

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

الرقم التسلسلي: 2020/

علاقة جودة الحياة بالتفاؤل لدى أساتذة المرحلة الابتدائية

دراسة ميدانية بالمدارس الابتدائية مدينة سطيف

مذكرة مقدمة لاستكمال شهادة ماستر أكاديمي
تخصص: علم نفس العيادي

إشراف الدكتور:
طالب الصادة

إعداد الطالبة :
مختاري عيدة

السنة الجامعية:
2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت
عليّ وعلى والديّ وأن أعمل صالحاً ترضاه
وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين"

صدق الله العظيم

إِهْدَاء

إلى من جعلني أتمسك بالحياة و أهداني أجمل معاني الحب و السعادة
القويّ الأمين الذي أحبني بصدق وصّادقني بحب ... ابتسامتي مالك
إلى من شق لي طريق العلم رُوح والدي التي استوطنتني رحمه الله وجزاه عنّي خير الجزاء
إلى نور عيني و باب جنّتي أُمي الحبيبة بارك الله في عمرها و صحتها ورزقها
إلى إخوتي الذين هم دائماً بجنبي لأكون الأفضل
إلى شقيقتا الروح أختاي سهام و هجيرة
إلى براعم العائلة وفرحتها كل باسمه
إلى من يتنافسون على لبس عباوتي أولاد إخوتي وأخواتي
إلى من يذكرونني في دعائهم بظّهر الغيب
إلى من يمرون الآن بذاكرتي فابتسم
ختاماً أسأل الله أن يُوفّقني إلى ما يُحبه و يرضاه, و يجعل عملي خالصاً لوجهه
الكرّيم, يوم لا ينفع مال و لا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم .

شكر وتقدير

الحمد لله الكريم المَنَّان الرَّحْمَان الرَّحِيم الَّذِي خَلَقَ الْإِنْسَانَ وَ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ وَالصَّلَاةَ
و السَّلَامَ عَلَى مَبْعُوثِ الْهَدَايَةِ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ الَّذِي عَلَّمَ الْمُتَعَلِّمِينَ
انطلاقاً من قوله تعالى:

"ذَلِكَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ عَلَيْنَا وَعَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ"

سورة يوسف : الآية 38

أرى لزماً على وإقراراً بفضل الله سبحانه ونعمه أن أحمده تعالى وأشكره
على أن منَّ علي بنعمه ووفَّقني لإنجاز هذا العمل المتواضع وسخر لي من عباده الطَّيِّبِينَ
من حولي، الذين وفقوا معي في ظروف الصَّعْبَةِ.

ثم أتقدم بالشكر الجزيل إلى

زميلة المهنة والصَّديقة الوفية : بنية بوقطاية

السَّيد بالي الطَّاهر رئيس الفرع النقابي **Unpef** ب سطيف

الدَّكتور بلال صبايحي أستاذ ب جامعة قسنطينة

السَّيد جلاوجي الخيّر مدير مدرسة ابتدائية

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين جودة الحياة والتفاؤل لدى أساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة سطيف حسب متغيرات الجنس (ذكور - إناث) والخبرة المهنية، و لتحقيق هدف الدراسة تم استخدام مقياس جودة الحياة و مقياس التفاؤل، و قد تكونت عينة الدراسة من 222 أستاذ وأستاذة موزعين على 16 مدرسة ابتدائية بالمدينة، تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة والتفاؤل لدى أساتذة المرحلة الابتدائية، أمّا فيما يتعلق باختلاف جودة الحياة و التفاؤل وفقاً للجنس، فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية تُعزى للجنس وفيما يتعلق باختلافها وفق للخبرة المهنية توصلت الدراسة الى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الفئة التي تمتلك الخبرة لأكثر من عشر سنوات . وانتهت الدراسة بمجموعة من المقترحات أهمها ضرورة توظيف علم النفس الايجابي في مجال التعليم، وذلك بالنّوجه نحو التعليم الايجابي بتفعيل دور الإرشاد لتعلم التفاؤل و تجويد الحياة المهنية للأستاذ.

Study summary

This study aimed to find out the nature of the relationship between quality of life and optimism among primary school teachers in the city of Setif according to the variables of study: sex is male and female, and the professional experience. To achieve the goal of the study, a measure of quality of life and measure of optimism was used. The study sample consisted of 222 professors, spread over 16 primary schools in the city of Setif With regard to the difference in the quality of life and optimism according to gender, the results showed that there are no statistical function differences due to sex. With regard to the difference according to professional experience, the study found a significant difference in favor of the group that has experience for more than 10 years, and concluded with a number of proposals, the most important of which is the necessity of employing positive psychology in the field of education, by turning to positive education by activating the role of guidance to learn optimism and improve the professional life of the teacher .

فهرس المحتويات:

الموضوع	الصفحة
آية قرآنية	
إهداء	
شكر	
ملخص الدراسة	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول و الأشكال	
فهرس الملاحق	
مقدمة	أ. ب. ج
الجانب النظري	
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
1 إشكالية الدراسة	6
2 أهمية الدراسة	8
3 أهداف الدراسة	9
4 الدراسات السابقة	10
5 فرضيات الدراسة	17
6 التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة	18
الفصل الثاني : جودة الحياة	
تمهيد	23
1 تعريف جودة الحياة	24
2 أبعاد جودة الحياة	30
3 الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة	35
4 قياس جودة الحياة	40
5 جودة الحياة عند الأستاذ	41
خلاصة	42
الفصل الثالث : التثاقف	

44	تمهيد
45	1تعريف التّفاؤل
54	2الشّخصية التّفأولية
55	3النّظريات المُفسرة للتّفاؤل
57	4 قياس التّفاؤل
58	5التّفاؤل عند الأستاذ
59	خلاصة
الجزء الثاني التطبيقـــــــــــــــقي	
الفصل الرابع : إجمـــــــــــــراءات الدراسة الميــــــــــــدانية	
62	تمهيد
62	1 الدراسة الاستطلاعية
63	2منهج الدراسة
63	3 العينة و كيفية اختيارها
65	4 أدوات الدراسة
68	5 الأساليب الإحصائية المستخدمة
69	الخلاصة
الفصل الخامس : عرض و مناقشة النتائج	
72	تمهيد
73	1عرض ومناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدّراسة
86	2 الاستنتاج العام للدراسة
87	3 التّوصيات
المراجع	
الملاحق	

فهرس الجداول و الأشكال:

فهرس الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	مجالات جودة الحياة جاكسون 2010	31
2	قائمة لأسماء مدارس عينة الدراسة	63
3	توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها (الجنس , الخبرة المهنية)	64
4	مقياس جودة الحياة أبعاده و فقراته	65
5	نتائج عينة الدراسة على مستوى جودة الحياة	73
6	نتائج عينة الدراسة على مستوى التفاؤل	74
7	الإحصاءات الوصفية لمقياس جودة الحياة	75
8	العلاقة بين درجات عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة و مقياس التفاؤل	77
9	نتائج اختبار t لدلالة الفروق لمتغير جودة الحياة حسب الجنس	79
10	نتائج اختبار t لدلالة الفروق لمتغير التفاؤل حسب الجنس	80
11	قيمة الاختبار الإحصائي تحليل التباين ANOVA لمتغير جودة الحياة	81
12	اختبار LSD لتحديد اتجاه الفروق في سنوات الخبرة حسب جودة الحياة	82
13	قيمة الاختبار الإحصائي تحليل التباين ANOVA لمتغير التفاؤل	83
14	اختبار LSD لتحديد اتجاه الفروق في سنوات الخبرة حسب التفاؤل	84

فهرس الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	موقع جودة الحياة من بين المفاهيم المتقاربة	28
2	مخطط جودة الحياة المدركة على وفق مفهوم بصمة البيئة	35
3	تصور أبي سريع و آخرون لجودة الحياة 2006	38
4	نتائج عينة الدراسة على مستوى مقياس جودة الحياة	74
5	نتائج عينة الدراسة على مستوى مقياس التفاؤل	75
6	الإحصاءات الوصفية لمقياس جودة الحياة و مقياس التفاؤل	76
7	العلاقة بين درجات عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة و مقياس التفاؤل	78
8	الفرق بين المتوسطات الحسابية في سنوات الخبرة حسب جودة الحياة	82
9	الفرق بين المتوسطات الحسابية في سنوات الخبرة حسب التفاؤل	84

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
1	معجم الكلمات	97
2	بطاقة المعلومات الشخصية	99
3	استبانة جودة الحياة	100
4	استبانة التفاؤل	103
5	ملحق نتائج الدراسة	105

مقدمة

مقدمة:

تتزايد مُتطلبات الحياة تبعاً للتطور العلمي و التكنولوجي المُتسارع, حيث يسعى الأفراد لرفع مُستوى معيشتهم و تلبية احتياجاتهم الأساسية, وحل مشكلاتهم . هذا الصراع يُعتبر دافعاً و محفزاً لمواصلة العمل و الجُهد للتطلع لحياة أفضل, حيث يُساعد التّفاؤل الأفراد على الاستبشار و توقع الخير بالمستقبل و النّجاح ومُقاومة الفشل و اليأس فالأفراد حين تُلبى حاجاتهم المُختلفة يستطيعون تحقيق أهدافهم و يشعرون بالسّعادة و الرّضا و يُقبلون على الحياة بهمةٍ و نشاطٍ, و يتمتعون بصحّة نفسية و جسدية جيّدة . و بالتّالي ينظرون للحياة بمنظورٍ ايجابي و مُشرق .

ومنه توجّه اهتمام الباحثين والعلماء بقضايا تحسين نوعية الحياة الاجتماعية وجودتها و المُتغيرات المرتبطة بها من التّفاؤل والرّضا عن الحياة و السّعادة وفعالية الذات و إشباع الحاجات في إطار علم النفس الايجابي الذي يبحث في الجوانب الايجابية للإنسان و يُركز على تنميتها .

إضافة إلى الدّراسات التي اهتمت بشكل كبير بالنّظرة التّفاؤلية لدى الأشخاص ذوو الأهداف و الطّموحات الكبيرة .

وتشير العديد من الدّراسات السابقة(عبد الخالق2000) (Heinonen, et al 2005) (Kelloniemi et, al.2005) إلى أن التّفاؤل يُقلل من خطر التّعرض للمشاكل الصحيّة وإلى انتعاش أسرع بعد الأحداث المهمة كالموت أو المرض, وأن المتفائلين أقل قلقاً, وأكثر قدرة على تحمل الشّدائد, وأكثر ثقة وقدرة على اتخاذ القرار, وأكثر إبداعاً كما أظهرت وجود علاقة إيجابية مرتفعة بين النظرة التّفاؤلية والسّعادة .

وأن التّفاؤل يرتبط إيجابياً بالسيطرة على الضغوط ومواجهتها وحل المشكلات بنجاح, وضبط النفس, وتقدير الذات والتّوافق, والصّحة الجسمية والنفسية, وعادات غذائية صحيّة . نجد في المُقابل أن مفهوم جودة الحياة أصبح هو الآخر يعرف انتشاراً واسعاً في الآونة الأخيرة, حيث تناولته العديد من الدّراسات و البُحوث و على فئات و عينات مختلفة

من المجتمع ذلك أن مفهوم جودة الحياة لم يعد مقتصرًا على اهتمامه بخلو الفرد من الأمراض فقط. بل أصبح يركز على مدى قدرة الفرد على التمتع بالسلامة الجسدية و النفسية و العقلية و كذا القدرة على العطاء و النماء .

طريقة الحياة أنها " تقدير متعدد الأبعاد لمنظومة فرد - بيئةLAWTON يصف 1997 الخاصة بكل فرد من خلال المعايير الاجتماعية القيمة, ومن خلال المعايير الذاتية الفردية أيضا " . (فاطمة الزهراء الزروق, 2015, ص43)

ونظراً لما يُواجهه التّعليم العربي من تحديات وتحولات هامة خاصة في مجال تطبيق وسائل التكنولوجيا و استعمال شبكات الاتصال العالمية وإدارة الجودة و القدرة على التواصل مع الطلبة, أفرزت العديد من التغيرات في المؤسسات التربوية التعليمية, مما زاد من ادوار المدرسة و التي أصبحت تهتم بجميع الجوانب المعرفية السلوكية للمتعلم, وطالما أن الأستاذ هو الرّكيزة الأساسية في العملية التعليمية التعليمية والذي زادت مهامه بزيادة أهداف المدرسة المعاصرة, انصب اهتمام بحثنا حول أساتذة المرحلة الابتدائية بصفة خاصة ذلك لما لهذه الفئة من خصوصية عن باقي الأطوار التعليمية الأخرى باعتبارها القاعدة التي تبني تعلمات الأطفال و شخصياتهم .

جاءت هذه الدراسة لتتناول علاقة جودة الحياة يتعلم التّفاؤل لدى هذه الشريحة, ذلك أن توفر هذين المتغيرين من شأنه أن يساهم في تحقيق الأهداف المرغوبة للنظام التربوي التعليمي من خلال قدرة أساتذة التعليم الابتدائي على مواجهة الصعوبات و إيجاد حلول لها و تحقيق أعمالهم وواجباتهم على أحسن ما يكون .

وانطلقنا في هذا البحث من مجموعة من الفرضيات، وللتأكد من صحتها و الإجابة عليها استخدمنا المنهج الوصفي حيث اشتمل البحث على جانبين، جانب نظري و الذي تناولناه في ثلاث فصول .

تعرضنا في **الفصل الأول** إلى موضوع الدراسة و الذي تناولنا فيه تحديد الخلفية النظرية لإشكالية الدراسة و الدراسات السابقة للموضوع، و انطلقنا في هذا البحث من مجموعة من التساؤلات يتم الإجابة عليها لاحقاً، إضافة إلى تطرقنا إلى أهمية و أهداف الدراسة ومجموعة من الفرضيات التي يتم التحقق منها و اختبارها في الفصول اللاحقة، مدعين ذلك بتعاريف إجرائية لمتغيرات الدراسة .

أما **الفصل الثاني** : الذي شمل متغير جودة الحياة وتضمن :

تعريف جودة الحياة

أبعاد جودة الحياة

الاتجاهات المفسرة له

قياس جودة الحياة

الفصل الثالث: فقد احتوى موضوع التفاؤل و الذي شمل مجموعة من العناصر كانت :

تعريف التفاؤل

الشخصية التفاؤلية

النظريات المفسرة له .

قياس التفاؤل

أما الجانب الميداني قمنا بعرضه في فصلين، احدهما شمل الخطوات المنهجية المعتمدة في اختبار فرضيات الدراسة وأدوات جمع البيانات و خصائصها السيكمترية، العينة، مواصفاتها و أخيراً المعالجة الإحصائية، والفصل الأخير احتوى عرض و مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الإطار النظري و الدراسات السابقة، و ختمنا بحثنا بتوصيات و قائمة المراجع و الملاحق .

الفصل الأول

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- (1) إشكالية الدراسة.
- (2) أهمية الدراسة.
- (3) أهداف الدراسة.
- (4) الدراسات السابقة
- (5) فرضيات الدراسة
- (6) التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة

1- إشكالية الدراسة :

يُعتبر التعليم مهنةً معقدةً للغاية، إذ يبدأ المُعلِّمون الطُّمُوحون مهنتهم غالباً بالرغبة بتقديم مساهمة إيجابية في تعليم وإشراك الطالب، ولكنهم غالباً ما يُنقلون كاهلهم بالتعقيدات التي تتطوي عليها أدوارهم. فهم يُكافحون مع هويتهم المهنية خلال مواجهتهم للضعف في مهارات القراءة والكتابة والحساب في المدرسة، ما ينتج عنه انخفاض كبير في معدل إشراك الطلاب في المدارس. تُعد جودة الحياة أساس جذب واستبقاء المُعلِّمين في هذه المهنة، وتُعتبر مراعاة جودة حياة المُعلِّمين مقارنةً جديدةً تنتشر حول العالم، إذ ركزت غالبية البحوث التي أُجريت حتى الآن على نموذج العجز (Deficit Mode) الذي يؤدي إلى إيجاد مُعلِّمين لا يتمتعون بحياة جيّدة . تشير نسبة قليلة جداً من البحوث إلى كيفية إعداد مُعلِّمين أصحاء وإلى كيفية الحفاظ على عافيتهم وجودة حياتهم (Seligman. 2019, p 54) .

إذ يُوجد في العالم نحو 84.4 مليون مُعلم، ومع ذلك يُفكر 80% منهم بترك مهنة التعليم حيث يصل ما نسبته 53% من المُعلِّمين الجُدد يتركون مهنة التعليم خلال الأعوام الخمسة الأولى في جميع أنحاء العالم . و قد أشار مون (2007) إلى أنّ ترك المُعلِّمين للمهنة يعود بشكل رئيسي إلى " الإجهاد " والمتطلبات المتزايدة للدور الذي يؤديه مع احتواء المناهج على المزيد من المسائل التي ليس بإمكان المُجتمع التعامل معها، بالاقتران مع الأعباء الإدارية ومسؤولية المُعلِّمين المرتبطة بالنتائج الخاصة بالسلوكيات الصعبة للطلاب، والضغوط المتزايدة على الأسر والمجتمعات .

وعليه توجهت الدّراسات الحالية نحو البحث في إيجاد علاقة ارتباطية بين جودة حياة الموظفين و الإنتاجية . منها دراسة شركة الأبحاث و الاستشارات بلا ستيسي تي لايز 2014 بخصوص جودة حياة الموظفين بقطاع التعليم بمدارس مقاطعة واترلو بكندا و المكون من ثمانية آلاف موظف يخدمون 63 ألف طالبا في 120 مدرسة، حيث اعتمد منهجية واسعة الانتشار والقائمة على الأدلة و المدفوعة بحثيا لإدماج جودة الحياة الموظفين و الطلاب بهدف تثقيف المستويات القيادية العليا حول المهارات الاجتماعية .

والعاطفية السّبعة (الأمل و الكفاءة و المرونة و التفاؤل و الامتنان و التعاطف و اليقظة الذهنية) بصفتها الإطار الجديد للقيم الخاصة بجودة الحياة هذه السمات التي أثبتت قدرتها على زيادة السّعادة و والأداء بصورة تجريبية . (وايت سايد، 2019، ص126)

وأبرزت دراسة رضوان (2005) إسهامات علم النفس التطبيقي في بعض مجالات الحياة وجودتها من خلال جودة البيئة، وجودة الحياة الأسرية، وجودة الحياة التعليمية حيث تتمثل جودة الحياة التعليمية في جودة المنهج وجودة إعداد المعلم، وجودة إدارة التعليم .

ويرى علم النفس الايجابي أن التدخلات النفسية الايجابية يمكن أن تساهم في مساعدة الأفراد بالفعل على التعديل و تعزيز أدائهم، و جودة الحياة، فضلاً على تعليمهم المهارات اللازمة لتحسين الرضا عن الحياة و تحقيق الأهداف و بناء القدرة على الصمود والتفائل و المشاركة الفعالة داخل المجتمع . (الحديدي، التجاري، 2018)

يؤكد علام 2012 بان جودة الحياة بالنسبة للمعلم هي مدى شعوره بالرضا و السعادة أثناء أداء عمله، و شعوره بالمسؤولية الاجتماعية، و التحكم الذاتي والفعال في حياته و بيئته و إشباع حاجاته النفسية بطرق فعالة مسؤولة وقدرته على حل مشكلاته مع ارتفاع مستويات الدافعية الداخلية والقدرة على اتخاذ القرارات، وذلك نتيجة لتفاعل المعلم مع بيئته المدرسية التعليمية الجيدة التي يشعر فيها بالأمن النفسي و إمكانية النجاح . (أبو يونس، 2013، ص 4) .

وفيما يتعلق بالتفائل أشار بترسون Peterson2000 إلى أن التفائل يرتبط بالسعادة و الصحة و المثابرة و الانجاز و النظرة الايجابية للحياة، مما ينعكس على إيجابا على الصحة النفسية للأفراد و الرضا عن الحياة، كما أشارت دراسة ميكا و آخرون (Mika& al) إلى أن الأشخاص المتفائلين أكثر قدرة على التكيف ومواجهة الأمراض المزمنة مقارنة بالمتشائمين وأظهرت نتائج دراسة الخضر 1999 وجود علاقة ايجابية بين التفائل و جودة العمل ومعدل الإنتاج و الأداء .

وانطلاقاً مما سبق تم تحديد مشكلة الدراسة من خلال التساؤلات التالية :

- 1.هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين جودة الحياة والتفائل لدى أساتذة المرحلة الابتدائية ؟
- 2.هل توجد فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة لدى أساتذة المرحلة الابتدائية تُعزى إلى مُتغير الجنس ؟
- 3.هل توجد فروق دالة إحصائياً في التفائل لدى أساتذة المرحلة الابتدائية تُعزى

إلى مُتغير الجنس ؟

- 4.هل توجد فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة لدى أساتذة المرحلة الابتدائية تُعزى إلى مُتغير الخبرة ؟

- 5.هل توجد فروق دالة إحصائياً في التفائل لدى أساتذة المرحلة الابتدائية تُعزى إلى مُتغير الخبرة ؟

2. أهمية الدراسة :

تمهيد :

تُعتبر الدّراسة الحالية ذات أهمية بالغة نظراً لتناول الباحثة لمتغيرين هامين في علم النفس الايجابي وهما جودة الحياة و التّفاؤل, إضافة إلى حساسية عينة الدّراسة كون الأستاذ هو روح العملية التعليمية وأساسها الأول باعتباره صانع النّشء ومربي لها على قيم المجتمع , حيث لا تُؤتي هذه العملية ثمارها إلا إذا كانت القوى البشرية العاملة بميدانها ذات كفاءة ومؤمنة بالرسالة التربوية وقيّمها و تبرز أهمية الدراسة الحالية في:

1.2 توظيف المقاييس لتشخيص و تقويم سلوك الأساتذة و توعيتهم باكتساب التّفاؤل في وسطهم المدرسي و تجويد الحياة المدرسية ومنه تحقيق الرّضا الوظيفي

2.2 فتح الأبواب لدراسات مستقبلية أخرى بهدف توسيع و تعميم حقل البحث على المستوى الوطني و تفعيله بما يخدم تجويد الحياة المدرسية و تحقيق الرّضا الوظيفي للأستاذ .

3.2 المساهمة في ثمو العلم بإثراء البحث العلمي و المكتبات ببناء وإرساء معلومات جديدة في مجال الحياة المدرسية وتعميمها .

4.2 تستفيد وزارة التربية الوطنية من استثمار نتائج الدّراسة في توفير محيط صّحي و بيداغوجي معاً, ينعكس إيجاباً على تحسين أداء الأساتذة و مردودهم التّربوي .

5.2 بناء و توسيع جسر التّعاون بين وزارة التّعليم العالي ووزارة التّربية الوطنية واستثمار هذه الأخيرة من تفعيل مخابر الجامعات ولا سيما مخبر " الارغونوميا " فيما يحقق جودة الحياة المدرسية بأبعادها الكلية .

6.2 تُعبر مهنة التّعليم أم المهن كونها تسبق كل المهن و لازمة لها, فهي جزء من عملية التّنمية الاجتماعية و البشرية فهي و المصدر الذي يُمد المهن الأخرى بالعناصر البشرية المؤهلة علمياً و فكرياً و أخلاقياً و اجتماعياً .

7.2 تُعد مرحلة التّعليم الابتدائي أهم مرحلة في حياة الطّفل لما لها من أهمية في صقل شخصيته وتزويده بكم كبير من المهارات العملية و الشّخصية التي تحدد مستقبله لاحقاً. فالتّعليم الابتدائي هو القاعدة التي تبني الأجيال لرفع التحديات و تحقيق تطلعات المجتمع

3. أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى الكشف على العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة و التّفاؤل لدى أساتذة المرحلة الابتدائية وتتطابق أهداف الدراسة والفرضيات المقترحة حيث عدّها في النقاط التالية :

- 1.3 - هدفت الدراسة الحالية إلى التّعرف على وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس جودة الحياة ودرجاتهم على مقياس التّفاؤل تُعزى إلى مُتغير الجنس و الخبرة .
- 2.3 - التّعرف على وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة تُعزى إلى مُتغير الجنس .
- 3.3 - التّعرف على وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة على مقياس التّفاؤل تُعزى إلى مُتغير الجنس
- 4.3 - التّعرف على وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة تُعزى إلى مُتغير الخبرة .
- 5.3 - التّعرف على وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة على مقياس التّفاؤل تُعزى إلى مُتغير الخبرة .

4- الدراسات السابقة :

هناك العديد من الدراسات التي تطرقت لمختلف مواضيع علم النفس الايجابي, و لعل ابرز مواضيعه تلك المتعلقة بجودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات اللازمة لها كالتفؤل و التفاؤل والتشاؤم والضغوطات النفسية لدى عينات مختلفة من شرائح المجتمع , وقد تنوعت هذه الدراسات بين العربية و الأجنبية. وسنعرض جملة من الدراسات التي تم الاستفادة منها مع الإشارة إلى أبرز ملامحها و تقديم تعليق عليها يتضمن جوانب الاتفاق و الاختلاف و بيان الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة الحالية , وتشير الباحثة إلى أن الدراسات التي سيتم عرضها جاءت في الفترة الزمنية بين 1994 و 2019, و شملت جملة من الأقطار و البلدان مما يشير إلى تنوعها الزمني و الجغرافي .

الدراسات الأجنبية :

دراسة Sezgin & Erdogan 2015

دراسة هدفت إلى البحث في علاقة تنبؤية للتفاؤل الأكاديمي و الأمل و الحماسة في العمل لدى معلمي المرحلة الابتدائية على إدراكهم للكفاءة الذاتية و النجاح تم اختيار 600 معلم و معلمة بالطريقة الطبقية من 27 مدرسة ابتدائية في المنطقة الرئيسية لأنقرة بتركيا, وأظهرت النتائج وجود ارتباط ايجابي ذو دلالة بين الكفاءة الذاتية و النجاح الأكاديمي و التفاؤل و الأمل و الحماسة للعمل, و أن هذه المتغيرات تتنبأ ايجابيا بالكفاءة الذاتية عند المعلمين .

دراسة Vilhena2014

أجرى فيلهينا دراسة لمعرفة إن كان التفاؤل يمارس تأثيرا معدلا أم وسيطا على العلاقة السمات الشخصية ونوعية الحياة لدى مرضى الأمراض المزمنة البرتغاليين تكونت عينة الدراسة من المرضى في المستشفيات الرئيسية في البرتغال وعددهم 729 مريضا ,و كشفت نتائج الانحدار أن التفاؤل لم يكن متغيرا معدلا للعلاقات بين سمات الشخصية و نوعية الحياة بعد ضبط متغيرات الجنس و العمر و المستوى التعليمي وإدراك شدة المرض, كما بينت النتائج أن ثمة تأثيرا لسمات الشخصية على نوعية الحياة و السعادة الذاتية من خلال التفاؤل .

دراسة كاثرين Katherine . 2014 هدفت إلى تحديد العلاقة بين عدة مكونات متعلقة لعلم النفس الايجابي, و هي السعادة و التكيف و الدعم الاجتماعي و التفاؤل, و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 299 من طلبة الجامعة, و كان من أهم النتائج وجود علاقة ايجابية بين السعادة والتكيف و التفاؤل .

دراسة مورتن و آخرون Morton . et al 2014 هدفت هذه الدراسة إلى تحديد دور التفاؤل و فاعلية الذات في إدارة الانتقال من المدرسة الثانوية إلى التعليم الجامعي على عينة قوامها 104 طالب سن أولى من جامعة كوينزلاند بأستراليا توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التفاؤل و فاعلية الذات, أن الطلبة أصحاب التفاؤل العالي لديهم قدرة عالية على التكيف مع الحياة الجامعية مقارنة بأقرانهم من أصحاب التفاؤل المنخفض .

دراسة فيتش Fitch . K . 2009 تناولت الدراسة تأثير احد تدخلات علم النفس الايجابي على السعادة و الرضا عن الحياة لدى الطلاب المراهقين , وهدفت إلى استخدام فاعلية فنييتين من فنيات علم النفس الايجابي لزيادة السعادة و التوافق النفسي لدى عينة من المراهقين البالغ عددهم 150 طالبا من مدارس المتوسطة الثانوية في مدينة نيويورك , و أشارت النتائج إلى فاعلية فنيات علم النفس الايجابي وخاصة تلك التي تركز على الشكر و المتان في تحسين مستوى السعادة و زيادة معدل الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة .

دراسة روثينج و آخرون Ruthing 2009 هدفت إلى معرفة أثار التفاؤل و الدعم الاجتماعي على الصحة النفسية لطلاب الكلية الجدد, كما هدفت إلى معرفة مدى التحكم الأكاديمي كوسيط لأثار الدعم الاجتماعي و التفاؤل , وتكونت العينة من 288 طالبا من الطلبة الذين يعانون من الاكتئاب و الضغوط, و أظهرت النتائج أن التفاؤل و الدعم الاجتماعي يتنبأ بضغط اقل و كآبة اقل .

دراسة سليجمان Seligman 1994 هدفت الدراسة للكشف عن استجابات السلوك التفاؤلي و التشاؤمي لدى طلبة بنسلفانيا, و قد استخدمت هذه الدراسة مقياس سليجمان للتفاؤل و التشاؤم وتوصل إلى أن الطلبة الجدد اظهروا ميلا نحو سمة التفاؤل أفضل من الطلبة القدامى, كما خلصت الدراسة إلى أن سمة التفاؤل تُساعد على الانجاز والتَّحصيل .

دراسة موك , كليجن و بلوج (Mook . Kleijn&ploeg 1992)

التي تهدف إلى تحديد المكونات العاملية لقياس التوجه نحو الحياة على عينة اسكندنافية تكوّنت من 405 فردا تراوحت أعمارهم بين 19 و 42 سنة, حيث استخرج عاملان و أحدهما للتّفاؤل و الثاني للتشاؤم و كشفت الدّراسة عدم وجود فروق بين الجنسين في هاتين السمتين .
الدراسات العربية :

دراسة حمادية و آخرون 2018 هدفت هذه الدّراسة إلى التّعرف على العلاقة بين جودة الحياة و التّفاؤل لدى عينة من طلبة الدّكتوراه (ل م د) جامعة سطيف 2 . إضافة إلى محاولة الكشف عن إمكانية وجود فروق في مستوى جودة الحياة و التّفاؤل لديهم, و التي تُعزى إلى مُتغير الجنس و التّخصص, وقد تكوّنت عيّنة الدّراسة من 57 طالب و طالبة تم اختيارهم بالطريقة القصدية, و توصلت نتائج الدّراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً لدى طلبة الدّكتوراه ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى طلبة الدّكتوراه (ل م د) حسب مُتغيري الجنس و التخصص, في مقابل ذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التّفاؤل لدى طلبة الدّكتوراه (ل م د) حسب متغيري الجنس و التّخصص .

دراسة شداني 2018 حول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودورها في تجويد الحياة المهنية لدى مُعلمي المرحلة الابتدائية بالبويرة على عينة قوامها 253 معلماً طبق مقياسين أحدهما مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و الثاني مقياس جودة الحياة المدرسية من إعداد الباحث, وتوصلت نتائج الدّراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط و بين الأبعاد السّتة لجودة الحياة المهنية لدى مُعلمي المرحلة الابتدائية .

دراسة نهدي 2015 هدفت هذه الدّراسة إلى التّعرف على التّفاؤل و التّشاؤم و علاقتها بالرّضا عن الحياة لدى الطّلبة الجامعيين بأخذ مُتغيري الجنس و تقدير الذات, وقد تكونت عيّنة الدّراسة من 119 طالباً و طالبةً قسم علم النفس بجامعة قاصدي مرباح بورقلة وتوصلت الدّراسة إلى انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التّفاؤل و الرّضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة, وان سمة التّفاؤل لا تختلف باختلاف الجنس بينما تختلف باختلاف مستوى تقدير الذات .

دراسة قدومي 2015 مؤشر الشخصية الايجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين دراسة ميدانية في علم النفس الايجابي، وقد أجريت على عينة قوامها 224 لاعبا طبق عليهم مؤشر الشخصية الايجابية المكون من 15 فقرة و الموزع بالتساوي بين التفاعل و جودة الحياة و السعادة و أظهرت النتائج أن المستوى الكلي لمؤشر الشخصية الايجابية ومجالات التفاعل و جودة الحياة كان عالياً .

دراسة قدومي 2016 التي هدفت إلى التعرف إلى مستوى التفاعل وجودة الحياة لدى طلبة العلوم الشرطية و العسكرية الأمنية في جامعة الاستقلال بفلسطين، أجريت الدراسة على عينة قوامها 200 طالب وطالبة، وتوصلت نتائجها أن المستوى الكلي للتفاعل وجودة الحياة كان عالياً جداً .

دراسة الدبابي و عبد السلام عبد الرحمان 2018 استهدفت الدراسة الكشف عن التفاعل في و ضوء نموذج التوجه نحو الحياة و علاقته بالكفاءة الذاتية و السعادة لدى طلبة جامعة العلوم التكنولوجيا الأردنية، وتكونت عينة الدراسة من 358 طالب و طالبة تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، و أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفاعل و الكفاءة الذاتية من جهة و التفاعل و السعادة من جهة أخرى، أما فيما يتعلق باختلاف التفاعل وفقاً للجنس فقد أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس .

دراسة الولائي 2016 هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة ب ليبيا. على عينة تكونت من 60 طالب و طالبة وطبقت مقياسي السعادة و جودة الحياة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد الشعور بالسعادة وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة

دراسة أبو يونس 2013 هدفت الدراسة لمعرفة مستوى الذكاء الاجتماعي و التفكير الناقد وجودة الحياة لدى مُعلمي المرحلة الابتدائية، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي على عينة تكونت من 1753 معلم و معلمة بمدارس خان يونس بفلسطين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى جودة الحياة جاءت مرتفعة لدى المعلمين بسبب الاستقرار الوظيفي الذي يتمتع به المعلم إضافة إلى انخفاض حجم توقعاته و أهدافه وطموحاته والتي أصبحت سمة لدى المجتمع الفلسطيني .

دراسة عبد الكريم و الدوري 2014 حول العلاقة بين التّفاؤل و التّوجه نحو الحياة لدى عيّنة من طالبات كلية التّربية للبنات في جامعة بغداد للمرحلتين الأولى و الرابعة، وبلغ أفراد العينة 319 طالباً و طالبةً و تمّ اختيارهم بالأسلوب الطّبقّي العشوائّي، وأظهرت النّتائج وجود علاقة ارتباطيه دالة بين التّفاؤل و التّوجه نحو الحياة لدى الطّالّبات

وإن مُستوى التّفاؤل و التّوجه نحو الحياة كان أعلى من مُتوسط المُجتمع، تبيّن أيضاً عدم وجود فروق في التّفاؤل لدى الطّالّبات، ووجود فروق دالة في التّوجه نحو الحياة

دراسة جودة و أبو جراد 2011 : التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين السعادة و الأمل و التّفاؤل، إضافة إلى تحديد الأهمية النسبية لكل من هذه المتغيرات في تفسير السعادة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، وطُبقت الدراسة على عينة بلغ حجمها 187 طالب و طالبة وأظهرت نتائج الدراسة أن متغير السعادة ارتبط مع بقية المتغيرات الأخرى، وإن قيم معاملات الارتباط كانت موجبة ودالة إحصائياً.

أما الدّراسات التي تناولت مفهوم التّفاؤل المتّعلم حسب اطلاع الباحثة نجد **دراسة حميد ومظلوم 2019** بعنوان الشّخصية الاستباقية و علاقتها بالتّفاؤل المتّعلم لدى طلبة الدراسات العليا، طُبقت على عينة من 400 طالب و طالبة من جامعة الفُرات وتم اختيارهم بالطريقة الطّبقية العشوائية وقاما الباحثان ببناء مقياسي الشّخصية الاستباقية و التّفاؤل للمتّعلم، وتوصّلت نتائج الدّراسة إلى أن طلبة الدّراسات العليا لديهم شّخصية استباقية كما أن لديهم تفاعل متّعلم. ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشّخصية الاستباقية و التّفاؤل المتّعلم لدى طلبة الدّراسات العليا .

دراسة أمنة احمد محمد سالم 2012 التي تناولت اثر استخدام نموذج التّفاؤل المتّعلم على تنمية التّفكير الناقد و النضج الاجتماعي من منظور علم النفس الايجابي لدى طّلاب المرحلة الثّانوية وبلغت عيّنة الدّراسة 40 طّالب و طّالبة، وقد طُبقت مقياس سليجمان للتّفاؤل .

دراسة جبار و ثامر 2018 بعنوان التّفاؤل المتعلم لدى طلبة كلية التربية غير منشورة

دراسة نصيف عماد عبد الأمير 2015 بعنوان التّفاؤل المتّعلم والإبداع الانفعالي وعلاقته التّدفق النفسي لدى طلبة الدّراسات العليا وطُبقت الدراسة على عينة قوامها 200 طالب و طالبة موزعة على أربع جامعات بالعراق، و تم اختيارهم بالأسلوب الطّبقّي العشوائّي، و بعد جمع البيانات و معالجتها إحصائياً توصل الباحث أن مستوى التّفاؤل المتعلم و الإبداع الانفعالي

و التدفق النفسي كان مرتفعاً، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية وفق متغير الجنس وان هناك علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل المُتعلّم و الإبداع الانفعالي و التدفق النفسي .

تَعْقِبُ عَلَى الدَّرَاسَاتِ السَّابِقَةِ :

يتضح من عرض الدّراسات السّابقة اهتمام العالم الغربي بالمتغيرات الايجابية بالشّخصية منها السّعادة و التفاؤل و فعالية الذات و جودة الحياة، حيث وجدت الباحثة أن معظم الدّراسات تناولت مفاهيم جوهرية متعلقة بعلم النفس الايجابي على شريحة الطلبة خاصة، كدراسة (Katherine . 2014) التي هدفت إلى تحديد العلاقة بين عدة مكونات متعلقة لعلم النفس الإيجابي و هي السعادة و التكيف و الدعم الاجتماعي و التفاؤل، ودراسة (Fitch . K2009). التي تناولت تأثير احد تدخلات علم النفس الايجابي على السعادة توصلنا إلى وجود علاقة ايجابية بين تلك المكونات المتعلقة ب علم النفس الايجابي ودورها في تحسين مستوى السعادة و زيادة معدل الرضا عن الحياة وفي الجانب العربي نجد دراسة (جودة وأبو جرد 2011) موازية لها .

في حين تناولت عدّة دراسات عربية أخرى مفهوم التّفاؤل في علاقته بالتّوجه نحو الحياة كدراستي (عبد الكريم و الدوري 2014) ودراسة (الدبابي و عبد السلام 2018) على عينة الطلبة الجامعيين واتفقت نتائج الدراستين إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة بين التّفاؤل و التوجه نحو الحياة، وعدم وجود فروق دالة في التّفاؤل تعزى إلى مُتغير الجنس، وكانت هناك دراسات تتعلق ببناء برامج و قياس تأثيرها على مُستوى جودة الحياة ومستوى التّفاؤل كدراسة (الولائي 2016) وخلصت نتائج دراستها إلى وُجود علاقة ارتباطيه مُوجبة بين أبعاد الشّعور بالسّعادة وجودة الحياة، واستهدفت بعض الدّراسات الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة و التفاؤل و علاقتهما بمتغيرات عدة كالجنس و التحصيل الدراسي والرضا الوظيفي كدراستي (قدومي، 2016) و (قدومي، 2015) و دراسة (حمادية و آخرون، 2018) والتي أظهرت على مستوى النتائج وجود مستوى تفاؤل وجودة حياة عال لدى عينة الدراسة، واتفقت نتائج دراسة (الدبابي و عبد السلام، 2018) ودراسة(نهدي، 2015) ودراسة (Mook . Kleijn&ploeg 1992) بعدم وجود فروق للتّفاؤل وجودة الحياة تعزى لمتغير الجنس .

أما الدراسات التي تناولت التّفاؤل المُتعلّم في علاقته ببعض سمات الشّخصية الايجابية أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التّفاؤل والإبداع الانفعالي و النضج الاجتماعي كدراسة (عبد الأمير 2015) .

و فيما يخص عينة الدراسة نلاحظ تنوع الدراسات لشرائح مختلفة منها للأطفال و الرياضيين وأيضا فئة المعاقين, إلا أن الملاحظ اهتمام الباحثين لعينة الطلبة خاصة منهم للمستوى الجامعي, في حين ركزت الدراسات التي اهتمت بشريحة الأساتذة للمرحلة الابتدائية حول التفكير الناقد, الكفاءة الذاتية, التّفاؤل الأكاديمي, جودة الحياة المهنية و الضغوط النفسية التي يواجهها المعلم لممارسة مهنته, منها دراسة (Sezgin & Erdogan 2015) ودراسة (شداني, 2018) ودراسة (أبو يونس, 2013) وتوصلت نتائج هذه الدراسات إلى وجود ارتباط ايجابي بين جودة الحياة و متغيرات الدراسة لدى مُعلمين المرحلة الابتدائية .

ويشترك البحث الحالي في بعض جوانبه مع بعض الدراسات السابقة في التعرف على مستوى جودة الحياة, وكذلك التعرف على الفروق في العينة وفقاً لمتغير النوع كدراسة (حمادية و آخرون 2018) ودراسة (قدومي, 2016) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة و التّفاؤل في ظل بعض المتغيرات, كما تقاطع مع دراسات أخرى بالنسبة لعينة الدراسة المختارة كونها لم تجر على أساتذة الطور الابتدائي, التي قليلا ما تم تناول هذه الفئة إلا في بعض الدراسات العربية الحديثة مع متغيرات أخرى حسب اطلاع الباحثة كدراسة (أبو يونس, 2013) و (شداني, 2018) .

و للإشارة فان الطالبة الباحثة وفي حدود بحثها لم تعثر على أي دراسة سابقة أجريت على البيئة الجزائرية او العربية او العالمية , تناولت متغيرات الدراسة الحالية جودة الحياة و التّفاؤل لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ضوء مُتغيرات الدراسة الجنس و الخبرة المهنية. وهو ما يُكسب الدراسة الحالية أهمية خاصة .

5. - فرضيات الدراسة :

1.5 - الفرضية العامة : وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس جودة الحياة ودرجاتهم على مقياس التّفاؤل تُعزى إلى مُتّغير الجنس و الخبرة .

2.5 - الفرضية الأولى:

توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة تُعزى إلى مُتّغير الجنس .

3.5 - الفرضية الثانية :

توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة على مقياس التّفاؤل تُعزى إلى مُتّغير الجنس .

4.5 - الفرضية الثالثة :

توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة تُعزى إلى مُتّغير الخبرة .

5.5 - الفرضية الرابعة :

توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة على مقياس التّفاؤل تُعزى إلى مُتّغير الخبرة .

6 التعريفات الإجرائية لمُتغيّرات الدّراسة.

من خلال اطلاع البّاحثة على مفهوم مُتغيّرات الدّراسة في أدبيات المجال، وجدت أن هناك بعض المفاهيم لابد من تعريفها حتى لا يكون هناك خلط بينها و بين المفاهيم الأخرى المقاربة لها .

1.6 تعريف جودة الحياة Quality of Life: عرفها Noah2004 بأنها " مؤشر عام لاستجابة الشّخص الانفعالية للظّروف المُحيطة فيه، وشعور الشّخص بالرّفاه و السّعادة " (قدومي، 2016، ص 6) .

1.1.6 التّعريف الإجرائي لجودة الحياة : هي ما يُكونه الفرد من مفاهيم ايجابية و سلبية عن حياته، من خلال مصادر خبراته الشّخصية المُختلفة التي اكتسبها من مواقف تفاعلية مع ذاته والآخرين ضمن نسقه الأسري و الاجتماعي . فهي ما يشعر به الفرد من رضا عن حياته نتيجة إشباع لحاجاته ورُقي الخدمات الصّحية النّفسية التّعليمية و الاجتماعية التي تُقدم له في حياته اليومية مما يجعله راضيا بالحاضر متفائلاً بالمستقبل . وتقاس في الدراسة الحالية بالدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة على المقياس المطبق لصاحبه إيمان محمود أبو يونس، والذي يتكون من أربعة أبعاد تُعرفها :

2.1.6 تعريف الأهداف : هي مجموعة المطالب التي يُحققها الأستاذ في مهنته من احترام الآخرين له، والتّقرب إلى الله سبحانه و تعالى، إضافة إلى الحوافز المادية و المعنوية والرّاتب الذي يتلقاه، مما يُحقق له الرّضا الوظيفي و يجعله يعيش حياةً كريمةً و يزيد من خبرته الحياتية .

3.1.6 تعريف التّوقعات : هي مجموعة التّكهنات بما يكسبه الأستاذ من احترام المُجتمع وتكوين اتجاهات ايجابية نحو التّعلم و التّعليم، وكذا اكتساب تقدير الإدارة المدرسية والتّربوية كما انه يُحقق ذاته و يُحصل مراكز اجتماعية مرموقة تُحقق جزء من طُموحاته المُستقبلية و المُساهمة في رسالة المهنة .

4.1.6 تعريف الاهتمامات : تنصب اهتمامات الأستاذ على رُقي المُجتمع و تطوره من خلال نقل الأفكار ورفع مُستوى الطلبة من النّواحي العلمية، كما انه يُحاول البحث عن أفكار لحل مُشكلات تُواجه المُجتمع، والعمل بروح الفريق مع الطّاقم المدرسي للإسهام في المعرفة التّربوية و رفع مُستوى رفاهية المُجتمع.

5.1.6 تعريف المعايير: مجموعة التزامات التي تقيّد الأستاذ في مجال عمله باللوائح و القوانين العامة و الالتزام بأخلاقيات المهنة، وإقامة علاقات اجتماعية و تقبل رأي الآخرين، القدرة على ضبط النفس في المواقف المختلفة .

2.6 تعريف التفاؤل : أشار شاير وكارفر إلى أن التفاؤل استعداد كامن داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة والإيجابية، أي توقع النتائج الطيبة الإيجابية للأحداث المستقبلية (الشيخ و السيد ,2016, ص 410) .

عرفته إمام 2011 بأنه "نظرة الفرد الايجابية نحو المستقبل , وتوقع حدوث الأفضل مع إمكانية تحقيق الأهداف, والنجاح في المجالات المهنية و الاجتماعية والشخصية" وفي ضوء هذا التعريف نلاحظ أن التفاؤل يتضمن ثلاث مكونات أساسية نوضحها فيما يلي :

1.2.6 المكون المهني : إقبال المعلم على مهنته, واستمتاعه بأدائه مع توقعه تحقيق الأهداف المستقبلية المرتبطة بنموه المهني .

2.2.6 المكون الاجتماعي : توقعات الفرد الايجابية في محيط علاقاته, و تقبله للآخر وشعوره بأنه شخص موثوق به ويمكن الاعتماد عليه .

3.2.6 المكون الشخصي : (نمط الحياة) :التوقع الايجابي للفرد في المجالات الحياتية المختلفة مما يُشكّل نمطاً حياتياً ايجابياً) .(نجوى إمام, 2011, ص 591) .

3.6 التعريف الإجرائي للتفاؤل Optimism

عرفة سليجمان Seligman,1991 هو الخبرة المتمثلة بإمكانية السيطرة على النتائج مما ينتج عند الأشخاص تطوّر مهم في توقعاتهم وإمكانية السيطرة المستقبلية والتي تُنتج الايجابية والرغبة بالمحاولة (حميد و مظلوم, 2019) .

ويقاس في الدراسة الحالية بالدرجة التي يتحصل عليها أفراد عين الدراسة على المقياس المطبق لصاحبه سهاد سمير قنيطه

- 4.6 تعريف الوسط المدرسي : هو المدرسة بهياكلها و مرافقها و العاملين بها في نسق لتحقيق تعلم التلاميذ وفق الصّحة النفسية المدرسية .
- 6.6 تعريف أستاذ المرحلة الابتدائية : هو الشخص الذي أُسندت له مهمة تربية و تعليم التلاميذ في المرحلة التحضيرية و الابتدائية .
- 7.6 تعريف التعليم الابتدائي : هو المرحلة التي يتلقى فيها التلاميذ البالغين سن التّمدّس إلزامي تربيتهم و تعليمهم خلال الخمس سنوات بالمدارس الابتدائية .

الفصل الثاني

الفصل الثاني: جودة الحياة.

1 -تعريف جودة الحياة

2- .أبعاد جودة الحياة

3 - الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة

4. قياس جودة الحياة

5 جودة الحياة عند الأستاذ

تمهيد:

يُمثل مفهوم جودة الحياة متغيراً إيجابياً هاماً من مفاهيم علم النفس الإيجابي، كما يُمثل مفهوماً محورياً تسعى الخدمة الاجتماعية لتحقيقه في ممارستها مع أفراد المجتمع .

تزايد الاهتمام بهذا المفهوم من قبل الباحثين منذ بداية النصف الثاني من القرن العشرين ومفهوم مرتبط ب علم النفس الإيجابي، والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأفراد حيث انه يرتبط لدى الإنسان بقيمة حياته، ويرى الأشول 2005 أن مفهوم جودة الحياة قد حضي بالتبني الواسع لدى الكثير من الباحثين سواء من الناحية العلمية أم الناحية العملية. (ا.د عثمان، د إبراهيم 2017)، وقد بدأ الاهتمام بمثل هذه الدراسات ب الولايات المتحدة الأمريكية وأوربا ودخل حقل التربية وعلم النفس في السنوات الأخيرة وقد اعتبر البعض جودة الحياة الهدف أو الناتج العام لأي برنامج للصحة النفسية .

وعلى الرغم من وجود صعوبات في تحديد مفهوم جودة الحياة **Quality of Life** فقد بذلت العديد من الجهود لتحديد تعريف يُلاءم الأهداف المختلفة، فقد نُظر إليه البعض من المنظور الذاتي و الموضوعي للشخص وذكر البعض أن مفهوم جودة الحياة مفهوم واسع ذو علاقة بالسعادة الكلية داخل المجتمع ويُركز على المصادر كالمال و القرب من الخدمات و السلع المتّاحة مع الأخذ بعين الاعتبار الأداة التي تُعبر عن السعادة و حرية الشخص في اختيار أسلوب حياته. (نجلاء الولائي، 2016، ص 3) .

1: تعريف جودة الحياة

حظي مفهوم جودة الحياة **Quality of life** باهتمام كبير في مجالات الطب وعلم الاجتماع والاقتصاد، وحديثاً في مجال علم النفس، وقد ظهر مفهوم جودة الحياة في البداية كمفهوم مكمل لمفهوم الكم (Quantity) الذي كانت تسعى إليه جميع المجتمعات باعتباره وسيلة لتحسين ظروف الحياة وتحقيق الرفاهية وتعددت استخدامات مفهوم الجودة بصورة واسعة في السنوات الأخيرة في جميع المجالات مثل جودة الحياة، وجودة الخدمات، وجودة آخر العمر وجودة المدرسة، وجودة المستقبل... الخ، وأصبحت الجودة هدفاً للدراسة والبحث باعتبارها الناتج أو الهدف الاسمي لأي برنامج. (محمد الهنداوي، 2011) .

تختلف مُسميات نوعية الحياة باختلاف التخصصات العلمية، فعلم النفس يستخدم مفهوم جودة الحياة استناداً إلى المؤشرات الذاتية المتعلقة بالسعادة و السلامة النفسية، وتعني الجودة من منظور علم النفس التميز Excellence و الاتساق Consistency، و يُستخدم للدلالة على بناء الإنسان ووظيفته ووجدانه، ليتسامى بعواطفه ومشاعره و قيمه الإنسانية وتكون المُحصلة هي ارتقاء نوعية الحياة وجودة المجتمع .(د الحاي، النصيبة، 2016، ص 13).

يُشير دينر **Diener & Diener 1995** أن جودة الحياة النفسية ببساطة شديدة " تقويم الشخص لردّة فعله للحياة، سواء تجسد في الرضا عن الحياة (التقويمات المعرفية) او الوجدان (رد الفعل الانفعالي المستمر) .

ثم واصل دينر و آخرون **Diener et al 1999** دراساته في مجال جودة الحياة النفسية مؤكداً على أن جودة الحياة النفسية ترتبط بمحاولة رصد " كيف يُدركُ او يُقدّرُ الناسُ مختلف جوانب حياتهم النفسية ؟ على سبيل المثال، إلى أي مدّى يشعر الناس بقدرتهم على السيطرة على حياتهم الشخصية ؟ إلى أي مدّى يشعر الناس بان لحياتهم الشخصية معنى و قيمة ؟ إلى أي مدّى يشعر الناس بامتلاكهم لعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين ؟ " .

تعريف دينر 2009 Diener " الادراكات الحسيّة للفرد اتجاه مكانته في الحياة من الناحية الثقافية ومن منظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد و وكذلك علاقته بأهدافه و توقعاته وثوابته ومعتقداته، وتشمل أوجه الحالة النفسية و مستوى الاستقلال الشخصي " و**نرى كارول رايف و آخرون Ryff et al 2006** أن جودة الحياة النفسية تتمثل " في الإحساس الايجابي بحُسن الحال كما يُرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضى المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، سعيه المتواصل لتحقيق أهدافه شخصية مقدرة و ذات قيمة ومعنى بالنسبة له، استقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته

و إقامته واستمراره في علاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين، كما ترتبط جودة الحياة النفسية بكل الإحساس العام بالسعادة و السكينة و الطمأنينة النفسية . (أبو حلاوة، 2010) .

تعريف عبد المعطى 2005: "رُقي مستوى الخدمات المادية و الاجتماعية التي تُقدم لأفراد المُجتمع ، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مُجتمع الوفرة، ذلك المُجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سُكّانه . (مسعودي امحمد، 2015)

تعريف منسي و كاظم 2006: " شعور الفرد بالرضا و السعادة و القدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة و رُقي الخدمات التي تُقدم له في المجالات الصحيّة، الاجتماعيّة و التعليميّة و النفسيّة مع حُسن إدارته للوقت والاستفادة منه " . (كاظم و البهادلي، 2006)

وعلى الرغم من عدم الاتفاق على تعريف واحد لمفهوم جودة الحياة، إلا أنّه عادةً ما يُشار في أدبيات المجال إلى تعريف **مُنظمة الصّحة العالميّة (1995)** ، بوصفه أقرب التعريفات إلى توضيح المضامين العامة لهذا المفهوم، إذ ينظر فيه إلى جودة الحياة بوصفها "إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة، وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع: أهدافه، توقّعاته، قيمه، واهتماماته المتعلّقة بصّحته البدنية، حالته النفسيّة، مستوى استقلاليتّه علاقاته الاجتماعيّة، اعتقاداته الشخصيّة، وعلاقته بالبيئة بصفة عامّة، وبالتالي فإنّ جودة الحياة بهذا المعنى تُشير إلى تقيّيمات الفرد الذاتيّة لظُرُوف حياته" (WHOQOL Group 1995).

(بوعيشة , 2014 ص 82) .

في حين عرف **فرنك Frank 2000** جودة الحياة بأنها " حسن إمكانية توظيف إمكانيات الإنسان العقلية و الإبداعية وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الانسانية وتكون المحصلة هي جودة الحياة، وجودة المجتمع ويتم هذا من خلال الأسرة والمدرسة و الجامعة وبيئة العمل ومن خلال التركيز على ثلاث محاور هامة هي التعليم , والتنقيف و التدريب " (بحرة , 2014 ص 29)

ومن كلّ ممّا سبق يُمكن القول أن جودة الحياة تتضمّن الاستمتاع بالظُرُوف الماديّة و الإحساس بحُسن الحال, و إشباع الحاجات, و الرّضا عن الحياة و الحياة العاطفيّة الايجابية, و الإحساس بمعنى السّعادة وصولاً إلى عيش حياة مُتوافقة بين جوهر الإنسان و القيم السّائدة في المُجتمع .

مفاهيم مُتقاربة مع مفهوم جودة الحياة

بعد اطلاع الباحثة على عدد من الأدبيات و الدراسات السابقة التي تناولت موضوع جودة الحياة و المفاهيم ذات العلاقة معنى الحياة , التوجه نحو الحياة, الرضا عن الحياة الهدف من الحياة والتي تُستعمل غالبًا كمُرادفات لبعضها البعض خاصةً في الدراسات العربية الأولى .

أولاً : معنى الحياة : يُعتبر فرانكل Frankil من المُنظرين الأوائل لمعنى الحياة ويرى أن معنى الحياة وليد الظروف و العوامل المُحيطة بالفرد فهو لا يوجد بالتساؤل عن الهدف او الغرض من الحياة ولكنه يظهر من خلال استجابات الفرد للمواقف و المطالب التي تُواجهه في الحياة .

ويُعرفه فيكتور فرانكل 1982 معنى الحياة بأنه " حالة يسعى الإنسان للوصول إليها لتُضفي لحياته قيمةً ومعنى يُستحق العيش من أجلها وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى " إذا فالمعنى لا يأتي من تلقاء نفسه في الواقع, لكنه يُكتشف من خلال عملية بحث دؤوب, فإذا كانت الغرائز تنتقل عبر الجينات, و القيم تنتقل عبر التقاليد, فان المعاني المتميزة والمتفردة هي اكتشاف شخصي, يجب أن يسعى إليها الفرد ويكتشفها, هذا الاكتشاف للمعنى المتفرد يُمكن أن يحدث حتى ولو اختلفت كل القيم العالمية تمامًا (هيبه و غنيم, ب ت, ص 613) يؤكد فرانكل FRANKL 1990 أن معنى الحياة هو الشيء الأساسي الذي يُساعد الإنسان على البقاء حتى في أسوأ الظروف, كما يُساعده على تجاوز ذاته و التوجه

بإيجابية في الحياة و التوجه نحو المستقبل بتفاؤل من خلال اكتشافه للجوانب الايجابية والقدرات والإمكانات التي بداخله بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية من شخصيته " ويرى فيرجوس او سيلفون Fergus, O Suillvan 1997 إلى أن تكوين المعنى الايجابي للحياة يتمثل في البُعد عن المفاهيم السلبية التي يُكونها الأفراد في المجتمع مما يُساعد على تحقيق الأهداف في الحياة, وإدراك الفرد لحياته من خلال إدراك جوانب التغير نتيجة للبعد عن المفاهيم الجامدة وهذا يُعطي الطابع الوجودي ومدى تحققه لدى الأفراد في الحياة . (الحديدي , البجاري, 2018, ص 147)

ثانياً - التوجه نحو الحياة : عرفه شاير وكارفر (Scheier&Carve, 1985) بأنه "النزعة أو الميل للتفاؤل أي التوقع العام للفرد بحدوث أشياء او أحداث حسنة بدرجة اكبر من الحدوث أشياء او أحداث سيئة وهي سمة مُرتبطة ارتباطاً عالياً بالصحة النفسية الجيدة" (إيمان عبد الكريم , ريا الدوري, ب ت, ص 146)

ويُضيف المؤلفان أن الاتجاه نحو الحياة يرتبط بالتوقعات الايجابية التي تتعلق بموقف معين، لذلك يرى كل منهما أن الاتجاه نحو الحياة يُحدد الطريق لتحقيق أهدافهم ولذا فإن التوقعات التفاؤلية اتجاه الأحداث سوف تساعد الأفراد على تحقيق أهدافهم بدلاً من فقدان الأمل في تحقيقها .

ثالثاً **الهدف من الحياة : تعريف (L.Yalom1988)**: يرجع هذا المفهوم إلى القصد، الاتجاه والوظيفة فإذا أردنا أن نعرف عن هدف شيء ما فإننا نتساءل عن دوره او وظيفته ماذا يفعل والى أي غاية ؟ (لعوامن، 2018، ص 101) .

رابعاً الرضا عن الحياة:

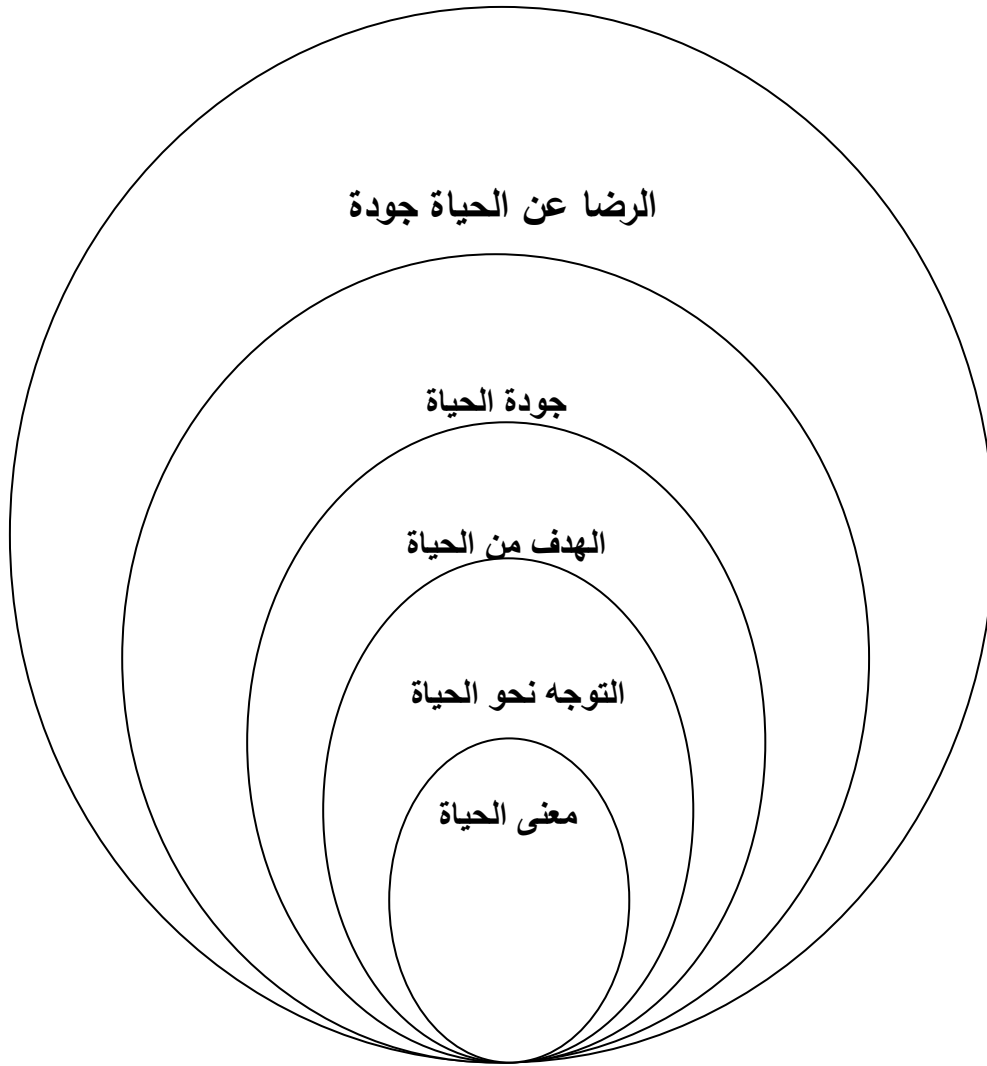
مصطلح الرضا عن الحياة يرتبط بالمفهوم التقليدي عن الصحة العامة و الحالة الوظيفية للفرد. الدراسات المبكرة في هذا المجال تناولت الشعور بالسعادة كبديل للرضا عن الحياة و جودة الحياة و لكن الدراسات الحديثة تركز على مصطلح جودة الحياة لأنه يتضمن المكون المعرفي بجانب المكون الوجداني الذي يتضمنه مفهوم السعادة، كما انه ينظر البعض إلى المفهومين أنهما مترادفين وهو ما أدى إلى تدّاخل في تفسير كثير من النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة (مسعودي، 2015، ص 215) .

يرى **شين و جونسون 1978 Shin &Johnson** " أن الرضا عن الحياة هو تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاها لنفسه " .

ويرى **ريس و آخرون (Rice et al 1980)** " أن الرضا عن الحياة يعني قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه و التي تؤثر على سعادته "

ويرى **دينر 1983 Diener** 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 شؤونته الحالية يعتمد على مقارنته بمستوى مثالي يضعه الفرد نصب عينيه ، وهذا المستوى المثالي ليس إجبارياً بل هو علامة مميزة للصحة النفسية، حيث انه يرتبط بالحكم الشخصي للفرد و لا يرتبط ببعض الخصائص التي يعتقد الباحث أنها مهمة " . (الدسوقي، ب ت، ص5) .

الشكل من المذكرة لعوامن 2018 ص 102



موقع جودة الحياة من بين المفاهيم المتقاربة

من خلال المفاهيم السالف ذكرها معنى الحياة، التّوجه نحو الحياة الهدف من الحياة، الرّضا عن الحياة و التّوجه نحو الحياة نلاحظ انه هناك اختلاف جليّ وواضح بين هذه المصطلحات رغم وجود بعض التّداخلات و التّقاطعات بينها، فإذا كانت جودة الحياة هي إدراك الفرد و تقيّمه للخدمات المقدّمة من خلال إمكانيّتها إرضاء و إشباع حاجاته و تحقيق غاياته و القيام بأعماله فان الرّضا عن الحياة يتمثّل في التّقدير و الحُكم على جودة الحياة وما يترتب على هذا الحُكم في الشّعور بالرّضا ، فالرّضا عن الحياة يتجسّد في الشّعور الذي يشعر به الفرد إزاء الموقف الذي اتّخذه اتّجاه حياته، أما بالنّسبة لهدف الحياة فيرى بعض المؤلّفين و الباحثين يستخدمون الهدف في

الحياة، معنى الحياة كمُصطلحين مترادفين و يُستعملان بالتبادل، وترى لعوامن 2018 أن الهدف من الحياة يُجسد امبريقيا كمؤشر قابل للقياس لمفهوم معنى الحياة وعلى هذا الأساس فهو أوسع و اشمل بحيث يحوي الهدف في الحياة. ومن ناحية أخرى معنى الحياة لا يتحقق فقط من خلال تحديد الهدف و انجازه بل هناك مُعطيات و مدخلات أخرى يتحقق من خلالها، بالنسبة لمفهوم التّوجه نحو الذات فهو يُمثل الأفكار الايجابية التي تكون نحو الحياة وما تُحدثه من مشاعر التّفاؤل اثر تلك التّوقعات، بحيث تُشجع و تُحفز على تحقيق الهدف، وفي علاقته بمعنى الحياة فان هذا الأخير هو الذي يسبق التّوجه نحو الحياة . إذاً فمفهوم معنى الحياة يُمثل جوهر و لبّ المفاهيم الأخرى التي تتجسد عن طريق تحقيقه فهو يُمثل الأرضية التي تُبنى عليها معالم تلك المفاهيم، فإيجاد معنى الحياة هو الذي يُوجه الحياة و يرسم هدفها و يُحسن جودتها ليشعر الفرد في الأخير بالرّضا عنّها . (لعوامن، 2018، ص102

2: أبعاد جودة الحياة

يَتَّفَقُ العُلَمَاءُ على أَنَّ طريقة الحياة مفهوم مُركَّب من مجموعة من الأبعاد و المجالات الجسدية و النفسية و الاجتماعية، ويرى فلاناقان (Flanagan 1978) أن هناك عوامل متعدّدة تتقاطع في كل أوجه الحياة وميادينها و حدد (15) عاملاً مكوناً لمفهوم جودة الحياة و صنّفها في خمس مجالات وهي :

- ✓ الصّحة الجسدية و الأمن المادي
- ✓ العلاقات مع الآخرين
- ✓ النّشاطات الاجتماعية و المواطنة
- ✓ الطّموحات و المشاريع الذاتية و العمل
- ✓ التسلية و الترفيه

ومن جهته يُشير كامبل (Campbell 1976) عند تطّرقه للعناصر المكونة لطريقة الحياة إلى أهمية إدراج عنّصر مُستوى الرّضا للفرد عن حياته في مختلف جوانبها كعلاقته الزوجية و علاقته بالمحيط الاجتماعي و المهني و غير ذلك من الجوانب و يُحدد باحثون آخرون أمثال لونوا (Launouis 1994) طريقة الحياة في أربع مُكونات أساسية هي :

- الحالة الجسدية الجيدة
- الشّعور بالسّعادة
- التّوازن الانفعالي

مستوى مرض من الاندماج الاجتماعي (الزروق، 2014، ص ص 46-47)

يرى أبو حلاوة أنه يُمكن تحديد ثَماني أبعاد عامة تُؤدي إلى إمكانية تقييم جودة الحياة الشخصية لكل إنسان، ويرى أن دورة الحياة والخبرات المتبّينة التي نتعرّض لها في كل مرحلة من مراحل حياتنا تلعب دوراً شديداً الأهمية في واقع الأمر في ثبات أو تغير رؤيتنا لجودة الحياة الشخصية وأنه لا يوجد لهذه الأبعاد تنظيم هرمي مُحدد أو ثابت. بل يُنظم كل فرد هذه الأبعاد في بناء هرمي خاص وفق أولوياته ورؤاه الذاتية لأهمية كل قيمة بالنسبة لجودة حياته الشخصية .

ومع ذلك يُمكن القول بأن ترتيب هذه الأبعاد حسب أولوياتها يعتمد علي الخبرات الذاتية بكل فرد وعلي الثقافة التي يعيش في إطارها .وهذه الأبعاد هي:

- السلامة البدنية والتكامل البدني العام .
- الشعور بالقيمة والجدارة الشخصية.
- الإحساس بالانتماء إلي الآخرين
- أنشطة الحياة اليومية ذات المعني أو الهادفة .
- الشعور بالسلامة والأمن.
- الحياة المنظمة المقتنة.
- المشاركة الاجتماعية.
- الرضا والسعادة الداخلية.

يُعتبر تحقيق جودة الحياة بشكلٍ مُطلق أمر غير واردٍ في حياة وطبيعة البشر، فجودة الحياة أمر نسبي، ويكفي فقط تحقيق قدرٍ معينٍ من الإشباع في بعض جوانب الحياة السابقة بشكلٍ مُتوازنٍ ومُتكاملٍ خاصّةً ما تعلق منها بالجوانب الأساسية للوصول إلى مُستوى مُرضي من جودة الحياة. (مشري، 2014، ص 230) .

وان جودة الحياة لا تختلف عن وصف كارييج جاكسون (Craig.Jackson2010) والمُصاغ بمُسمى الثلاثة بي The 3 B s وهي على النحو التالي :

الكيونة Being

الانتماء Belonging

الصيرورة Becoming

ويُوضح الجدول التالي تفاصيل المكونات الفرعية لهذه المجالات (أبو حلاوة، 2010)

جدول مجّالات جودة الحياة (Craig.Jackson2010)

المجال	الفرعية الأبعاد	الأمثلة
الكيونة(الوجود) Being	الوجود البدني Physical Being	(أ) القدرة البدنية على التحرك وممارسة الأنشطة الحركية. (ب) أساليب التغذية وأنواع المأكولات المتاحة
	النفسي الوجود Psychological Being	(أ) التحرر من القلق والضغط. (ب) الحالة المزاجية العامة للفرد (ارتياح /عدم ارتياح) .
	الوجود الروحي Spiritual Being	(أ)وجود أمل في المستقبل) الاستبشار . (ب)أفكار الفرد الذاتية عن الصواب والخطأ

الانتماء Belonging	الانتماء المكاني (البدني) Physical Belonging	(أ) المنزل أو الشقة التي أعيش فيها. (ب) نطاق الجيرة التي تحتوي الفرد.
	الانتماء الاجتماعي Social Belonging	(أ) القرب من أعضاء الأسرة التي أعيش معها. (ب) وجود أشخاص مقربين أو أصدقاء شبكة علاقات اجتماعية قوية .
	الانتماء المجتمعي Community Belonging	(أ) توافر فرص الحصول على الخدمات المهنية المتخصصة (ب) طبية، اجتماعية،...الخ. (الأمان المالي)
الانتماء Becoming	الانتماء العملية Practical Becoming	(أ) القيام بأشياء حول منزلي. (ب) العمل في وظيفة أو الذهاب إلى المدرسة.
	الانتماء الترفيهية Leisure Becoming	(أ) الأنشطة الترفيهية الخارجية (التنزه، التريض) (ب) الأنشطة الترفيهية داخل المنزل وسائل الإعلام والترفيه .
	الانتماء التطورية (الارتقائية)	(أ) تحسين الكفاءة البدنية والنفسية. (ب) القدرة على التوافق مع تغيرات وتحديات الحياة.

جودة الحياة بصفة عامة مفهوم ديناميكي يتضمن التغير نتيجة التقييم الذاتي لشروط موضوعية معينة، فالفكرة التي تسودنا الآن تتغير مستقبلاً بتغير مستوى الإشباع المحقق في مجال ما تبعاً لطموح الفرد ومستوى إدراكه .

أبعاد جودة الحياة حسب كارول رايف وبورتون ساجر (2002-2003)

اللدان طوراً نموذجاً توليفياً من ستة أبعاد من حيث مقوماته و عناصر قياسه، وهذه الأبعاد هي :

أ - **تقبل الذات : Self-acceptance** ركن محوري وهي النظرة الايجابية للذات فيما يتجاوز كل من النرجسية و تقدير الذات السطحي، والوعي بالايجابيات و السلبيات وتكامل الاثنين فيما بينهما وهو ما اسماه يونج التفريد **Individuation** ويركسون تكامل الأنا ويشير إلى القدرة على أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات، والنضج الشخصي، والاتجاه الايجابي نحو الذات.

ب- العلاقات الايجابية مع الآخرين Positive relation with others

تتضمن حالات الاقتدار و المتعة و السرور الناتج عن العلاقات الانسانية الوثيقة و الحميمية ,وتشير إلى القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد، القدرة على التوحد مع الآخرين، والقدرة على الأخذ والعطاء مع الآخرين.

ج - الاستقلالية : Autonomy

القدرة على السير على وتيرة الإقناع الذاتي وإتباع للقناعة و الاعتقاد الفرد وان تعارض مع الآخرين و الدغمائيات الشائعة , فهي تشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات، والاعتماد على الذات، والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي.

د- النمو الشخصي : هو قدوة الشخص على تحقيق قدراته و مواهبه وتنمية موارده، وتشير إلى ظاهرة النمو الناتج عن الصدمات و المحن و التي تتطلب التنقيب في العمق عن مصادر الاقتدار الداخلي والاندفاع في مواجهة العقبات .

هـ - الكفاءة البيئية (السيطرة على المحيط) Enviromental Mastery

هي القدرة على مجابهة تحديات العالم المحيط بنا، وتشير إلى القدرة على اختيار وتخييل البيئات المناسبة ، والمرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية .

و - الحياة الهادفة: Purpose in life

هي قدرة الفرد على إعطاء معنى و توجه لحياته و تجاربه وخلق أهداف و السعي في سبيلها مع المثابرة و الإصرار . (حجازي، ص ص 285-287) .
أما شقير (2009) وشقير (2010) فقامت ببناء أبعاد لجودة الحياة قسمتها إلى ثلاثة معايير أساسية :

- 1-معيار الصحة :ويشمل محكات (الصحة البدنية ,الصحة المعرفية ,الصحة النفسية.)
 - 2-معيار الخصائص الشخصية السوية :ويشمل محكات (الصلابة النفسية ,الثقة بالنفس التوكيدية, الرضا عف الحياة, الشعور بالسعادة, التفاؤل, الاستقلال بالنفس الكفاءة الذاتية) .
 - 3-المعيار الخارجي :ويشمل محكات (الانتماء لجماعة, العمل المهارات الاجتماعية المساندة الاجتماعية, المكانة الاجتماعية, القيم الخلقية, القيم الدينية, القيم الاجتماعية)
- (أبو يونس، 2013، ص 71) .

أما الدراسة الحالية تسعى للتعرف على جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي .
ولتحقيق هذا الهدف حددت الباحثة أبعاد لجودة الحياة لدى الأساتذة, وتمثلت في :

- 1-الأهداف : التي تحققها مهنة التعليم للأستاذ .
- 2-التوقعات: التي يعمل الأستاذ على تحقيقها من خلال مهنته
- 3-الاهتمامات و علاقتها بإدراك الأستاذ لوضعه في الحياة.
- 4-المعايير التي يود الأستاذ تحقيقها وتطوير ذاته على أساسها

3 : الاتجاهات النظرية المُفسرة لجودة الحياة

يُستخدم مفهوم جودة الحياة أحياناً للتعبير عن الرُّقي في مستوى الخدمات المادية الاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع ، أحياناً أخرى للتعبير عن إدراك الأفراد لقدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة .

1.3 الاتجاه المعرفي : ويرى لاوتن (LAWTON1996) مفهوم طبعة البيئة ليوضح فكرته عن جودة الحياة و التي تدور حول الآتي :

أن إدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفان هما :

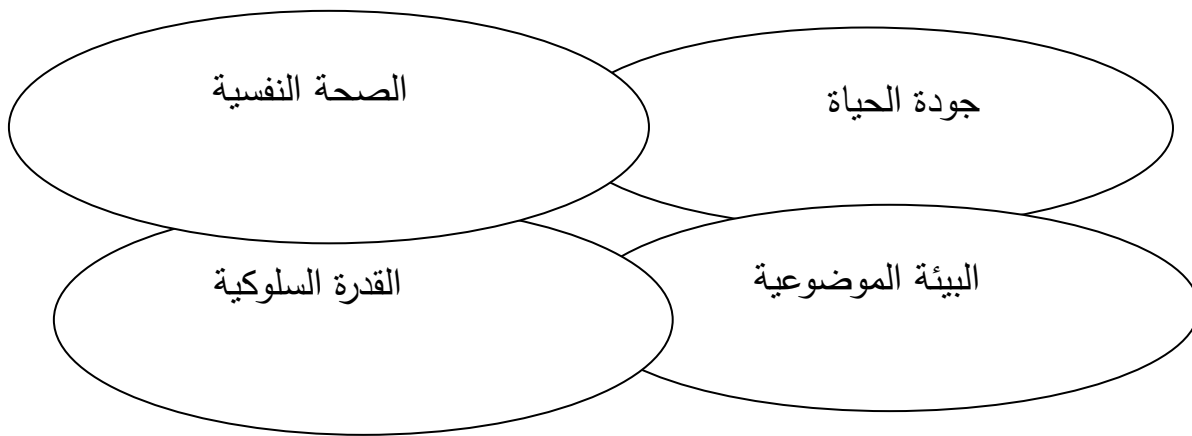
***الظرف المكاني :** إذ أن هناك تأثير للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة حياته

وطبعة البيئة في الظرف المكاني لها تأثيران إحداها مباشر على حياة الفرد، كالتأثير على الصّحة، والآخر تأثير غير مُباشر إلا أنه يحمل مؤشرات ايجابية كرّضي الفرد على البيئة التي يعيش فيها.

***الظرف الزّماني :** إن إدراك الفرد لتأثير طبعة البيئة على جودة حياته يكون أكثر ايجابياً كلما تقدم في العمر، فكلما تقدم الفرد في عمره كلما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته، وبالتالي يكون التأثير أكثر ايجابية على شعوره بجودة الحياة .

وبين المخطط 1 أثر طبعة البيئة على إدراك الفرد لجودة حياته وتأثر قدرته السلوكية والصحة النفسية بهذا الأثر. . (بوعيشة, 2014 , ص 100) .

من مذكرة بوعيشة 2014 ص 101



مخطط جودة الحياة المدركة على وفق مفهوم بصمة البيئة LAWTON 1996.

2.3 نظرية شالوك "Schalock Theory"

يرى شالوك (Schalock, 2002) أن مفهوم جودة الحياة يتكون من ثمانية مجالات، وكل مجال يتكون من ثمانية مؤشرات، تؤكد جميعها على اثر المؤشرات الذاتية كونها أكثر أهمية من الموضوعية. وهي كالآتي :

- 1-السَّعادة الانفعالية: الرِّضا، مفهوم الذات، انخفاض الضَّغوط.
 - 2-العلاقات بين الشخصية: التفاعلات، العلاقات، المُساندة.
 - 3-السَّعادة المادية: الحالة المادية، العمل، المسكن.
 - 4-النُّمو الشخصي: التَّعليم، الكفاءة الشَّخصية، الأداء.
 - 5-السَّعادة البدنية: الصحة، أنشطة الحياة اليومية، وقت الفراغ، واستغلال وإدارته.
 - 6-تقرير المصير: الاستقلالية الأهداف والقيم الاختيارات
 - 7-الاندماج والمشاركة الاجتماعية: التكامل، الترابط الاجتماعي، المشاركة الاجتماعية الأدوار المجتمعية، المساندة الاجتماعية.
 - 8-الحقوق البشرية والقانونية: الحقوق الفردية، حقوق الجماعة والعمليات الواجبة.
- (أبو يونس، 2013، ص ص 69-71) .

3.3 نموذج فينوهوفن "Veenhoven"

يوضح veenhoven: "أن جودة الحياة مكونة من أربعة مفاهيم مرتبة وهي كالتالي "

1.4.3 فرص الحياة : وتنقسم إلى بعدين:

الجودة في البيئة الخارجية : و غالبا مصطلح جودة الحياة و الهناء الشخصي يستخدمان بهذا المعنى .

جودة الحياة المنبثقة من الداخل : وهي تشير إلى البيئة الداخلية للفرد من إمكانيات و قدرات تمكنه من مجابهة المشكلات الحياتية بطريقة أفضل .

2.4.3 - نتائج الحياة : وتنقسم إلى:

الفائدة او المنفعة : وهي تشير إلى جودة الحياة من خلال المحصلة، و التي يمكن الحكم عليها في ضوء قيم الفرد و البيئة، أي استغلال البيئة الخارجية، التي تمثل رؤية الحياة على أنها جيدة.

تقديم او تقدير الحياة : و تشير إلى جودة الحياة كما يراها الفرد، حيث التقدير الذاتي لها مثل

الهناء الشخصي، و الرضا عن الحياة .(مصطفى، 2018، ص 128)

4.3 نموذج ايفانس Evans, 1994 وهو النموذج الذي بني على أساس الوجهة التكاملية للأطر النظرية لجودة الحياة لدى الفرد، ويتضمن :

1 **سمات الشخصية** (تقدير الذات، التفاؤل، العصابية، الانبساطية) وهي عبارة عن سمات نابعة من الدّاخل وتشمل على الأبعاد المعرفية والانفعالية.

2 **الهناء الشخصي** و يتضمن :

-الانفعال الايجابي أو السلبي :ويكون داخلي المصدر، ومُكون انفعالي.

-الرّضا العام عن الحياة :ويكون داخلي المصدر، ومُكون معرفي.

3- **محصلة جودة الحياة** وتتضمن:

1.3 جودة الحياة السلوكية :وتكون خارجية المصدر، ومُكون معرفي.

2.3 جودة الحياة المتصلة بالصّحة :وتكون داخلية أو خارجية المصدر، وتتمثل في الجوانب المعرفية والوجدانية. (أبو يونس، 2014، ص 73).

ويتفق **Evans** مع **veenhoven** على أن جودة الحياة تتكون من قوى داخلية و أخرى خارجية و لكن أضاف أهمية قيم الفرد و البيئة المحيطة به في الشعور بجودة الحياة .

5.3 الاتجاه التكاملي

من أصحاب هذا الاتجاه أندرسون (2003) والذي أشار أن إدراك الفرد لحياته، يجعله يقيّم شخصياً ما يدور حوله، كما يُمكنه من أن يكون أفكار كي يصل إلى الرّضا عن الحياة، أو هناك ثلاث سمات مجتمعة معا تُؤدي إلى الشّعور بجودة الحياة.

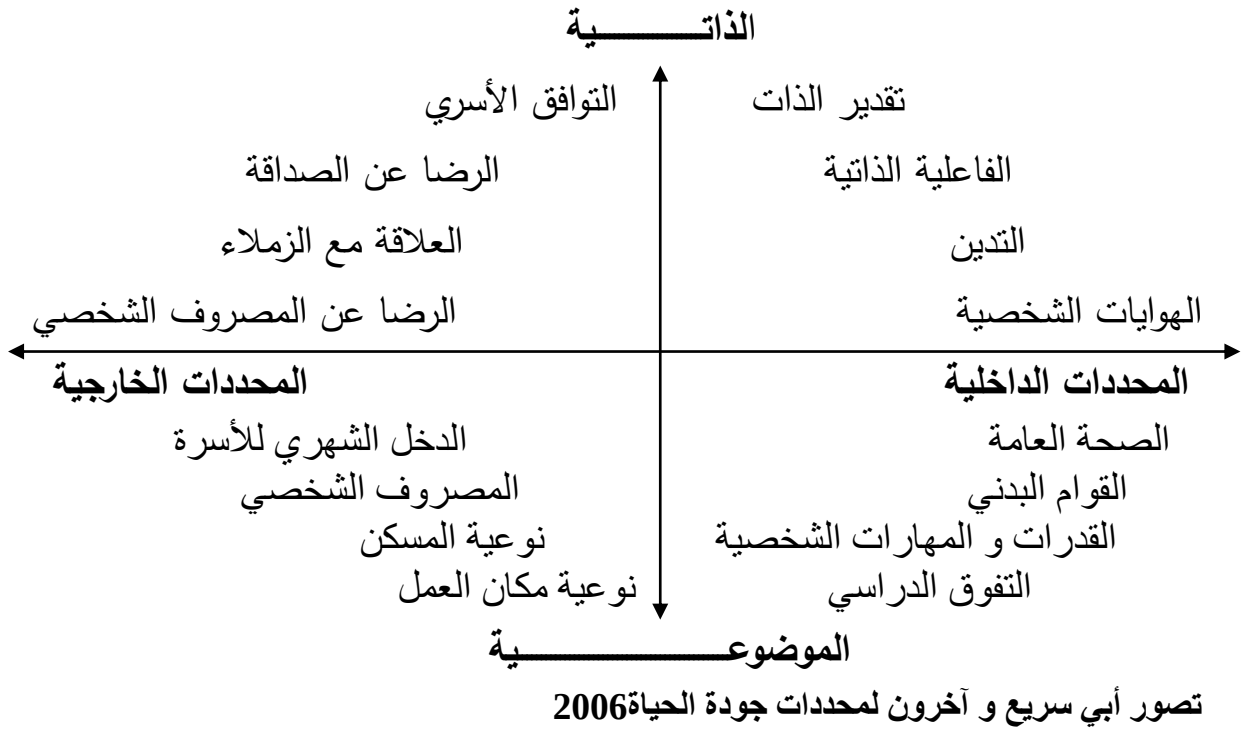
الأولى : وهي تتعلق بالأفكار، ذات العلاقة بالهدف الشّخصي الذي يسعى الفرد لتحقيقه.

الثانية: المعنى الوجودي الذي ينتصف العلاقة بين الأفكار و الأهداف . (بوعيشة، 2014، ص102)

وقد قدم أبو سريع وآخرون 2006 نموذج لتقدير وتفسير جودة الحياة، يعتمد على تصنيف

المتغيرات المؤثرة في جودة الحياة، وهي موزعة على بعدين متعامدين، كما هو موضح

في المخطط . (كاظم و البهادلي، 2006) .



ويرى أبو حلاوة 2010 انه ثمة أربعة اتجاهات رئيسية في تعريف جودة الحياة و هي :

الاتجاه الفلسفي ,الاتجاه الاجتماعي ,الاتجاه الطبي ,الاتجاه النفسي

الاتجاه الفلسفي : يؤكد هذا الاتجاه على أن جودة الحياة "حق متكافئ في الحياة و الازدهار"

وهناك كثير من المواطن التي تتطلب الجودة حتى يحصل الإنسان على "جودة الحياة ", فمفهوم جودة الحياة حسب المنظور الفلسفي جاء من اجل وضع مفاهيم السّعادة ضمن الثلاثية البارغماتية المشهورة, و المتمثلة في أن الفكرة لا يمكن أن تتحول إلى اعتقاد إلا إذا أثبتت نجاحها على المستوى العملي او القيمة الفورية

و ليست المرجأة Cash Value (النفعية) والمستوى العملي اقرب إلى مفهوم السّعادة الرفاهية الشخصية منه إلى أي مفهوم آخر . و يُنظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي آخر على أن هذه السّعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذا حرر نفسه من اسر الواقع و خلق في فضاء مثالية تدفع بالإنسان إلى التسامي على ذلك الواقع الخانق و ترك العنان للحظات من خيال إبداعي ثري, و التّالي فجودة الحياة من هذا المنظور مفارقة للواقع تلمسًا لسّعادة مُتخيلة حالمة يعيش فيها الإنسان ,حالة من التّجاهل التّام لآلام و مصاعب الحياة و الذوبان في صفاء روحي مُفارق لكل قيمة مادية .

الاتجاه النفسي : يُركز على إدراك الفرد كمحدد أساسي للمفهوم، و علاقته بالمفاهيم النفسية الأخرى، وأهمها القيم و الحاجات النفسية و إشباعها، وتحقيق الذات و مستوى الطّموح لدى الأفراد، و بالتّالي فالعُنصر الأساسي لجودة الحياة يتضح في العلاقة الانفعالية القوية الفرد وبيئته هذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر و أحاسيس الفرد و مدركاته، فالإدراك و بقية المؤشرات النفسية تُمثل المُخرجات التي تظهر من خلالها نوعية حياة الفرد. وكلما انتقل الإنسان إلى مرحلة جديدة من النّمو فرضت عليه متّطلبات و حاجات جديدة لهذه المرحلة تلحّ على الإشباع ، مما يُشعر الفرد بضرّورة مُواجهة مُتطلبات الحياة في المرحلة الجديدة فيظهر الرّضا في "حالة الإشباع " و عدم الرّضا في "حالة عدم الإشباع نتيجة لتوافر مُستوى مُناسب من جودة الحياة . (أبو حلاوة ، 2010 ص 19.16)

الاتّجاه الاجتماعي : يُشير إلى عدد من الجوانب ويُركز على الأسرة و المُجتمع، و علاقات الأفراد و المتطلبات الحضّارية و السّكان و الدّخل و العمل، وضغوط الوظيفة و المتغيرات الاجتماعية الأخرى، حيث يرى احد العلماء انه يجب الاهتمام أكثر بنوعية العلاقات الاجتماعية أكثر من الاهتمام بكميتها .

الاتّجاه الطبي : يهدف هذا الاتّجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يُعانون من أمراض جسمية مختلفة، او نفسية او عقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية و العلاجية ،أن تطوير جودة الحياة هو الهدف المُتوقع لمقدمي الخدمة الصحية، وتقييم حاجة النّاس لجودة الحياة تشمل أيضاً تقييم احتياجات الأفراد وتوفير البدائل لهذه الاحتياجات حتى ولو لم يكن هناك تشخيص لمرض معين او مشكل، وتُعطي جودة الحياة مؤشراً للمخاطر الصّحية و التي من الممكن أن تكون جسدية او نفسية وذلك في غياب علاج حالي او الاحتياج للخدمات (صورية، 2019، ص 68,69)

و لم يُحدد تعريفاً واضحاً لها وزاد اهتمام الأطباء و المتخصصون في الشّؤون الاجتماعية بتعزيز و رفع مُستوى جودة الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدّعم النفسي و الاجتماعي . لهم

4. رابعاً قياس جودة الحياة :

يواجه الباحثون في مجالي علم النفس و القياس النفسي صعوبات في تحديد مفهوم إجرائي لجودة الحياة وقياسه بطريقة موضوعية، ويتوقف القياس الجيد لجودة الحياة على الوصف الدقيق للحياة الجيدة، والتعرف على مستويات الجودة، ويشير كند (Kind 1994) أن هناك مشكلات عديدة لقياس جودة الحياة، ومن أهم هذه المشكلات هي صعوبة تحديد مفهوم جودة الحياة، أو عدم وجود معايير واضحة ومحددة لقياس هذا المفهوم ويؤكد كاتشينج (Katsching 1997) على أن المقاييس المتاحة لجودة الحياة تعتمد في تقويمها على محكي التقدير الذاتي و التقدير الموضوعي لهذه الجودة . ويرى كل من كرينلي و كرنبرك (Greenley & Greenberg 1997) أن غالبية الجهود التي بُذلت لقياس جودة الحياة، تتضمن اعتبار المفهوم مُتَعَدِّ الأبعاد، وتتضمن إدراك الفرد للرضا عن الحياة ، ولذلك فهو يُقاس من وجهة نظر الفرد، و يُطلق عليه جودة الحياة الذاتية (SQOL) . بينما خصائص الموقف الذي يعيش فيه الفرد يمكن قياسها بصورة موضوعية، و يُطلق عليها جودة الحياة الموضوعية (OQOL) . (الكبيسي، 2016، ص 11) . وقد تمَّ قياس مفهوم جودة الحياة بمؤشرات خاصة تماشياً مع خصوصية السياق الذي يتم تناوله فيه؛ فنجد أن العلماء الاجتماعيون قد اهتموا بهذا العلى ضوء المؤشرات الاجتماعية والمصادر المجتمعية المحددة لمستواه، مثل الإنتاج القومي الكلي ومعدلات المواليد ووفيات الأطفال، والحراك الاجتماعي، نوعية السكن المستويات التعليمية لأفراد المجتمع... وغير ذلك أما علماء البيئة فقد اهتموا بنوعية البيئة التي تحمي الحياة وتحافظ عليها، ومن المؤشرات لنوعية الحياة في منطقة ما : تلوث الهواء والماء، واستهلاك الطاقة، وإزالة الغابات... وغيرها. ومن وجهة النظر الاجتماعية والاقتصادية والسياسية ينصب الاهتمام على هُناك المجتمع ورفاهته وتُستخدم معدلات الجريمة والانتحار والعنف والتفكك الأسري ومعدل الدخل القومي بوصفها مقاييس لرفاهة أي مجتمع .

إنَّ جودة الحياة عبارة عن الإدراك الذاتي لنوعية الحياة، حيث أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل والعمل والتعليم يُمثل في إحدى مستوياته انعكاس مباشر لإدراك هذا الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة له، وذلك في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة، ويظهر ذلك بوضوح في مستوى السعادة أو الشقاء الذي يكون عليه، والذي يؤثر بدوره في تعاملات الفرد مع كافة المتغيرات الأخرى التي تدخل في نطاق تفاعلاته بما في ذلك أسلوبه

في حل المُشكلات ومواجهة المواقف الضّاغطة . (مشري, 2014, ص4,5)

5 جودة الحياة عند الأستاذ :

تُعتبر مراعاة جودة حياة المعلمين مقارنة جديدة تنتشر حول العالم, حيث يتوجه العالم في السنوات القليلة الأخيرة إلى فكرة التعليم الايجابي و الذي يتطلب تدريب المعلمين وإعادة إعداد الأدوات الخاصة بالمنهاج الدراسي, وهو يهدف إلى تحقيق جودة الحياة و دفع النتائج التقليدية للتعليم قدما, تضمنت برامج إعداد المعلمين الأولية منهاجا دراسيا لجودة الحياة في برامجها ومقرراتها, هذا و تعتبر جودة حياة المعلمين مسؤولية فردية وجماعية ومجتمعية و عالمية, وخلص ماك كالوم إلى أن " جودة الحياة كمفهوم , لها موقعها و مكانتها في عملية إعداد المعلمين الأولية, وذلك من اجل استبقاء المعلمين ممن لازالوا في بداية مشوارهم المهني إلى جانب المعلمين المخضرمين في كافة مواقع .

العالم, وأن هناك رابطا واضحا بين جودة حياة المعلمين , ودورهم في الصف و المدرسة والمجتمع, و بين نجاح الأطفال و الشباب و رضاهم (الشبكة الدولية للتعليم الايجابي, ص73,76

تُعد جودة الحياة الأساس لجذب واستبقاء المعلمين في هذه المهنة وهو ما أشارت إليه دراسة(ديفيد وايت سايد 2017) كما توصلت دراسات سابقة إلى أن جودة الحياة تزيد من الأداء الأكاديمي والانجاز و التحصيل كدراسة (Sezgin & Erdogan 2015) كما أظهرت نتائج دراسة (خميس 2011) ودراسة (علام 2012) دور جودة الحياة في تحقيق الرضا الوظيفي لدى معلمي و أعضاء هيئة التدريس .

خلاصة :

انصب اهتمام رُواد علم النفس الايجابي على دراسة الخبرات الذاتية الايجابية و سمات الشخصية الايجابية التي تؤدي إلى تحسين جودة الحياة, و بالتالي تُصبح الحياة ذات قيمة و معنى, و تحوّل دون الأعراض المرضية التي يُسببها فقدان هذا المعنى للحياة .

وقد توسّعت دائرة استعمال مفهوم جودة الحياة في علوم مختلفة وفي سياقاتٍ عديدة تحت مُسمّيات مُتعددة منها التّوجه نحو الحياة, الرّضا عن الحياة, الهدف من الحياة ومعنى الحياة... الخ و التي كانت تُستعمل غالباً كمرادفات لبعضها في بداية الأبحاث خاصة منها العربية وعليه تعدّدت و تباينت تعاريف العلماء و الباحثين لهذا المفهوم كل حسب مجال تخصصه واهتمامه كالطبّ و الصّحة و الاقتصاد و التّعليم و غيرها, وهو نفس الاختلاف الذي وقع من حيث تحديد أبعاد جودة الحياة و الاتّجاهات المُفسرة لها, حيث تضمّن عدد كبير من الدّراسات التي تقيس جودة الحياة من مداخل مختلفة منها :

المداخل الذاتية: التي تعتمد البُعد الانفعالي الخاص بمشاعر الأفراد و مُعاناتهم في الحياة والذي يُعتبر جوهر التّقويم الذاتي لجودة الحياة , كما يقيس المشاعر الايجابية للأفراد و توقعاتهم

المداخل الموضوعية: تُركز على البيئة الخارجية وما تتضمّنه من ظروف مادية و اجتماعية و مستوى رُقي الخدمات و حياة التّرف و الرّفاه التي يتوفّر عليه المجتمع وهو ما يُسمى بمجتمع الوفرة .

ويتمّ قياس مفهوم جودة الحياة بمؤشرات خاصة تماشياً مع خصوصيات السياق الذي يتم تناوله فيه في ضوء المؤشرات الاجتماعية , الاقتصادية , البيئية

الفصل الثالث

الفصل الثالث : التّفاؤل

تمهيد:

1 : تعريف التّفاؤل

2: الشخصية التّفاؤلية

3: النظريات المفسرة للتّفاؤل

4 : قياس التّفاؤل

5 : التّفاؤل عند الأستاذ

خلاصة

تمهيد :

يُعدّ التفاؤل **Optimism** احد المفاهيم المركزية في علم النفس الايجابي, حيث أشارت البحوث أن تاريخ الاهتمام بدراسته لا تتجاوز العقود الثلاث الأخيرة من القرن العشرين, حيث نشر تايجر Tiger 1979 كتابه التفاؤل : بيولوجية الأمل مما أدى إلى تزايد البحوث في السنوات اللاحقة على المستوى العالمي و إن كانت قليلة و متفرقة .

يعتبر التفاؤل مطلب سيكولوجي تزداد أهميته في الحياة لدى العامة و الخاصة, فهو من الجوانب الايجابية في شخصية الفرد التي تجعل منه مقبلاً على الحياة قادراً على مواجهة مواقفها الضاغطة, وذلك لان لديه القدرة على رؤية و تفسير الأحداث من منظور ايجابي مشرق يزيد من احتمالات الهناء في الحياة.

فالتفاؤل هو نقطة العبور مابين التفكير لايجابي و العواطف الايجابية إذ انه يشحذ التفكير الايجابي بالطاقة الوجدانية التي تدفع الفرد للعمل و المثابرة وتعزيز النظرة الايجابية للذات وللآخر وللأحداث الحالية والمستقبل .

وقد وصف تايجر التفاؤل على انه مفهوم متعدد التراكيب له ارتباطات متعددة تشمل السعادة و الصّحة و الانجاز . (جبار وثامر, 2018, ص 5) .

1 تعريف التفاؤل: Optimism

تنظر المداخل النفسية المعاصرة للتفاؤل بصفة عامة على انه خاصية معرفية، بتركيز على الأهداف، والتوقعات، والاعزاءات السببية، غالباً ما يتم تجاهل او نسيان البطانة الوجدانية للتفاؤل وان له طابع انفعالي دفاعي، وان للتفاؤل قوة دافعية تضع الإنسان في مسار التحرك باتجاه الهدف، بل وربما يكون التفاؤل في حد ذاته هدفاً مقدراً وذات قيمة ويُعد Scheier & Carver من رواد ما يعرف بنظرية التفاؤل كنزعة او التفاؤل الاستعدادي Dispositional Optimism. و يعرفانه على انه " توقع معمم لمسار ايجابي للأحداث، وتوقع نتائج ايجابية لحدث او نشاط في حد ذاته" ويرتبط هذا التعريف بتعريف سابق لهما مفاده أن التفاؤل " النظرة الايجابية و الإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير او الجانب الجيد للأشياء بدلاً من حدوث الشر او الجانب السيئ (أبو حلاوة 2020)

ويُعرف التفاؤل وفقاً لتصورات **مارتن سليجمان 2007 Seligman** عن أسلوب التفسير بان أساس التفاؤل لا يمكن في العبارات او الصور الايجابية للانتصار في المستقبل، بل يتعلق بالطريقة التي يفكر بها الشخص في الأسباب التي تزيد من توقع الشخص بحدوث أشياء جيدة و ايجابية في المستقبل (Martin Seligman. 2020)

ويعرفه احمد عبد الخالق 2015 : " نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح " .

كما له تعريف آخر سنة **1996** التفاؤل بأنه دافع بيولوجي، يحافظ على بقاء الإنسان، ويعد الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف او الالتزامات، انه الأفعال و السلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات و المحن التي قد تواجه معيشتهم (احمد عبد الخالق 1996)

عون محسين 2012: يعرفه بأنه توقعات الفرد الإيجابية للأحداث الهامة في حياته المستقبلية تجعله ينظر للأفضل ويتوقع حدوث الخير والنجاح (عون محسين 2012 ص 57)

ويرى مصطفى حجازي 2015 أن التفاؤل "هو ذلك الإحساس الذي يغلب الثقة في إمكانية بلوغ الهدف، و يتميز بالقدرة على مواجهة المعوقات و التحديات، وحتى المحن".

و يعرفه قاموس أكسفورد **للغة الانجليزية** التفاؤل بأنه تلك النزعة للنظر إلى الجانب المشرق من الأوضاع, والى توقع أفضل النتائج من أي تتابع للأحداث . والتفاؤل يشكل دافعية قوية, كما انه يعتبر احد أحجار زاوية النجاح . (حجازي 2012, ص115.114)

يعرفه **مرعي يونس** " بأنه الميل لاعتبار الأشياء و الأمور تسير في الاتجاه الأفضل, فالشخص المتفاؤل يعكس الثقة في التوقع لحدوث شيء ايجابي وجيد لحدث معين " يرى **كارفر و زملائه Carver et al** أن التفاؤل من منظور استعدادي جبلي " متغير يتضمن فروق فردية تعكس مدى تبني الناس لتوقعات معممة تتعلق بان مستقبلهم سيكون أفضل من حاضريهم وانه وقائع و أحداث الحياة ستؤول إلى الأفضل " كما أشارت سامية الانصاري 2001 إلى رأي مارت سليجمان حين قال أن الفرد يصبح أكثر سعادة وتفاؤلا عندما يحاور نفسه ويتحدى أفكاره السلبية و يحلها ويقارنها بما يتمتع به من النعم (شيخي, 2014, ص74) .

وعرفه **محمد الانصاري 1998** " التفاؤل نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الفضل و ينتظر حدوث الخير ويدنو من النجاح ويستبعد ما خلا ذلك " أما **تايجر Tiger 1979** عرف التفاؤل على أنه دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الانسان, ويعد الاساس الذي يمكن الافراد من وضع الاهداف او الالتزامات . انه : "الافعال او السلوكيات التي تجعل افراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات و المحن التي تواجههم في معيشتهم " . (الانصاري, 2001, ص2)

وتشير **منظمة الصحة العالمية 2004** إلى أن التفاؤل :هو عملية نفسية إرادية تولد أفكارا ومشاعر الرضا والتحمل والأمل و الثقة، وتبعد أفكار و مشاعر اليأس و الانهزامية و العجز فالمتفائل يفسر الأزمات تفسيراً حسناً و يبعث في النفس الأمن و الطمأنينة, مما يفهم منه أن التفاؤل يساعد على استيعاب و تحمل الضغوط النفسية و تفسيرها و التعامل معها (الشيخ و آخرون , 2016 , ص414)

ويرى سليجمان 2002 ان الأشخاص الأكثر تفاؤلا أكثر ميلا لان يفسروا مشاكلهم على أنها عابرة, وقابلة للتحكم فيها وأنها مرتبطة بموقف واحد فحسب . (Seligman 2002 P21)

مفاهيم متقاربة مع مفهوم التفاؤل

يُعدّ التفاؤل وحُسن الحال والسّعادة و الأمل و التدفّق من أبرز المفاهيم المركزية التي يقوم علم النفس الايجابي بدراستها ضمن الانفعالات الايجابية المتداخلة فيما بينها لتحقيق الصحة النفسية والرضا عن الحياة، حيث أشارت العديد من الدراسات التي تناولت هذه المفاهيم بالدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بينها و بين الصحة النفسية للفرد، كدراسة تشانج (Change2009) ودراسة (عبد الخالق ، 2007) ، كما أن هؤلاء الذين يتمتعون بمستويات عالية من التفاؤل والسعادة و الأمل، و التدفق هم الأكثر نجاحا في مجالات الحياة المتعددة .

أولاً: حسن الحال Well Being

ليس هناك تعريف علمي موحد لحسن الحال نظرا للفروق الفردية و الثقافية التي تميزه، و لتنوع منظورات الباحثين فيه

يعرفه هيلتر 1984 باعتباره " عملية نشطة يصبح الناس واعين من خلالها لوجود أكثر نجاحا و يتخذون قرارا لتحقيق هذا الوجود"

تعريف كايج 1987 " حالة ونشوان النشاط الوظيفي الإنساني الأقصى على صعد الجسم والذهن و الروح "

تعريف جون ترايفس 1988 "يتضمن المستوى العالي من حسن الحال الرعاية العالية للصحة الجسدية، استخدام الذهن بشكل بناء، التعبير عن العواطف بفاعلية، الانخراط الإبداعي مع الآخرين المحيطين بنا، و الاهتمام بالبيئة الفيزيائية و النفسية و الروحية " (حجازي، 2012، ص282) وبالاتماد على تناولته هذه التعريفات يمكن القول أن حسن الحال مشروع وجود وأسلوب حياة تتجزه الفرد يسعى الفرد لتحقيقه و ليس ضربة حظ . ويقدم كل من كاييس و لوبيز 2002 منظورا ثلاثيا لحسن الحال على صعيد الحياة النفسية وهي:

حسن حال ذاتي : يشمل الصّحة النفسية و السّعادة، فهو وليد تزاوج التفكير الايجابي و العواطف الايجابية .

حسن حال نفسي : متمثل في النشاط الوظيفي و النمو النفسي .

حسن الحال الاجتماعي : المتمثل في التدامج الاجتماعي، ويتضمن أبعادا خاصة بالعلاقات الاجتماعية . (المرجع السابق ص 283)

ثانيا السّعادة: Happiness

إن الاستخدام المعاصر يعتبر مفهوم السعادة بوجه عام بمثابة إشارة إلى الحالة الذاتية من السعادة المتعية، وتتضمن المتعية " الإيمان بأن المرء يحصل على الأشياء الهامة التي يريدّها وكذلك تأثيرات مبهجة تتماشى مع هذا الإيمان " . (يونس , ب ت, ص 132)

تعرف السّعادة: شعور وانفعال متكامل يتحقق نتيجة لإشباع الدوافع الأساسية في حياة الطفل، وقد تمتد آثارها إلى مراحل العمر التالية، وقد تكون الاحباطات النفسية اليومية في هذا العصر مسؤولة عن إعاقة الحصول على الشعور بالسعادة والرضا. والسّعادة: قيمه وجدانية لها (نصر الله, 2008, ص 26)

عرّف جودة 2007 السعادة " هي حالة انفعالية و عقلية تتّسم بالايجابية يخبرها الإنسان ذاتيا وتتضمن الشعور بالرضا، والمتعة، والتّفاؤل، والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل ايجابي " (جودة ,ابوجراد , 2011, ص134)

كما عرّفها لعنزي 2001 على أنّها حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الايجابية كالرضا و الابتهاج و السرور، والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة كالأسرة و العمل و العلاقات الاجتماعية .

وتعرفها الولائي بأنها " حالة من الشعور الايجابي ينشأ من إحساس الفرد بالرضا و الطمأنينة و البهجة و الاستمتاع، وتحقيق الذات و القدرة على حل المشاكل و تخطي الصعوبات (الولائي, 2012, ص, 577)

ويمكن تعريف السعادة حسب منظمة الصحة العالمية **World Health Organization,1997** بأنها الصحة وتعني حالة من الكمال الجسدي والعقلي والاجتماعي وليس مجرد غياب المرض أوالوهن .

أما سليجمان, 2004 Seligman فيعرفها :بأنها حالة ذهنية أو شعور يتضمن الرضا والحب، والمنفعة، والسرور، وهذه التضمينات تكون موجهة للذات أولاً وللآخرين أيضا ويرى باربر Barber, 2010 السّعادة على أنها حالة الشخص العامة من الإيجابية والتّفاؤل واعتبار الذات، كما تشمل السعادة الخبرات المتكررة من الانفعالات الإيجابية . (الدبائي و عبد الرحمان , 2019, ص 110) .

للسعادة النفسية مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام, حددتها Ryff 1995 في ستة عوامل رئيسية هي :

الاستقلالية	Autonomy
التمكن البيئي	– Environmental Masery
التطور الشخصي	Personal Growth
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	Positive Relations With Others
الحياة الهادفة	Purpose In Life
– تقبل الذات	Self – Acceptance
(الجمال, ب ت , ص ص 10.12)	

ويستخدم سليجمان 2005 كلمتي السعادة و حسن الحال تبادلياً كمصطلحات لوصف أهداف مشروع علم النفس الايجابي, ويتضمنان المشاعر الايجابية و الأنشطة الايجابية .
(جودة , ابو جراد , 2011, ص132)

وقد أثبتت العديد من الدراسات أن السعادة الحالية او حسن الحال ترتبط ارتباطاً موجبا مع النظرة التفاؤلية للمستقبل كدراسة جودة وأبو جراد 2011 ودراسة ميشرا Mishra2013. وان التفاؤل يرتبط بالصحة و السعادة و المثابرة و الانجاز و النظرة الايجابية للحياة كما أشارت إليه دراسة قدومي 2015

ثالثا الأمل HOPE

بالرغم من اشتراك التفاؤل و الأمل في نقاط متعددة نظريا لكنهما يختلفان مفاهيميا فالتكوين النظري للأمل يدخل بشكل عام فيما يسمى التفكير الايجابي (يونس, ب ت, ص 224) يتشابه الأمل مع التفاؤل في كونه يركز على التمتع الايجابي للارتقاء في المستقبل , ويعدريك سنايدر أول من قدم تصورا كاملا عن ماهية الأمل وبنيتة واعتبره تركيبا نفسيا متعدد الأبعاد وذلك في إطار نظرية سنايدر للأمل والتي لاقت اهتماما كبيرا من طرف العلماء الباحثين .

ويعرفه سنايدر و آخرون Snyder et al 1996 " وجهة معرفية Cognitive Set وحالة دافعية تتضمن إيمان الفرد بقدرته وامتلاكه القدرة اللازمة للتخطيط و العمل المستمر لتحقيق أهدافه " Snyder et al 1996 (جودة وأبو جراد, ص, 139)

كما يعرفه Snyder Lrving & Anderson 1991 حالة دافعية ايجابية ترتكز شعور الشخص بالجدارة و الاقتدار Agency بما يقترن بذلك بامتلاء بنية النفسية بطاقة موجهة نحو الهدف, فضلا عن تلمس مسارات او سبل تحقيق هذا الهدف .

يمكن أن يأخذ صيغتين كسمة شخصية Personality Trait او ما يعرف بسمّة الأمل Hope Trait, أول الأمل كحالة Hope State ويعتبر الأمل كسمة شخصية عن أسلوب تفسير تعزى بموجبه الأحداث السلبية إلى أسباب خارجية مؤقتة نوعية ويمكن تغييرها ثابتة و عامة . Haley Neidich (ابو حلاوة, 2020)

ويرى تايجر Tiger أن الأمل هو الذي يجعل ظروف الفرد ممكنة, فقدرات الفرد العقلية هي التي تسمح له برؤية بعض الأشياء في حياته قبل حدوثها كالموت مثلا, فالأمل هو الذي يبعث في الفرد الحركة و النشاط , بالرغم مما يعانیه من شعور يملأه الكثير من الخوف و القلق . (جودة ,أبو جراد , 2011, ص131)

ويعرفه عبد الحميد و كفافي 1991 " عاطفة مشتقة و تتكون أساسا من اتجاهات يغلب عليها الرغبة في الحصول شيء او الوصول إلى هدف معين مع فكرة أن هذا الهدف سوف يتحقق مما يجعل الفرد يشعر بالرضا و الارتياح, وتظل فكرة تحقيق الهدف هذه في الكثير من الحالات رغم وجود العوائق و المشكلات التي يمكن أن تحول دون تحقيق الهدف " (عبد الغني, 2017, ص 209)

أشار سنايدر و آخرون إلى أن التفاؤل تركيب او تكوين نفسي أكثر عمومية ويُؤكد فيه على ما يعرف بالتفكير النشط الموجه نحو الهدف، بينما الأمل مجموعة من الأفكار و الاعتقادات الموجه بالهدف و يتضمن كل من الطرائق الدافعية و الإمكانية او الإجرائية للوصول إلى الهدف Snyder et al 2008 (أبو حلاوة, 2020)

رابعا التدفق Flow:

ويعد مفهوم التدفق من بين أهم المفاهيم المرتبطة بحركة علم النفس الإيجابي، تلك الحركة التي أدخلت رسمياً في المسار الأكاديمي لعلم النفس سنة 1998 عندما ترأس مارتين سيلجمان الجمعية الأمريكية لعلم النفس، ومحاولاته الدعوية هو ومجموعة أخرى من علماء النفس ممن كان لديهم تحفظات كثيرة على علم النفس بفروعه التقليدية الغارقة.

وقد أدى هذا التوجه إلى استقطاب اهتمام مجموعة من علماء النفس منهم دينير إيد واهتمامه المكثف بما يعرف بجودة الحياة الانفعالية **Emotional Well-being** وميهالي كسكسينتميهالي Mihaly Csikszentmihalyi وتركيزه في دراساته على مجالين أساسيين: حالة التدفق، والخبرة الإنسانية المثلى .

وقد صيغ مصطلح التدفق للمرة الأولى على يد ميهالي تشكزنتميهالي Mihaly Csikszentmihalyi (1975) باعتباره " : إحساس (إحساسات) كلية يشعر بها الناس عندما يتصرفون باندماج تام مع العمل أو المهمة التي يقومون بها". ثم أعاد تشكزنتميهالي Csikszentmihalyi (1990) وصف حالة التدفق بأنها : " حالة يجد فيها المرء نفسه مندمجاً بصورة تامة في النشاط أو العمل الذي يقوم به مع تجاهل تام لأي أنشطة أو مهام أخرى؛ مع تحقق حالة من الاستمتاع الشخصي يخبره المرء لمجرد القيام بالفعل أو العمل أو أداء المهمة لذاتها والاستعداد للتضحية وبذل كل المجهود وتكريس كل الوقت لإنجاز هذه المهمة". ومفهوم حالة التدفق من المفاهيم السيكلولوجية ذات المضامين الإيجابية، التي ربما يفضي تقديمها وتحليلها وتبين أبعادها وطرق رصدها وقياسها في البيئة العربية إلى تنشيط الاهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بحركة علم النفس الإيجابي لتأسيس وإقرار ما يصح تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية العربية بالتركيز على الجوانب الإيجابية الخاصة بخبرة حالة التدفق التي تقتضي معانقة الحياة وتقبل مصاعبها واعتبارها تحديات جديرة بأن تستنهض همة المواجهة واغتنامها كفرص أصيلة للتعلم ولتجويد الأداء الإنساني ليرتقي في مسار: التميز، ثم الإتقان، ثم الإحسان .

لأن الأصل في خبرة حالة التدفق استغراق الإنسان بكامل منظومات شخصيته في مهمة تدوب فيها هذه الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع إسقاط للوقت أو للزمن من الحسابات بمعنى أن تظل فعاليات من يتعايش مع خبرة حالة تدفق سارية وممتدة إلى أن يتم إنجاز المهمة مهما طالت المدة الزمنية، وهنا قد يعيش الإنسان حياته كلها في خبرة حالة تدفق واحدة يرى فيها ذاته ويحقق بها إمكانياته ويشرب منها من معين الاستمتاع ويعاين بها بهجة الحياة وهنا تتحقق المضامين التامة لجودة الحياة. (أبو حلاوة، 2010، ص22)

2 الشخصية التفاؤلية :

تعتبر الشخصية نظاماً مُعقداً من السمات والخصائص التي يمتلكها الأفراد على اختلاف أنواعهم و ثقافتهم إذ حاول العديد من الباحثين تصنيف الشخصية حسب سماتها. وترى نصر الله 2008 أن ملامح الشخصية المتفائلة متشابكة ومتراطة فلا نستطيع أن نفضل بينها، ولكن قد يتباين المتفائلين في هذه الملامح وقد تقلب ملامح على ملامح أخرى عند المتفائلين لكن في المجمل المتفائل يتصف بمجموعة من الملامح الجسمية والوجدانية والعقلية حيث يتسم أصحاب الشخصية التفاؤلية بشكل عام بالاسترخاء النسبي من الناحية النفسية و بملامح وجه مفعمة بالأمل و الاتزان الوجداني فهو قابل للرضا بالقليل و الفرح بالكثير، ومن ملامحه الوجدانية أيضاً إشاعة الرضا و الطمأنينة و توقع الخير و الأحداث السارة لدى الآخر، كما يميل للألوان الزاهية و البساطة، ومن ابرز ملامحه الاجتماعية الاطمئنان إلى الناس بصورة عامة، و المساهمة في بناء الأجيال الجديدة و احترام الشخصية الانسانية و تعليق الأمل على الحكمة البشرية في سياسة أمور الحياة المعيشية في الحاضر و المستقبل (نصر الله، 2008، ص ص31، 33)

ولخص حميد و مظلوم خصائص الشخصية المتفائلة في النقاط التالية:

- ✓ الانبساطية فالشخص المنبسط يميل إلى التفاؤل ويتعامل مع الأمور ببساطة ويسر
- ✓ الصحة الجسمية الجيدة التي تدعم السلوك وتوقع الأفضل.
- ✓ توقع الأفضل والإصرار على النجاح
- ✓ مشاعر التحدي والشعور بتحدي المسؤوليات .
- ✓ الاهتمام بالمشكلات واستخدام أساليب المواجهة الفعالة لحلها مثل التخطيط وإعادة التفسير الايجابي والبحث عن الدعم الاجتماعي والتقبل .(حميد ومظلوم، 2019، ص5)

3النظريات المُفسرة للتّفّاول :

13 نظرية التحليل النفسي : كل نظرية تفسر الكثير من السمات النفسية والظواهر على أساس المبادئ التي ترتكز عليها فيرى فرويد **Freud** للتّفّاول بأن التّفّاول القاعدة العامة للحياة، ويُعتبر الفرد متفانلاً إذا لم يقع في حياته ما يجعل نشوء العقد النفسية لديه أمراً ممكناً، ولو حدث العكس لتحول إلى شخص متشائم، كما اعتبر فرويد أن منشأ التّفّاول والتشاؤم من المرحلة الفمية، وذكر أن هناك سمات وأنماطاً شخصية فمية مرتبطة بتلك المرحلة ناتجة عن عملية التثبيت عند هذه المرحلة والتي ترجع إلى التدليل والإفراط في الإشباع أو إلى الإحباط والعدوان (محسين 2012 ص 58,59) ،

كما أشار إلى أن الشّخصية الفمية ذات الإشباع الزائد لليبودو (الأكل والشرب) تتسم بالتّفّاول فالذي شبع في طفولته سيكون عرضة للتّفّاول المُفراط والحب والاعتماد على الآخرين أما إذا أحبطت اللذة الفمية فإن الشّخصية تتسم بالسُّلوك الذي يميل إلى التشاؤم والكره للآخرين و يتوقف نموه في هذه المرحلة ويكون عُرضة للإفراط في التشاؤم بمعنى أن التشاؤم الفمي يعود للخبرات القاسية في هذه المرحلة إذ أن الطّفل المُصاب بتثبيت المرحلة الفمية تكون إحدى خصائص شخصيته التشاؤم أما المشبع في المرحلة الفمية فأحدى خصائص شخصيته التّفّاول. ويتفق اركسون **Ereksn** مع فرويد **Freud** في أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة أو عدم الثقة والذي يظل المصدر الذاتي لكل من الأمل والتّفّاول أو اليأس والتشاؤم خلال بقية الحياة (الجمعان, 2018 , 1158)

يرى ابرهام أن المتفائل إنسان عاش الطور الفمي دون أحداث أو صدمات، وكأحسن ما يمكن بحيث ظل من بعد يرى الدنيا لبناً سائلاً، او يرى في عتمة الأحداث انه لابد أن يقدم الشخص الطبيب، بديل الأم الذي يحيل الظلام نهارة، والمتفائل لذلك ثابت الهمة، يبسم دائماً و هذا هو سر نجاحه .(حنفي 1994ص،555)

2.3 النظرية السلوكية

يرى السلوكيون أن التفأول كغيره من السلوكات التي يمكن تعلمها من خلال الاقتران أو على أساس الفعل المنعكس الشرطي ، وبحكم أن التفأول من الاستجابات الشرطية المكتسبة، فارتباط مثير ما بشئ سار يترتب على هذا المثير التفأول عن الشخص الآخر (المرجع السابق) .

فالتفأول يمكن أن ينتشر من مكان إلى آخر بالتقليد والمحاكاة

وقد يُفسر هذا الانتقال التشابه في بعض رموز التفأول وعلاماته التي نجدها في أماكن متباعدة وأزمان مختلفة، وقد أثبتت تجارب الفعل المنعكس الشرطي إمكانية تكوين استجابة معينة للرموز أو اكتساب التفأول من الرموز بطريقة تجريبية متى توفر الدافع أو المنبه الطبيعي أو المثير الصناعي أو الرموز والثواب والعقاب. من بين الآراء التي قدمها أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي، ما ذكره كل من فيل وهال من أن بناء شخصية الفرد يتكون من التوقعات والأهداف والطموحات وفعاليات الذات حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة والذي يتم على ضوء مفاهيم المنبه والاستجابة والتدعيم لذلك فإن سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم (عينو عبد الله، 2017، ص 198)

3.4 النظرية المعرفية :

إن اللغة والذاكرة والتفكير تكون إيجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية، الطبيعة الإنسانية نظام كلي يتمثل بالنظر إلى الذات كتنظيم معرفي يتعلق بتاريخ الفرد وهويته ويخضع لتوجيه استراتيجيات ضبطه، يرى كال أن أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين من خلال تركيباته الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث، ويرى أن الطريقة التي بواسطتها يتنبأ الفرد بالأحداث المستقبلية مهمة وحاسمة لتحديد سلوكه، ويشير إلى أن الناس يبحثون عن طرق وأساليب للتنبؤ بما سيحدث كما أنهم يوجهون سلوكياتهم وأفكارهم حول العالم وجهة تميل إلى التنبؤات الدقيقة والصحيحة والمفيدة، كما أظهرت دراسة أن للتفأول ارتباط بالإيمان والحظ الجيد والمعتقدات غير العقلانية وفسر الباحثان بأن الإيمان والحظ الجيد يُعزز سمة التفأول وتدريبه على ملاحظة سلسلة الأحداث الخارجية، وردود أفعاله حيالها، فهي وسيلة فعالة لمساعدة الأفراد الذين يعانون من الخجل المفرط، أو القلق، أو الغضب أو الحزن في المواقف البين شخصية (المرجع السابق، ص 194)

4 قياس التفاؤل :

منذ أواخر السبعينات قام Dember 2001 بمحاولة القياس المباشر للتفاؤل والتشاؤم. فقد قام بتصميم أداة بحثية مكونة من 20 عبارة (مفردة) لقياس التفاؤل و 20 عبارة (مفردة) لقياس التشاؤم، و ذلك على مقياس تصحيح رباعي، وأشار ديمبر أن المقياسان يقيسان مفهومين نسبياً مستقلين وليساً طرفان لبعد واحد. وعلى ذلك فإن الفرد يمكن تصنيفه على أنه متفائلاً بحصوله على درجة اعلى من الوسيط على مقياس التفاؤل واقل من الوسيط على مقياس التشاؤم . ويجب الذكر بان دراسات لاحقة قامت باختصار الأداة إلى 16 عبارة لكل من التفاؤل و 16 عبارة للتشاؤم

وصمم Carver& Scheier 1982 أداة The Life Orientation Test LOT و التي تم مراجعتها إلى LOT-R عام 1994 وكما تم تقنينها على العديد من اللغات والتي تتكون من 8 عبارات (4 عبارات تقيس التفاؤلية و 4 عبارات تقيس التشاؤمية) على أنها بعد واحد متصل Undimensional، و يؤكد الباحثان بأنه كلما كانت الإستراتيجية المعرفية للتفاؤل أكثر كفاءة كلما قلل من التأثيرات السلبية الممكنة للضغوط البدنية و الانفعالية، ومن ناحية أخرى التفاؤل هو عامل حماية لمواجهة صعوبات الحياة و انه مرتبط بشدة بالصحة العقلية و البدنية الجيدة . (يونس، ب. ت. ص. ص، 221، 223)

ومقياس التفاؤل والتشاؤم المشتق من قائمة منيسوتا 1994 فقد قام كولجيان والآخرين منهم سليجمان باشتقاق 298 بنداً من بنود قائمة منيسوتا للشخصية بواقع 106 عبارة تصف أحداث الحياة الجيدة، وبواقع 192 عبارة تصف أحداثاً سيئة في الحياة، ووضع واينشتاين 1980 مقياس يقيس التفاؤل والتشاؤم بقائمة تحتوي على 42 حدثاً 18 إيجابياً تقيس التفاؤل، ومن ناحية أخرى 24 حدثاً سلبياً تقيس التشاؤم، مقياس أحداث الحياة من وضع أندرسون 1992 ويهدف لقياس التفاؤل والتشاؤم بقائمة تحتوي على 52 عبارة لأحداث إيجابية . يُمكن القول بأنه توجد العديد من المقاييس التي تم بناؤها وتصميمها لقياس التفاؤل والتشاؤم، منها ما يقيس السمتين بصورة صريحة ومباشرة مثل مقياس التفاؤل والتشاؤم لمارتن سليجمان 2002 الذي يعتبر من المقاييس الأجنبية الحديثة التي حققت شهرة وذات خصائص سيكومترية جيدة، و مقياس التفاؤل غير واقعي بدر الأنصاري 2002 والذي يتكون من 30 بنداً، و القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم لمحمد عبد الخالق 1998 .

و منها ما يقيس التفاؤل ضمناً مثل مقياس السعادة، قائمة بيك للاكتئاب مقياس التوجه نحو الحياة مقاييس الجودة نحو الحياة التي ترتبط وتقيس من بعيد أو قريب سمتين التفاؤل والنشأوم، لكن رغم ذلك فهذه المقاييس هي المقاييس المعتمدة والأكثر انتشاراً في الوطن العربي . (عينو عبد الله, 2017, ص 194) .

5 التفاؤل عند الأستاذ :

التفاؤل هو توقع ايجابي يتعلق بالمستقبل، ويحفز الموظف على توقع حدوث أشياء ايجابية له، وهو يتعلق بمستويات الثقة و المثابرة بشكل عام، و بطريقة تغلب الفرد على السلبيات بشكل خاص .

وقد أظهرت النتائج الحديثة في مجال التدريس أن تفاؤل المعلمين يرتبط بتحصيل الطلاب، علاوة على ذلك أظهرت الأبحاث أن التفاؤل المنظم، الإدارة البشرية للفصل، ومعتقدات الطلاب وممارساتهم وكذلك سلوك المواطنة على المستوى الفردي و المؤسسي الجماعي يتنبأ بالتفاؤل الدراسي لدى المعلمين، حيث أن الموظف المتفائل يستخدم استراتيجيات تركز على المشكلة ويتقبل المواقف والمشكلات الجديدة بوصفها اصدق وأفضل رؤية، ويستطيع التكيف عندما لا يمكن التغيير، يُلهم التفاؤل الموظفين ليحاولوا تحقيق هدف خلال الإحساس بالمسؤولية الشخصية التي بدورها تزودهم بالقوة اللازمة لذلك . (مرعي سلامة يونس، ب ت ص ص, 159 - 158) حيث توصلت دراسة عبد القادر 2006 والحميري 2006 إلى أن للتفاؤل دوراً كبيراً في التغلب على ضغوط العمل، لأنه يعني امتلاك توقعات ايجابية رغم الانتكاسات و الاحباطات وبان الأحداث و التجارب بالنهاية ستتغير نحو الأفضل . (حميد ومظلوم, 2019, ص 4)

خلاصة :

أن التّوجه الجديد يحاول أن يستثمر أبحاث ودراسات علم النفس ليُجعل حياة النّاس تتجه نحو الصّحة النّفسية و السّعادة والتّفاؤل وإشاعة الحب و العدالة الاجتماعية, بدلاً من التّركيز فقط على موضوعات الاضطرابات و المشاكل وسوء التّوافق و الأمراض النفسية . (الكبيسي, 2016 ص, 432)

لذلك يُعتبر التّفاؤل من الصّفات الرّئيسية وحجرة الزّاوية الّتي تبني الشّخصية النّاجحة الّتي تُمكن الفرد من رسم أهدافه الحياتية و التّغلب على العقبات الّتي تعترضه فيمتلك بذلك طرائق التّعامل مع الأزّمت و المواقف الضّاغطة .

ويرتبط هذا المفهوم مع مفاهيم أخرى مُقاربة له في المعنى و المضمون المعرفي كالسّعادة و الأمل و حسن الحال و التّدفق والّتي تُمثّل عامل وقاية في مواجهة المشاكل المُتعلقة بالتّكيف وتتميز الشّخصية التّفاؤلية بعدة خصائص تُمكن صاحبها أن يتعامل مع كل العقبات او العثرات و التحديات بإيمان في الوصول إلى نتائج ايجابية مرغوبة و يستمر في التّفاعل و المُشاركة في النّشاط في وسطه الاجتماعي .

وتم تناول تفسير التّفاؤل من مُختلف النّظريات حيث تُعطي كل نظرية تفسيرها على أساس المبادئ الّتي ترتكز عليها كالمدرسة التّحليلية والمدرسة السلوكية و المدرسة المعرفية كما تعدّدت المقاييس و الاختبارات الّتي تقيس التّفاؤل بشكل مباشر او ضمني, فالتّفاؤل مطلب رئيسي باعتباره مصدر يساعد على التطور و الرضا الوظيفي ويجعل الفرد يستجيب بايجابية وفعالية مع محيطه

الفصل الرابع

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية

2. منهج الدراسة

3. العينة و كيفية اختيارها

4. أدوات الدراسة

5. الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة

تمهيد:

بعد ما الاطلاع على الأدبيات النظرية المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية في الفصول السابقة نظرياً، تعرض الباحثة في هذا الفصل الخطوات والإجراءات المتبعة في الجانب الميداني للبحث، والتي يتم تحديد فيه المنهج المتبع للدراسة، العينة التي طبقت عليها الدراسة وكيفية اختيارها، والأدوات التي استخدمتها الباحثة في دراستها، والمعالجات الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات لاختبار صدق وثبات الأدوات والتوصل إلى النتائج النهائية للدراسة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS من خلال عدد من الأساليب الإحصائية، وذلك على النحو التالي :

حيث اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الذي يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداماً خاصة في مجال البحوث النفسية والاجتماعية والتربوية، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة محل الدراسة وذلك بوصف الوضع الراهن لها ومحاولة تفسيره كما هو وجمع البيانات حولها وتبويبها وتحليلها للوصول إلى نتائج واقعية دون تدخل الباحث في مجرياتها، كما يهدف لدراسة العلاقة القائمة بين متغيرات الظاهرة المدروسة .

1 الدراسة الاستطلاعية :

تُعتبر الدراسة الاستطلاعية المجال التجريبي للباحث الذي يُمكنه من تجربة وسائل بحثه ومعرفة مدى صلاحيتها وصدقها ضماناً لدقة وموضوعية النتائج المُحصل عليها لاحقاً ، كما تسمح بالتنسيق مع العمل الميداني لاحقاً، فالهدف منها ليس فقط قياس مدى صدق و ثبات أدوات القياس المستعملة في الدراسة، بل سمحت أيضاً للباحثة من معرفة حجم المجتمع الأصلي و مميزاته و صفاته .

التأكد من صلاحية أداة البحث من حيث وضوح البنود ووضوح التعليمات

حدود الدراسة

الحدود المكانية : تحققت الدراسة الميدانية بمدارس التعليم الابتدائي بمدينة سطيف

الحدود الزمانية : تم إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الثاني الفترة الممتدة من شهر فيفري إلى أفريل من الموسم الدراسي 2020/2019.

2 منهج الدراسة : اعتمدت دراستنا الميدانية لتحقيق أهدافها المختلفة على ما يناسب ذلك و المتمثل في المنهج الوصفي، حيث استهدف البحث استكشاف مدى وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة و التّفاؤل لدى مجموعة عينة الدراسة .

3- العينة وكيفية اختيارها :

تم اختيار عينة الدراسة الحالية للمدارس الابتدائية بمدينة سطيف اختياراً عشوائياً بسيطاً شمل (24 مدرسة ابتدائية) من مجموع (96 مدرسة ابتدائية) منها 5 مدارس خاصة وواحدة للمعاقين سمعياً. موزعة على 11 مقاطعة، ونظراً لظروف الكوفيد 19 المفاجأة تم استرجاع استبيانات الدراسة من (16 مدرسة) فقط منها 22 استمارة ملغاة، وقد شملت عينة الدراسة 244 أستاذ و أستاذة، للغتين العربية و الفرنسية، من مجموع 900 أستاذ، تراوحت أعمارهم من اقل 25 إلى أكثر من 55 سنة، و بالتالي اختلفت سنوات الخبرة، وتراوح المؤهل العلمي بين مستوى ليسانس و الماستر و الدكتوراه . وبلغت نسبة عينة الدراسة (24.66%) من إجمالي مجتمع الدراسة. وتوضح الجداول (1) و (2) أسماء لقائمة مدارس عينة الدراسة وتوزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها (الجنس ، الخبرة المهنية)

جدول (2) أسماء لقائمة مدارس عينة الدراسة

ابتدائية الشهيد	عدد الأساتذة (و الاستمارات)
ابن يحي البشير	17
فلاحي العمري	9
مخلوف الزناتي	12
كريس يحي	13
برارمة التونسي	14
دريال مبارك	12
بوركية الخير	14

22	الإخوة شمس الدين الحاج
18	العربي التبسي
14	مجاوري محمد
8	حرافة علي
16	بارة السعيد
15	عيسى لوعيل
20	قصاب البشير
22 ملغاة	بولحية عبد القادر
18	بالخير حسان
22 - 244	المجموع 16

الجدول (3) توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها (الجنس , الخبرة المهنية)

متغيرات الدراسة	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	74	%33.33
	148	%66.66
	222	%100
سنوات الخبرة المهنية	96	%43.24
	62	%27.92
	64	%28.82
	222	%100

نلاحظ من خلال الجدول رقم 3 فيما يتعلق بتوزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس أن هناك تفاوت بين نسبي الذكور والإناث لصالح الإناث حيث بلغت النسبة (66.66%) و هي اكبر من نسبة الذكور البالغة (33.33%) من عينة الدراسة، ويعود ذلك إلى توجه العنصر النسائي لهذه الوظيفة . أما فيما يخص المتغير الثاني نلاحظ أن الأساتذة الذين تقل سنوات خبرتهم

المهنية عن 5 سنوات بلغت أعلى نسبة، تليها نسبة الأساتذة الذين فاقت سنوات خبرتهم الـ 10 سنوات ، وبعدها نسبة الأساتذة الذين تتراوح سنوات خبرتهم بين الـ 5 و الـ 10 سنوات .

4 أدوات الدراسة

اشتملت الدراسة على أداتين هما :

1 مقياس جودة الحياة الذي أعدته الباحثة إيمان محمود أبو يونس في دراستها (2013)

2 مقياس التفاؤل الذي أعدته الباحثة سهاد سمير قنيطه في دراستها (2016) .

كما تم استخدام نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) بهدف حساب صدق و ثبات أدوات الدراسة، بعدما تم تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة سنقوم بعرض نتائج الخصائص السيكومترية لأدوات البحث .

1.1.4 وصف مقياس جودة الحياة

الذي تم تصميمه و بناءه في دراسة سابقة للباحثة (إيمان محمود محمد أبو يونس.2013)، حاولت الكشف على الذكاء الاجتماعي و علاقته بالتفكير الناقد وجودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية .

وتجدر الإشارة إلى أن المقياس عبارة عن 40 فقرة موزعة على أربعة أبعاد أساسية و الجدول التالي يبين لنا المقياس و فقراته .

الجدول (4) مقياس جودة الحياة أبعاده و فقراته

المجال	الأبعاد	عدد الفقرات
1	الأهداف	10
2	التوقعات	13
3	الاهتمامات	8
4	المعايير	9
مقياس جودة الحياة		40

2.1.4 طريقة تصحيح مقياس جودة الحياة :

حدّدت كيفية الإجابة على كل عبارة على المقياس باستخدام سلم خماسي يشمل العبارات التالية (عالية جداً – عالية – متوسطة – منخفضة – منخفضة جداً)، ويكشف عن مدى شعور ورضا الأستاذ بجودة حياته في مجال أهدافه و توقعاته و اهتماماته و المعايير التي يخضع لها . على سبيل المثال تُشير العبارة مرتفع جداً على جودة حياة عالية، وعلى هذا الأساس تم اقتراح مفتاح التّقيط التالي :

تُمنح 5 درجات في حالة الإجابة بـ عالية جداً

تُمنح 4 درجات في حالة الإجابة بـ عالية

و3 درجات في حالة الإجابة بـ متوسطة

درجتين في حالة الإجابة بـ منخفضة

ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ منخفضة جداً

3.1.4 الخصائص السيكمترية لمقياس جودة الحياة :

قامت الباحثة المُعدة للمقياس إيمان محمود محمد أبو يونس (2013) بحساب خصائصه السيكمترية باستعمال طريقة التجزئة النّصفية وكانت النّتائج تُؤكد أن مقياس جودة الحياة و أبعاده يتمتع بثبات مرتفع، حيث أن مُعاملات الارتباط بين مُعدل الفقرات الفردية و الزوجية دال إحصائياً، وهي نفس النّتيجة التي تحصّلت عليها الباحثة عند تطبيق طريقة معامل ألفا كرونباخ .

1.2.4 وصف مقياس التّفاؤل

والذّي تمّ تصمّمه و بناءه في دراسة سابقة للباحثة (سهاد سمير قنيطه.2016)، حاولت التعرف على مُستوى التّفاؤل لدى النّساء المُطلقات، تضمن المقياس 35 فقرة، كل عبارة في المقياس ترتبط بالتّفاؤل وأمام كل عبارة خمس إجابات تبدأ الإجابة الأولى تنطبق تماماً، تنطبق بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق تماماً. وتُضَعُ المبحوثة إشارة X أمام العبارة التي تتفق وتُعبّر عن مشاعرها، و الإجابات كلّها صحيحة وبها تُدرج من النّفي المُطلق وينتهي بالتأكيد والتّلازم لهذه المشاعر، وتتم الإجابة على واحدة من هذه من الخيارات التي أمام العبارة . وتجدر الإشارة إلى أن المقياس عبارة عن 40 فقرة موزعة على أربعة أبعاد أساسية و الجدول التّالي يُبين لنا المقياس و فقراته.

2.2.4 طريقة تصحيح مقياس التّفاؤل

تتراوح درجات هذا المقياس من 35 درجة وحتى 175 درجة ، وتقع الإجابة على المقياس في خمس مستويات (تنطبق تماماً ، تنطبق و بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق تماماً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (خمس درجات و درجة واحدة)، بمعنى إذا كانت الإجابة (5 :تنطبق تماماً، 4: تنطبق، 3: بين بين، 2: لا تنطبق ، 1: لا تنطبق تماماً)، حيث يشير انخفاض الدرجة إلى انخفاض درجة التّفاؤل .

3.2.4 الخصائص السيكومترية لمقياس التّفاؤل

للتعرف على الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بحساب معامل الصدق بطريقتين هما : صدق المُحكمين، صدق الاتساق الداخلي، وتوصلت إلى أن فقرات المقياس تتمتع بمعاملات صدق مُرتفعة مما يُشير إلى صلاحية المقياس . كما تحقّقت الباحثة من ثبات مقياس التّفاؤل بطريقتين هما طريقة ألفا كرونباخ، و طريقة التّجزئة النّصفية وتوصلت نتائج التّحقيق إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة.

6 الأساليب الإحصائية المستخدمة

الأساليب الإحصائية:

قامت الباحثة بتفريغ وتحليل النتائج من خلال برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) Package for the Social Sciences

وقد تم استخدام الأساليب، الإحصائية التالية:

1- إحصاءات وصفية منها: النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري

1.1 النسبة المئوية (Frequencies and Percentage) تستخدم للتعرف تكرار استجابات الفئة

حول متغيراتهم الشخصية، إضافة إلى التعرف على استجابات العينة على فقرات مقاييس الاستبيان.

2.1 المتوسط الحسابي (Mean): يستخدم للتعرف على طبيعة استجابات العينة على فقرات الاستبيان.

3.1 الانحراف المعياري: يقوم على احتساب الانحراف عن المتوسط إما بالتقارب أو التباعد.

2 معامل الارتباط بيرسون $\square$ Person Correlation Coefficient للتحقق من صدق الاتساق الداخلي بين فقرات الاختبار والدرجة الكلية للمقاييس، ولقياس درجة الارتباط يستخدم هذا الاختبار لدراسة العلاقة بين المتغيرات.

3 الاختبار الإحصائي تحليل التباين أحادي الاتجاه ANOVA لبيان دلالة الفروق بين متوسطات ثلاث مجموعات فأكثر.

4 اختبار (ت) لعينتين غير مرتبطتين: لكشف دلالة الفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين متجانستين.

خلاصة:

أن ما تقدم في هذا الفصل يتضمن الإجراءات المنهجية لسير العمل الميداني من توضيح للمنهج الذي اتبعناه في دراستنا، وعينة الدراسة و مواصفاتها و طريقة اختيارها، ثم التأكد من الخصائص السيكومترية لأداتي جمع البيانات، مما أجاز لنا تطبيقها في الدراسة الأساسية وتوضيح للأساليب الإحصائية المعتمدة و التي مكنتنا من اختبار فرضيات الدراسة، لنعرض في الفصل اللاحق النتائج التي تم التوصل إليها، وذلك بعد التحقق من الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة من خلال استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية .

الفصل الخامس

تمهيد

- 1 عرض ومناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة
- 2 الاستنتاج العام للدراسة
- 3 التوصيات والاقتراحات.

تمهيد:

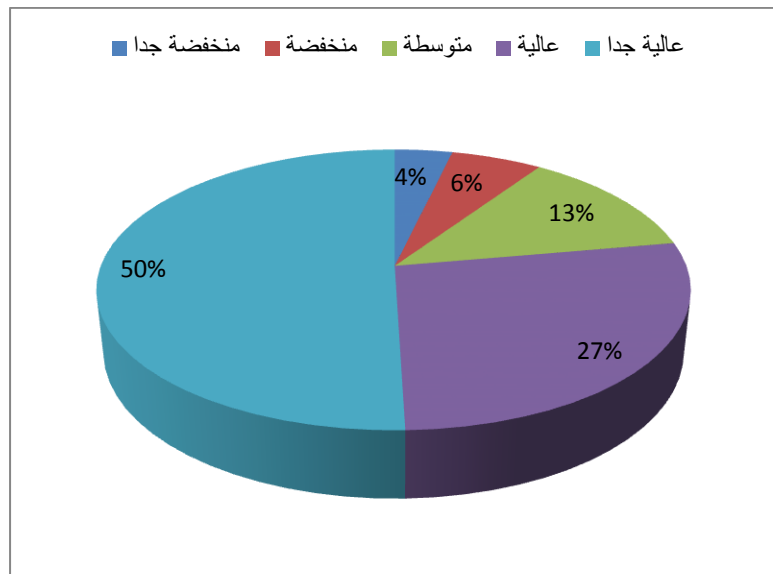
نناقش في هذا الفصل الكيفية التي تم من خلالها اختبار فرضيات الدراسة، حيث نعرض أولاً البيانات التي تم جمعها من عينة الدراسة بالاعتماد على مقياس جودة الحياة ومقياس التفاؤل، ثم تحديد أي الأساليب الإحصائية المناسبة والتي تتوافق مع طبيعة البيانات التي تم جمعها من عينة الدراسة، وقد اعتمدنا على الاختبار الإحصائي بيرسون لتحديد شدة واتجاه العلاقة بين درجات عينة الدراسة على مستوى مقياس جودة الحياة ومقياس التفاؤل ، كما اعتمدنا على الاختبار الإحصائي (t) للمجموعتين غير المرتبطتين وعلى الاختبار الإحصائي تحليل التباين أحادي الاتجاه ANOVA حيث يتيح هذا الاختبار الإحصائي من التحقق من دلالة الفروق بين متوسطات ثلاث مجموعات أكثر من ذلك عوض إجراء المقارنة بين المجموعات بصفة ثنائية، وبالتالي يمكننا من التقليل من احتمال الوقوع في الخطأ من الأول وفي حالة وجود فروق معنوية بين متوسطات المجموعات نلجأ لتحديد مصدر هذه الفروق عن طريق إجراء المقارنات البعدية.

1. عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

جدول رقم (5): يوضح نتائج عينة الدراسة على مستوى مقياس جودة الحياة.

النسبة المئوية	التكرارات		
%3.7	326	منخفضة جدا	مقياس جودة الحياة
%5.8	513	منخفضة	
%12.8	1128	متوسطة	
%27.3	2411	عالية	
%50.5	4462	عالية جدا	
%100.0	8840	المجموع	

يتضح من نتائج الجدول أن 50.5% عالية جداً على مستوى مقياس جودة الحياة، في حين 27.3% كانت نتائجهم عالية وهو ما يعني أن معظم عينة الدراسة لديهم جودة عالية في جودة الحياة ، بينما 12.8% متوسطة في حين نجد أن 5.8% منهم كانت نتائج منخفضة و 3.7% وهذا ما يدل على أن النسبة الباقية من عينة الدراسة جودة حياتهم متدنية .

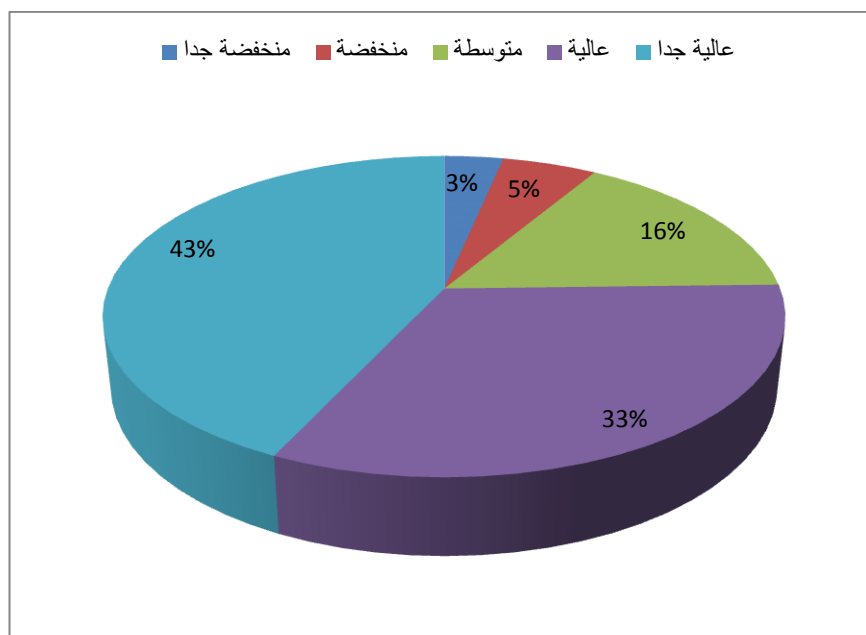


شكل رقم (4): يوضح نتائج عينة الدراسة على مستوى مقياس جودة الحياة.

جدول رقم (6): يوضح نتائج عينة الدراسة على مستوى مقياس التفاؤل.

النسبة المئوية	التكرارات		
%3.3	256	منخفضة جدا	استبانة التفاؤل
%5.3	413	منخفضة	
%16.0	1236	متوسطة	
%32.4	2504	عالية	
%43.0	3326	عالية جدا	
%100.0	7735	المجموع	

يظهر من نتائج الجدول أن 43.0% عالية جداً على مستوى مقياس التفاؤل، في حين أن 32.4% كانت نتائجهم عالية وهو ما يعني أن معظم عينة الدراسة لديهم مستوى مرتفع من التفاؤل ، بينما 16.0% متوسطة في حين نجد أن 5.3% منهم كانت نتائج منخفضة و 3.3% وهذا ما يدل على أن النسبة الباقية من عينة الدراسة ليس لديهم مستوى متدني من التفاؤل .

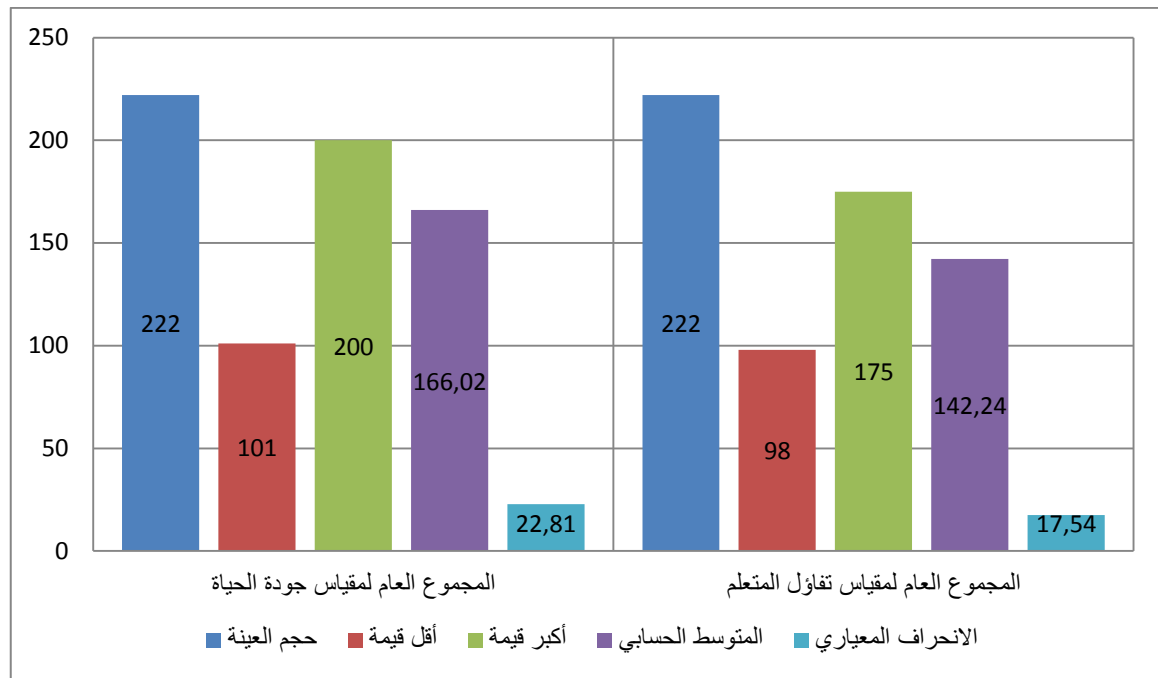


شكل رقم (5): يوضح نتائج عينة الدراسة على مستوى مقياس تفاؤل .

جدول رقم (7): يوضح الإحصاءات الوصفية لمقياس جودة الحياة ومقياس التفاؤل.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة	حجم العينة	
22.81	166.02	200	101	222	المجموع العام لمقياس جودة الحياة
17.54	142.24	175	98	222	المجموع العام لمقياس تفاؤل

يظهر من نتائج الجدول أن المتوسط الحسابي لمقياس جودة الحياة بلغ 166.22 وبانحراف معياري 22.81 وهذا ما يدل على أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة فوق المتوسط العام للمقياس، بينما بلغ المتوسط الحسابي لمقياس التفاؤل 142.24 وبانحراف معياري 17.54 وهذا يدل على أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة أقل من المتوسط العامل لمقياس التفاؤل .



شكل رقم (6): يوضح الإحصاءات الوصفية لمقياس جودة الحياة ومقياس التفاؤل.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضية التالية و المتمثلة في :

وجود علاقة دالة إحصائياً عند مُستوى (0.05) بين أفراد عينة الدّراسة على أبعاد مقياس جودة الحياة ودرجاتهم على مقياس التّفاؤل تُعزى إلى مُتغير الجنس و الخبرة .

وتم التّحقق من صّحة الفرضيّة التالية :باستخدام معامل ارتباط بيرسون

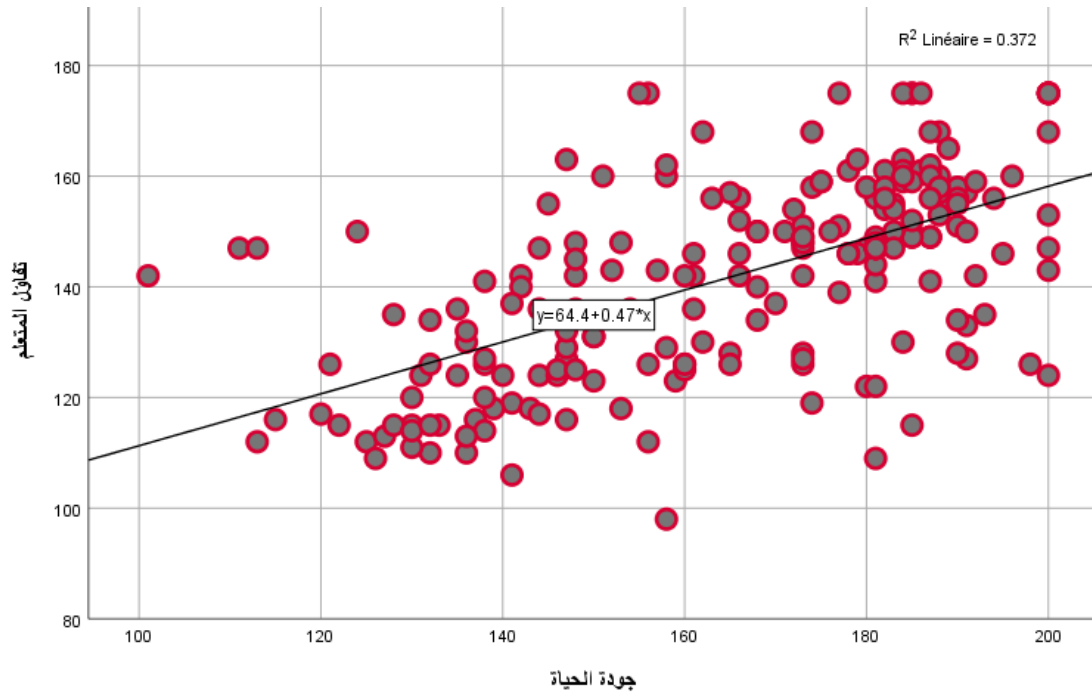
جدول رقم (8): يوضح العلاقة بين درجات عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة ومقياس التّفاؤل.

درجات مقياس التّفاؤل		
0.61**	معامل ارتباط بيرسون	درجات مقياس جودة الحياة
0.00	مستوى الدلالة	
222	حجم العينة	

** الارتباط دال عند مستوى دلالة $\alpha=0.01$

بالاعتماد على نتائج الجدول أعلاه يتضح أن قيمة معامل الارتباط بلغ 0.61 وهذا يدل على أن قيمة معامل الارتباط بين متغير جودة الحياة ومتغير التّفاؤل هي علاقة قوية وموجبة، كما أن الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.00، ما يعني أنه كلما ارتفع متغير جودة الحياة بنسبة ارتفع معه أيضا التّفاؤل، من خلال ما سبق يتضح أن الفرضية قد تحققت .

وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات منها دراسة (حميدة وآخرون، 2018) و (دراسة القدومي، 2015) و (القدومي، 2016) .



شكل رقم (7): يوضح العلاقة بين درجات عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة ومقياس التفاؤل

1.1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى القائلة بأنه: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة تُعزى إلى مُتغير الجنس
تم التَّحَقُّق من صَّحة الفرضية على النَّحو التالي:

جدول رقم (9): يوضح نتائج اختبار t لدلالة الفروق لمتغير جودة الحياة حسب الجنس.

اختبار "t" Test.t		اختبار "F" Test de Levene		الإناث n=148		الذكور n=74		
مستوى الدلالة	قيمة t	مستوى الدلالة	قيمة F	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.15	-1.43	0.21	1.53	22.33	167.57	23.43	162.92	جودة الحياة

يتبين من خلال نتائج الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي لمجموعة الذكور كانت 162.92 وبانحراف معياري 23.43 وهي أصغر من قيمة المتوسط الحسابي لمجموعة الإناث والذي بلغ قيمة 167.57 وبانحراف معياري 22.33، وبالنظر إلى قيمة اختبار التجانس ليفن "ف" Levene والذي بلغت قيمته 1.53 عند مستوى 0.21 وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المحدد سلفاً ($\alpha=0.05$)، ومنه نأخذ قيمة (t) في حالة عينتين مستقلتين ومتجانستين، حيث بلغت قيمة اختبار 1.43 (t) - وبمستوى دلالة 0.15 وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المحدد سلفاً ($\alpha=0.05$)، وهي غير دالة إحصائية فالفرضية لم تحقق وهذا ما يختلف مع نتائج العديد من الدراسات منها دراسة (العادلي 2006) ودراسة (كاظم و البهادلي 2007) ودراسة (الكبيسي 2016) ودراسة (الجمعان 2018) و يتفق مع نتائج دراسة (هاشم 2001) ودراسة (شيخي 2014) .

3.2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية التالية: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة على مقياس التفاؤل تعزى إلى متغير الجنس .

تم التحقق من صحة الفرضية على النحو التالي:.

جدول رقم (10): يوضح نتائج اختبار t لدلالة الفروق لمتغير التفاؤل حسب الجنس.

اختبار "t" Test.t		اختبار "F" Test de Levene		الإناث n=148		الذكور n=74		
مستوى الدلالة	قيمة t	مستوى الدلالة	قيمة F	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.33	-0.97	0.43	0.61	17.47	143.05	17.56	140.62	التفاؤل

يظهر من خلال نتائج الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي لمجموعة الذكور كانت 140.62 وانحراف معياري 17.56 وهي أصغر من قيمة المتوسط الحسابي لمجموعة الإناث والذي بلغ قيمة 143.05 وانحراف معياري 17.47، وبالنظر إلى قيمة اختبار التجانس ليفن " ف " Levene والذي بلغت قيمته 0.61 عند مستوى 0.43 وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المحدد سلفاً ($\alpha=0.05$)، ومنه نأخذ قيمة (t) في حالة عينتين مستقلتين ومتجانستين، حيث بلغت قيمة اختبار (t) -0.97 وبمستوى دلالة 0.33 وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المحدد سلفاً ($\alpha=0.05$)، وهي غير دالة إحصائية وبالتالي عدم تحقق الفرضية الجزئية الثانية. مما يعني انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفاؤل تعزى لمتغير الجنس وهو ما يختلف مع نتائج عدة دراسات كدراسة (مخير وعبد المعطي 2000) ودراسة (يحفوفي 2002) ودراسة (فراج 2004) ودراسة (الحميري 2005) ودراسة (محسين 2012) ودراسة (Burke et al 1997) وتتفق مع نتائج دراسات أخرى كدراسة (الدبابي و عبد الرحمان 2019) ودراسة (مايسة 1999)، و كانت الفروق لصالح الذكور في دراسة (كاظم و الانصاري 2008) ودراسة (المشعان 2002) ودراسة (عبد الخالق 1995) ودراسة (عبد اللطيف و لولو حمادة 1998) ودراسة (الخضر 1999)

بينما توصلت دراسة (ياتس Yates2000) ودراسة (جودة 2010) أن الفروق كانت لصالح الإناث .

4.2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة تُعزى إلى متغير الخبرة تم التحقق من صحة الفرضية على النحو التالي:.

جدول رقم(11): يوضح قيمة الاختبار الإحصائي تحليل التباين أحادي الاتجاه ANOVA لمتغير جودة الحياة.

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
0.00	14,96	6880,47	2	13760,94	التباين بين المجموعات
		459,89	219	100716,98	التباين داخل المجموعات
			221	114477,92	المجموع

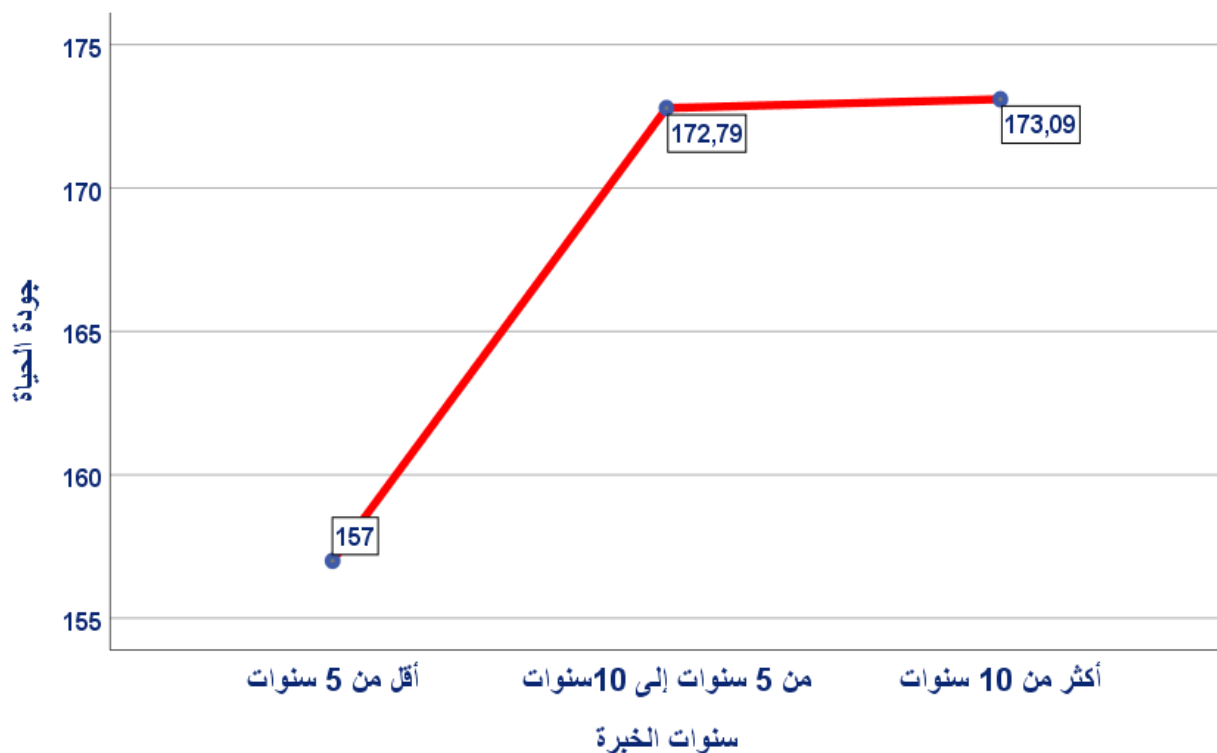
بالاعتماد على نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة مصدر التباين بين المجموعات بلغ 13760.94 لمجموع المربعات عند بدرجة 2 وبمتوسط مربعات 6880.47 بينما بلغ مجموع المربعات للتباين داخل المجموعات 100716.98 عند درجة حرية 219 وبمتوسط مربعات 459.89، في حين بلغت قيمة F 14.96 وبمستوى دلالة 0.00 وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة المحدد سلفاً ($\alpha=0.05$)، وهي دالة إحصائية، ولتحديد اتجاه الفروق في سنوات الخبرة حسب جودة الحياة كما اعتمدنا على الاختبار الإحصائي LSD الذي يتيح إجراء المقارنات البعدية بين المجموعات.

جدول رقم (12): يوضح اختبار LSD لتحديد اتجاه الفروق في سنوات الخبرة حسب جودة الحياة.

مستوى الدلالة	الفرق بين المتوسط الحسابي	سنوات الخبرة	أكثر من 10 سنوات
0.00	16.094*	أقل من 5 سنوات	
0.91	0.41	من 5 سنوات إلى 10 سنوات	

يتضح من نتائج الجدول أن قيمة الفرق بين المتوسط للفئة أكثر من 10 سنوات خبرة وبين مجموعة أقل من 5 سنوات 16.094^* وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.00، كما بلغ الفرق بين المتوسط الحسابي بين المجموعة التي تمتلك سنوات خبرة من 5 سنوات إلى 10 سنوات وبين مجموعة أكثر من 10 سنوات 0.41 وهي دالة عند مستوى دلالة 0.91، ومما سبق يتضح أن الفرق في جودة الحياة هو لصالح الفئة التي تمتلك سنوات خبرة تفوق أكثر من 10 سنوات وهو تتفق نتائج دراسة (حافظ و برقان 2002) ودراسة (خميس 2011).

الحياة



شكل (8) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية في سنوات الخبرة حسب جودة الحياة

5.2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد عينة الدراسة على مقياس التفاؤل تعزى إلى متغير الخبرة

تم التحقق من صحة الفرضية على النحو التالي:.

جدول رقم(13): يوضح قيمة الاختبار الإحصائي تحليل التباين أحادي الاتجاه ANOVA لمتغير التفاؤل.

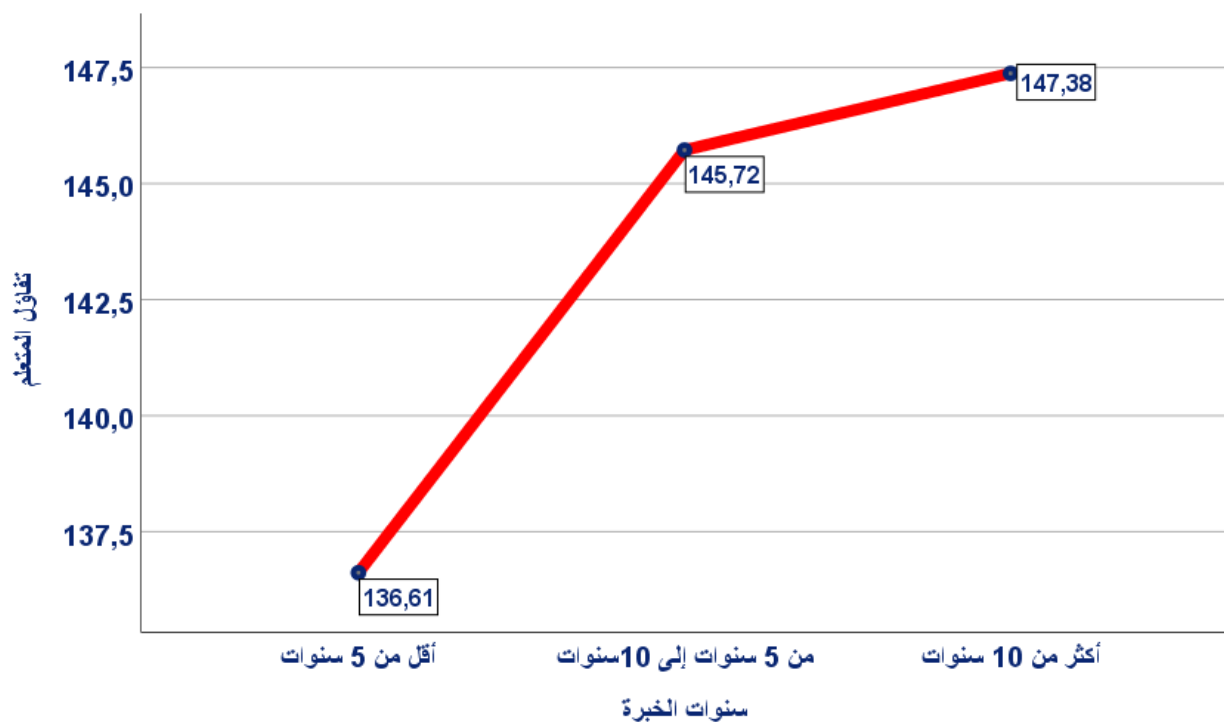
مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
0.00	9.59	2725.61	2	5451.23	التباين بين المجموعات
		284.19	219	62239.62	التباين داخل المجموعات
			221	676990.86	المجموع

يتضح من نتائج الجدول أن قيمة مصدر التباين بين المجموعات بلغ 5451.23 لمجموع المربعات عند بدرجة 2 وبمتوسط مربعات 2725.61 بينما بلغ مجموع المربعات للتباين داخل المجموعات 62239.62 عند درجة حرية 219 وبمتوسط مربعات 284.19 في حين بلغت قيمة F 9.59 وبمستوى دلالة 0.00 وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة المحدد سلفاً ($\alpha=0.05$)، وهي دالة إحصائية، ولتحديد اتجاه الفروق في سنوات الخبرة حسب تفاؤل التعلم كما اعتمدنا على الاختبار الإحصائي LSD الذي يتيح إجراء المقارنات البعدية بين المجموعات.

جدول رقم (14): يوضح اختبار LSD لتحديد اتجاه الفروق في سنوات الخبرة حسب التفاؤل

مستوى الدلالة	الفرق بين المتوسط الحسابي	سنوات الخبرة	أكثر من 10 سنوات
0.00	10.76	أقل من 5 سنوات	
0.56	1.71	من 5 سنوات إلى 10 سنوات	

يتضح من نتائج الجدول أن قيمة الفرق بين المتوسط للفئة أكثر من 10 سنوات خبرة وبين مجموعة أقل من 5 سنوات 10.76 وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.00، كما بلغ الفرق بين المتوسط الحسابي بين المجموعة التي تمتلك سنوات خبرة من 5 سنوات إلى 10 سنوات وبين مجموعة أكثر من 10 سنوات 1.71 وهي دالة عند مستوى دلالة 0.56، ومما سبق يتضح أن الفرق في تفاؤل هو لصالح الفئة التي تمتلك سنوات خبرة تفوق أكثر من 10 سنوات.



شكل رقم (9): يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية في سنوات الخبرة حسب التفاؤل.

الاستنتاج العام للدراسة :

بعد تفريغ النتائج المُتَحَصَّل عليها من إجابات المبحوثين على أدوات الدِّراسة الحالية حاولنا في هذا الفصل إلقاء الضوء على علاقة جودة الحياة بالتفاؤل، و الكشف عن محتوى الأدوات بالمتغيرات المُراد دراستها، ومناقشة بيانات الدراسة في ضوء فرضياتها . وقد توصلت الباحثة إلى مجموعة من النتائج التي اتفقت من خلالها مع العديد من الدراسات السابقة، كما اختلفت مع البعض الآخر، ومن أهم النتائج:

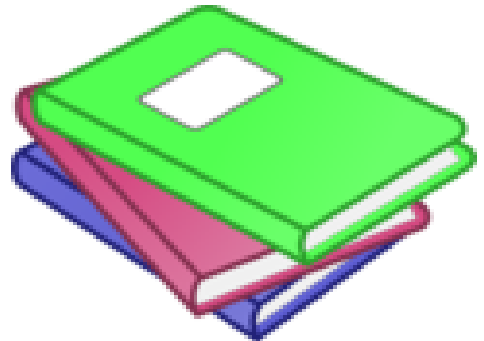
- 1 عدم تحقق الفرضية الأولى القائلة بوجود فروق دالة إحصائية عند مُستوى (0.05) بين أفراد عينة الدِّراسة على مقياس جودة الحياة تُعزى إلى مُتغير الجنس وهو ما يختلف مع نتائج دراسة (هاشم 2001) ودراسة (شيخي 2014) ودراسة (حمادية و آخرون 2018)
- 2 عدم تحقق الفرضية الثانية و بالتالي لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات عينة الدراسة على مقياس التفاؤل تعزى إلى متغير الجنس وهو ما يتفق مع نتائج دراسة عبد الكريم و الدوري (2011) ودراسة (تشانج وآخرون 1997 Chang et al) دراسة (عبد الخالق و سنايدر 2007 Abde-khalek & Snyder)
- 3 تحقق الفرضية الثالثة بوجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة تعزى إلى متغير الخبرة وتتفق هذه النتائج مع العديد من نتائج دراسات السابقة كدراسة دراسة قنيطة 2016 حيث توجد فروق ذات دلالة في درجات جودة الحياة تعزى لمتغير الخبرة لصالح الفئة العمرية لأقل من 30 سنة .
- 4 تحقق الفرضية الرابعة بوجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات عينة الدراسة على مقياس التفاؤل تعزى إلى متغير الخبرة . وهو ما يتفق مع نتائج دراسة قنيطة 2016 بوجود فروق ذات دلالة في درجات التفاؤل تعزى لمتغير الخبرة لصالح الفئة العمرية لأقل من 30 سنة
- 5 أشارت نتائج الدراسة إلى أن قيمة معامل الارتباط بين متغير جودة الحياة ومتغير التفاؤل هي علاقة قوية وموجبة، كما أن الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.00، ما يعني أنه كلما ارتفع متغير جودة الحياة بنسبة ارتفع معه أيضا التفاؤل ، من خلال ما سبق نقول ب تحقق الفرضية العامة وجود علاقة دالة إحصائية عند مُستوى (0.05) بين أفراد عينة الدِّراسة على أبعاد مقياس جودة الحياة ودرجاتهم على مقياس التفاؤل تُعزى

إلى مُتَغَيِّر الجنس و الخبرة . وتتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (عبد الكريم و الدوري
2014) ودراسة (بليبيد 2007) ودراسة (علام 2012) ودراسة (Mishra 2013)

التوصيات :

- في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج تقترح الباحثة مجموعة من التوصيات أهمها :
- إجراء دراسات مماثلة تتناول متغيرات تتعلق بعلم النفس الايجابي
 - توظيف علم النفس الايجابي في مجال التعليم
 - ضرورة التوجه نحو التعليم الايجابي من خلال تجويد الحياة المهنية للأستاذ
 - إجراء دراسات مقارنة لمتغيرات الدراسة بين أساتذة الأطوار التعليمية (ابتدائي, متوسط , ثانوي, جامعي)
 - إنشاء برامج لتعلم التفاؤل لدى أساتذة .
 - تفعيل دور الإرشاد لتعلم التفاؤل لدى الطلبة .

قائمة المصادر والمراجع





قائمة المصادر والمراجع:

- أبو حلاوة, محمد السعيد . (2010). **جودة الحياة المفهوم و الأبعاد** - ضمن إطار فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية - جامعة كفر الشيخ
- ابو حلاوة, محمد السعيد 2020/7/29, اساليب الغزو السببي, مقتبس من [https :www.facebook.com/profile.php ?id=1418746315](https://www.facebook.com/profile.php?id=1418746315)
- ¹أبو يونس, إيمان محمود محمد . (2013) . **الذكاء الاجتماعي و علاقته بالتفكير الناقد و جودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة خان يونس .**
أطروحة مقدمة لنيل درجة الماجستير . قسم علم النفس . الجامعة الإسلامية غزة : فلسطين
- احمد, محمد عبد الخالق . (1996) . **دليل تعليمات القائمة العربية للتفاوت و التشاؤم .** الكويت . مكتبة الإسكندرية
- احمد, محمد عبد الخالق . (2015) . **التفاوت و التشاؤم عرض لدراسات عربية من مؤتمر الخدمة النفسية و التنمية . 2015.gulfkids.com**
- احمد, صلاح حمدان الحاج و عبد الرحيم , نجدة محمد . (2017) . **المساندة الاجتماعية و علاقتها بجودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة .** مجلة العلوم التربوية . العدد 18
- إمام, نجوى السيد محمد . (2011) . **التفاوت و استراتيجيات مواجهة الضغوط لمعلمي التربية الخاصة .** مجلة البحث العلمي . العدد 12
- الانصاري, بدر محمد . (2001). **إعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة .** بحث مقدم للندوة العالمية الأولى حول الصحة النفسية في العالم الإسلامي . اليمن .
- الانصاري, محمد بدر و كاظم علي . (2008) . **قياس التفاؤل و التشاؤم لدى طلبة الجامعة دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين و العمانيين ..** مجلة العلوم التربوية والنفسية المجلد 9 العدد 4

- بحرة, كريمة . (2014) . جودة حياة التلميذ و علاقتها بالتحصيل الدراسي . مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماجستير تخصص تنمية بشرية و فعالية الاداءات . قسم علم النفس و علوم التربية و الارطوفونيا . كلية العلوم الاجتماعية . جامعة وهران . الجزائر.
- بخاري, نسيمه بنت قاري عبد القادر . (1426-1427هـ) . التفاؤل و التشاؤم : أساليب العزى العجز المتعلم لدى عينة من طالبات الجامعة أم القرى مكة المكرمة . بحث مقدم للحصول على درجة الماجستير في تخصص علم النفس (إرشاد نفسي) . قسم علم النفس . كلية التربية . جامعة أم القرى . المملكة العربية السعودية .
- بوعيشة, آمال . (2013-2014) . جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر - دراسة ميدانية ببلدية براقي - أطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه . قسم العلوم الاجتماعية . كلية العلوم النفسية و الاجتماعية . جامعة محمد خيضر . بسكرة . الجزائر
- التقرير العالمي لسياسات السعادة و جودة الحياة . (2019) . مجلس العالمي للسعادة و جودة الحياة . نيويورك : شبكة التنمية المستدامة .
- جبار, عماد طارق و ثامر, زهراء حسن . (2018) . التفاؤل المتعلم لدى طلبة كلية التربية . أطروحة مقدمة لنيل شهادة البكالوريوس . قسم علم النفس . جامعة القادسية . العراق .
- الجمال, سمية احمد . (ب ت) . السعادة النفسية و علاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة لدى طلاب جامعة تبوك
- الجمعان, صفاء عبد الزهرة حميد . (17-18 يوليو - تموز 2018) . التفاؤل و التشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة . المؤتمر العلمي الأكاديمي العالمي التاسع . الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية و الانسانية و الطبيعية . تركيا . اسطنبول .
- جودة, أمال و أبو جراد , حمدي . (2011) . التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل و التفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة . مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات . العدد 24 . ص 129-162
- جودة, الزهراء مصطفى محمود مصطفى . (2018) . الحياة وعلاقتها بتقدير الذات و التوافق الأسري لدى طفل ما قبل المدرسة . مجلة البحث العلمي في التربية .

- حجازي, مصطفى . (2012) . إطلاق طاقات الحياة – قراءات في علم النفس الايجابي
- مؤسسة ديمو براس للطباعة و التجارة . بيروت : لبنان .
- حديدي, احمد اديب قنبر شهاب و البجاري, احمد يونس . (2018) . جودة الحياة لدى
المرشدين التربويين . مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية . المجلد 15 العدد 1
- حمايدية, علي و خلاف أسماء , بوزيدي دنيا . (2018) . جودة الحياة و علاقتها
بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه ل م د . مجلة وحدة البحث في التنمية المارد
البشرية . المجلد 9 . العدد 2
- حميد , زينب كريم و مظلوم ,علي حسين . (2019) . الشخصية الاستباقية و علاقتها
بالتفاؤل المتعلم لدى طلبة الدراسات العليا . مجلة العلوم الانسانية . المجلد 26
العدد الثاني
- حنفي, عبد المنعم. (1994) . موسوعة علم النفس و التحليل النفسي . مكتبة مدبولي
الطبعة 4 .
- الحاييس, عبد الوهاب جودة و النصيبة, بسمة بنت سالم . (2016) . نوعية الحياة لدى
السكان المحليين كآلية لاستدامة التنمية – دراسة ميدانية على محافظات الباطنية . سلطنة
عمان- مجلة علوم الإنسان و المجتمع . العدد 18 ص 15-49
- الدبابي, خلدون و رابعة , عبد الرحمان , عبد السلام . (2019) . التفاؤل و علاقته
بالكفاءة الذاتية و السعادة لدى طلبة جامعة العلوم و التكنولوجيا الأردنية . دراسات, العلوم
التربوية . المجلد 46 . العدد 2 ص 107-121
- دسوقي, محمد مجدي . (ب ت) . مقياس الرضا عن الحياة (دليل التعليمات) .
مكتبة الانجلو مصرية . القاهرة
- دوري, ريا و عبد الكريم, إيمان صادق . (2012) . التفاؤل و علاقته بالتوجه نحو
الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات . مجلة البحوث التربوية و النفسية . العددان
26 – 27
- الزروق, فاطمة الزهراء . (2015) . علم النفس الصحي , مجالاته , نظرياته,
و المفاهيم المنبثقة عنه . ديوان المطبوعات الجامعية : جامعة البليدة . الجزائر
- سالم, أمّنة احمد محمد . (2012) . اثر استخدام نموذج التفاؤل المتعلم عن تنمية
التفكير الناقد و النضج الاجتماعي من منظور علم النفس الايجابي لدى طلاب المرحلة

- الثانوية . رسالة مقدمة للحصول على درجة دكتور فلسفة في التربية . قسم علم النفس التربوي . معهد الدراسات التربوية . جامعة القاهرة . مصر
- الشبكة الدولية للتعليم الايجابي IPEN [http:// ipen-network.cm](http://ipen-network.cm)
- شداني, عمر . (2018-2019) . استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودورها في تجويد الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية - دراسة ميدانية على عينة معلمين . بويرة - أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه - رسالة غير منشورة - قسم علم النفس . كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية . جامعة محمد لمين دباغين . سطيف . الجزائر
- الشيخ, أسامة مرزوق محمد و السيد , عثمان فضل . (2016) . علاقة التفاؤل بالضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بالمدارس الثانوية بمدينة حائل السعودية . المجلة الدولية التربوية المتخصصة . المجلد 5 العدد 12 ص 407-425.
- شيخي . مريم . (2013) . طبيعة العمل و علاقتها بجودة الحياة - دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات - رسالة ماجستير . قسم العلوم الاجتماعية . جامعة أبي بكر القايد . تلمسان . الجزائر .
- عبد الصمد, صورية . (2019-2020) . "الالتزام الصحي وجودة الحياة لدى عينة من المصابين بأمراض الغدد اللاحقة" . أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم نفس الصحة . جامعة باتنة . الجزائر
- عبد المغني , محمد مصطفى . (2017) . برنامج للعلاج النفسي الايجابي لتنمية الشعور بمعنى السعادة لدى عينة من المراهقين ذوي الإعاقات البصرية . مجلة الإرشاد النفسي . العدد 50
- عثمان, عبد الرحمان صوفي و إبراهيم, محمود محمد . (2018) . جودة الحياة المدركة و علاقتها بمواجهة المشكلات الاجتماعية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس - دراسة تنبؤية - العلوم التربوية . العدد 2 الجزء 3 .
- عوامن, حبيبة . (2017-2018) . اثر الصدمة النفسية على معنى الحياة على المعاقين حركيا جراء حوادث مرور الطريق فئة الراشدين - أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه - رسالة غير منشورة - قسم علم النفس . كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية . جامعة محمد لمين دباغين . سطيف . الجزائر

- عينو, عبد الله . (2016) . فعالية إستراتيجية في تنمية سمة التفاؤل لدى التلاميذ و الطلبة - دراسة ميدانية بمدينة - سعيدة . مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية. العدد 24 . ص145
- ¹عينو, عبد الله . (2017) . تقنين مقياس سليجمان للتفاؤل و التشاؤم على بيئة سعيدة الجزائر. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية و الانسانية . العدد 34 ص 193-206
- قدومي, عبد الناصر . (2016) . مؤشر الشخصية الايجابية لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين -دراسة ميدانية في علم النفس الايجابي - مجلة جامعة الاستقلال للابحاث . مجلد 1 . العدد 1
- قنيطة, سهاد سمير . (2016) . التفاؤل و التشاؤم و الرضا ن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة. أطروحة مقدمة لنيل درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية . قسم الصحة النفسية المجتمعية . كلية التربية . الجامعة الإسلامية بغزة . فلسطين
- كاظم, علي مهدي و البهادلي, عبد الخالق نجم . (2006) . جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين و الليبيين - دراسة ثقافية مقارنة - وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة . كلية التربية . جامعة السلطان قابوس . سلطنة عمان
- كبيسي, عبد الكريم عبيد جمعة . (2016) . قياس جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة (دراسة ثقافية مقارنة) لعينات ليبية - عراقية - مصرية . العدد 49 .
- مارتن سليجمان . (2002) . السعادة الحقيقية . ترجمة صفاء العسر و آخرون . دار العين للنشر . مصر
- مارتان كروم شارل . (2012) . التفاؤل : ماهي حقيقته, ماهي طبيعته, ما هي تعقيداته . عن يونس, مرعي سلامة . علم النفس الايجابي للجميع : مقدمة , مفاهيم, وتطبيقات في العمر المدرسي . المكتبة الانجلو مصرية : مصر
- المجدلاوي, ماهر يوسف . (2012) . التفاؤل و التشاؤم و علاقته بالرضا عن الحياة و الأعراض النفسجسدية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية بقطاع غزة . مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية . المجلد 20 . ص207-236

- محسين, عون عوض يوسف . (2012) . التفاؤل و التشاؤم لدى طلبة جامعة الاقصي في ضوء بعض المتغيرات . مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية . المجلد 20 العدد الثاني ص 53 - 93
- مسعودي, امحمد . (2015) . بحوث جودة الحياة في العالم العربي - دراسة تحليلية - مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية . العدد 20 .
- مشري . سلاف . (2014) . جودة الحياة من منظور علم النفي الايجابي . مجلة الدراسات و البحوث الاجتماعية . العدد 8
- مصطفى , الزهراء مصطفى محمد . (2018) . جودة الحياة و علاقتها بتقدير الذات و التوافق الأسري لدى الطفل ما قبل المدرسة . مجلة البحث العلمي في التربية . العدد 19 ص 159
- نصر الله, نوال خالد . (2008) . أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكية التفاؤل و التشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة ب جنين . أطروحة لنيل درجة الماجستير . جامعة نابلس . فلسطين
- نهدي, سعاد . (2015-2014) . التفاؤل و التشاؤم و علاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعيين دراسة ميدانية بجامعة ورقلة - مذكرة مكملة لنيل درجة ماست . قسم علم النفس و علوم التربية . كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية . جامعة قاصدي مرباح . ورقلة . الجزائر
- هنداوي, محمد حامد إبراهيم . (2010-2011) . الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة . رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير علم النفس غير منشورة . جامعة الأزهر .
- هيبه, حسام إسماعيل و غنيم, محمد مصطفى عبد الغني . (ب ت) . برنامج للعلاج النفسي الايجابي لتنمية الشعور بالمعنى لدى عينة من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية . مركز الإرشاد النفسي . مجلة الإرشاد النفسي . العدد 50
- الولائي, نجلاء شعبان محمد . (2016) . برنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة درجة دكتوراه كلية عين شمس . مجلة البحث العلمي في التربية . العدد 17 . ص 204 - 574

12:49 //2010/8/7 . [22]

Martin E.P Seligman.Ph.D .2002 **Authentic Happiness Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment**

¹ **Optimism and Hope In Models**.7th International Conference on Education and Educational Psychoiogy.Future Academy[www.FutureAcademy.org .uk](http://www.FutureAcademy.org.uk)

Dosedlova .J.Jelinek. M. Klimusova .H.& Buresova. L 2016. **positive Expectation-**

¹ **Optimism and Hope In Models**.7th International Conference on Education and Educational Psychoiogy.Future Academy[www.FutureAcademy.org .uk](http://www.FutureAcademy.org.uk)

[Http://www.happinnesscouncil.org](http://www.happinnesscouncil.org)..... [Http://www.happinnesscouncil.org](http://www.happinnesscouncil.org)

الملاحق

ملحق (1)

معجم الكلمات

انجليزي	عربي
Autonomy	الاستقلالية
Becoming	الصيرورة
Being	الكينونة
Belonging	الانتماء
Cash Value	النفعية
Cognitive Set	وجهة معرفية
Consistency	الاتساق
Deficit Mode	نموذج العجز
Dispositional Optimism	التفاؤل الاستعدادي
Environmental Masery	التّمكّن البيئي (السيطرة على المحيط)
Il-being Emotional We	جودة الحياة الانفعالية
Excellence	التّميز
Flow	التّدفق
Happiness	السّعادة
Hope	الأمل
Individuation	التفرد
Quantity	الكم
Quality of Life	جودة الحياة
Life Orientation	التوجه نحو الحياة
Mean	المتوسط الحسابي
Optimism	التّفاؤل
Package for the Social Sciences	برنامج التّحليل الإحصائي

Personality Trait	سمة شخصية
Personal Growth	التطور الشخصي
Population	المجتمع
Positive Psychology	علم النفس الايجابي
Positive Relations With Others	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
Purpose In Life	الحياة الهادفة
Self – Acceptance	تقبل الذات
The Life Orientation Test LOT	اختبار جودة الحياة
Well Being	حُسن الحال
World Health Organization	المنظمة العالمية للصحة

ملحق (2)

بطاقة المعلومات الشخصية

اسم المدرسة الابتدائية :

الجنس :

نكر

أنثى

سنوات الخبرة :

أقل من 5 سنوات

من 5 إلى 10 سنوات

أكثر من 10 سنوات

ملحق 3

استبانة جودة الحياة

أمامك استبانة لقياس جودة الحياة لدى أستاذ المرحلة الابتدائية، وهي جزء من بحث لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي ، جامعة المسيلة . لذا نأمل منك قراءة العبارة جيدا حيث لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة
ضع العلامة X في الخانة التي تتناسبك

الرقم	العبارة	عالية جدا	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جدا
المجال الأول : الأهداف: اشعر بان عملي كأستاذ يحقق لي الأهداف التالية						
1	مرضاة الله عز وجل					
2	أكون نموذجا يحتذى بي					
3	نيل احترام وتقدير المحيطين بي					
4	الرضا الوظيفي					
5	حياة كريمة					
6	تطوير قدراتي وأدائي بشكل مستمر					
7	الحصول على الترقية في وقتها					
8	مساعدة الطلبة على التعلم المستمر					
9	زيادة خبراتي الحياتية					
10	الحصول على التدريب الكافي لأداء مهامي بشكل صحيح					
المجال الثاني : التوقعات : اشعر أن عملي كأستاذ يعمل على تحقيق التوقعات التالية						
11	احترام المجتمع و تقديره لعملي					
12	تكوين اتجاهات ايجابية نحو التعليم و التعلم					
13	تقدير المسؤولين لعملي					
14	تحقيق ذاتي					

15	الحصول على مركز اجتماعي مرموق				
16	بناء علاقات اجتماعية ايجابية مع زملائي في العمل				
17	الحصول على راتب يتناسب مع الجهد الذي ابذله				
18	أساهم في تقديم الاقتراحات لتطوير المدرسة				
19	دور أولياء الأمور في العملية التعليمية				
20	تحقيقي لطموحاتي				
21	معرفة مشاعر الآخرين اتجاهي				
22	معرفة نقاط القوة ونقاط الضعف لدي				
23	المساهمة في تحقيق رسالة مهنة التعليم				
المجال الثالث: إدراك الأستاذ لوضعه في الحياة و علاقته بالاهتمامات					
24	تقدم المجتمع ورفيقيه من خلال تعليم الطلبة				
25	مشاركة المجتمع في إحياء المناسبات الدينية و الوطنية				
26	التواصل المستمر و الفعال مع مؤسسات المجتمع ذات العلاقة				
27	البحث عن أفكار جديدة لحل المشكلات المجتمعية				
28	العمل بروح الفريق				
29	توفير بيئة تعليمية تعليمية تفاعلية				
30	توظيف تقنيات التعليم والأفكار التربوية الجديدة				
31	الإسهام في المعرفة التربوية				
المجال الرابع: أرى أن عملي كأستاذ يساهم في تطوير ذاتي بشكل مستمر ويتضح من خلال					
32	مدى التزامي بالتعليمات و القوانين				
33	العلاقات الجيدة مع الزملاء				
34	مشاعر الرضا لدي				

					نتائج الطلبة في الامتحانات	35
					تقبل الطلبة و احترامهم لي	36
					التزامي بأخلاقيات مهنة التعليم	37
					قدرتي على ضبط النفس	38
					الالتزام بنظام المدرسة و لوائحها وتعليماتها	39
					الالتزام بالتدريب والتعلم مدى الحياة	40

ملحق (4)

استبانة التفاؤل

الرقم	العبارات	تتطبق تماماً	تتطبق	بين	لا تتطبق	لا تتطبق تماماً
1	انظر إلى الحياة على أنها هادفة					
2	أتوقع حدوث أحداث سارة في المستقبل					
3	ستكون حياتي أكثر سعادة					
4	أؤمن بالمقولة " لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس "					
5	انظر إلى النصف المملوء من الكأس					
6	استمتع بجمال الأشياء من حولي					
7	اشعر أن الفرج قريباً					
8	اقبل على الحياة بكل حب وتفاؤل					
9	أفكر في الأمور التي تسبب لي السعادة					
10	أرى الجانب المشرق من الأمور					
11	شهيتي جيدة للطعام					
12	أتوقع الخير في المستقبل.					
13	اشعر أن حياتي مليئة بالبهجة والسرور.					
14	أسعى للنجاح وتحقيق أهدافي .					
15	أميل للتفاؤل في التعامل مع أمور حياتي.					
16	أحلامي سعيدة .					
17	أتوقع أن يكون حظي جيداً في المستقبل.					
18	اشعر بثقة كبيرة في نفسي.					
19	استطيع التغلب على المشكلات التي تواجهني.					
20	مقبلة على الحياة بكل تفاؤل.					

					21	الزواج يحقق سعادتي .
					22	أحلامي ستتحقق في المستقبل.
					23	أحب الحياة .
					24	أترقب حدوث أفضل الأشياء.
					25	الغد أفضل من اليوم .
					26	أعيش حياة هادئة .
					27	أصبحت أكثر شعورا بالاستقرار من ذي قبل.
					28	أشعر أنني أحسن حالا من الآخرين .
					29	أؤمن بالقضاء خيره وشره .
					30	لا أستسلم للأفكار السلبية .
					31	سيكون مستقبلي مشرقا.
					32	أتوقع أن تكون حياتي أكثر سعادة .
					33	التفاؤل هو الإيمان الذي يؤدي إلى تحقيق الانجازات .
					34	أؤمن بالمقولة كن جميلا ترى الوجود جميلا.
					35	الصعوبات التي تواجهني ماهي إلا فرصة لتحقيق النجاح.

ملحق (5) frequences \$total_sum1

		Réponses	
		N	Pourcentage
\$total_sum1	منخفضة جدا	326	3.7%
	منخفضة	513	5.8%
	متوسطة	1128	12.8%
	عالية	2411	27.3%
	عالية جدا	4462	50.5%
Total		8840	100.0%

total_sum2 frequences

		Réponses	
		N	Pourcentage
\$total_sum2	منخفضة جدا	256	3.3%
	منخفضة	413	5.3%
	متوسطة	1236	16.0%
	عالية	2504	32.4%
	عالية جدا	3326	43.0%
Total		7735	100.0%

Descriptives

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
المجموع العام لمقياس جودة الحياة	222	101	200	166.02	22.811
المجموع العام لمقياس تفاؤل	222	98	175	142.24	17.541
N valide (liste)	222				

Tableaux croisés

الجنس * سنوات الخبرة Tableau croisé

Effectif

		سنوات الخبرة			Total
		أقل من 5 سنوات	من 5 سنوات إلى 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات	
الجنس	ذكر	30	17	27	74
	أنثى	66	45	37	148
Total		96	62	64	222

الفرضية 1

Corrélations

		المجموع العام لمقياس جودة الحياة	المجموع العام لمقياس تفاؤل
المجموع العام لمقياس جودة الحياة	Corrélacion de Pearson	1	.610
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	222	222
المجموع العام لمقياس تفاؤل	Corrélacion de Pearson	.610	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	222	222

الفرضية 2

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المجموع العام لمقياس جودة الحياة	ذكر	74	162.92	23.436	2.724
	أنثى	148	167.57	22.333	1.836

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard		Inférieur	Supérieur
المجموع العام لمقياس جودة الحياة	Hypothèse de variances égales	1.530	.217	-1.438	220	.152	-4.649	3.233		-11.019	1.722
	Hypothèse de variances inégales			-1.415	140.00	.159	-4.649	3.285		-11.144	1.846

الفرضية 3

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المجموع العام لمقياس تفاؤل	ذكر	74	140.62	17.568	2.042
	أنثى	148	143.05	17.471	1.436

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard		Inférieur	Supérieur
المجموع العام لمقياس تفاؤل	Hypothèse de variances égales	.617	.433	-.976	220	.330	-2.432	2.492		-7.344	2.479

Hypothèse de variances			-.974-	145.394	.332	-2.432-	2.497	-7.367-	2.502
inégales									

Oneway1

Oneway4الفرضية

Post Hoc Tests

Oneway4الفرضية

ANOVA

المجموع العام لمقياس جودة الحياة

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	13760,942	2	6880,471	14,961	,000
Within Groups	100716,986	219	459,895		
Total	114477,928	221			

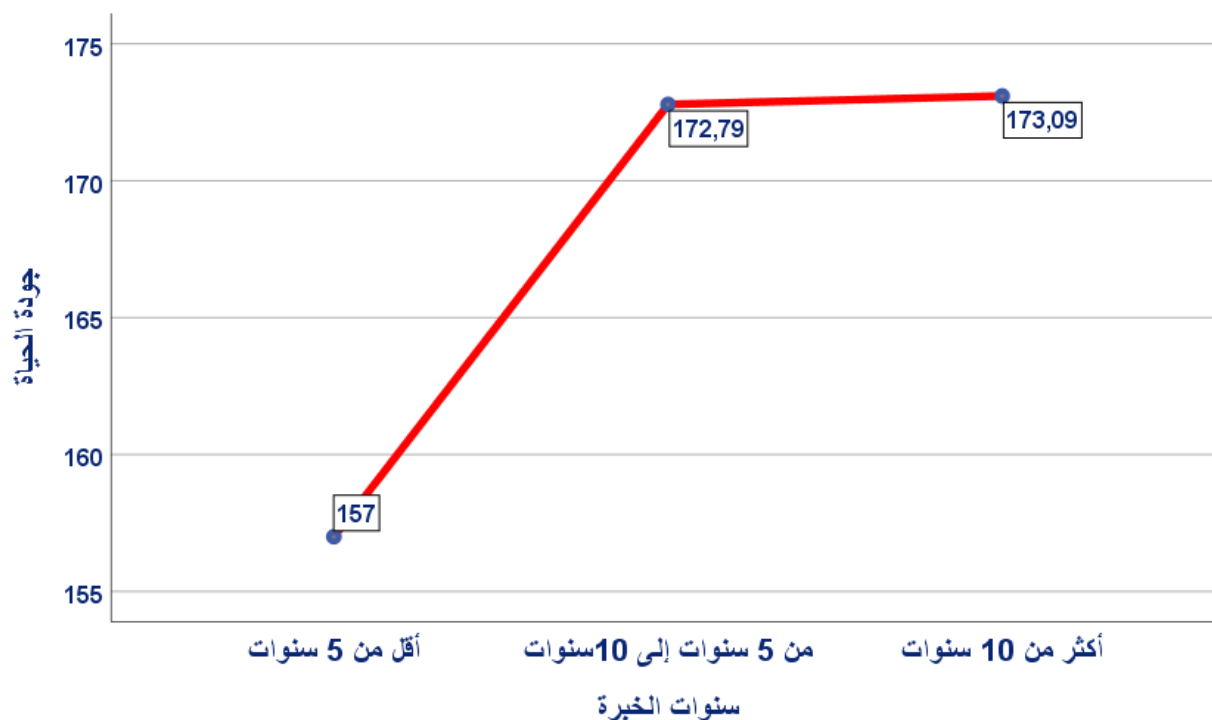
ost Hoc Tests

Multiple Comparisons

Dependent Variable: المجموع العام لمقياس جودة الحياة

LSD

		Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
سنوات الخبرة (I)	سنوات الخبرة (J)					
	أقل من 5 سنوات					
	من 5 سنوات إلى 10 سنوات	-15,677	3,494	,000	-22,56	-8,79
	أكثر من 10 سنوات	-16,094	3,461	,000	-22,91	-9,27
من 5 سنوات إلى 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	15,677	3,494	,000	8,79	22,56
	أكثر من 10 سنوات	-,416	3,821	,913	-7,95	7,12
أكثر من 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	16,094	3,461	,000	9,27	22,91
	من 5 سنوات إلى 10 سنوات	,416	3,821	,913	-7,12	7,95



ANOVA

المجموع العام لمقياس تفاؤل المتعلم

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	5451,238	2	2725,619	9,591	,000
Within Groups	62239,627	219	284,199		
Total	67690,865	221			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: المجموع العام لمقياس تفاؤل المتعلم

LSD

		Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
سنوات الخبرة (I)	سنوات الخبرة (J)					
	أقل من 5 سنوات	من 5 سنوات إلى 10سنوات	-9,047	2,747	,001	-14,46 -3,63
		أكثر من 10 سنوات	-10,760	2,720	,000	-16,12 -5,40
من 5 سنوات إلى 10سنوات	أقل من 5 سنوات	أكثر من 10 سنوات	9,047	2,747	,001	3,63 14,46
	أقل من 5 سنوات	أكثر من 10 سنوات	-1,714	3,004	,569	-7,63 4,21
أكثر من 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	من 5 سنوات إلى 10سنوات	10,760	2,720	,000	5,40 16,12
	من 5 سنوات إلى 10سنوات	أكثر من 10 سنوات	1,714	3,004	,569	-4,21 7,63

