم تكن منخفضة بشكل جوهري عن الأفراد المتقاعدين.

وهذا الفرض يتفق مع ما يراه أنصار نظرية التكيف والتعود تستند هذه النظرية إلى فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الحدث وبمرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها من قبل الأحداث ؛ في حين نجد أصحاب نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته أو عندما تكون انجازاته وأعماله قليلة فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته .

### 2.4.2. الفروق في درجة التفاؤل حسب سنوات التقاعد:

أظهرت هذه الدراسة غياب الفروق في الدرجة حسب سنوات التقاعد حيث تنافست بعض الدراسات لإثبات عكس هذه الدراسة.

نجوى اليحفوفي 2004 توصلت فيها أن المتقاعدين العاملين بعد سن التقاعد أكثر تفاؤلا وأقل تشاؤما من نظرائهم، المتقاعدون.

وأیضا نجد نموذج آتشيلى 1984 للتقاعد، يذكر في المرحلة الرابعة /الخامسة حيث يطور هنا اتجاهها أكثر واقعية نحو الاستخدام الفعال للوقت فبدأ في إعادة تقييم هذه الأنشطة ويتخذ بعض القرارات المتعلقة بتحديد ما هو أكثر أهمية، كذلك أطلق على المرحلة الخامسة مرحلة الاستقرار يشكل روتين التقاعد الذي يتمتع به المتقاعد وقد يكون ذلك من خلال عمل تطوعي أو زيارات أو بعض البرامج الأخرى المطورة تدريجيا التي تكون نتیجتها سعادة المتقاعد وزيادة ثقته بنفسه.

#### 3.4.2. الفروق في درجة التشاؤم حسب سنوات التقاعد:

مما تم التوصل إليه أنه لا توجد فروق في درجة التشاؤم حسب متغير سنوات المتقاعد (أقل من خمس سنوات - أكثر من 5 سنوات) هذه النتيجة تعارضت مع توقعاتي كباحثة وذلك من خلال أن سنوات التقاعد لما لها من تأثير على نفسية الفرد المتقاعد وهذا ما ذكره هافيجرست سنة 1954 بأن العمل في حياة المتقاعد هو روتين يومي، ينظم استخدام الوقت، مصدر للمكانة، والهوية الشخصية، إطارا مضمونا للعلاقات والتفاعلات الاجتماعية خبرة مفيدة ذات معنى توفر للفرد الشعور بالإنجاز.

وكما نجد من بين العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم العوامل الاجتماعية منها مستوى التدين فقد يكون نقص التدين عاملا مسهما في التشاؤم إذ كشفت دراسة عبد الخالق 2000 عن وجود علاقة دالة إيجابية بين التفاؤل والتدين وسلبية بين التشاؤم والتدين.

### خلاصة:

وما نفسره من خلال نتائج معطيات الجداول والبيانات والفرضيات، توصلنا إلى عدم تحقق هذه الفرضيات، ومن هذا المنطلق وجدت دراسات توصلت إلى نتائج مشابهة لنتائج دراستنا الحالية وأخرى مختلفة لها وهذا يعود للمجتمع الذي أجريت عليه الدراسة الحالية والدراسات السابقة الأخرى والمنهج المستخدم.

- وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة والتفاؤل
- عدم وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة والتشاؤم
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجة كل من الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب نوع التقاعد (مبكر - قانوني ) في درجة كل من الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب عدد سنوات التقاعد (اقل من 5 سنوات -أكثر من 5 سنوات ) في درجة كل من الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المعلمين المتقاعدين.

### استنتاج عام:

لقد تمحورت هذه الدراسة حول موضوع الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى متقاعدي قطاع التربية (فئة المعلمين نموذجاً) دراسة ميدانية بدائرة أولاد سيدي إبراهيم ومن خلال عرضنا السابقة لتساؤلات الدراسة وطرحنا لفرضياتها؛ وكذا عرضنا النتائج التوصل إليها ومناقشتها وفقاً للدراسات السابقة والإطار النظري، توصلنا إلى وجود ارتباط بين الرضا عن الحياة والتفاؤل مما يؤكد وجود تأثير متبادل بين الرضا عن الحياة والتفاؤل باعتبار التفاؤل من مصادر الرضا عن الحياة، وهذا بالرغم أنه لا يوجد ارتباط بين الرضا عن الحياة والتشاؤم.

كما قد توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى غياب الفروق حسب متغيرات الجنس، نوع التقاعد، سنوات التقاعد في درجة المتغيرين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم. من خلال النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية يمكن إدراج بعض المقترحات المتعلقة بمتغيرات الدراسة سواء المتعلقة بالرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم .

- نقترح أن تكون هناك استمرارية البحث في مجالات الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم مع متغيرات أخرى مع النظر في إمكانية إجراء دراسة في مجال الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم ومقارنة الدراسة مع دراسات أخرى وبيئات أخرى.
- إجراء المزيد من البحوث والدراسات حول فئة المعلمين المتقاعدين وذلك للاهتمام بأوضاعهم الصحية والمادية والوظيفية والنفسية والاجتماعية، والبحث عن الطرق التي ترفع رضا المعلم عن وظيفته ليتفرغ للعطاء التعليمي وزيادة إنتاجه وكفاءته
- عمل دراسات حول إيجاد طرق أخرى لقياس الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم خاصة في البيئة الجزائرية .
- إنشاء مكتب للخدمة الاجتماعية والاستشارات النفسية في مؤسسات معاشات التقاعد وتعيين اخصائين اجتماعيين من خريجي مهنة الخدمة الاجتماعية والإرشاد النفسي الذين

- يتم إعدادهم مهنياً للتعامل مع مشكلات المتقاعدين لتقديم الخدمات الاستشارية لهم وتقديم العلاج المناسب لهم وإشباع احتياجاتهم النفسية والاجتماعية
- الاهتمام بأوضاع المعلمين الصحية والمادية والوظيفية والنفسية والاجتماعية، والبحث عن الطرق التي تساهم في رفع مستوى الرضا عن الحياة والتفائل لديهم
  - تنظيم دورات تدريبية مناسبة للمتقاعدين لمساعدتهم على دخول عالم التقاعد بثقة واقتدار.
  - التنسيق مع وسائل الإعلام وخاصة مع ثورة الانترنت والفييس بوك فيما يتعلق بشتى قضايا المتقاعدين لإثارة اهتمام الرأي العام، نحو الاهتمام بفئة المتقاعدين.

قَائِمَةُ الْبَصَادِرِ

وَالْمُرَاجِعِ

المصادر:

القرآن الكريم.

السنة النبوية .

المراجع بالعربية:

1. ابن منظور (1998): لسان العرب، ج2، دار صادر، بيروت.
2. أبي بكر بن عبد القادر الرازي (1989): مختار الصحاح ، دائرة المعاجم ، لبنان .
3. إسماعيل بن حمادة الجوهري (1977): الصحاح تاج اللغة والصحاح العربية، ط2، دار العلم للملايين، بيروت.
4. أحمد عبد الخالق (1996): دليل تعليمات القائمة العربية للتفاوت والتشاور، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية - مصر.
5. جولمان داشيل ترجمة ليلي الجبالي (2000): الذكاء العاطفي، ط 1، بدون بلد.
6. سعيد التل وآخرون (2007): مناهج البحث العلمي (تصميم البحث والتحليل إحصائي)، ط1، دار المسيرة، عمان\_الأردن.
7. سليمان سوسن محمد (2009): السعادة والرضا أمنية غالية ومناعة راضية، عالم الكتب، مصر.
8. السيد فؤاد البهي (1998): الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربية، القاهرة- مصر.
9. شيلي تايلور ترجمة وسام درويش بريك، فوزي شاکر طعيمة داود (2008): علم النفس الصحي ، ط 1، دار الجامد للنشر والتوزيع، عمان \_ الأردن.
10. عبد الرحمان محمد السيد (1998): نظريات الشخصية، دار قباء، القاهرة.

11. عبد العزيز الغريب (1996): المتقاعدون وبعض مشكلاتهم الاجتماعية ودور الخدمة الاجتماعية في مواجهتها، مطابع نجد، الرياض\_ السعودية.
12. عبد اللطيف خليفة(1999): دراسات في سيكولوجية المسنين، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع، جامعة القاهرة، مصر.
13. كمال آيت منصور و رابح طاهير(2003): منهجية إعداد البحوث البحث العلمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة\_ الجزائر.
14. مايكل أرجيل ترجمة فضيل عبد القادر يوسف (1993): سيكولوجية السعادة، عالم المعرفة، الكويت.
15. مرسي كمال إبراهيم(2000): السعادة وتنمية الصحة النفسية، دار النشر للجامعات، القاهرة\_مصر.
16. همسة بدر عبد الحميد (2007): التفائل والتشاؤم في ميزان الإسلام، مكتبة صيد الفوائد. علاء الدين كفاقي (1999): الإرشاد والعلاج النفسي الأسري ، دار الفكر العربي ، القاهرة مصر .
17. خميسة قنون (2013): الإستجابة المناعة وعلاقتها بالدعم الإجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان بمركز مكافحة السرطان بباتنة، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة باتنة- الجزائر.
18. أحمد عبد الخالق (1996): التفائل والتشاؤم وقلق الموت، دراسة عاملية مجلة دراسات نفسية، مجلد 8، العدد 3، يوليو.
19. أحمد عبد الخالق (2008): الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، دراسات نفسية، مجلد 18، العدد1، جامعة الكويت.
20. أحمد عبد الخالق، تغريد سليمان الشطي ، سماح أحمد الدين (2003): معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي، مجلة دراسات نفسية، مجلد13، العدد04، أكتوبر، الكويت.

21. أحمد عبد الخالق، سماح أحمد الدين (2007): التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة، دراسات عربية في علم النفس، مجلد 06، عدد 01، الكويت.
22. أحمد عبد الخالق، صلاح أحمد مراد (2001): السعادة والشخصية الإرتباط والمنبئات، مجلة الدراسات النفسية، مج 11، العدد 03، يوليو، الكويت.
23. آمال جودة (2007): الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، المجلد 11.
24. أماني عبد المقصود عبد الوهاب (2007): أثر المعاملة الوالدية على الشعور الرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين، المؤتمر الشورى الرابع عشر، حول الإرشاد النفسي.
25. امطانيوس مخائيل (2011): الثبات والصدق والبنية العاملية لصورة معربة من مقياس دين 12 ولارنس ويرفن للرضا عن الحياة، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، مجلد 9، العدد 2، دمشق، سوريا.
26. إيمان أحمد خميس (2010): جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال، المؤتمر العلمي الثالث، تربية المعلم العربي وتأهيله، كلية العلوم التربوية، جامعة برش، الأردن.
27. إيمان صادق عبد الكريم (2010): التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات، مجلة البحوث التربوية، العدد 27، جامعة بغداد، 2010.
28. إيناس محمد محمد غانم (2011): المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد 26، العدد 63، اغسطس، جامعة الزقازيق.
29. بدر محمد الأنصاري (2002): التفاؤل غير الواقعي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة جامعة الكويت، دراسة علمية مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين.

30. جابر محمد عبد الله عيسى وآخرون (2006): الذكاء الوجداني وتأثيره على التوفيق والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي لدى الأطفال، مجلة دراسات تربوية اجتماعية، العدد 04، جزء 12.
31. جمال السيد تفاحة (2009): الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين (دراسة مقارنة)، مجلة كلية التربية، المجلد 19، العدد 3، جامعة الإسكندرية.
32. حسن عبد اللطيف (1997): الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة، المجلة التربوية، جامعة الكويت.
33. رانيا معتوق المالكي (2011): فاعليات الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.
34. رباب عبد الغني بن رشاد (2009): أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
35. رضوان شعبان جاب الله وهريدي (2001): العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الإكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة علم النفس، العدد 50.
36. رغداء على نعيسة (2012): جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق تشرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد 28، العدد 01، دمشق سوريا.
37. سحر فاروق علام (2008): معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، دراسات نفسية، مجلد 18، العدد 3، يوليو، عين شمس، مصر.
38. سلوى محمد زغلول طه فاتن مصطفى كمال لطفي (2009): اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة نحو وقت الفراغ وعلاقته بالرضاعن الحياة المؤتمر السنوي الدولي الأول.

39. السليم هيلة عبد الله (2006): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
40. سوزان بنت صدقة بنت عبد العزيز (2011): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعات بمكة المكرمة ، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد، العدد28 ، أبريل.
41. سوسن عبد الونيس إبراهيم حجازي (2007): الرضا عن الحياة وعلاقته بالأداء الاجتماعي لأسر الأطفال التوحديين، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، الجزء 01، العدد22 ، مصر.
42. شاهر خالد سليمان (2010): قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد 117 للسلسلة 31.
43. شعاع بنت هندي بن حميد (2014): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالتسامح والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب من كلية الآداب بجامعة الملك سعود ، رسالة ماجستير ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، السعودية .
44. عادل محمد سليمان(2003): الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات شمال فلسطين، رسالة ماجستير، نابلس، فلسطين.
45. عامر محمد حسن (2002): التوافق النفسي وعلاقته بمعنى الحياة لدى المراهقين من الجنسين، رسالة ماجستير ، كلية التربية عين شمس ، القاهرة \_ مصر .
46. عائشة بنت عباس المحروقي (2011): مصادر السعادة لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات ومحافظات شمال فلسطين، رسالة ماجستير، نابلس، فلسطين.

47. عباس ناجي صفاء الأمامي (2010): علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل لشباب الجالية العربية في الدنمارك، رسالة ماجستير، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.
48. عبد الكريم المدهون (2009): فاعلية برنامج ارشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة فلسطين، جامعة فلسطين، غزة .
49. عبد الله السهيلي (1424): الأمن وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب رعاية الأيتام بالرياض، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا بأكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية .
50. عبدالهادي بن محمد بن عبد الله القحطاني (2013): الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة البحرين .
51. عزة عبد الكريم مبروك (2007): أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين، مجلة دراسات نفسية، مجلد 17، العدد 02، أبريل، مصر.
52. عزيزة عنو (2011): العنف الزوجي وعلاقته بأبعاد الرضا عن الحياة وبعض المتغيرات النفسية لدى المرأة الجزائرية، مجلة العلوم الإنسانية، العدد 35، جامعة الجزائر2، الجزائر .
53. علاء محمود الشعراوي (1999): سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية، مجلة كلية التربية، العدد 41، المنصورة، مصر.
54. عويذة سلطان المشعان (2000): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة، دراسات نفسية، رابطة الأخصائين النفسية المصرية.

55. فضيلة عرفات (2009): التفاؤل والتشاؤم مفهوما أسابهما العوامل المؤثرة فيها، مجلة مركز النور للدراسات، الكويت.
56. فوقية محمد زايد (2001): القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين، مجلة كلية التربية ، العدد 25، الجزء 04، جامعة الأزهر .
57. القدرة موسى صبحي (2007): الذكاء الإجتماعي لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بالتدين وبعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
58. كامل السيد منصور (2009): العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الكبرى للشخصية والغضب، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، المجلد 31، العدد 02، مارس.
59. كمال محمود الخضر (1999): التفاؤل والتشاؤم الوظيفي، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، المجلد 67، العدد 17، الكويت.
60. ماهر يوسف المجدلاوي (2012): التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 20، العدد 02 ، يونيو .
61. محمد أبو هاشم (2010): النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية ، العدد 81، جامعة الزقازيق، مصر.
62. محمد حامد الهنداوي (2011): الدعم الإجتماعي و علاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير ، جامعة الأزهر ، غزة .
63. مريم إبراهيم محمد أبو تركي (2008): علاقة التفاؤل بالرضا عن الحياة والتوافق الزوجي لدى الأزواج والزوجات في فلسطين، أطروحة دكتوراه، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية.

64. مريم عواد الزيادات \_ موسى عبد الخالق جبريل (2015): فعالية برنامج تدريبي للذكاء الإنفعالي في تحسين الرضا عن الحياة لدى مسيئي استخدام العقاقير ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد 42، العدد 02، الجامعة الأردنية .
65. نجوى إبراهيم عبد المنعم(2010): الرضا عن الحياة، المؤتمر الخامس عشر حول الإرشاد النفسي، جامعة عين الشمس، مصر.
66. نجوى اليحفوفي( 2002 ) : التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الإجتماعية الديمغرافية لدى طلاب الجامعة، مجلة علم النفس.
67. نصر الله نوال خالد حسن(2008): أنماط التفكير السائدة وعلاقتها سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة، رسالة ماجستير منشورات جامعة الوطنية، محافظة جنين.
68. نعمات شعبان علوان(2008): الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين، مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد 16، العدد 02 جويلية ، فلسطين.
69. هبة الله محمود أبو النيل(2010): الانتماء الاجتماعي والرضا عن الحياة وقيمة الإصلاح كمتغيرات منبئة بالمشاركة السياسية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مجلد 9، العدد 10 ، مصر.
70. هدى جعفر حسن (2006): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بظغوط العمل و الرضا عن العمل ، مجلة دراسات نفيسة ، العدد3، جامعة اليرموك .
71. هشام محمد مخيمر وعبد المعطي محمد السيد علي(2000): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بعدد من التغيرات النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، محلية دراسات نفسية واجتماعية كلية الزينة، جامعة حلوان.
72. هناء أحمد متولي غنيمه(2011): العنف الأسري الموجه ضد المسنين وعلاقته بالإكتئاب والرضا عن الحياة ، المؤتمر السنوي السادس، مركز الإرشاد النفسي .

73. يحي عمر شعبان شقورة (2012): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة وقيمة الإصلاح كمتغيرات منبئة بالمشاركة السياسية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مجلد 9 ، العدد 1 يناير، مصر.

74. يحي عمر شعبان شقورة (2012): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر.

#### المراجع بالأجنبية:

75. Dienr ed richard ,lucasand Christie Napa scollon (2009): the sience of well Being \_Beyond the hedonichtheroy of wel \_ Being, Social indicators research Seeries, department Psycholgy wiversity of Ilinois,USA.

76. Shin Johnson (1987): assment of the quality of life social indicators research, Dodrecht, Holland, Issues-4.

#### المواقع الإلكترونية:

يوسف القرضاوي (2010): الرضا موقع هدى الإسلامي .

[http:// www.hadielislam.com/arabic/indene](http://www.hadielislam.com/arabic/indene).10.02.2016/10:30.

<http://www.alrydh.com>. 20.03.2016/20 :45.

الملاحق

## مقياس الرضا عن الحياة

السادة المشاركون ....

نحن بصدد اجراء دراسة حول الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم ، وفي

اطار الدراسة الميدانية نعرض عليكم مجموعة من العبارات راجين منكم قراءة كل عبارة

بتمعن وذلك بوضع علامة ( × ) في الخانة التي تتفق مع حالتك الخاصة التي تعبر عن

شعورك بحق .

### بيانات أولية:

ضع علامة في المكان المناسب :

-الجنس : ذكر(.....) أنثى(.....)

- المادة المدرسة قبل التقاعد: عربية (.....) فرنسية(.....)

- نوع التقاعد : مبكر(.....) قانوني (.....)

- عدد سنوات التي مرت على التقاعد:أقل من خمس سنوات (.....) أكثر من خمس

سنوات (.....)

مقياس الرضا عن الحياة

الرقم	العبارات	درجة التقدير			
		موافق بشدة	موافق	لا أدري	لا أوافق بشدة
1	أشعر أنني موفق في حياتي اليومية				
2	أرى أنني أسعد من الآخرين				
3	أعيش حياة أفضل من غيري				
4	أشعر بأن حياتي في الوقت الحالي أفضل من أي وقت مضى				
5	أشعر بالأمان والاطمئنان				
6	أشعر بالارتياح والرضا عن ظروف الحياة				
7	أشعر أن حياتي مليئة بالبهجة والسرور				
8	أنسج علاقات طيبة مع الآخرين				
9	أشارك الآخرين في المناسبات الاجتماعية				
10	أتمتع بحياة اجتماعية سعيدة				
11	أضفي على الآخرين روح المرح				
12	أعامل الآخرين معاملة طيبة				
13	أشارك أقربائي في السراء والضراء				
14	أدخل على الجلسة المحلية الدعابة والمرح				
15	يحتذي زملائي بسلوك الاجتماعي				
16	أشعر أن معنوياتي عالية				
17	أقبل نقد الآخرين				
18	أتمتع بصحة جسمية جيدة				
19	أنام نوما هادئا				
20	أنا راض عما وصلت إليه				
21	أنا راض عن كل شيء في حياتي				
22	أرى أن حياتي تقترب من المثالية				
23	أشعر بالثقة إتجاه نفسي				
24	أشعر بالبهجة إتجاه مستقبلي في الحياة				
25	أشعر بالإرتياح والرضا عن نتائج سلوكي				
26	أشعر بثقة الآخرين بقدراتي				
27	ينظر الناس لي بإحترام وتقدير				

					أجد احتراما وتقديرا في الوسط الاجتماعي	28
					أستطيع إتخاذ القرار وتحمل نتائجه	29
					أفكاري وآرائي تتال تقدير الآخرين	30

### أولا: مقياس التفاؤل

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

### ثانيا: مقياس التشاؤم

16	تدلني الخبرة على ان الدنيا سوداء كالليل المظلم					
17	حظي قليل في الحياة .					
18	أشعر أنني اتعس مخلوق .					
19	سيكون مستقبلي مظلما .					
20	يلازمني سوء الحظ					
21	مكتوب علي الشقاء وسوء الطالع					
22	أنا يائس من هذه الحياة .					
23	كثرة الهموم تجعلني أشعر بأنني اموت في اليوم					

					مئة مرة	
					اترقب حدوث اسوء الأحداث .	24
					يخيفني ما يمكن ان يحدث لي في المستقبل من سوء الحظ .	25
					أتوقع ان اعيش حياة تعيسة في المستقبل .	26
					لدي شعور غالب بأنني سافارق الأحبة قريبا .	27
					تخيفني الاحداث السارة لأنه سيعقبها احداث مؤلمة .	28
					يبدو لي ان المنحوس منحوس مهما حاول .	29
					أشعر كان المصائب خلقت من اجلي	30

T-TEST GROUPS=الجنس (1 2)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=الرضا  
 /CRITERIA=CI (.95) .

## Test T

### Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الرضا ذكر	39	112,5385	12,10012	1,93757
الرضا أنثى	11	113,6364	12,82398	3,86658

### Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
	F	Sig.	t	ddl
الرضا Hypothèse de variances égales	,090	,765	-,262	48
الرضا Hypothèse de variances inégales			-,254	15,397

### Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes			
	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
				Inférieur
الرضا Hypothèse de variances égales	,794	-1,09790	4,18360	-9,50960
الرضا Hypothèse de variances inégales	,803	-1,09790	4,32488	-10,29550

### Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes	
	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	Supérieur	
الرضا Hypothèse de variances égales	7,31379	
الرضا Hypothèse de variances inégales	8,09969	

T-TEST GROUPS=النوع (1 2)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=الرضا  
 /CRITERIA=CI (.95) .

## Test T

### Statistiques de groupe

النوع	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الرضا مبكر	14	114,2143	11,98832	3,20401
الرضا قانوني	36	112,2222	12,31749	2,05292

### Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الرضا	Hypothèse de variances égales	,088	,768	,517	48
	Hypothèse de variances inégales			,523	24,341

### Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Inférieur
الرضا	Hypothèse de variances égales	,607	1,99206	3,85184	-5,75258
	Hypothèse de variances inégales	,605	1,99206	3,80528	-5,85583

### Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Supérieur
الرضا	Hypothèse de variances égales	9,73671
	Hypothèse de variances inégales	9,83995

T-TEST GROUPS=السنوات (1 2)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=الرضا  
 /CRITERIA=CI (.95) .

## Test T

### Statistiques de groupe

السنوات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الرضا أقل من 5 سنوات	31	112,2258	12,26026	2,20201
الرضا أكثر من 5 سنوات	19	113,6842	12,21135	2,80147

### Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
	F	Sig.	t	ddl
الرضا Hypothèse de variances égales	,034	,854	-,409	48
Hypothèse de variances inégales			-,409	38,333

### Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes			
	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
				Inférieur
الرضا Hypothèse de variances égales	,684	-1,45840	3,56679	-8,62992
Hypothèse de variances inégales	,685	-1,45840	3,56330	-8,66987

### Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes	
	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	Supérieur	
الرضا Hypothèse de variances égales	5,71311	
Hypothèse de variances inégales	5,75306	

T-TEST GROUPS=الجنس (1 2)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=التفاؤل  
 /CRITERIA=CI (.95) .

## Test T

### Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التفاؤل ذكر	39	53,2051	10,43572	1,67105
التفاؤل أنثى	11	56,2727	11,24358	3,39007

### Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
التفاؤل	Hypothèse de variances égales	,011	,919	-,847	48
	Hypothèse de variances inégales			-,812	15,214

### Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Inférieur
التفاؤل	Hypothèse de variances égales	,401	-3,06760	3,62189	-10,34989
	Hypothèse de variances inégales	,430	-3,06760	3,77955	-11,11368

### Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Supérieur
التفاؤل	Hypothèse de variances égales	4,21469
	Hypothèse de variances inégales	4,97848

T-TEST GROUPS=النوع (1 2)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=التفاضل  
 /CRITERIA=CI (.95) .

### Test T

#### Statistiques de groupe

النوع	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التفاضل مبكر	14	52,1429	11,10687	2,96844
التفاضل قانوني	36	54,5556	10,44836	1,74139

#### Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
التفاضل	Hypothèse de variances égales	1,345	,252	-,721	48
	Hypothèse de variances inégales			-,701	22,498

#### Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Inférieur
التفاضل	Hypothèse de variances égales	,475	-2,41270	3,34837	-9,14504
	Hypothèse de variances inégales	,490	-2,41270	3,44152	-9,54083

#### Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Supérieur
التفاضل	Hypothèse de variances égales	4,31965
	Hypothèse de variances inégales	4,71544

T-TEST GROUPS=السنوات (1 2)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=التفاؤل  
 /CRITERIA=CI (.95)

## Test T

### Statistiques de groupe

السنوات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
أقل من 5 سنوات	31	53,4839	10,64228	1,91141
أكثر من 5 سنوات	19	54,5263	10,73089	2,46184

### Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
	F	Sig.	t	ddl
التفاؤل	,213	,647	-,335	48
Hypothèse de variances égales			-,334	37,965
Hypothèse de variances inégales				

### Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes			
	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
				Inférieur
التفاؤل	,739	-1,04244	3,11042	-7,29637
Hypothèse de variances égales				-7,35216
Hypothèse de variances inégales	,740	-1,04244	3,11675	

### Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes	
	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	Supérieur	
التفاؤل	Hypothèse de variances égales	5,21148
	Hypothèse de variances inégales	5,26727

T-TEST GROUPS=الجنس (1 2)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=التشاؤم  
 /CRITERIA=CI (.95) .

## Test T

### Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التشاؤم ذكر	39	20,9744	6,19205	,99152
التشاؤم أنثى	11	21,3636	7,41988	2,23718

### Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
	F	Sig.	t	ddl
التشاؤم Hypothèse de variances égales	,065	,800	-,176	48
Hypothèse de variances inégales			-,159	14,171

### Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes			
	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur
التشاؤم Hypothèse de variances égales	,861	-,38928	2,20783	-4,82842
Hypothèse de variances inégales	,876	-,38928	2,44705	-5,63177

### Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes	
	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	Supérieur	
التشاؤم Hypothèse de variances égales		4,04986
Hypothèse de variances inégales		4,85321

T-TEST GROUPS=النوع (1 2)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=التشاؤم  
 /CRITERIA=CI (.95) .

## Test T

### Statistiques de groupe

النوع	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التشاؤم مبكر	14	21,5714	6,82433	1,82388
التشاؤم قانوني	36	20,8611	6,32073	1,05345

### Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
التشاؤم	Hypothèse de variances égales	,215	,645	,349	48
	Hypothèse de variances inégales			,337	22,203

### Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Inférieur
التشاؤم	Hypothèse de variances égales	,729	,71032	2,03502	-3,38137
	Hypothèse de variances inégales	,739	,71032	2,10625	-3,65547

### Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Supérieur
التشاؤم	Hypothèse de variances égales	4,80200
	Hypothèse de variances inégales	5,07610

T-TEST GROUPS=السنوات (1 2)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=التشاؤم  
 /CRITERIA=CI (.95) .

## Test T

### Statistiques de groupe

السنوات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
أقل من 5 سنوات	31	19,7742	4,73082	,84968
أكثر من 5 سنوات	19	23,1579	8,17356	1,87514

### Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
	F	Sig.	t	ddl
التشاؤم	7,849	,007	-1,859	48
Hypothèse de variances égales			-1,644	25,505
Hypothèse de variances inégales				

### Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes			
	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % % Inférieur
التشاؤم	,069	-3,38370	1,82048	-7,04402
Hypothèse de variances égales				-7,61935
Hypothèse de variances inégales	,113	-3,38370	2,05867	

### Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes	
	Intervalle de confiance de la différence à 95 % %	Supérieur
التشاؤم	,27661	,85195
Hypothèse de variances égales		
Hypothèse de variances inégales		