

التوجه نحو الحياة وفق بعض المتغيرات (دراسة ميدانية على عينة من المدرسات والإداريات والمستخدمات في بعض المدارس الحكومية)

الدكتورة بشرى محمد علي*

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تعرّف مستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة من المدرسات والإداريات والمستخدمات في بعض المدارس الحكومية بمنطقة المزة، وهل يختلف مستوى التوجه نحو الحياة لدى هذه العينة باختلاف الحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، والعمر الزمني؟ تألفت عينة الدراسة من (260) موظفة في بعض مدارس منطقة المزة أعمارهن (25-55 سنة)، واستخدم مقياس التوجه نحو الحياة لشاير وكارفر (Scheier & Carver, 1985). وقد استُخدم تحليل التباين الأحادي لمناقشة الفرضيات الثلاث.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث بحسب الحالة العائلية لمصلحة المتزوجات فالعازبات ثم المطلقات، ووجود فروق بحسب المستوى التعليمي لصالح حملة (الإجازة الجامعية ثم المعهد المتوسط فالثانوية). في حين لم تتوصل نتائج هذا البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بحسب متغير العمر.

* كلية التربية - جامعة دمشق

Orientation towards life According to Some Variables

"Afield study on a sample of Female Teachers, employees, and Administrators In Some Governmental Schools

Dr. Boushra Mohammad Ali*

Abstract

This study aims at investigating the level of orientation towards life among a sample of female teachers and administrators in some Governmental Schools in All Mazzeh, and whether the level of orientation towards life differs according to social status , education level and age. The sample of the study consists of (260) female teachers and administrators in some governmental schools in Al Mazzeh, their age ranges between (25 -55) years ,and subjected to Life Orientation Scale which developed by Scheier& Carver (1985). One way Analysis Variance was used for analyzing the data.

The results of this study showed that there were statistical significant differences in orientation towards life due to social status in favor of married, then singles and then divorced. There were also statistical significant differences due to learning levels in favour of university degree, intermediate institutes, secondary school).This study did not find statistical significant differences according to age.

* Faculty of Education - Damascus University

المقدمة والخلفية النظرية للبحث:

يمكن القول: أن القرن الحادي والعشرين هو عصر علم النفس الايجابي، إذ تعدّ موضوعات السعادة والتفاؤل والتوجه نحو الحياة وغيرها من المفاهيم المهمة في علم النفس الايجابي، حيث يدل التوجه نحو الحياة على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية السليمة.

إن أزمات الحياة والظروف التي يعيشها الفرد الآن تعدّ عاملاً مهماً وأساسياً في خلق بعض الاضطرابات لديه، فواقع الحياة والصراعات التي يعيشها المرء من الممكن أن تهز كيان الإنسان بكامله (إبراهيم، 1990). إلا أنه يختلف الناس في تفسيرهم للواقع الذي يعيشون فيه، كما يختلفون في طريقة رؤيتهم وتوجههم نحو الحياة، فبعضهم تكون نظرتهم ايجابية، ويعتقدون بإمكانية تحقيق رغباتهم في المستقبل، كما يكون لديهم إيمان بحدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء، أمّا بعضهم الآخر فيمتلك نظرة سلبية، ولديهم إيمان أن الشر والجانب السيئ هو ما سيحدث معه في المستقبل (الأنصاري، 1998، 12).

إن الظروف الحالية التي تمر بها سوريا والتي انعكست على إحساس السوريين بمشكلات كثيرة ابتداء من الخوف والشعور بالقلق وصولاً إلى بعض حالات العجز والإحباط، قد يصل بالبعض إلى الإخفاق في التعامل الإيجابي مع البيئة الاجتماعية، مما يجعلهم لا يتصورون أية نتيجة سوى الإخفاق وقد يتزايد هذا الشعور عند الإناث بشكل عام، ولاسيماً عند المرأة التي لم تتزوج، أو التي أوصلتها ظروف خاصة إلى الطلاق، حيث تواجه عوائق كبيرة في المجتمع وبشكل قوي جداً، وهذا ما أشار إليه لويس (1994) Lewis. كما أن الحياة الاجتماعية والعلاقات في داخل المجتمع تعدّ من أهم مصادر الدعم الاجتماعي والحماية من تأثير الضغوطات، بحيث تشكل للفرد دعماً واقياً مما تجعله يعيش مطمئناً هادئ النفس، كما تساعده على أن يكون شخصاً فعالاً في المجتمع ليحظى بتقديره وإعجابه واحترامه، فالخبرات والأحداث السارة التي يعيشها الفرد تولد عنده مشاعر إيجابية، وللنظرة الايجابية إلى الحياة والتفاؤل دور مهم في الارتقاء بحياة الإنسان وتحقيق رفاهيته وسعادته ورضاه عن عمله وتحقيق الصحة الجسمية والنفسية، وهذا ما أكدته دراسات (عبد اللطيف ولؤلؤة حماد، 1998)، و (مايسه، 1999) (وحسن،

(2006)، و(علي، 2013) (Kelloniemi, et), al.2005)، (Heinonen, et al 2005)، فظروف الحياة تؤثر في التوجه نحو الحياة، فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة أكثر سعادة وأكثر رضا عن الواقع وتفاؤلاً بالخير واستبشاراً بالحياة وتقبلاً لأنفسهم واحترامها. فمن مظاهر التوجه نحو الحياة العلاقات الاجتماعية، الاستقرار الاجتماعي واستقرار الحياة الزوجية والتقدير الاجتماعي، لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل الى تحقيقها وإشباع رغبته منها يكون راضياً عن حياته بصورة ايجابية. وفي هذا المجال يرى سيلجمان (seligman.1995) أن الأحداث المزعجة والظروف الصعبة التي تواجه المتفائلين هي نفسها التي تواجه المتشائمين، لكن المتفائلين يقاومونها بشكل أفضل، فهم ينهضون من جديد حتى عندما تكون حياتهم قاسية وصعبة، فالتفاؤل يعتبر بمنزلة ميكانيك نفسي يساعد على مقاومة الكآبة والإخفاق. إن تعزيز التفاؤل يجعل الفرد أكثر قدرة على تطوير مفهوم إيجابي لذاته، ويمدّه بحياة مشرقة فعالة قادرة على مواجهة الصعاب بما تستحق من طاقة وانفعال ممكن دون زيادة أو نقصان (Dreher,1995,55). بينما نجد أن النظر إلى الجوانب السلبية للأحداث يستنزف طاقة الفرد ويشعره بضعف نشاطه ودوافعه، ومن ثمّ يؤدي إلى سوء صحته النفسية (بالبيد 2009، 13) فيقع فريسة العجز واليأس، فعندما تُلبّي جميع حاجات الفرد يشعر بالتفاؤل، وبأنه يستطيع أن يحقق أهدافه؛ ممّا يجعله يشعر بالسعادة ومن ثمّ يحفزه على أن يقبل على الحياة بهمة ومثابرة ورغبة، وهذا أما أكده (الدسوقي، 2001) إذ إن لكل من التفاؤل والنظرة الإيجابية والسلبية إلى الحياة أهمية في السلوك الإنساني، إذ يؤثر كل منهما في الحالة النفسية للفرد، وفي توقعاته في الحاضر والمستقبل (Johnson,2006,471)، كما أن للعوامل البيئية والثقافية دوراً كبيراً في تحديد التفاؤل والتوجه نحو الحياة بين الجنسين، فالإناث مازالت لديهن فرص أقل في التعبير عن آرائهن واتجاهاتهن من الذكور، إذ مازال للتقاليد الاجتماعية دور في ذلك.

مشكلة البحث:

تمرّ الحياة بمراحل انتقالية متعددة ، تصادف فيها شعوب العالم كثيراً من الصعوبات والأزمات، ولاسيماً الشعب السوري الذي يتعرض لكثير من المتاعب والأزمات الحياتية

التي قد تؤثر في توقعاته وتوجهاته المستقبلية. ومع وجود عدد من الدراسات التي اهتمت بدراسة التوجه نحو الحياة بطريقة إيجابية أم سلبية على المستويين الغربي والعربي، إلا أن هذا الموضوع لم يحظَ باهتمام الباحثين في المجتمع السوري، ولاسيماً عند المرأة. كما أن هناك اختلافاً في نتائج الدراسات التي اهتمت بالتوجه نحو الحياة والرضا عنها وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل الحالة الاجتماعية والتعليمية. إن حجم الأزمة التي خلفتها الأحداث منذ أربع سنوات انعكست آثارها على مسيرة الحياة اليومية، كالشعور بعدم الأمن والخوف من الإرهاب والضعف والعجز العربي من تقديم المساندة لإخوانهم السوريين والحصار المفروض على سورية يشكل ضغطاً كبيراً على كافة فئات الشعب السوري ولاسيماً الموظفين اللواتي يخرجون يومياً لعمَلهن وهنَّ خائفات، كما أن زيادة الأعباء والضغوط الحياتية اليومية أسهمت بشكل أو بآخر في زيادة المشاعر السلبية لدى الغالبية من الناس (Wright, 1995).

إن الشعور بالانفعالات الإيجابية مهم، ليس لأنه ممتع في حد ذاته، بل لأنه يسبب تعاملاً أفضل مع الحياة، فتنمية انفعالات إيجابية أكثر في حياتنا سيؤدي إلى الصداقات والحب والصحة الجسمية بصورة أفضل ويحقق إنجازاً كبيراً (Martin, 2005, , 60 : Seligman).

إن معظم النظريات النفسية أكدت ارتباط التفاؤل والتوجه الإيجابي بالسعادة والصحة النفسية والمثابرة والنظرة الإيجابية إلى الحياة (الأنصاري وكاظم 2007، 113)، فاختيار التفكير بإيجابية يزيل الكثير من مشاعر اليأس غير المرغوب فيها والنظر إلى الجميل في كل شيء، ومن ثمَّ للتوجه الإيجابي أثر فعال وقوي في نفسياتنا وأمور حياتنا وخاصة في حياة المرأة .

لذا جاءت الحاجة إلى الاهتمام بهذه الفئة ورعايتها عن طريق الكشف عن مواقفها ووجهة نظرها نحو حياتها سواء بإيجابية أو سلبية، لما له من دور كبير في تطوير شخصياتهن وشخصيات أبنائهن وطلبتهن، ووضع الخطط المستقبلية لتقدمهن خاصة في هذه المرحلة الحرجة والظروف الصعبة التي يمرنَّ بها، فمعرفة طبيعة التوجه نحو الحياة لدى هذه الفئة قد تساعد المعنيين على وضع الخطط المستقبلية لمواجهة هذا الواقع، ليكون مؤشراً عن طبيعة التوجه نحو الحياة لدى هذه الفئة، كما أن شعور الباحثة بالدور

المهم لعملية الإرشاد في المراحل الحياتية كلها في إنجاح الحياة الاجتماعية والأسرية والمهنية، ولاسيماً عند هذه الفئة. هذا كلّه يؤكد ضرورة دراسة التوجه نحو الحياة لدى مختلف قطاعات المجتمع، ولاسيماً المرأة الموظفة.

ومن خلال اطلاع الباحثة على عدد من الدراسات العربية والأجنبية وجدت أن هناك اختلافاً في نتائج الدراسات التي اهتمت بهذه المتغيرات، وهذه الشريحة الاجتماعية في البيئة المحلية السورية لم تحظى بالدراسة الكافية.

وبناءً على ذلك تتحدد مشكلة البحث في الإجابة على التساؤلات الآتية:

ما مستوى الشعور بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المدرسات و الإداريات والمستخدمات في بعض المدارس الحكومية؟

هل يختلف الشعور بالتوجه نحو الحياة باختلاف الحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي والعمر الزمني؟

أهمية البحث: تأتي أهمية البحث ممّا يأتي:

- أهمية الموضوع الذي يتناوله البحث لما للتوجه نحو الحياة من أثر كبير في سلوك الأفراد وحالتهم النفسية ولاسيماً لدى أفراد عينة البحث .
- يسلط الضوء على أهمية الحالة الاجتماعية في مرحلة زمنية معينة من عمر 5-25 .
- من المتوقع أن يقدم البحث الحالي معلومات تفيد المؤسسات التي تعني بالعملية الإرشادية في سوريا لتقديم الخدمات الإرشادية والتربوية المناسبة للمرأة، ولاسيماً تعزيز التفكير الايجابي والنظرة الايجابية نحو الحياة .
- تعدّ المدرسات من الفئات الهامة في المجتمع، فهن معلمات ومربيات لجيل المستقبل، وتمتعهن بدرجة عالية من التوجه الإيجابي ينعكس عليهن إيجابياً وعلى سلوكهن تجاه طالباتهن في المستقبل.
- يعدّ هذا البحث من البحوث القليلة التي تتناول موضوع التوجه نحو الحياة، وتربطه بالحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي لدى هذه الفئة العمرية من المجتمع السوري.

أهداف البحث: هدَفَ هذا البحث إلى تعرّف:

- مستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة البحث.
- الفروق في مستوى التوجه نحو الحياة بين أفراد العينة (العازيات والمتزوجات والمطلقات).
- الفروق في مستوى التوجه نحو الحياة بين أفراد العينة من مستويات تعليمية مختلفة.
- الفروق في مستوى التوجه نحو الحياة بين أفراد العينة من مستويات عمرية مختلفة.

سؤال البحث:

- ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة من المدرسات والاداريات والمستخدمات في بعض المدارس الحكومية؟

فرضيات البحث:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة تعزى للحالة الاجتماعية (عازية ، متزوجة، مطلقة).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة تعزى للمستوى التعليمي (ثانوية، معهد، جامعية).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة تعزى لمتغير العمر من (25-35)، ومن (35-45)، ومن (45-55).

حدود البحث:

- الحدود المكانية:** يحدد المكان الجغرافي في مدارس (عثمان بن عفان، مأمون منصور، عبد الرحمن السفرجلاني، أحمد اسكندر أحمد، صلاح الدين الهيج) الحكومية وهذه المدارس جميعها موجودة في مدينة دمشق - المزنة (الشيخ سعد، جبل، فيلات غربية).
- الحدود الزمانية:** ارتبطت حدود الزمان بمدة تطبيق هذا البحث من عام 2012-2013
- الحدود البشرية:** يتحدد البحث بأفراد عينته التي تراوح أعمارهن بين 25-55 سنة، والموظفات في المدارس المذكورة سابقاً، ويتحدد علمياً بالمقياس المستخدم في ضوء أهداف البحث.

مصطلحات البحث:

تجب الإشارة إلى ان هناك مصطلحات ومفاهيم قريبة ومرتبطة بمفهوم التوجه نحو الحياة، وهي: التفاؤل والتشاؤم، والرضا عن الحياة.

فالتفاؤل optimism يعرفه مارشال وزملاؤه انه استعداد شخصي للتوقع الايجابي للأحداث، ويرجع التفاؤل إلى الاعتقاد بأن المستقبل عبارة عن مخزن الرغبات أو الطموحات المطلوبة بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها، أو تحقيقها (Marshall & Lang, 1990).

في حين يعرف التشاؤم انه استعداد شخصي أو سمة كامنة داخل الفرد تؤدي إلى التوقع السلبي للأحداث. أمّا شاير وكارفر عرفا التفاؤل أنه الإقبال على الحياة بإيجابية، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات مستقبلاً، وبأنه استعداد لتوقع حدوث الأشياء الجيدة والإيجابية، (Sheier & Carver 2003)، ويرى تايلور أن التفاؤل نزعة تفاؤلية تشير إلى توقع عام للنتائج بأنها إيجابية أكثر من كونها سلبية على أن تكون سمة ثابتة، ويعرف التشاؤم بأنه نزعة تشاؤمية تشير إلى توقع عام لحدوث نتائج سلبية أكثر من الإيجابية على أن تكون سمة ثابتة نسبياً (أبو الديار، 2010، 64) ويعتقد المتفائل أن المستقبل يخبئ له النتائج المرجوة التي يأمل في تحقيقها.

بينما عرف سيلكمان (Seligman, 1995) سمة الشخصية المتفائلة بأنها الطريقة التي يفسر بها الفرد اتجاهه نحو النجاح والإخفاق في حياته " فالتفاؤلية تؤدي إلى امتلاك الفرد لتوقعات إيجابية نحو الأشياء والظواهر التي يمر بها، وهو من ثم يقاوم حالة الكآبة والإخفاق واليأس" (Goleman 1995).

أمّا الرضا عن الحياة (Life Satisfactio) يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، ويتضمن ذلك عدداً من الصفات أهمها، الاستبشار، التفاؤل وتوقع الخير، والرضا عن النفس وتقبلها واحترامها (الدسوقي، 1999، 2). ويعرف مجدلاوي الرضا عن الحياة بأنه شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة، وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته (المجدلاوي، 2012، 211).

ويعرّف شاير وكارفر التوجه نحو الحياة بأنه النزعة أو الميل للتفاؤل العام أو التوقع العام بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة، وهي سمة مرتبطة غالباً بالصحة النفسية الجيدة (الأنصاري، 2002) ويعدّه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأحسن، ومنتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك (عبد الخالق، 1996) ويعرف جابر وكفاي (1992) التوجه نحو الحياة بأنه: اتجاه إزاء الحياة، أو إزاء أحداث معينة، يزع الفرد فيه إلى رؤية الجانب المشرق من الحياة والأحداث، وإلى الإيمان بأن هذا العالم هو خير العوالم، وإن وجد به بعض الشر، وأن الخير سوف ينتصر في آخر الأمر على الشر.

ويفترض البحث الحالي أن التوجه نحو الحياة سمة في الشخصية وليس حالة، يختلف الأفراد في درجاتها. ومع أن هذه السمة تتوجه إلى المستقبل إلا أنها تؤثر في سلوك الإنسان في الحاضر كما يفترض البحث أن سمة التوجه نحو الحياة ترتبط بالجوانب الإيجابية في سلوك الفرد، وبمختلف جوانب شخصيته.

وتعرّف الباحثة التوجه نحو الحياة بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها والنظرة الايجابية إلى الأشياء والأحداث والمواقف والتصرفات جميعها، والاعتقاد بأنها تنزع نحو الخير والسعادة والإقبال والاستبشار بالحياة واعتقاده بإمكانية تحقيق رغباته في المستقبل واحتمال حدوث الخير بدلاً من حدوث الشر.

من خلال المفاهيم السابقة لمفهوم التفاؤل والرضا عن الحياة والتوجه نحوها يمكن الاستنتاج أنها جميعاً تأخذ منحى ايجابياً في الشعور، وما يترتب عليه من سلوك إيجابي نحو الإقبال على الحياة، والعمل نحو تحقيق الأهداف، وإشباع الرغبات والحاجات للوصول إلى حالة الاستقرار والطمأنينة. إلا أن مفهوم التوجه نحو الحياة هو مفهوم أشمل من التفاؤل والرضا عن الحياة.

ويعرّف التوجه نحو الحياة إجرائياً في هذا البحث بأنه: مجموع الدرجات التي تحصل عليها المستجيبة على مقياس التوجه نحو الحياة والتي تراوح درجاتهن بين (50) أعلى درجة و(10) أقل درجة.

المدرسات والإداريات: هن اللواتي يقمن بأعمال التدريس والإدارة والإرشاد والتوجيه في مدارس (عثمان بن عفان، مأمون منصور، عبدالرحمن السفرجلاني، أحمد إسكندر أحمد، وصلاح الدين الهبيج) للعام الدراسي 2012 - 2013 .

المستخدمات: هن الموظفات اللواتي يقمن بأعمال خدمية في مدارس (عثمان بن عفان، مأمون منصور، عبدالرحمن السفرجلاني، أحمد إسكندر أحمد، وصلاح الدين الهبيج) للعام الدراسي 2012 - 2013 .

الدراسات السابقة:

فيما يأتي الدراسات التي تناولت متغيرات البحث:

- **دراسة الخضر (1999)** العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي، هدفت الدراسة معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي، وتعرف الفروق في التفاؤل والتشاؤم بحسب المتغيرات الآتية: (السن - والجنس - والحالة الاجتماعية - والمستوى التعليمي) على عينة مؤلفة من 150 موظفاً وموظفة.

لم تبين نتائج الدراسة أي فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين أو بين المستويات المختلفة للتعليم في التفاؤل والتشاؤم.

- **دراسة الحميري (2005)** بعنوان التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار، هدفت الدراسة تعرّف مدى شيوع سمة التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار في اليمن، وهل توجد فروق لدى عينة البحث في التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير الجنس. بيّنت نتائج الدراسة أن غالبية أفراد العينة بنسبة 65% يقعون على وسط بين التفاؤل والتشاؤم.

- **دراسة السبيعي (2007)** بعنوان: الشعور بالسعادة وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة، والتفاؤل، ووجهة الضبط لدى المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات.

هدفت الدراسة إلى تعرّف أثر المتغيرات الديمغرافية (الحالة الزوجية، والعمر، ومستوى التعليم وعدد الأبناء في كل من درجة الشعور بالسعادة، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، ووجهة الضبط). تكونت عينة الدراسة من 204 سيدات اخترن عشوائياً راوحت أعمارهن بين (25-65) وحاصلات على الثانوية العامة فما فوق. استخدمت الباحثة مقياس

الشعور بالسعادة من إعدادها ومقياس الرضا عن الحياة لـ دينز وآخرين تقنين العنزي، ومقياس التفاؤل لـ عبد الخالق 1999، أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل ودرجة السعادة بين المتزوجات وغير المتزوجات، في حين توجد فروق في درجة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل تعزى للعمر، إذ كلما تقدم العمر زادت الدرجة على مقياس السعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل.

- دراسة قاروت (2007) بعنوان: الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات في جامعة ام القرى بمدينة مكة المكرمة .

هدفت الدراسة الكشف عن طبيعة الرضا عن الحياة وبعض سمات الشخصية ومعرفة الفرق في الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة في ضوء الحالة الاجتماعية والعمر وبعض المتغيرات الأخرى، وقد تكونت عينة الدراسة من (480) طالبة من جامعة ام القرى بمكة المكرمة، استخدمت الباحثة مقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي 1999 ومقياس قائمة العوامل الكبرى للشخصية لكوستا وماكري ترجمة الأنصاري 1997. وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الطالبات على مقياس الرضا عن الحياة في ضوء الحالة الاجتماعية، والعمر.

- دراسة أبو أسعد (2010) بعنوان: الفرق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والأرامل من مستويات اقتصادية مختلفة.

هدفت الدراسة إلى تعرّف الفرق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والأرامل من مستويات اقتصادية مختلفة لدى عينة، بلغت 304 أفراد من 30-40 سنة من مدينة الكرك. استخدم الباحث مقياس الوحدة النفسية لراسل وبيللو وكوثرون (1980) Russel, D, Peplau, A& Cutron C.E، ومقياس التوجه الحياتي لشاير وكارفر Scheier & Carver (1985)

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين المتزوجين والعازبين والأرامل في الشعور بالوحدة النفسية وكذلك بالتوجه الحياتي، ولم تكن هناك فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

- **دراسة الدوري وعبد الكريم (2010)** بعنوان: التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.

هدفت الدراسة إلى استقصاء العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات المرحلتين الأولى والرابعة في جامعة بغداد. بلغ عدد أفراد العينة 319 طالبة، منهم 153 مرحلة أولى، و166 من المرحلة الرابعة. استخدمت الباحثتان مقياساً للتفاؤل من إعدادهما ومقياس التوجه نحو الحياة لـ شاير وكارفر تعريب الأنصاري 1998م، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة، وأن مستوى التوجه نحو الحياة لدى الطالبات أعلى من المتوسط العام، ووجود فروق دالة إحصائية في التوجه نحو الحياة لمصلحة المرحلة الرابعة.

- **دراسة الرشود (2011)** بعنوان: التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من الطلبة التي بلغ عددها 502 طالب وطالبة من جامعة الإمام محمد بن سعود. استخدمت الباحثة مقياس التفاؤل والتشاؤم للأنصاري (1998)، أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق بين الطلاب المتزوجين وغير المتزوجين في التفاؤل، ولكن توجد فروق بينهما في التشاؤم لمصلحة غير المتزوجين.

- **دراسة المالكي (2011)** عنوان الدراسة: فاعليات الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى السعوديات من مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية.

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين فاعليات الأنا وبين الرضا عن الحياة لدى عينة عددها (272) من السعوديات العاملات وغير العاملات من أعمار مختلفة، ومستويات تعليمية مختلفة، وأوضاع اجتماعية مختلفة، استخدمت الدراسة مقياس الأنا تقنين الغامدي (2010) إعداد ماريكستروم وآخرين (1997) Markstrom et al، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي.

بيّنت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العوامل بحسب العمر لمصلحة الأكبر سناً 36 فأكثر، وكذلك بحسب المستوى التعليمي الأعلى والحالة الاجتماعية لمصلحة المتزوجات.

- **دراسة شقورة (2012)** عنوان الدراسة: المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، من أهداف الدراسة تعرّف مستوى الرضا عن الحياة والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، والكشف عن الفروق في مستوى الرضا عن الحياة والمرونة النفسية، بحسب بعض المتغيرات الديموغرافية، تكونت عينة الدراسة من 200 طالباً وطالبة من جامعات (الازهر، والاقصى، والاسلامية)، استُخدِمَ مقياس الرضا عن الحياة لـ الدسوقي (1998) واستبانة المرونة النفسية من إعداد الباحث. بيّنت نتائج الدراسة وجود مستوى فوق المتوسط للرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

- **دراسة علي (2012)** بعنوان التوجه نحو الحياة وعلاقته بالاستقرار الزواجي. هدفت الدراسة إلى تعرّف مستوى التوجه نحو الحياة والاستقرار الزواجي والعلاقة بينهما لدى الموظفين في الجامعة المستنصرية، استُخدِمَ فيها مقياس التوجه نحو الحياة، ومقياس الاستقرار الزواجي من اعداد الباحث. بيّنت نتائج الدراسة توجهاً إيجابياً نحو الحياة، وكذلك مستوى عالياً في الاستقرار الزواجي، وأظهرت وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين التوجه نحو الحياة والاستقرار الزواجي لدى عينة الدراسة.

- **دراسة صالح (2013)** بعنوان: الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعوقين حركياً المتضررين من العدوان الاسرائيلي على غزة . هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التوجه نحو الحياة لدى عينة من الطلبة المتضررين من العدوان على غزة ومعرفة هل هناك فروق دالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة تعزى لمتغير (العمر، والجنس، ودرجة الإعاقة)، بلغت عينة الدراسة 122 طالباً وطالبة من الجامعة الإسلامية، استخدمت الباحثة مقياس السعادة ومقياس التوجه نحو الحياة من إعدادها، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة، ووجود فروق بينهما تعزى لمتغير العمر لمصلحة 21-30.

- **دراسة المطيري (2013)** بعنوان: قلق المستقبل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من السجينات بمدينة جدة

هدفت الدراسة معرفة العلاقة بين قلق المستقبل والتوجه نحو الحياة لدى عينة من السجينات بمدينة جدة، ومعرفة الفروق في قلق المستقبل والتوجه نحو الحياة لدى عينة البحث وفقاً للعمر والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي والجنسية. تكونت عينة الدراسة من 151 سجيناً، استخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل لزينب شقير (2005)، ومقياس التوجه نحو الحياة لإعداد شاير و كارفر تعريب الأنصاري (2002). بينت نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائياً في التوجه نحو الحياة لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير العمر، في حين لا توجد فروق داله احصائياً في التوجه نحو الحياة وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي.

- **دراسة حبيب (2014)** عنوان الدراسة: السعادة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من منتسبي جامعة البصرة.

هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين السعادة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من منتسبي جامعة البصرة، وتعرف مستوى كل من السعادة النفسية والرضا عن الحياة لدى تلك العينة، تألفت العينة من 100 فرد من منتسبي جامعة البصرة.

استخدم الباحث مقياس السعادة للسيد محمد أبو هاشم (1989)، ومقياس الرضا عن الحياة لسهام كاظم النمر 2011. أظهرت النتائج أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى جيد من الرضا عن حياتها وبمستوى جيد من السعادة النفسية، وأشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السعادة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

- **دراسة تشانج (Chang. E.C, 1998)**: هدفت الدراسة إلى تعرف تأثير التفاؤل في التوافق النفسي والبدني، وطرائق مواجهة الأحداث الضاغطة، استخدم الباحث اختبار التوجه نحو الحياة لقياس التفاؤل والنشأوم، ومقياس الرضا عن الحياة لقياس التوافق النفسي من إعداده، وقائمة بيك للاكتئاب. تألفت عينة الدراسة من 726 طالباً وطالبة من الجامعيين، أسفرت نتائج الدراسة عن ارتباط التفاؤل إيجابياً بالتوافق النفسي والبدني،

وارتباط التشاؤم بسوء التوافق ووجود فروق بين الذكور والإناث في الاكتئاب لمصلحة الإناث.

- دراسة مايرز Myers (1999) : هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وسمة القلق على عينة من (143) راوحت أعمارهم من (18- 48) سنة، وقد استُخدم مقياس تايلور للقلق، ومقياس التوجه نحو الحياة، وقد كشفت النتائج أن منخفضي القلق أكثر تفاؤلاً، كما أشارت الدراسة إلى أن التفاؤل والتشاؤم يجب أن يقاس كل منهما على حدة.

- دراسة ديرير وآخرون -Derrerr et al- (2009): هدفت الدراسة إلى معرفة العوامل التي تؤثر في تحقيق الهدف للأفراد، تكونت عينة الدراسة من (121) طالبا وطالبة من قسم علم النفس من جامعتين من الجامعات البريطانية، وطُبقت استبانة التوجه نحو الحياة إعداد شاير وكارفر (1985)، واستبانة الالتزام بالهدف إعداد كلاين وآخرين (2001)، أظهرت النتائج أن المتفائلين أعلى درجات في تحقيق الهدف من المتشائمين.

- دراسة جورجسون وآخرون Jorgenson,sh .et al (2011) عنوان الدراسة: الرضا عن الحياة الجامعية والنجاح الأكاديمي، دراسة مقارنة من حيث الجنس وبعض المتغيرات.

هدفت الدراسة إلى تعرّف مدى رضا الطلبة عن الحياة الجامعية، وأثر ذلك في تحصيلهم الأكاديمي، تكونت عينة الدراسة من (6065) طالباً وطالبة ملتحقين ببرنامج الدبلوم في كلية داوسون Dawson college من عامي 2004-2005، واستُخدم مقياس رضا الطلبة عن الحياة من إعداد نويل ليفتزر Noel.levitz. بيّنت نتائج الدراسة أن مستوى رضا الطالبات أعلى من رضا الطلاب، ووجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والمستوى التعليمي.

يُلاحظ تفاوت واختلاف كبيران في الدراسات في النظر لموضوع التوجه نحو الحياة والتفاؤل بها، والرضا عنها، لذا جاء هذا البحث ليدعم ويساند هذه البحوث، وليضيف بحثاً جديداً إلى هذا الموضوع في البيئة المحلية السورية يندر التطرق له من خلال عينة بحثه.

مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على المدرسات والإداريات والمستخدمات جميعهن في مدارس حكومية تقع في منطقة المزة، وهي (عبد الرحمن السفرجلاني وعثمان بن عفان لمرحلة التعليم الأساسي حلقة ثانية)، (وأحمد اسكندر أحمد ومأمون منصور للمرحلة الثانوية)، وصلاح الدين الهبج للمرحلتين التعليم الأساسي (حلقة ثانية) والثانوية، اللواتي تراوح أعمارهن بين (25- 55 سنة)، وقد بلغ عددهن 318 مدرسة وإدارية ومستخدمات، اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العرضية التي تتضمن اختيارهن وفق توافرن وقد بلغت 260، ويبين الجدول الآتي توزيع أفراد عينة البحث بحسب متغيرات الدراسة.

جدول رقم (1)

توزيع أفراد العينة بحسب متغيرات الدراسة

متغيرات الدراسة	العدد	النسبة المئوية
الحالة الاجتماعية	عازية	86
	متزوجة	152
	مطلقة	22
المستوى التعليمي	منخفض ثانوية	15
	متوسط معهد	82
	مرتفع جامعي	163
العمر	من 25- 35	36
	من 35- 45	88
	من 45 - 55	136

بالرجوع إلى الجدول رقم (1) نلاحظ أن أغلبية العينة كانت من المتزوجات ثم العازيات فالمطلقات، أما المستوى التعليمي فكانت الأغلبية للجامعيات، ثم حملة المعاهد المتوسطة يليها حملة الشهادة الثانوية العامة، وأما العمر فكانت نسبة الذين تراوح أعمارهن بين 45-55 أكثر من نصف العينة.

أدوات الدراسة: بعد الاطلاع على عدد من اختبارات التوجه نحو الحياة المنشورة في بعض الدوريات التربوية والنفسية، منها مقياس التوجه نحو الحياة (Life Orientation Test) من تأليف شاير وكارفر (Scheier & Carver 1985) ترجمة بدر الأنصاري (الأنصاري 2002)، ومعظم الدراسات السابقة التي تناولت التوجه نحو الحياة استخدمت المقياس نفسه، وللمؤلف نفسه كما قام نورس شاكر هادي (2008) بتعبير المقياس على طلبة جامعة بابل.

لقياس الفروق في التوجه نحو الحياة بين المتزوجات والعازبات والمطلقات من مستويات تعليمية وعمرية مختلفة استُخدمَ مقياس: التوجه نحو الحياة (Life Orientation Test) من تأليف شاير وكارفر، ترجمة بدر الأنصاري (الانصاري 2002)، الذي يتألف من عشر فقرات عيرت على البيئة الكويتية لأغراض الدراسة الحالية، ولكي يناسب البيئة السورية قامت الباحثة بإعادة التأكد من معاملات صدق المقياس وثباته.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: مؤشرات الصدق:

1-الصدق الظاهري: حُسيب الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه في صورته الأولية على ثمانية محكمين مختصين بعلم النفس والإرشاد النفسي والقياس النفسي، وطلب إليهم إبداء آرائهم بمدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس ومناسبتها له واقتراح أية تعديلات يرونها مناسبة. وبناء على آراء المحكمين المختصين لم تُحذف أي من فقرات المقياس، وهذا يعني أن المقياس يتميز بوضوح تعليماته، وسهولة صياغته، ووضوح عباراته؛ الأمر الذي يجعله مناسباً للفئة التي سيطبق عليها.

2-الصدق البنائي: حُسيب مؤشر الصدق البنائي لمقياس التوجه نحو الحياة بطريقة تحليل الفقرات من خلال حساب درجة ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية. وقد استخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية، وراوحت معاملات الارتباط بين 0.772 و 0.827، وهي جميعها دالة إحصائياً والجدول رقم (2) يبين ذلك.

جدول رقم (2)

معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية على مقياس التوجه نحو الحياة

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.807	6	0.791
2	0.817	7	0.789
3	0.772	8	0.827
4	0.779	9	0.816
5	0.805	10	0.789

من الجدول السابق يتبين وجود ارتباط دال إحصائياً بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ولم تكن هناك فقرات ذات ارتباطات ضعيفة، لذلك لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

الصدق التمييزي: استُخْرِجَ الصدق التمييزي للمقياس من خلال مقارنة الأداء في مجموعتين متطرفتين باستخدام مان-ويتني، وقد بلغت قيمة Z المحسوبة 3,336 وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,01؛ ممّا يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين المجموعتين؛ وهذا يدل على تمتع المقياس بالصدق التمييزي.

ثانياً مؤشرات الثبات:

- **الاختبار وإعادة الاختبار (test - retest):** إذ وزع المقياس على عينة مؤلفة من 40 مدرسة وإدارية ومستخدمة، ثم أُعيد توزيعه بعد ثلاثة أسابيع من التطبيق الأول، وحُسِبَ معامل الترابط بيرسون Pearson correlation coefficient بين الدرجات في التطبيقين الأول والثاني، وتبين أن معامل الارتباط قد بلغ 0,787.

- **الثبات بالاتساق الداخلي:** كما حُسِبَ الثبات باستخراج الاتساق الداخلي لمقياس التوجه نحو الحياة من درجات عينة الثبات البالغ عددها 40 موظفة باستخدام معادلة الفا كرونباخ Coronbach Alpha إذ بلغ معامل الاتساق الداخلي للمقياس 0,735، وهو ثبات مرتفع، وكانت النتيجة على اختبار جتمان 0,793؛ وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق بصورته النهائية، والجدول رقم (3) يبيّن نتائج ثبات الأداة :

الجدول رقم (3)

الثبات بالاتساق الداخلي والتجزئة النصفية وإعادة الاختبار لأدوات البحث

التجزئة النصفية		إلفا - كرونباخ	الإعادة	المقياس
جتمان	سييرمان براون			
0.793	0.828	0.735	0.787	التوجه نحو الحياة

تعليمات التصحيح:

فيما يخص تصحيح المقياس أعطي لكل إجابة درجة معينة، فالعبارات ايجابية الصيغة تعطى خمس درجات لكل عبارة يجاب عنها ب (كثيراً جداً)، وأربع درجات لكل عبارة

يجاب عنها بـ (كثيراً) وثلاث درجات لكل عبارة يجاب عنها بـ (بشكل متوسط)، ودرجتان لكل عبارة يجاب عنها بـ (قليلاً) ودرجة واحدة لكل عبارة يجاب عنها بـ (نادراً)، هذا وتراوح الدرجات على المقياس بين (10) وهي تمثل أدنى حد يمكن الحصول عليه، وتشير إلى مستوى متدنٍ من الشعور بالتوجه نحو الحياة، و(50)، وهي تمثل أعلى درجة يمكن الحصول عليها، وتشير إلى مستوى مرتفع من الشعور بالتوجه نحو الحياة.

متغيرات البحث: وقد تمثلت متغيرات البحث فيما يأتي :

المتغير التابع : التوجه نحو الحياة.

المتغيرات التصنيفية أو (الديموغرافية): الحالة الاجتماعية- والمستوى التعليمي- والعمر.

عرض نتائج الدراسة:

أولاً قبل عرض نتائج الفرضيات لابد من الإجابة عن السؤال الآتي:

الذي نصه: ما هو مستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة من المدرسات والإداريات والمستخدمات في بعض المدارس الحكومية؟

تشير المعالجة الإحصائية لدرجات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة البالغ عددهم 260 موظفة على هذا المقياس قد بلغ (31.188) درجة بانحراف معياري قدره (7.291) درجة، في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (30). وبمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي يتضح أن هناك فروقاً ظاهرية بين المتوسطين ولمعرفة هل هذه الفروق الظاهرية فروق ذات دلالة إحصائية استُخدمَ One Sample test والجدول رقم (4) يبين ذلك.

جدول رقم (4)

نتائج الاختبار التائي للفروق بين متوسط درجات أفراد العينة والمتوسط الفرضي

لمقياس التوجه نحو الحياة

القرار	مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	العينة
		المجدولة	المحسوبة				
دال إحصائياً	0.009	1.96	2. 628	7.291	30	31.188	260

ويتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة والمتوسط الفرضي للمقياس، كما قامت الباحثة بحساب النسبة المئوية للدرجة الكلية للمقياس كما هو مبين بالجدول الآتي:

جدول رقم (5)

النسبة المئوية للدرجة الكلية للمقياس

النسبة المئوية	العدد	الوسط النظري للمقياس
58.5%	152	أعلى من 30
41.6%	108	أقل من 30

بالرجوع إلى الجدولين السابقين يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة المستهدفة على مقياس التوجه نحو الحياة عند مستوى الدلالة (0.5) وفي ضوء المتوسطات يتبين أن هناك فروقا جوهرية دالة إحصائية في التوجه نحو الحياة لدى المدرسات والإداريات والمستخدمات المتمثلات في هذا البحث، إذ ارتفع مستوى التوجه نحو الحياة لديهن بنسبة 58.5% .

الفرضية الأولى التي نصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو الحياة تعزى إلى الحالة الاجتماعية: (متزوجات، وعازيات، ومطلقات).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية حُسِبَت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة والجدول رقم (6) يبين ذلك:

جدول رقم (6)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة وفقاً للحالة الاجتماعية

الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الحالة الاجتماعية
0,617	5,726	28,500	عازيات
0,447	5,522	34,473	متزوجات
1,354	6,354	19,000	مطلقات

يتبين من الجدول السابق أن هناك فروقاً بيّنه بين متوسط الدرجات على مقياس التوجه نحو الحياة. ولمعرفة هل كانت هذه الفروق دالة إحصائياً؟ حسب تحليل التباين الأحادي للدرجات على مقياس التوجه نحو الحياة وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية والجدول رقم (7) يبيّن ذلك.

جدول رقم (7)

اختبار تحليل التباين الأحادي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة وفقاً للحالة الاجتماعية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	القرار
بين المجموعات	5530.371	2	2765.185	86.230	000	دال إحصائياً
داخل المجموعات	8241.395	257	32.068			
الكل	13771.765	259				

ويتبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (7) ان الفروق ذات دلالة إحصائية، إذ بلغت قيمة ف المحسوبة 86.230 وهي دالة إحصائياً؛ ممّا يدل على وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة بحسب الحالة الاجتماعية على مقياس التوجه نحو الحياة. ولمعرفة موقع الفروق ومكان ظهورها إستُخدِمَ اختبار شيفيه لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات على متغير التوجه نحو الحياة، والجدول رقم (8) يوضّح ذلك:

الجدول رقم (8)

نتائج اختبار شيفيه لتحديد الفروق في التوجه نحو الحياة وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	الفروق بين المتوسطين	مستوى الدلالة	القرار
عازيات / متزوجات	-5,973	000	دال إحصائياً عند 0,01
عازيات / مطلقات	9,500	000	دال إحصائياً عند 0.01
متزوجات / مطلقات	-15,473	000	دال إحصائياً عند 0.01

يتضح من الجدول السابق ان هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية تعزى لمستوى الحالة الاجتماعية، وهذه الفروق لمصلحة المتزوجات مقارنة بالعازبات والمطلقات، إذ بلغ متوسط درجات المتزوجات على مقياس التوجه نحو الحياة 34.473، في حين بلغ متوسط درجات العازبات 28.500، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق في التوجه نحو الحياة بين العازبات والمطلقات لمصلحة العازبات، إذ بلغ متوسط درجات العازبات على مقياس التوجه نحو الحياة 28.500، في حين بلغ متوسط درجات المطلقات على المقياس 19.000. كذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق في التوجه نحو الحياة بين المتزوجات والمطلقات لمصلحة المتزوجات، إذ بلغ متوسط درجات المتزوجات على مقياس التوجه نحو الحياة 34.473، و بلغ متوسط درجات المطلقات على المقياس 19.000. ويتبين من الجداول السابقة أن هناك فروقاً في متوسطات درجات أفراد العينة تبعاً لحالتهم الاجتماعية، فالمتزوجات يملن إلى أن يكن أكثر الفئات توجهاً نحو الحياة، يليهن العازبات، ثم المطلقات؛ وهن أقل الفئات توجهاً نحو الحياة بناء على ذلك ترفض الفرضية.

الفرضية الثانية التي تنص على : لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية حُسِبَتِ المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة من حملة (الثانوية العامة، ولمعهد المتوسط والإجازة الجامعية) على مقياس التوجه نحو الحياة والجدول الآتي يوضح ذلك.

الجدول رقم (9)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة وفقاً للمستوى التعليمي

المستوى التعليمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الثانوية	24.466	7.424	1.917
المعهد المتوسط	31.378	6.272	0.692
الجامعية	31.711	7.489	0.586

يبين الجدول رقم (9) أن هناك فروقاً ظاهرية بين متوسط درجات أفراد العينة من مستويات تعليمية مختلفة على مقياس التوجه نحو الحياة. ولمعرفة هل هذه الفروق الظاهرية فروقاً ذات دلالة إحصائية حسب تحليل التباين الأحادي لدرجات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة والجدول (10) يوضح ذلك.

الجدول رقم (10)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة وفقاً للمستويات التعليمية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
بين المجموعات	725.304	2	362.652	7.144	0.001	دال إحصائياً
داخل المجموعات	13046.462	257	50.764			
الكلية	13771.765	259				

ويتبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (10) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات التعليمية الثلاثة، إذ بلغت قيمة ف 7.144، وهي دالة إحصائياً؛ مما يدل على وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة بحسب المستوى التعليمي على مقياس التوجه نحو الحياة.

ولمعرفة المستوى التعليمي ذي الدلالة الإحصائية وتحديد طَبَق اختبار شيفية لحساب دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات لمتغير التوجه نحو الحياة والجدول رقم (11) يوضح ذلك:

الجدول رقم (11)

نتائج اختبار شيفية لتحديد الفروق في التوجه نحو الحياة وفقاً لمتغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	الفروق بين المتوسطين	مستوى الدلالة	القرار
متوسط (معهد متوسط) منخفض (ثانوية)	6.911	0.003	دال إحصائياً عند 0.05
منخفض (ثانوية) مرتفع (جامعية)	7.244	0.001	دال إحصائياً عند 0.01
مرتفع (جامعية) متوسط (معهد متوسط)	0.333	0.942	غير دال إحصائياً

يتضح من الجدول رقم (11) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المستويات التعليمية المختلفة في التوجه نحو الحياة، وهذا الفرق لمصلحة حملة الإجازة الجامعية وحملة المعهد المتوسط بالمقارنة بحملة الشهادة الثانوية، إذ بلغ متوسط درجات الجامعيات على مقياس التوجه نحو الحياة (31.711) وبلغ متوسط درجات حملة شهادة المعهد المتوسط (31.378)، في حين بلغ متوسط درجات حملة الشهادة الثانوية على مقياس التوجه نحو الحياة (24.466)، بينما لم توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين حملة المعهد المتوسط وحملة الإجازة الجامعية في التوجه نحو الحياة وبناء على ذلك نرفض الفرضية بين حملة الشهادة الثانوية وحملة الإجازة الجامعية، وبين حملة الشهادة الثانوية وبين حملة شهادة المعهد المتوسط، ونقبلها على حملة شهادة المعهد المتوسط وحملة الشهادة الجامعية.

مناقشة الفرضية الثالثة التي تنص: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة وفقاً لمتغير العمر.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية حُسِبَت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة في المستويات العمرية الآتية (25-35)، ومن (35-45)، ومن (45-55)، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول رقم (12)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة وفقاً لمتغير العمر

العمر	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
35-25	31.944	6.219	1.036
45-35	31.829	6.938	0.739
55-45	30.573	7.756	0.665

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقاً ظاهرية بين متوسطات درجات أفراد العينة من أعمار مختلفة على مقياس التوجه نحو الحياة. ولمعرفة هل كانت هذه الفروق الظاهرية فروقاً ذات دلالة إحصائية، حُسِبَ تحليل التباين الأحادي لمتوسط الدرجات على مقياس التوجه نحو الحياة بحسب العمر والجدول رقم (13) يبين ذلك.

الجدول رقم (13)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة وفقاً للعمر

القرار	مستوى الدلالة	قيمة ف المحسوبة	متوسط مجموع المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير دالة إحصائياً	0.363	1.017	54.084	2	108.169	بين المجموعات
			53.166	257	13663.597	داخل المجموعات
				259	13771.765	الكلية

ويتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (13) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة بحسب متغير العمر.

مناقشة النتائج:

من خلال عرض النتائج التي تمخض عنها هذا البحث وضمن فروضه المستهدفة، يتضح أن معالجة هذه النتائج قد حققت بعض الفروض، في حين لم تحقق البعض الآخر. فقد أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة، إذ تبين أن أفراد عينة البحث بشكل عام يميلون إلى التوجه نحو الحياة، وهذه النتيجة هي إجابة على السؤال الأول. وعند مقارنة هذه النتيجة بالواقع النفسي والاجتماعي والسياسي والاقتصادي والأمني الذي يعيشه الإنسان السوري ولاسيما المرأة، نجد أنها تتعارض مع التوجهات السائدة والتميمات الشائعة الداعية إلى أن الإنسان السوري إنسان محبط ويائس وائكالي، ويمكن تبرير وجهة النظر هذه بالإخفاق في الوصول إلى حل للأزمة. وتأتي نتائج هذا البحث باتجاه مختلف، إذ تظهر أن الإنسان السوري ولاسيما المرأة السورية إنسانة طموحة مجدة تستبشر خيراً، تقوم بواجباتها مع الظروف الصعبة والتحديات الكبيرة، إذ تشير كثير من الدراسات في هذا المجال إلى أن الإنسان الذي يستبشر بالحياة والطموح هو قادر على حل مشكلاته وتأدية واجباته بنجاح ضمن الظروف الضاغطة والمحبطة (Morrison & others, 1991) و(بركات، 1998) وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسات كل من بركات(1998) وشقورة (2012)

ومحيسن (2012) وعلي (2012) وحبيب (2014)، والتي خلصت على ارتفاع مستوى التوجه والرضا عن الحياة وتختلف مع المجدلاوي (2012) التي خلصت الى وجود تدنٍ في النظرة الإيجابية إلى الحياة وارتفاع مستوى التشاؤم لدى عينة الدراسة.

كما بيّنت نتائج البحث وجود فروق جوهرية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة بحسب الحالة الاجتماعية (متزوجة ، وعازبة ، ومطلقة)، إذ كانت المتزوجات أكثر توجهاً واستبشاراً في الحياة من العازبات، في حين كانت العازبات أكثر توجهاً نحو الحياة من المطلقات. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من حسن (2004)، والسبيعي (2007)، وأبو أسعد (2010)، ومحسين (2010)، والمالكي (2011)، والرشود (2011)، والكناني (2012) وحبيب (2014)، إذ بينت نتائج هذه الدراسات جميعها ان المتزوجين أكثر تفاؤلاً واستبشاراً ونظرة إيجابية إلى الحياة، في حين تختلف مع نتائج دراسات بركات (1998)، والخضر (1999)، واسماعيل (2001)، وبخاري (2004)، والسبيعي (2007)، وقاروث (2007)، والرشود (2011)، المطيري (2013)، التي بيّنت عدم وجود فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين في مستوى التوجه نحو الحياة والاستبشار بها.

ويمكن تفسير ذلك بأنّ من المتوقع أن يكنّ المدرسات والاداريات والمستخدمات المتزوجات أكثر استقرار نفسياً واجتماعياً، حيث يجدنّ من يشاطرنهنّ هموم الحياة، ويخفف عنهنّ مصاعبها ومتطلباتها، فقد يجدن في بيت الزوجية سكناً ومستقراً ومعاونة على مواجهة مصاعب الحياة، ممّا يجعلهن أكثر حماساً وطموحاً والنظر بإيجابية إلى الحياة. وهذا التوجه يؤثّر في سلوكهن وتوقعاتهن، ومن ثمّ يوثّر بدوره في الصحة النفسية لهن، ويصبح التوجه نحو الحياة مصداً للضغوط، ويخدم التحمل ومواجهة ظروف الحياة، وذلك بتعودهن على أن يتزودن بالأفكار الصحية السارة، (علي، 2012)، وكذلك بيّنت دراسة (washinjtton,2006) وجود علاقة إيجابية بين حس التفاؤل والارتياح الزوجي والأسري. ويمكن تفسير تدني مستوى التوجه نحو الحياة عند العازبات بالمقارنة بالمتزوجات بأن واقع المعاناة التي تواجه المرأة غير المتزوجة وإحساسها المضاعف بعدم الاستقرار العاطفي والنفسي نتيجة الظروف الاجتماعية والاقتصادية، الأمر الذي

يشكل مشكلة كبيرة لها انعكاساتها النفسية والسلوكية السلبية على سلوكيتها، إذ يؤدي إلى خفض مستوى توجهها نحو الحياة واستبشارها بغد مشرق وازدياد مستوى التشاؤم عندها، وهذا ما بيّنته نتائج دراسة كل من الرشود (2011)، ومحيسن (2012) من أن العزاب أكثر تشاؤماً وسلبية في توجههم نحو حياتهم من المتزوجين.

كما يمكن أن يفسر تدني مستوى التوجه نحو الحياة عند المطلقات بنظرة المجتمع والقيود المفروضة عليهن، التي تؤثر في نظرتهم إلى الحياة وغياب الأمل والطموح للتخطيط للمستقبل لديهن، إذ غالباً ما تكون النظرة السلبية نحو المستقبل هي السائدة لديهن، وهذا قد يكون ناتج عن شعورهن بالعزلة والانطواء، شاشي وعبد محي ومحسن (2013). كما ترى الكنانى ان ذلك يشكل عائقاً أساسياً لتطور إمكانياتهن والتطلع بروح متفائلة لمستقبلهن، ومن ثمّ يصبح جزءاً غير فعال في المجتمع الإنساني الكنانى (2012). وفيما يتعلق بتفسير الفرضية الثانية التي بيّنت وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوجه نحو الحياة بحسب المستوى التعليمي، وكانت الدلالة لمصلحة حملة الاجازة الجامعية والمعاهد المتوسطة بالمقارنة بحملة الشهادة الثانوية، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسات الدوري، وعبد الكريم (2010)، والمالكى (2011)، وجورجنسون وآخرون (2011)، في حين تختلف مع نتائج دراسة كل من الخضر (1999)، وبخاري (2004)، وقاروت (2007)، وشقوره (2010)، والمطيري (2013) وصالح (2013). وقد يبدو هذا منطقياً وواقعياً، ربما بسبب أن وضعهن الاجتماعي والاقتصادي يساعدهن على تلبية حاجاتهن وإشباعها والتخطيط لمستقبلهن، وربما تكون لدى خريجات الجامعة والمعاهد خبرات جديدة في شؤون الحياة الاجتماعية والمهنية قد أسهمت بزيادة خبرتهن وقدرتهن على تحمل المسؤولية، ومن ثمّ يكنّ أقدر على التكيف مع المشكلات التي يواجهنها والنظر بإيجابية إلى أحداث الحياة.

فيما يتعلق بالفرضية الثالثة التي بيّنت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة بحسب متغير العمر، تتفق نتائج هذا البحث مع ما أشارت اليه كل من نتائج دراسة بركات (1998)، والمجدلاوي (2012)، في حين تختلف مع نتائج دراسة كل من السبيعي (2007)،

والمالكي (2011)، وجورجنسون وآخرون (2011)، والمطيري (2013) وصالح (2013). ومن ثمَّ يتبيّن أن عامل العمر لا يؤثر في التوجه نحو الحياة، وإنما يبدو أن هناك متغيرات أخرى قد يكون لها أثر أكبر في اختلاف مستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة الدراسة.

مقترحات الدراسة والتوصيات:

- 1- إعداد برامج توعية ورعاية في وسائل الاعلام للمطلقات لزيادة شعورهن بالانتماء الاجتماعي والنظرة الايجابية إلى هذه الحياة.
- 2- إجراء بحوث لقياس التوجه نحو الحياة والرضا عنها، وعلاقته بمستوى الطموح والصحة النفسية للمرأة.
- 3- التوجه بفتح مراكز إرشادية (للإرشاد الأسرى) للنظر في حالات المرأة، وخاصة في هذا العمر، وفي هذه الظروف لأخذ دورها في التخفيف من الأزمات النفسية، وكيفية استخدام الأساليب التربوية في التعامل مع المشكلات المختلفة في عملهن داخل المدارس وخارجها.
- 4- إنشاء مركز للاستشارات النفسية للعمل على التخفيف من حدة التشاؤم والنظرة السلبية خصوصاً في هذه الظروف الصعبة التي يعيشها المجتمع السوري.
- 5- دراسة التوجه نحو الحياة لدى العاطلات عن العمل، أو غير الموظفات وريبات البيوت.

المراجع والمصادر

- ابراهيم، مروه محمد (1990). الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعة رسالة دكتوراه - كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جامعة حلون: مصر.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2010). الفرق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والأرامل من مستويات اقتصادية مختلفة ، مجلة جامعية دمشق للعلوم التربوية والنفسية، المجلد 26 (3)، 695-735.
- أبو الديار، مسعد نجاح (2010). فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني - الانفعالي في تنمية التفاؤل لخفض حدة الضغوط لدى عينة من أسر الأطفال المعوقين سمعياً، مجلة العلوم الاجتماعية ، جامعة الكويت، 38 (3)، 58 - 91.
- إسماعيل، محمد السيد أحمد (2001). التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى ، المجلة التربوية، 15 (6)، 51-81.
- الأنصاري، بدر محمد (2002): المرجع في مقياس الشخصية، الكويت: دار الكتاب الحديث.
- الأنصاري، بدر محمد (1998). التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات الكويت: جامعة الكويت مجلس النشر .
- الأنصاري، بدر، وكاظم، علي . (2007) :التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة، دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعُمانيين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، 9 (4)، 107-132 .
- بالبيد، مفرح عبد الله أحمد . (2009) .التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى عينة من المرشدين المدرسيين بمراحل التعليم العام بمحافظة القنفذة، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية قسم علم النفس، جامعة أم القرى.
- بخاري، نسيم بنت قاري عبد القادر (2077-1427). التفاؤل والتشاؤم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية - قسم علم النفس، جامعة أم القرى بمكة المكرمة
- بركات، زياد أمين (1998). دراسة في سيكولوجية الشخصية: التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي، جامعة القدس المفتوحة، مركز طولكرم.

- حبيب، أسعد فاخر (2014). السعادة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من منتسبي جامعة البصرة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، بغداد: جامعة البصرة.
- حسن، هدى جعفر، (2006). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بضغوط العمل والرضا عن العمل. مجلة دراسات نفسية، جامعة اليرموك، 6 (1)، ص 83-112 .
- الحميري، عبده فرحان محمد (2005). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار، مجلة جامعة ذمار للدراسات والبحوث، اليمن، (2)، 36-54 .
- الخضر، عثمان محمد (1999). التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، جامعة الكويت ، (67) .
- الدسوقي، مجدي محمد (2001). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته لبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 25، الجزء الثاني [Http://: www.Tebasel.com/vbshowthread.php?t=zz10](http://www.Tebasel.com/vbshowthread.php?t=zz10)
- الرشود، ندى راشد محمد (2011). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طلبة كلية جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، رسالة ماجستير جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- السبيعي، منال بنت مهنا (2007). الشعور بالسعادة وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل ووجهة الضبط لدى المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- السهل، راشد علي، والعبد الله، يوسف محمد (2009). التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من الشباب الجامعي في بعض دول مجلس التعاون الخليجي (الكويت، قطر، البحرين)، المجلة التربوية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، 23 (91)، ص 13-57.
- شاتي، أسماء عبد محي شاتي ومحسن، أحلام (2013): الاغتراب لدى المطلقات دراسة ميدانية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، 39، 144-165.
- شقورة، يحيى عمر شعبان (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الأزهر، غزة.

- شكري، مايسة محمد، (1999): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد /10/.
- صالح، عابدة شعبان (2013). الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعوقين حركياً المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة، مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم الإنسانية، 17، (1)، 189-227 .
- الطنطاوي، حازم شوقي محمد (2013). السمات الشخصية والرفاهية الذاتية الدور الوسيط للتفاؤل لدى عينه من موظفي الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية قسم الصحة النفسية، جامعة بنها.
- طه، سلوى ولطف، فانتن (2009). اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة نحو وقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة، المؤتمر العلمي غامق العربي الرابع الدولي لكلية التربية النوعية (الاعتماد الاكاديمي لمؤسسات وبرامج التعليم العالي النوعي في مصر والعالم العربي، الواقع المأمول، مصر، المجلد الثاني، 1462-1442 .
- عبد الخالق، أحمد محمد (2008). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي ، دراسات نفسية الكويت المجلد الثامن عشر، العدد الأول ، ص 135-121 .
- عبد الكريم، إيمان صادق وريا، الدوري (2010). التفاؤل وعلاقته بالتوجيه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية، 27، 239-265 .
- عبد اللطيف، حسن وحمادة، لؤلؤة، (1998). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية: الانبساط والعصابية، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلد 26، (1)، 83-101.
- علي، أنور جبار (2012). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالاستقرار الزواجي، مجلة الأستاذ، 203، 1267-1292.
- العنزي، فريح والمشعان. عويد (1998). العلاقة بين الشخصية العصابية والتفاؤل والتشاؤم، مجلة دراسات نفسية، 8 (20)، 128-156.
- قاروت، بسمة بنت حسن (2007). الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة طالبات جامعة أم القرى بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ام القرى مكة المكرمة.

- الكنانى، لينا علي كاظم (2012). الفراغ الوجودي وعلاقته بمعنى الألم لدى المطلقات، رسالة ماجستير، قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، الجامعة المستنصرية.
- المالكي، رانيا معتوق (2011). فاعليات الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة أم القرى.
- المجدلأولي، ماهر يوسف (2012). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا عملهم بسبب الخلافات السياسية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20 (2)، 207 - 236 .
- مجيد، سوسن شاكر (2012). التفاؤل والتشاؤم سمة تستحق دراستها بعمق لدى الشباب العربي، الحوار المتمدن، 3716 .
- محيسن، عون عوض يوسف (2012). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20 (2)، 53 - 93 .
- مخيمر، هشام محمد ابراهيم وعبد المعطي، محمد السيد علي (2000). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، 6 (3)، 1-45 .
- المطيري، أمل (2013): قلق المستقبل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من السجينات بمدينة جدة، رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، قسم علم النفس، جدة: المملكة العربية السعودية.
- نمر، سهام ناظم (2011). الرضا عن الحياة وعلاقته بالعوامل الشخصية الكبرى لدى طلبة جامعة بغداد، كلية التربية للبنات، مجلة البحوث التربوية والنفسية، 29، ص 204 - 244.

المراجع:

- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2003). Optimism. In S. J. Lopez and C.R. Snyder (Eds.), handbook of positive psychology assessment: a handbook of models and measures, Washington, DC: **American psychological association** . p. 75-89
- Chang.E.C.(1998): dispositional Optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: controlling for confound-dinginfluences and relations to coping psychological and physical adjustment. **Journal-of- Personality and Social Psychology**, 74(4), 1109-1120
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2003). Optimism. In S. J. Lopez and C.R. Snyder (Eds.), handbook of positive psychology assessment: a handbook of models and measures, Washington, DC: **American psychological association** . p. 75-89
- Derrer,R , et al (2009). Students, Goal Achievement: Exploring Individual and Situational Factors . **Electronic Journal of Research in Educational Psychology**, 7(3),1031-2009
- Engstroem, G., & Traeskman, B.L.(1999): Blood folate, vitamin, B-sub-1-sub-2, and their relationships with cerebrospinal fluid monoamine metabolites, depression , and personality in suicide attempters. **Nordic Journal of Psychiatry**, 53(2)131-137
- Gerle, Justin F(2001): A Bivariate longitudinal Study of Malleability of Optimism, **Bivariate longitudinal Study** 76 , 91- 97
- Goleman ,D (1995): **Emotionnnal Intelligence** .New York, Bantam Books.
- Heinonen, K. Raikkonen, K. & Keltikangas, L.(2005): **Self-esteem in early and late adolescence predicts dispositional optimism – pessimism in adulthood: A21 year longitudinal study**, personality and individual differences , 39, (3), 511-521.
- Johnson,(2006):The National Institutes of Health (NIH) State of the Science Conference on Preventing Violence and Related Health-Risking Social Behaviors in Adolescents-A Commentary, **Journal of Abnormal Child Psychology** ,34(4)471-474
- Jorgenson, Sh. et al., (2011). College satisfaction and academic success: A comparison by sex and disability. **Official International Research**. Dawson College.
- Kelloniemi, H. Ek, E. & Laitinen, J. (2005): **Optimism, dietary habits,body mass index and smoking among young Finnish adults**.
www.Sciencedirect.com.

- Lewis.K.G.(1994): **Single Heterosexual Women through the Life Cycle** . In M.P. Mirkin (Ed.), *Women in Context: Toward A feminist Reconstruction of Psychotherapy* (pp.170-187). New York: Guilford .
- Seligman, M, E, (1995): **Optimistic Child**, New York, Houghton Mifflin Company.
- Seligman, M., steen , T., park , N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress . **American psychologist** ,60(5) 410 _ 421
- Washington, Faith Daith(2006): **The Relationship Between Optimism and work-family Enrichment and their influence on Psychological well-Being Doctoral Thesis** ,Drexel University.
- Wright, Robert(1995): The evolution of despair, **time magazine**, 146(9).