



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم تربية

مذكرة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم تربية

تخصص: إرشاد وتوجيه



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

علاقة التفاؤل بجودة الحياة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي

(دراسة ميدانية بثانويتي عبد الحميد دار عبيد وعبد الباقي بن زيان "الشعاعي")

بسيدي علي - مستغانم -)

الطالبة: دلال سارة

أمام لجنة المناقشة:

الاسم و اللقب	الرتبة	الصفة
فلوح أحمد	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
مسعودي أحمد	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقررا
غبريني مصطفى	أستاذ محاضر	ممتحنا

السنة الجامعية: 2024 \ 2025



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم تربية

مذكرة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم تربية

تخصص: إرشاد وتوجيه



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

علاقة التفاؤل بجودة الحياة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي

(دراسة ميدانية بثانويتي عبد الحميد دار عبيد و عبد الباقي بن زيان " الشعاعي "

بسيدي علي - مستغانم -)

الطالبة: دلال سارة

أمام لجنة المناقشة:

الاسم و اللقب	الرتبة	الصفة
فلوح أحمد	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
مسعودي أحمد	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقرا
غبريني مصطفى	أستاذ محاضر	ممتحنا

تاريخ الإيداع : 2025 / 07 / 04 إمضاء المشرف بعد الإطلاع على التصحيح



السنة الجامعية: 2024 \ 2025

شكر وعرfan

قال المولى عز وجل في حكم تنزيلة: "فبتسم ضاحكا من قولها وقال رب اوزعني ان اشكر نعمتك التي انعمت علي وعلى والدي وأن اعمل صالحا ترضاه وادخلي برحمتك في عبادك الصالحين" أولا الحمد لله والشكر على فضله حيث استطعت إنجاز هذه المذكرة بفضله عز وجل، شكرا لمن كان سببا في نجاحي، والشكر موصول لأساتذتنا طوال المشوار الجامعي، وأخص بالذكر أستاذي المشرف الاستاذ مسعودي أحمد لأنه قدم ولازال يقدم أحسن ما عنده، لك أسى العبارات والشكر والتقدير والاحترام فجزاك الله خير على ما قدمته لي، فإنك لم تبخل علي يوما لا بنصحك ولا بعلمك

إهداء

ما سلكنا البدايات الا بتسييره وما بلغنا النهايات إلا بتوفيقه وما حققنا الغايات إلا بفضلته فالحمد لله الذي وفقني لتثمين هذه الخطوة في مسيرتي الدراسية "إلى روح جدي وجدتي الطاهرة، كنتُ أتمنى وأحلم أن تشاهدا فرحتي في هذا اليوم وتباركا لي. رحلتما بأجسادكما، لكن حبكما ودعواتكما ما زالت ترافقاني. رحمكما الله وأسكنكما فسيح جناته". إلى من سجدت لله تدعوه في سرها وجهرها، إلى من سهرت لتحمل عني تعبي، ومسحت بيدها دموعي، إلى أمي الحبيبة فرحتي لا تكتمل إلا برؤية دموع السعادة في عينيك إلى أبي العزيز، مصدر فخري وسندي الدائم، كنت دائما لي قدوة ومصدرا للتحفيز، شكرا لثقتك بي ولحبك الذي منحني القوة لأواصل، فهذا النجاح هو ثمرة دعمك وتضحياتك إلى اختي الحبيبة واخي الوحيد، انتم السند والدعم، شكرا لوجودكم الدائم بجانبني ولحبكم الذي يمنحني القوة، حفظكم الله ووفقكم إلى كتكوتتنا العزيزة إسراء بنت اختي نور بيتنا إلى أسماء التي ساعدتني ودعمتني وشكرا لكل الذكريات الجميلة التي قضيناها معا

"فإن مع العسر يسرا إن مع العسر يسرا" (الشرح:6.5)

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (150) تلميذ وتلميذة من ثانويتي عبد الحميد دار العبيد وعبد القادر بن زيان "الشعاعي" ببلدية سيدي علي، ولاية مستغانم واستخدمت الباحثة مقياس التفاؤل لسليجمان (1995)، ومقياس جودة الحياة النفسية لكارول رايف. وبعد الإجابة عن أسئلة الدراسة، أسفرت النتائج ما يلي: مستوى التفاؤل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي مرتفع. مستوى جودة الحياة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي مرتفع. توجد علاقة موجبة بين التفاؤل وجودة الحياة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. يمكن التنبؤ بجودة الحياة النفسية انطلاقاً من مستوى التفاؤل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل، جودة الحياة النفسية، تلاميذ السنة الثانية ثانوي

Study Summary:

The current study aimed to explore the nature of the relationship between optimism and psychological well-being among second-year secondary school students. To achieve the study objectives, a descriptive correlational approach was used. The sample consisted of (150) male and female students from Abdelhamid Dar El Abid and Abdelkader Ben Zian "Al-Sha'i" secondary schools in the municipality of Sidi Ali, Mostaganem province. The researcher used Seligman's Optimism Scale (1995) and Carol Rieff's Psychological Quality of Life Scale. After answering the study questions, the results revealed the following: The level of optimism among second-year secondary school students is high. The level of psychological well-being among second-year secondary school students is high. There is a positive relationship between optimism and psychological well-being among second-year secondary school students. Psychological well-being can be predicted based on the level of optimism among second-year secondary school students.

Keywords: Optimism, Psychological Quality of Life, Second-Year Secondary School Students

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وعرفان
ب	إهداء
4	ملخص الدراسة
5	قائمة المحتويات
7	قائمة الأشكال
9	المقدمة
الفصل الأول: تقديم الدراسة	
11	تمهيد
11	تحديد الاشكالية وتساؤلاتها
15	فرضيات الدراسة
15	أهداف الدراسة
16	أهمية الدراسة
17-16	التعريف الاجرائية
الجانب النظري	
الفصل الثاني: التفاوض	
20	تمهيد
20	تعريف التفاوض
21	بعض المفاهيم المرتبطة بالتفاوض
22	أسباب التفاوض
23	أنواع التفاوض
25	خصائص وصفات المتفاوضين
26	العوامل المؤثرة في التفاوض
27	النظريات المفسرة في التفاوض
29	فوائد التفاوض
31	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: جودة الحياة النفسية	
33	تمهيد
33	تعريف جودة الحياة النفسية
35	تاريخ وتطور مفهوم جودة الحياة النفسية
36	المفاهيم المتداخلة مع جودة الحياة النفسية
38	مكونات جودة الحياة النفسية
39	مؤشرات جودة الحياة النفسية
39	الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة النفسية

فهرس المحتويات

41	النظريات المفسرة لجودة الحياة النفسية
47	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية	
50	تمهيد
50	أولاً: الدراسة الاستطلاعية
51	الهدف من الدراسة الاستطلاعية
51	عينة الدراسة الاستطلاعية
61	أدوات الدراسة الاستطلاعية
62	اجراءات الدراسة الاستطلاعية
62	ثانياً: الدراسة الأساسية
62	منهج الدراسة
62	عينة الدراسة الأساسية
62	أدوات الدراسة الأساسية
70	ظروف إجراء الدراسة الأساسية
71	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية
الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة وتفسيرها	
73	تمهيد
73	عرض نتائج الفرضية العامة وتفسيرها
75	عرض نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها
76	عرض نتائج الفرضية الثالثة وتفسيرها
78	عرض نتائج الفرضية الرابعة وتفسيرها
81	الاستنتاج العام
83	خاتمة
84	توصيات واقتراحات
96-86	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

قائمة الجداول والأشكال:

1- قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
44	تصنيف كارول رايف للمرتفعين والمنخفضين في جودة الحياة النفسية	01
51	عينة الدراسة الاستطلاعية لثانويتين	02
52	تحديد مستويات التفاؤل باستعمال بالدرجات الخام والدرجة المعيارية الثانية	03
53	توزيع فقرات استبيان جودة الحياة النفسية على أبعادها	04
55	صدق الاتساق الداخلي بين الأبعاد بالدرجة الكلية لاستبيان التفاؤل ككل	05
56	مصفوفة الارتباطات بين الفقرات وأبعادها والدرجة الكلية لاستبيان جودة الحياة النفسية	06
62	عينة الدراسة الأساسية	07
63	توزيع فقرات الاستبيان جودة الحياة النفسية على أبعادها	08
73	معامل الارتباط بين التفاؤل وجودة الحياة النفسية	09
75	المتوسط الحسابي للتفاؤل	10
76	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد جودة الحياة النفسية والدرجة الكلية	11
79	معامل الانحدار الخطي البسيط	12
79	ANOVA تحليل التباين	13
80	COEFFICIENTS المعاملات	14

2- قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
24	أنواع التفاؤل	01
38	مكونات جودة الحياة النفسية	02
43	أبعاد جودة الحياة النفسية حسب نظرية رايف	03

المقدمة

شهد علم النفس في السنوات الأخيرة تطوراً ملحوظاً، خاصةً مع ظهور "علم النفس الإيجابي"، الذي جاء كرد فعل على تركيز الدراسات السابقة على المشكلات النفسية مثل القلق والاكتئاب. هذا التوجه الجديد بدأ يهتم بالجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان، مثل نقاط القوة النفسية، والمرونة، والعوامل التي تساهم في تعزيز الصحة النفسية. ومن بين المفاهيم المهمة التي تناولها علم النفس الإيجابي نجد "التفاؤل"، والذي لا يعني فقط التفكير الإيجابي، بل هو أسلوب تفكير يجعل الفرد يتوقع نتائج إيجابية في مختلف مواقف الحياة. هذا الأسلوب يساعد الشخص على التكيف، وزيادة الثقة بالنفس، ومواجهة التحديات. أما "جودة الحياة النفسية" فهي تعكس مدى رضا الفرد عن حالته النفسية، وقدرته على التعامل مع ضغوط الحياة اليومية. وتشير الأبحاث إلى أن جودة الحياة النفسية تتأثر بعدة عوامل، من أبرزها التفاؤل، الذي يلعب دوراً كبيراً في تحسين الراحة النفسية. وتزداد أهمية هذه المفاهيم عند تلاميذ السنة الثانية من التعليم الثانوي، نظراً لحساسية هذه المرحلة، وما فيها من تغيرات نفسية، وضغوط دراسية، وتساؤلات حول المستقبل. ومن هذا المنطلق، تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة النفسية عند تلاميذ السنة الثانية ثانوي، من أجل فهم أعمق لنوع العلاقة التي تربط بينهما لهذا تم اختيار هذه الدراسة "علاقة التفاؤل بجودة الحياة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي" كونه موضوع ذو أهمية كبيرة وعلى هذا الأساس تم تقسيم دراستنا إلى: جانب النظري الذي يشمل ثلاث فصول: الفصل الأول: هو الفصل الذي يتناول مدخل الدراسة والذي تم فيه تحديد الإشكالية للدراسة وتم تحديد فرضيات الدراسة مع توضيح أهمية وأهداف الدراسة وتحديد مفاهيم ومصطلحات الإجرائية للدراسة الفصل الثاني: قد تناول تعريف التفاؤل وبعض المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل وأسبابه وأنواعه وخصائص وصفات المتفائلين والعوامل المؤثرة والنظريات المفسرة للتفاؤل وفي ختام الفصل تم تقديم خلاصة الفصل وإبراز نقاط التي تم تناولها أما الفصل الثالث: فقد ركزت على جودة الحياة النفسية حيث تم تعريفها وتاريخ وتطور مفهوم جودة الحياة النفسية ومفاهيم المتداخلة معها ومكوناتها ومؤثراتها واتجاهاتها ونظريات المفسرة لها وفي ختام الفصل تقديم خلاصة حول الفصل وعناصر التي تطرقت إليها الجانب الميداني: الذي يعمل الفصل الرابع: الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية مع ذكر المنهج مستعمل وتعريف المجتمع الدراسة وكذلك وصفه وذكر أداة الدراسة إضافة إلى أساليب مستخدمة الفصل الخامس: يتم عرض وتغيير النتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها وتحليل البيانات التي تم التوصل إليها من خلال الفهرس المحتويات المرفق بدءاً من الفرضية الأولى إلى الفرضية الأخيرة وفي الأخير وضع خاتمة للدراسة وثم قائمة مصادر ومراجع والملاحق.

الفصل الأول: تقديم الدراسة

- 1- تحديد الإشكالية
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- حدود الدراسة
- 6- مصطلحات الدراسة

تمهيد:

يتناول هذا الفصل جانبًا أساسيًا في الدراسة، ويتمثل في تقديم الدراسة التي شكلت منطلق البحث، والتي تفرعت عنها مجموعة من التساؤلات الفرعية التي حاول الباحث الإجابة عنها من خلال العمل الميداني والتحليل العلمي. وقد تم وضع مجموعة من الفرضيات التي تُعتبر بمثابة إجابات أولية استُند إليها لبناء إطار نظري ومنهجي يسمح بفهم الموضوع بشكل أعمق. كما يتضمن هذا الفصل توضيحًا لأهداف الدراسة وأهميتها، وأيضًا تحديد المفاهيم الأساسية المستخدمة في الدراسة مع شرحها بشكل إجرائي يتماشى مع طبيعة الموضوع. ومن أجل تدعيم جانب تقديم الدراسة، تم الرجوع إلى مجموعة من الدراسات السابقة.

1- تحديد الإشكالية:

لقد تزايد الاهتمام في السنوات الأخيرة بدراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية، من عادات وسمات وخبرات إيجابية، وذلك نتيجة لظهور اتجاه جديد منذ تسعينات القرن الماضي على يد "مارتن سليجمان"، يُعرف بعلم النفس الإيجابي، وهو العلم الذي يهتم بالدراسة العلمية للفضائل ومكانم القوى في النفس البشرية. (ندى الوليد، 2024، ص 214).

ويُعد التفاؤل أحد المفاهيم الهامة والأساسية في هذا الاتجاه، إذ يرتبط بالمشاعر الإيجابية أكثر من ارتباطه بالمشاعر السلبية، كما أن المتفائل في إدراكه للأحداث والمواقف يركّز على الجوانب الإيجابية أكثر من السلبية، ويأخذ من تفاؤله نقطة انطلاقاً إلى مستقبل أكثر إشراقاً. (مخلوفي، 2015، ص 01).

ويعرفه سليجمان (2013) بأنه استعداد وتهميؤ شخصي لتوقع الأحداث الإيجابية والتفكير في المستقبل بشكل إيجابي، نقلًا عن (عينو، 2014، ص3) أما الدراسات التي اهتمت بالتفاؤل فهناك

دراسة توفيق (2024) التي هدفت إلى بحث عن العلاقة بين التفاؤل والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في ضوء بعض المتغيرات. تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واشتملت العينة على (389) طالبًا وطالبة، وتم استخدام مقياس التفاؤل من إعداد ديمير وآخرين (1989). وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التفاؤل لدى عينة الدراسة كان مرتفعًا، وبيّنت الدراسة أن هناك علاقة طردية بين التفاؤل والتفكير الإيجابي. (جمعة، 2024، ص13)

وفي السياق نفسه، تبرز أهمية مفهوم جودة الحياة النفسية في علم النفس الإيجابي، إذ تعرّفها رايف (2006) بأنها "إحساس الفرد الإيجابي بحسن الحال والرضا عن الذات وعن الحياة بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات معنى بالنسبة له، واستقلالته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها"، نقلًا عن (مفلح، 2024، ص 60) وتدور نظرية رايف (1999) حول مفهوم السعادة النفسية، إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة، والتي حددها رايف في ستة أبعاد، يضم كل بُعد ست صفات، تتمثل في:

• الاستقلالية، التمكّن البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، تقبّل

الذات، الهدف من الحياة (ساحسي، 2021، ص 22)

وباعتبار أن تلاميذ السنة الثانية ثانوي يمرون بمرحلة مراهقة حرجة، تتأثر فيها جودة حياتهم النفسية بالتغيرات النفسية والاجتماعية، فإن التفاؤل يُعد عاملاً نفسياً قد يؤثر في أدائهم وسلامتهم النفسية، ومن هنا تبرز أهمية دراسة علاقته بجودة الحياة النفسية، إذ إن تفاؤلهم أو تشاؤمهم قد ينعكس على مستوى إدراكهم لهذه الجودة.

وقد أشارت عدة دراسات سابقة تشير إلى طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين، ونذكر منها:

دراسة مجدي (2018) بعنوان "التفاؤل وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب السنة الثانية ثانوي"، وهدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة. استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وطُبق مقياس التفاؤل لأحمد عبد الخالق (1996) ومقياس جودة الحياة لكازم ومنسي (2006) على عينة مكونة من (30) طالبًا وطالبة، وتوصّلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل وجودة الحياة. (مجدي، 2018، ص4)

دراسة السيد وآخرون (2022) حول العلاقة بين التفاؤل والشعور بالسعادة والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. استخدم المنهج الوصفي الارتباطي على عينة مكونة من (180) طالبًا من كليات جامعة السويدس من تخصصات علمية وأدبية، وطُبق مقياس التفاؤل والتشاؤم (العكاشي، 2015) ومقياس الشعور بالسعادة (نصر الدين، 2009). وخلصت إلى وجود علاقة موجبة بين التفاؤل وكل من الشعور بالسعادة والتحصيل الدراسي (علواني، 2024، ص174)

دراسة الدقوشي (2019) بعنوان "التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة"، شملت 300 طالب وطالبة، واستُخدم فيها مقياس التفاؤل والتشاؤم لأحمد عبد الخالق (1996) ومقياس الرضا عن الحياة للدقوشي (1996). وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والرضا عن الحياة (محمد الخير الصديق، 2019، ص20)

دراسة سوزان (2019) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم ومتغيري التحصيل الأكاديمي والرضا عن الحياة، وتكوّنت العينة من 343 طالبة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات الطالبات على مقياس التفاؤل ودرجاتهن على مقياس الرضا عن الحياة (منصوري، 2020، ص97)

دراسة فتون خرنوب (2016) هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي والتفاؤل. وشملت العينة 30 طالبًا و118 طالبة، واستُخدم مقياس الرفاهية

النفسية لرايف (1989) وقائمة التفاؤل والتشاؤم لأحمد عبد الخالق (1996). أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين الرفاهية النفسية والتفاؤل. (خرنوب، 2016، ص217)

دراسة علي حمايدية وآخرون (2018): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة و التفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه، تكونت العينة (57) طالب وطالبة واعتمدت على المنتج الوصفي وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين جودة الحياة و التفاؤل لدى طلبة الدكتوراه. (حمايدية وآخرون، 2018، ص194)

دراسة نهدي (2015) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهم بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعيين مذكرة مكملة لإستكمال متطلبات لنيل شهادة الماستر اكاديمي (لجامعة ورقلة)هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهم بالرضا عن الحياة تكونت العينة (190) طالب وطالبة واعتمدت هذه الدراسة على المنتج الوصفي كما استخدمت القائمة العربية التفاؤل والتشاؤم لأحمد عبد الخالق ومقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدقوشي وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل و الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. (روابحية، 2020 ص10)

و من هذا المنطلق حاولت من خلال هذه الدراسة إبراز أهمية موضوع علاقة التفاؤل بجودة الحياة النفسية لدى التلاميذ السنة الثانية ثانوي.

السؤال العام :

هل توجد علاقة بين التفاؤل وجودة الحياة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي؟

الأسئلة الفرعية:

- ما مستوى التفاؤل لدى التلاميذ السنة الثانية ثانوي؟
- ما مستوى جودة الحياة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي؟

• هل يمكن التنبؤ بجودة الحياة النفسية من التفاؤل لدى تلاميذ السنة

الثانية ثانوي؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: توجد علاقة بين التفاؤل وجودة الحياة النفسية لدى التلاميذ السنة الثانية

ثانوي

الفرضيات الفرعية:

- مستوى التفاؤل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي مرتفع
- مستوى جودة الحياة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي مرتفع.
- يمكن التنبؤ بجودة الحياة النفسية من التفاؤل لدى التلاميذ السنة الثانية ثانوي.

أهداف الدراسة:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

- التعرف على مستوى التفاؤل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.
- التعرف على مستوى جودة الحياة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي

- إمكانية التنبؤ بجودة الحياة النفسية من خلال التفاؤل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي

أهمية الدراسة:

1. تعتبر هذه الدراسة إضافة علمية في مجال علم النفس الإيجابي.
2. أهمية الفئة المدروسة المتمثلة في تلاميذ السنة الثانية ثانوي.
3. إعطاء الموضوع حقه في مجال البحث النفسي، خاصة في البيئة التربوية الجزائرية.
4. إمكانية توظيف نتائج الدراسة والأدوات المستخدمة كنقطة انطلاق لبحوث مستقبلية تعالج نفس الموضوع.

حدود الدراسة:

الحدود المفاهيمية : علاقة التفاؤل بجودة الحياة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

الحدود الزمانية والمكانية: أجريت الدراسة من 07 إلى 08 أفريل 2025 ومن 05 إلى 09 ماي 2025، في ثانويتين عبد الحميد دار العبيد وعبد القادر بن زيان "الشعاعي" ببلدية سيدي علي – ولاية مستغانم.

الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على تلاميذ السنة الثانية ثانوي (150 تلميذاً وتلميذة).

مصطلحات الدراسة:

أ. التفاؤل:

تعريف اصطلاحي:

عرفه محسين (2012) بأنه "توقعات الفرد الإيجابية للأحداث الهامة في حياته المستقبلية، تجعله ينظر للأفضل ويتوقع حدوث الخير والنجاح". (محسين، 2012، ص57)

ويعرفه سيلجمان (Seligman, 2006) بأنه "الأداة التي تقود إلى الإنجاز على المستوى الفردي الواقعي، والعدالة الاجتماعية على المستوى العام، وأن يتخذ الفرد موقفًا إيجابيًا حيال العالم ويسعى لتشكيل حياته، بدلًا من أن يبقى سلبيًا أمام مجريات الحياة، وينظر إلى الجانب المشرق، ويتوقع نهاية سعيدة للمشاكل" نقلا عن (عيد محمد ابراهيم ، 2015، ص 539).

تعريف إجرائي:

هو مجموع الدرجات التي يتحصل عليها التلاميذ السنة الثانية ثانوي بعد الإجابة على مقياس التفاؤل لسليجمان المعد للدراسة.

ب. جودة الحياة النفسية:

التعريف الاصطلاحي:

يعرفها أبو الحلاوة (2014) بأنها "الإحساس الداخلي بالرضا وحسن الحال، والقدرة على رعاية الذات، والاندماج في الأدوار الاجتماعية، والاستفادة من المصادر البيئية وتوظيفها بشكل إيجابي" (صالح وآخرون، 2018، ص 288).

كما عرّفها رايف (Ryff, 1989, p.13) بأنها "التحديات المختلفة التي يصادفها الأفراد في عملية الارتقاء، حيث يحاول الأفراد التمسك بالاتجاهات الإيجابية حول أنفسهم بالرغم من وعيهم بقصورهم (تقبل الذات)، والسعي لتنمية علاقات دافئة وموثوقة (العلاقات الإيجابية مع الآخرين)، وتعديل بيئتهم لتلبية حاجاتهم وتفضيلاتهم (التمكن البيئي)، واتخاذ القرارات ومقاومة الضغوط الاجتماعية (الاستقلالية)، وإيجاد معنى في جهودهم وتحدياتهم (الهدف من الحياة)، وتطوير إمكانياتهم (النمو الشخصي)" نقلا عن (المري، 2018، ص 344)

التعريف الإجرائي:

هو مجموع الدرجات التي يتحصل عليها تلاميذ السنة الثانية ثانوي بعد الإجابة على مقياس جودة

الحياة النفسية لرايف المستخدم المعد لهذه الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الثاني: التفاؤل

1. تعريف التفاؤل
 2. بعض المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل
 3. أسباب التفاؤل
 4. انواع التفاؤل
 5. خصائص وصفات المتفائلين
 6. العوامل المؤثرة في التفاؤل
 7. النظريات المفسرة للتفاؤل
 8. فوائد التفاؤل
- خلاصة الفصل

تمهيد :

يعد التفاؤل من بين المواضيع المهمة في العلم النفس إذ له تأثير على حالة النفسية و الجسدية ويعتبر احد السمات التي تظهر في نظرة الشخص الايجابية نحو المستقبل ويعكس شعوره بالأمل والثقة في تحقيق الأهداف و الإمكانيات بدلا من التهديدات أو المخاوف ويعتمد في حياته اليومية على الثقة بقدرته على التكيف مع المواقف الصعبة وتغلب عليها فالدراسات النفسية أكدت أن التفاؤل يرتبط ارتباطا وثيقا برغبة الفرد في النجاح والانجاز، حيث يميل الأشخاص المتفائلين إلى التركيز على الجوانب الايجابية في حياتهم وتحقيق طموحاتهم بكفاءة أكبر كما أظهرت الأبحاث أن التفاؤل يعزز الصحة النفسية و الجسدية ، حيث يساهم في تقوية جهاز المناعة وتحسين جودة الحياة بشكل عام وفي هذا الفصل سنتناول تعريف التفاؤل وبعض المفاهيم المرتبطة به وأنواعه وخصائص المتفائلين وصفاتهم والعوامل المؤثرة به والنظريات المفسرة له وفوائد التفاؤل.

1_ تعريف التفاؤل:

1-1 لغة :

يعرفه الأنصاري (1998): التفاؤل من الفأل ،وهو قول او فعل يستبشر به ،وتهل الهمزة فيقال: الفال،وتفاؤل بالشيء: تيمن به (الأنصاري،1998،ص13)

1-2 اصطلاحى:

يعرفه الحكاك (2001):"التفاؤل هو نزعة الفرد لتكوين توقعات مهمة لنتائج سارة في مجالات المهمة من حياته". (الحكاك ،2001،ص14)

وعرفه مارشال ولانك (1990): Marchall s Lang أعتقد أن المستقبل عبارة عن مخزن الرغبات والطموحات المطلوبة أو المرغوبة بعض النظر عن قدرة الفرد على السيارة عليها أو على تحقيق تلك الرغبات نقلا عن. (إيمان صادق، ب-س، ص245)

وقد عرّفه Cheier و(1985) Carver: بأن المتفائلين هم أشخاص يؤمنون عمومًا أن الأشياء الجيدة، لا السيئة، ستحدث لهم. (عمار، بوبكر، 2020، ص78)

وعرّفه الأنصاري (2002): "بأنه يمثل النظرة التي يمتلكها الفرد تجاه المستقبل، وكذلك توقعه للأفضل واستبشاره بحدوث الخير والنجاح واستبعاد ما عدا ذلك (امجد عزات، 2024، ص19)

كما عرّفه سليمان (2014): التفاؤل بأنه استعداد انفعالي ومعرفي معمم، ونزعة للاعتقاد أو الاستجابة انفعاليًا تجاه الآخرين والمواقف الجديدة، والميل أكثر للاعتقاد بأن الأمور الطيبة ستحدث الآن وستكون مبهجة وسارة وستستمر لتسعده. (ابراهيم، 2015، ص358)

ويعرفه المكي (2014): بأنه "انشرح القلب وتوقع الغير" (الصقعوب، 2018، ص105)

2- بعض المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل:

ساهم بروز علم النفس الإيجابي كمجال بحثي متكامل في إثارة اهتمام جديد في فهم المجالات الأساسية في الخبرة الذاتية الإيجابية، حيث قام الباحثون بتطوير نظريات حول المفاهيم الأساسية التي تشكل أساس علم النفس الإيجابي بما فيها التفاؤل، الأمل، السعادة و الفعالية الذاتية، إلا أنه لوحظ استخدام هذه المصطلحات في الأدبيات.

2-1- الشعور بالسعادة: جاء في معجم علم النفس و الطب النفسي أن السعادة حالة من المرح و الهناء و الإشباع تنشأ من إشباع الدوافع، لكنها تسموا إلى مستوى الرضا النفسي و هي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل. أشار داينر Diener إلى أن السعادة والتعاسة على ارتباط بالتفاؤل

والتشاؤم، وقد أشارت نتائج دراسة تحليلية لشخصية الطالب السعداء و التعساء إلى صورة الذات المركبة لدى السعداء و كانت على النحو التالي: " عبارة عن شخص دافئ و صادق و مخلص و يشعر بالراحة في علاقاته الطيبة ذي ضمير واع و مدرك قادر على مواجهة الأحداث متفائل غير متشائم.

2-2- الأمل: يحمل هذا المصطلح بعض التشابه و الاختلاف مع التفاؤل و التشاؤم من النماذج النظرية التي عززت الأبحاث التجريبية للأمل المفهوم المعرفي إذ يعرف الأمل: " بأنه مجموعة معرفية موجبة للحصول على هدف ما يتكون من عنصرين، الفعالية(الإصرار و العزيمة)، العنصر الثاني المسارات. نقلا عن (بوتلجي، 2020، ص70-71)

3- أسباب التفاؤل:

3-1- الحُلم: والمقصود أن الإنسان يحلم أثناء النوم بشيء معين يلحق به خير، فإذا استيقظ ووجد هذا الشيء أمامه تفاءل به، ومن ثم اعتقد أن هذا الشيء هو السبب في حصوله على الخير.

3-2- تقليد الآباء: حيث يتعلم الأبناء أن شيئاً ما هو مصدر للخير، ومن ثم يترسخ في ذهن الابن أن هذا الشيء جانب من جوانب الخير، فيتفاءل به.

3-3- الصدفة: هي أن يربط الإنسان بين شيء معين وحدث خير له، نتيجة تكرار حدوث الخير مع وجود هذا الشيء، رغم أن ذلك يحدث دون اتفاق مسبق، وإنما شيء يحدث بشكل عشوائي.

3-4- الحب: والمقصود أن الإنسان يحب شيئاً معيناً، فإذا حدث له خير نسب حدوث هذا الخير إلى حبه لهذا الشيء. (سبع، 2015، ص.ص22-23)

4- أنواع التفاؤل :

- على رغم من الطبيعة الإيجابية التي تطبع خاصية التفاؤل إلا أن هذا لا يعني بأن

التفاؤل لا ينقسم إلى أنواع ونحن بدورنا سنحاول أن نجمل هذه الأنواع فيما يلي:

1-4- التفاؤل الواقعي:

ويعرف بأنه تفاؤل يبرره موقف أو خبرة سابقة وهو

نظرة إستبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر

حدوث الخير وهو يهدف إلى النجاح (محمد سليمان، 2014، ص22)

2-4- التفاؤل غير الواقعي: نجد نوعين من التفاؤل:

1-2-4- التفاؤل المحدود: يعني التفاؤل المحدد بإدراك الفرد على نحو انتقائي لإيجابيات الحاضر

وتعميم أفضل التوقعات الممكنة للنتائج بالمستقبل.

2-2-4- التفاؤل الكبير: ويعرف بأنه اتجاه تهيؤي دائم لدى الفرد يتضمن توقعاته المحتملة

للمستقبل على نحو يخالف نتائج الماضي ومعطيات الحاضر وذلك في اتجاه المبالغة في العوائد

الإيجابية واستبعاد النتائج السلبية (احزي و عبد الصادق، 2021، ص32)

3-4- التفاؤل الديناميكي:

- يذكر (More 1992) أن أحد المبادئ الأساسية للدفاعية هو التفاؤل الديناميكي ، الذي أشار

إليه على أنه إتجاه عقلائي إيجابي نحو إمكانياتنا الفردية أو الجماعية ونظرا إلى التفاؤل الديناميكي

على أنه يهيء ظروف للنجاح من خلال التركيز على القدرات والفرص ويفسر المتفائل الديناميكي

الخبرات بشكل إيجابي كما يؤثر على النتائج بصورة إيجابية (بوغزالة ، بن يعود ، 2020 ، ص45)

4-4- التفاؤل المقارن:

هو نزعة داخلية عند الفرد تجعله يتوقع حدوث الأشياء الإيجابية لنفسه أكثر من حدوثها

للآخرين، ويتوقع حدوث الأشياء السلبية للآخرين أكثر من حدوثها له (نوبيات و آخرون، 2015، ص17)

4-5- التفاؤل الواعي:

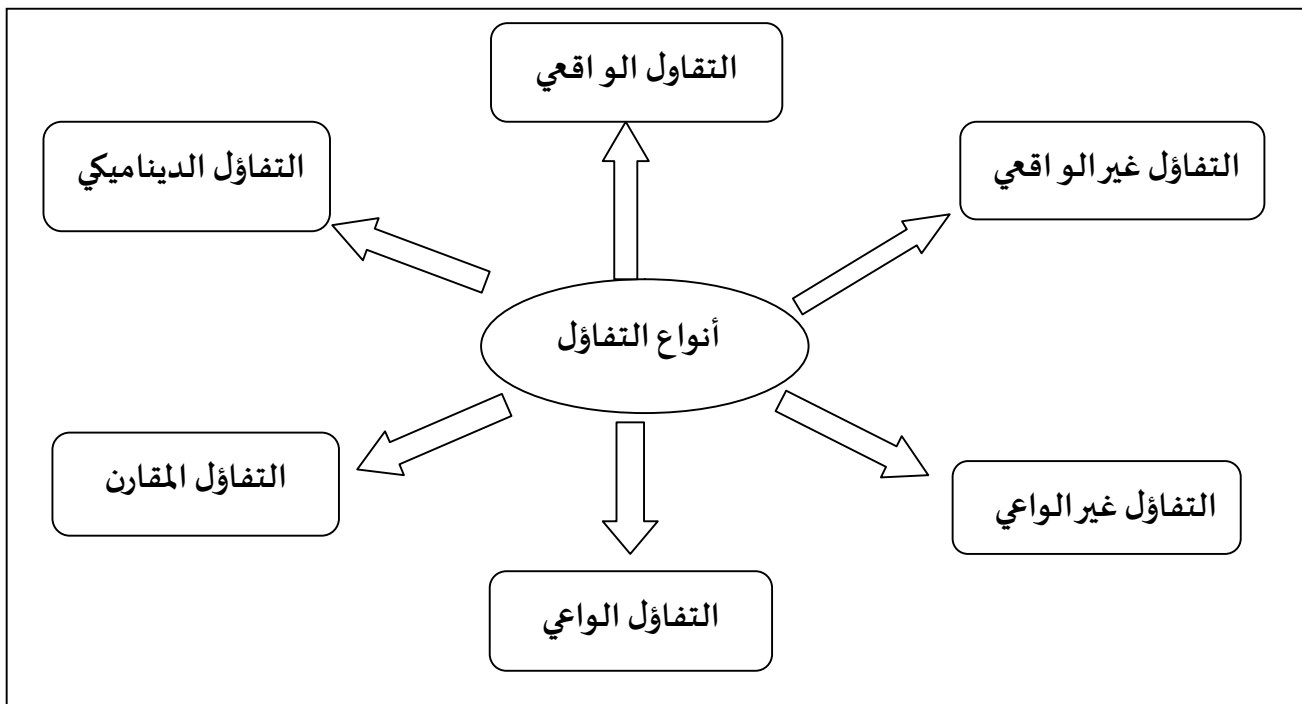
يعتبر هذا النوع من التفاؤل دائماً ما يمكن الفرد من التخلص من الأفكار السلبية، نظرة التفاؤل غير الواقعية ويوجهه نحو التعامل الايجابي المستمر مع ما يصادفه من مواقف أو أحداث في الحياة ، إذ أن هذا التفاؤل يجعل الفرد قادراً على تنظيم الإمكانيات وحشدها وتجميعها ، للقيام بجهد واعي متعلق هادفاً لتحقيق غايات وطموحات وأهداف موضوعية قابلة للتحقق.

4-6- التفاؤل غير الواعي :

وهو التفاؤل الذي يبينه الفرد حيال مستقبله دون أن يستند لمعطيات ترتبط بالنشاط الذي يقوم به بعرض تحقيق أهداف معينة في الحياة ، ففي هذا النوع من التفاؤل يتوقع الفرد أن يحقق نتائج معينة دون أن يبذل مجهوداً في سبيل العمل في تحقيق تلك النتائج المرجوة (بن حدو ، 2019 ،

ص 123-124)

مخطط رقم 01 يوضح أنواع التفاؤل .



المصدر: من إعداد الباحثة

5- خصائص وصفات المتفائلين:

1-5- خصائص المتفائلين:

يتميز المتفائلون بمجموعة من الخصائص التي يمكن من خلالها التنبؤ باتجاهاتهم نحو جودة الحياة المستقبلية، ولا يُشترط لهذه الخصائص أن تكون مجتمعة لدى المتفائل، كما أنها تظهر عند الأفراد بدرجات متفاوتة، ومنها:

_الثقة بالنفس والمخاطرة المدروسة للوصول إلى تحقيق الأهداف كما يضيف بالمرونة من حيث اختيار السبل المناسبة للوصول إلى تحقيق الرغبات وتغيير الأهداف التي يستحيل تحقيقها.

_عدم الاستسلام للقلق والضغوط، وتجنب المواقف الانهزامية.

_المتفائل أكثر قدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحياة الضاغطة، ولديه قدرة على اتخاذ أساليب مباشرة ومرنة لحل المشكلات التي تواجهه.

_يكون أكثر تركيزاً في نمط تفكيره، وأكثر إصراراً على اجتياز التحديات، وأكثر استخداماً للأساليب

المواجهة الفعّالة التي تركز على المشكلة. (درباج، 2018، ص 31)

وتتسم الشخصية المتفائلة بمرونتها، وبعدم استسلامها للمواقف الانهزامية، حيث إنها تعمل على تغيير الأهداف صعبة التحقيق، وتقسيمها إلى أهداف جزئية يمكن التعامل معها. وفي هذا يقول سليجمان: "لقد قمت بدراسة التفاؤل والتشاؤم على مدى خمس وعشرين عامًا، ووجدت أن صفة المتشائمين هي ميلهم إلى الاعتقاد بأن الأحداث السيئة سوف تدوم طويلاً، وستظل كأمثلة وراء كل شيء يؤديه، وأنهم مسؤولون عن هذه الأحداث شخصياً، بينما المتفائلون، فرغم تعرضهم لنفس الصدمات القاسية، إلا أنهم ينظرون إلى سوء الحظ بنظرة مختلفة. إنهم يميلون إلى الاعتقاد بأن الهزيمة طارئة، أسبابها تتعلق بالحالة أو الموقف فقط. إنهم يؤمنون بأن الخطأ ليس خطأهم، إنما خطأ من قبل

الظروف. أيضًا ينظر المتفائلون إلى المواقف السيئة على أنها تشكل نوعًا من التحدي يمكن التغلب عليه بجدية أكثر." (نقلًا عن بن مهدي، 2020، ص76)

2-5- صفات وملامح الأشخاص المتفائلين :

يرتبط التفاؤل بنظرة الفرد للحياة وتوقعاته للنتائج الإيجابية، حيث يتسم الأشخاص المتفائلون بعدة صفات إيجابية، منها:

أ- الملامح الجسمية: الاسترخاء النسبي من الناحية الجسمية والنفسية (وفقًا لطريقة

جلوس الفرد، ونومه بشكل عام).

ب- الملامح الوجدانية: الاتزان الوجداني، فالفرد يظل على حال واحدة لفترة طويلة.

ت- الملامح العقلية: اكتساب أنماط عقلية ومعلومات صحيحة وصائبة عن طريق

الوقوف على أنماط عقلية شائعة وخاطئة. ويميل المتفائلون إلى اتخاذ الموقف التقبلي إلى أكبر

حد.

ث- الملامح الكلامية: ذكر الأحداث والوقائع والقصص التي تشير إلى الرضا والانشراح

والنجاح.

ج- الملامح الاجتماعية: الاطمئنان إلى الناس بصفة عامة، أي لا يتوقع الشر منهم.

6- العوامل المؤثرة في التفاؤل :

العوامل البيولوجية: تتضمن هذه العوامل المحددات الوراثية والاستعدادات الموروثة، وهذه

المحددات لها دور في التفاؤل والتشاؤم فقد كشفت دراسات قام بها بلومين وآخرون 2663، على عينة

تكونت من 566 من التوائم المتطابقة والغير متطابقة أن الوراثة تلعب دورا مهما في التفاؤل والتشاؤم

بنسبة (25%)

العوامل الاجتماعية: تشمل العوامل الاجتماعية التنشئة الاجتماعية التي يطبع بها الفرد وتساعد على اكتساب اللغة والعادات والقيم والاتجاهات السائدة في مجتمعه، ومن المتوقع أن تكون العوامل لها الدور الكبير في التفاؤل والتشاؤم .

مستوى التدين: يميل المتدينون إلى أن يكونوا أكثر تفاؤلاً من غير المتدينين فقد يكون نقص التدين عاملاً مساهماً في التشاؤم.

وسائل الإعلام: لها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصبغتها بالتفاؤل أو التشاؤم حسب ما توجهه إليهم من أفكار ونفحات وجدانية.

الصحة: حيث أن تفاؤل أو تشاؤم الشخص يؤثر على حياته، حيث أن الإنسان المتفائل يكون خالياً من القلق والتوتر والاكتئاب وهذا ما يساعده على اكتساب صحة سليمة ذات طابع إيجابي. (مهدي وآخرون، 2022، ص24-25)

7- النظريات المفسرة للتفاؤل:

7-1- نظرية الغزو السببي لمراتن سليجمان Seligman :

وقد ركز على إعادة هيكلة نموذج العجز المتعلم والذي يهتم بأسلوب الإغراءات التي يؤديها أو يسلكها الناس اتجاه أحداث الحياة السلبية وقد قدم سليجمان (1991) أسلوب الإغراءات المتفائلة على أن نموذج من الإغراءات الداخلية ويظهر هذا النموذج واضحاً من خلال نموذج اليأس ، والتفاؤل في نظرية سليجمان عبارة عن أسلوب تفسيري وتحليلي أكثر من سمة شخصية والأشخاص المتفائلين تبعاً لهذه النظرية يصفون الأحداث السلبية على أنها عابرة وزائلة حدثت من خلال مواقف نادرة وغير متوقعة. (قنيطة، 2016، ص19)

2-7- النظرية السلوكية: ترى هذه النظرية أن التفاؤل والتشاؤم من بعض الرموز والأعمال يمكن أن تنتقل من شخص لآخر عن طريق التقليد والمحاكاة . ويفسر هذا الانتقال في بعض رموز التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها التي نجدها في أماكن متباعدة وأزمان مختلفة ويرى السلوكيون أن التفاؤل والتشاؤم كغيرهم من السلوكيات يمكن تعلمه من خلال الاقتران أو على أساس الفعل المنعكس الشرطي ويمكن اعتبار التفاؤل والتشاؤم من الاستجابات الشرطية المكتسبة فتكرار ظهور مثير ما بحادث سيئ لشخص ما . وتكرار هذا المثير قد يؤدي إلى التشاؤم في حين أن إرتباط مثير ما بشيء يترتب على هذا المثير التفاؤل عن شخص آخر. (نبار ،مولاي 2023، ص1334)

3-7- النظرية المعرفية :

أشار كل من "مولتان وستاني" (1978) Multin & Stany بعد مراجعة مئات الأبحاث إلى أن اللغة الذاكرة: والتفكير تكون إيجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين ، إذ يستخدم الأفراد المتفائلون تكون نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية يذهب "سمياتور" Smyateur إلى أن التفاؤل يتضمن عنصر يسمى التخطيط والذي يقوم على الحقائق المنطقية المجردة والتي تتضمن نوعا من النشاط المعرفي في حين يرى "أنترو" Anatreu أن المتفائلين يميلون للتركيز على المعلومات ذات العلاقة القوية بالشخصية فيكونون أكثر اقتناعا بالرسائل الايجابية المتعلقة بالشخصية و أقل إقناعا بالمعلومات السلبية. (بن يمينة ، 2023، ص 17)

4-7- نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة ، فالفرد المتفائل إذا لم تقع في حياته كوارث تجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمرا ممكنا ولو حدث العكس لتحول إلى شخص متشائم ، ويعتقد فرويد أن الطفل يمر عبر سلسلة من المراحل المتواصلة دينامياً خلال السنوات الخمس الأولى ، ويليهما

لمدة تستمر خمس أو ست سنوات من الكمون، فيتحقق قدر من الثبات والاستقرار الدينامي كما يشير إلى أن الشخصية الفمية تتسم بالتفاؤل والانفعال ، فالذي شبع بشكل مفرط في طفولته سيكون عرضة للتفاؤل المفرط والاعتماد على الآخرين. (إبراهيم توغان، 2024 ، ص 999)

8- فوائد التفاؤل :

إن الأبحاث في علم النفس الإيجابي توصلت إلى فوائد عدة جراء تبني الإنسان لوجهات النظر المتفائلة، وبعضها من هذه الفوائد ما يلي:

- أ- المتفائلون أقل قلقا واكتئابا عندما يواجهون مصاعب الحياة.
- ب- يتكيف المتفائلون بطريقة أفضل مع الأحداث السلبية، ومن ذلك الخضوع لعمليات جراحية في الشرايين التاجية وسرطان الثدي والاجهاض وعمليات زرع النخاع والأيذز .
- ت- يفضي التفاؤل إلى التركيز على حل المشكلات، وحس الدعابة والفكاهة، والتخطيط، ووضع الأمور في ضوء أحسن الافتراضات. وعندما تصبح الأمور غير قابلة للتحكم يقبل المتفائلون بالأمر الواقع. وهم أيضا قادرون على التعلم من الخبرات السيئة التي مروا بها، لذا فهم أقدر على التكيف من المتشائمين.
- ث- قد يكون من المدهش أن المتفائلين لا يلجئون إلى الإنكار، ببساطة المتفائلون لا يدفنون رؤوسهم في الرمال متجاهلين الأخطار التي تهدد سعادتهم، فهم على سبيل المثال ينتهون باكرا لأي منبه ينذر بتعرض صحتهم للخطر، ولذا فهم يكتشفون المشاكل الصحية الخطيرة أسرع من غيرهم. كما يمارس المتفائلون المزيد من السلوك المساعد على الارتقاء بالصحة مثل:

ج- تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة والكشف الطبي الدوري .

ح- يواصل المتفائلون المزيد من الجهد ولا يستسلمون، ربما لأنهم يفترضون أن الوضع

يمكن التعامل معه بنجاح بصورة أو أخرى. (محمد الخير الصديق، 2019، 10)

خلاصة الفصل:

يُعد التفاؤل من المفاهيم النفسية الإيجابية التي تحظى باهتمام واسع في مجال علم النفس الإيجابي، وقد تطرق في هذا الفصل إلى تعريفه باعتباره ميلاً لتوقع النتائج الإيجابية والتفاعل البنّاء مع مواقف الحياة. كما تم توضيح بعض المفاهيم المتداخلة معه كالأمل، وتناول الفصل مختلف أسباب التفاؤل التي تعود إلى عوامل نفسية، اجتماعية، وبيئية. كما تم التطرق إلى أنواعه، أهمها التفاؤل الواقعي والتفاؤل غير الواقعي، وتمّ التركيز على خصائص وصفات الأفراد المتفائلين، من بينها الثقة بالنفس، التفكير الإيجابي، والقدرة على التكيف. إضافة إلى ذلك، استعرض الفصل أبرز النظريات المفسرة للتفاؤل كنظرية الغزو السببي لمارتن سليجمان ونظرية السلوكية. وفي الأخير، تم التطرق إلى أهم فوائد التفاؤل، والتي تشمل تحسين الصحة النفسية والجسدية، زيادة الدافعية، وتعزيز القدرة على مواجهة الضغوط ومواقف الحياة المختلفة.

الفصل الثالث: جودة الحياة النفسية

تمهيد

1. تعريف جودة الحياة النفسية
2. تاريخ وتطور جودة الحياة النفسية
3. المفاهيم المتداخلة مع جودة الحياة النفسية
4. مكونات جودة الحياة النفسية
5. مؤشرات جودة الحياة النفسية
6. الاتجاهات المفسرة لجودة حياة النفسية
7. النظريات المفسرة لجودة حياة النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد :

جودة الحياة النفسية هي مفهوم يشير إلى الحالة العامة التي يعيش فيها الفرد من حيث صحته النفسية والعاطفية، ومدى شعوره بالرضا والراحة عن حياته. وتتأثر جودة الحياة النفسية بعدد من العوامل مثل قدرة الفرد على التكيف مع التحديات اليومية، والتوازن العاطفي، ووجود علاقات اجتماعية إيجابية، والشعور بالإنجاز الشخصي سوف أتطرق في هذا الفصل إلى تعريف جودة الحياة النفسية تاريخ وتطور جودة الحياة النفسية والمفاهيم المرتبطة بها ومكونات جودة الحياة النفسية ومؤشراتها والاتجاهات المفسرة لجودة حياة النفسية ونظريات المفسرة لها.

1- تعريف جودة الحياة النفسية: Well-being

1-1- التعريف اللغوي:

في اللغة العربية، يُقصد بكلمة Well-being الخير، الرفاهية، والسعادة، وهذا ما أشار إليه (البعليكي، 2008). أما في قاموس علم النفس: فهي تعني الانشراح، الرفاهية، السعادة، حسب (زهران، 1987) نقلاً عن (حمودة، 2022، ص، 37)

2-1- التعريف الإصطلاحي:

تُعد جودة الحياة النفسية من الركائز الأساسية ضمن أبعاد جودة الحياة الشاملة، وتشكل محوراً رئيسياً لهذه الدراسة. ويُنظر إليها كمفهوم متعدد الأوجه، يتقاطع مع عدة مفاهيم مثل الرفاهية النفسية، الارتياح النفسي، السعادة، وحُسن الحال، ما يجعلها مجالاً غنياً بالنقاش والتأويل. ونظراً لما يحمله هذا المفهوم من أهمية بالغة.

و تعددت التعاريف المتعلقة بجودة الحياة النفسية، حيث ركز بعضهم على المشاعر السلبية والإيجابية، كما هو الحال مع تعريف (Rekar Wong, 1984) لجودة الحياة النفسية بأنها "وجود

مشاعر إيجابية مثل السعادة والرضا والفرح وراحة البال، وعدم وجود المشاعر السلبية مثل الخوف والقلق والاكتئاب". فيما ركز البعض الآخر على الأداء النفسي والتكيف مع البيئة، حيث عرفت (Ryff, 1989) بأنها الأداء النفسي الأمثل للفرد إضافة إلى خبرته (عيواج، 2022، ص 10).

وتعرفها أيضاً رايف وآخرون (2006): "جودة الحياة النفسية تتمثل في الإحساس الإيجابي بحسن الحال، والإحساس بالسعادة والسكينة والطمأنينة، ويمكن التنبؤ بها من خلال ارتفاع مستويات الرضا عن الذات، وإقامة الفرد واستمراره في علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين" نقلاً عن (شارف، 2018، ص 227).

كما عرفها بيتون (Betton, 2004): "جودة الحياة النفسية هي التقييم المعرفي الانفعالي للحياة، ويشتمل على الحالة المزاجية للفرد وردود أفعاله الانفعالية تجاه الأحداث أو الحكم على إنجازاته في الحياة" (أبو حمادة، 2018، ص 271).

كما عرفت مريم شيخي (2014) بأنها "استمتاع الفرد بحياته وشعوره بالسعادة والتفاؤل، والتمتع بالصحة الجسدية والنفسية الإيجابية، ورضاه عن حياته في جوانبها المختلفة الجسدية، الصحية، البيئية، والاعتدال على الزمن، مما يجعل حياته مليئة بالمعاني الإيجابية" (خرموش، 2023، ص 338).

كما عرفها أيضاً مسعودي بأنها "عبارة عن تقييم الفرد لنوعية حياته أو الحكم بالرضا عن حياته، ويشمل هذا التقييم الجانب المزاجي والمعرفي، حيث يشعر الإنسان بجودة حياته النفسية حين يشعر بكثير من الخبرات السارة في حياته وقليل من الخبرات غير السارة، مع شعوره بالرضا عن حياته بشكل عام ومجالات الحياة المختلفة، بالإضافة إلى تغلب المشاعر الإيجابية على المشاعر السلبية" نقلاً عن (مسعودي، 2017، ص 129).

ويعرفها الدقوشي (1998) بأنه "تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته" نقلا عن (القيسي، 2018، ص6).

كما يعرفها عبد المعطي (2006) بأنها الوصول إلى مرحلة الرقي في مستوى الخدمات المالية والاجتماعية والتعليمية التي تقدم لأفراد المجتمع (السهل، 2024، ص25).

يعرفها الديلمي (2018):هي تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد وتقييمه النواحي المادية المتوفرة في حياته ومدى اهمية كل جانب منها بالنسبة للفرد في وقت محدد، وفي ظل ظروف معينة ويظهر بوضوح في مستوى السعادة او الشقاء الذي يكون عليه ويؤثر بدوره على تعاملاته اليومية. نقلا عن (بلقاسمي ومسعودي، 2021، ص253)

2- تاريخ وتطور مصطلح جودة الحياة :

تعود الجذور التاريخية لجودة الحياة إلى الفلسفة الإغريقية حيث افترض أرسطو أن السعادة مشتقة من فعالية ونشاط الروح وبالتالي تحقيق حياة سعيدة وفي فترة الستينات ظهر هذا المصطلح في الدول العربية في مجال السياسة والاقتصاد نتيجة لظهور حركات وتيارات اجتماعية رافضة للنظام السياسي والاقتصادي السائد الذي جعل من الدخل القومي، وزيادة الإنتاج، وزيادة الاستهلاك مؤشر للنجاح وسيلة لتحقيق الغاية النهائية للسياسات، سواء كانت تحقق نمو المجتمع أو تقدمه أو رفاهيته

وفي عام 1994 رفع السياسي الأمريكي Lyndon Johnson في خطابه للأمة بشعار جودة الحياة كاستجابة لدستور Jefferson الذي جعل من السعادة حق الحياة لكل مواطن أمريكي

كما أدرج هذا المفهوم في مجال الصحة باستخدامات متعددة ومتغيرة كمشاهدة ودال على التغيرات و تطورات الذي شهدها ميدان الطبي وطريقة التشخيص والعلاج من جهة، أو في التعامل مع المريض من جهة أخرى، وأصبحت الجودة هدفا للدراسة و البحث باعتبارها الناتج أو الهدف لأي برنامج الخدمات المقدمة.

وقد ظهر مصطلح جودة الحياة في ميدان علم النفس وتم نبنيه في مختلف التخصصات النفسية والنظرية منها والتطبيقية في مجال علم النفس الايجابي سنة(1998)، الذي يعد مصطلح جودة الحياة احد مفاهيم الأساسية والاهتمام بدراستها وما يرتبط بها من إبعاد ومتغيرات وبرامج تدريبية ،ليقدم اتجاها علميا جديدا يركز على الإمكانيات البشرية جوانب القوى والفضائل الإنسانية التي لها دور فعال في تنمية الخصال الايجابية للإنسان. نقلا عن (بن زاوي،2022، ص44، 45)

3- بعض المفاهيم المتداخلة مع جودة الحياة النفسية:

يوجد العديد من المفاهيم التي قد يحدث بينها وبين مفهوم جودة الحياة النفسية تداخل، مثل مفهوم جودة الحياة، ومعنى الحياة والصحة النفسية الايجابية، وجودة الحياة الذاتية، وجودة الحياة الانفعالية، والمرونة النفسية، والسعادة. (Wells, Ingrid. (2016). Psychological Well-Being. (New York: Nova Science Publishers, Inc.

والأمن، والسكن وتعتبر جودة الحياة النفسية النسخة النفسية من المكون الموضوعي الجودة الحياة، وهي تشتمل على الجوانب الإيجابية الذي يحتويه الفرد، وتشمل ستة أبعاد هي تقبل الذات، والاستقلالية والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والتمكن البيئي، والنمو الشخصي، والحياة الهادفة، وتعد هذه الأبعاد بمثابة الحاجات الأساسية للفرد، التي يجب أن يتم إشباعها، من أجل تحقيق جودة الحياة النفسية .

أما المرونة النفسية فهي تتمثل بقدرة الفرد بتجاوز العثرات والمحن والقدرة على تخطي تداعياتها السلبية، مما يزيد قابلية تحسين جودة الحياة النفسية للأفراد وينظر إلى جودة الحياة النفسية على أنها مفهوم ديناميكي يتضمن الأبعاد الذاتية والاجتماعية والنفسية، وكذلك السلوكيات المتعلقة بالصحة النفسية، كما ينظر لها على أنها مفهوم متعدد الأوجه، هدفه الأساسي توجيه الأفراد لتحقيق الأداء النفسي الأمثل لهم وتمحور جودة الحياة النفسية حول مفهوم حياة إيجابية للفرد، وإلى مدى شعور الفرد بأنه يمارس حياته بشكل فعال وهادف، لا يعني أن على الفرد أن يشعر بأنه على ما يرام طوال الوقت، حيث يجب أن ينظر إلى التجارب القاسية والمؤلمة، مثل: الخذلان والفضل، والحزن واليأس، على أنها جزء طبيعي من الحياة، والفرد الذي يتمتع بجودة الحياة النفسية تكون لديه القدرة على التعامل مع هذه الصدمات والمشاعر السلبية التي تواجهه في حياته كما أن مفهوم الشعور الجيد للفرد، لا يعتمد على المشاعر الإيجابية فقط، مثل: السعادة، والرضا، إنما يعتمد على مشاعر أخرى مثل الاهتمام، والمشاركة، والثقة، والمودة، ومفهوم جودة الحياة النفسية يتضمن قدرة الفرد على تطوير قدراته في التحكم بحياته بشكل إيجابي، وأن يكون لديه معنى وهدف للحياة، وعلاقات إيجابية مع الآخرين فجودة الحياة النفسية عبارة عن حالة كلية ذاتية، توجد عندما تتوازن الجوانب الانفعالية والروحية، والاجتماعية لدى الفرد، وتسيطر عليه مشاعر الثقة والسعادة، ويعبر عنها على أنها حالة من التفكير الإيجابي البناء للأفراد عن أنفسهم، بالإضافة إلى الإحساس الإيجابي بحسن الحال، التي يتمكن الفرد من خلالها العمل على مواجهة الضغوط التي يواجهها في حياته والسيطرة عليها. (ضميري، 2019، ص141)

أما جودة الحياة الذاتية فهي تمثل الجانب الداخلي المعبر عنها بالرضا عن الحياة وعن العلاقات مع الآخرين، وبالتالي يمكن النظر إلى جودة الحياة الذاتية على أنها تعد جزء من جودة الحياة النفسية

والبعض يرى مفهومي جودة الحياة النفسية والذاتية يستخدمان بشكل متبادل على اعتبار أن جودة الحياة النفسية توجد داخل الخبرة الذاتية للفرد. (مفلح، مفلح، 2024، ص63).

4- مكونات جودة الحياة النفسية:

1. الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها

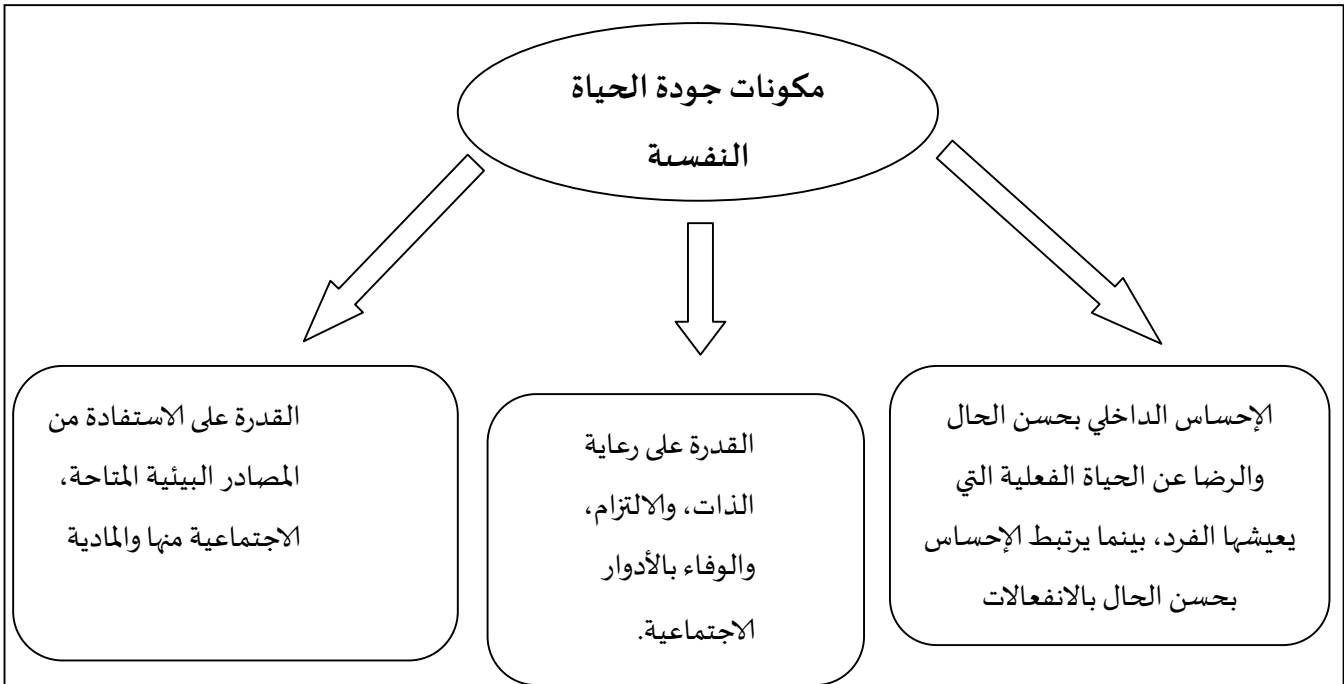
الفرد، بينما يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات.

2. القدرة على رعاية الذات، والالتزام، والوفاء بالأدوار الاجتماعية.

3. القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة، الاجتماعية منها والمادية

(عباسي وعباسي، 2021، ص21-22)

مخطط رقم 02: يوضح مكونات جودة الحياة النفسية



5- مؤشرات جودة الحياة النفسية:

الإحساس بجودة الحياة: هي حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة الفطرية، المكتسبة والاستمتاع بالظروف المحيطة به

المؤشرات النفسية: والدي في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب او التوافق مع المرض ، او الشعور بالسعادة والرضا

المؤشرات الاجتماعية: وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلا عن ممارسة الفرد الأنشطة الاجتماعية و الترفيهية

المؤشرات الجسمية و البدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الألم والنوم والشهية في تناول الغذاء و القدرة الجنسية . نقلا عن (الرسول، 2018، ص19)

6- الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة النفسية:

يوجد أربعة اتجاهات رئيسية في تفسير جودة الحياة النفسية، وهي:

الاتجاه النفسي

الاتجاه الفلسفي

الاتجاه الطبي

الاتجاه الاجتماعي

6-1- الاتجاه النفسي:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الإدراك هو المحدد الأساسي لجودة الحياة، فجودة الحياة هي تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد. فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها. كما أن جميع متغيرات المنحنى

الاجتماعي كالدخل، المسكن، العمل، التعليم، تمثل انعكاسًا مباشرًا لإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة له، وذلك في وقت محدد وظروف معينة. ويظهر ذلك في مستوى السعادة أو الشقاء الذي يكون عليه . (حمزاوي، 2023، ص18).

2-6- الاتجاه الفلسفي:

يؤكد هذا الاتجاه على أن جودة الحياة حق متكافئ في الحياة والازدهار. وهناك كثير من المواطنين التي تتطلب الجودة حتى يصل الإنسان إلى "جودة الحياة". ومفهومها حسب المنظور الفلسفي جاء من أجل وضع مفاهيم السعادة ضمن الثلاثية البراغماتية المشهورة، والمتمثلة في أن الفكرة لا يمكن أن تتحول إلى اعتقاد إلا إذا أثبتت نجاحها على المستوى العملي أو الفوري وليس المرحلي. وينظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي آخر على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذا حرر نفسه من أسر الواقع وحلّق في فضاء مثالي يدفعه إلى التسامي على الواقع، تلمسًا لسعادة متخيلة يعيش فيها الإنسان حالة من التجاهل التام لآلام ومصاعب الحياة، والذوبان في صفاء روحي مفارق لكل قيمة مادية (جودت، 2008، ص 47)

3-6- الاتجاه الطبي:

يهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من الأمراض الجسدية أو النفسية أو العقلية، وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية. وتُعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة في المحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وتطوير الصحة. فقد زاد اهتمام الأطباء والمختصين في الشؤون الاجتماعية، والباحثين في العلوم الاجتماعية، لتعزيز ورفع جودة الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدعم النفسي والسيكولوجي لهم. (برابح وعزوز 2020، ص302).

4-6- الاتجاه الاجتماعي:

الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأ منذ فترة طويلة، وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد، معدلات الوفيات، معدل الضحايا، نوعية السكن، والمستويات التعليمية لأفراد المجتمع، إضافة إلى مستوى الدخل. وتختلف هذه المؤشرات من مجتمع إلى آخر. وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد، وما يجنيه من عائد مادي من وراء عمله، ومكانته المهنية، وتأثيره على الحياة. ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء تُعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة، فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا الفرد عن عمله. (إبراهيم، 2019، ص 297).

7- النظريات المفسرة لجودة الحياة النفسية:

قام علماء النفس بوضع عدة نظريات، فقد تعددت النظريات التي فسرت مصطلح جودة الحياة النفسية، وفيما يلي سنتناول أهم هذه النظريات، وهي كالتالي:

1-7- نظرية رايف : (RYFF; 2008) وصفا دقيقا ومفصلا لمكونات السعادة النفسية.

يتكون من ستة أبعاد ومنها:

أ – الاستقلالية (Autonomy):

تُحدد الذات وتنظم السلوك من الداخل، وتُعرّف بأنها قدرة الشخص على أن يقرر مصيره بنفسه، وأن يكون مستقلاً بذاته، وقادراً على مقاومة الضغوط النفسية، ويكون منظماً في سلوكه، وقيّم ذاته وفق معايير شخصية.

ب – التمكن البيئي (Environmental Mastery):

تؤكد رايف على أن الفرد قادر على اختيار البيئة المناسبة التي تتناسب مع طموحاته وحالته النفسية.

ت – النمو الشخصي (Personal Growth):

شعور الفرد بالارتقاء والتطور المستمر، ورؤيته لذاته بأنها تنمو وتتوسع، بالإضافة إلى الانفتاح على خبرات جديدة.

ث – معنى الحياة (Meaning of Life):

إن الصحة النفسية تتضمن المعتقدات التي تعطي للفرد الإحساس بأن هناك هدفاً ومعنى للحياة، وأن النضج يساعد في إدراك الهدف بشكل واضح، ويمتلك الفرد شعوراً ومعنى لحياته من خلال المعتقدات التي تعطي الحياة هدفاً يعيش من أجله. فالشخص الإيجابي لديه أهداف ورغبات وإحساس بالتوجه، وكل هذا يساهم في شعوره بأن للحياة معنى.

ج – تقبل الذات (Self-Acceptance):

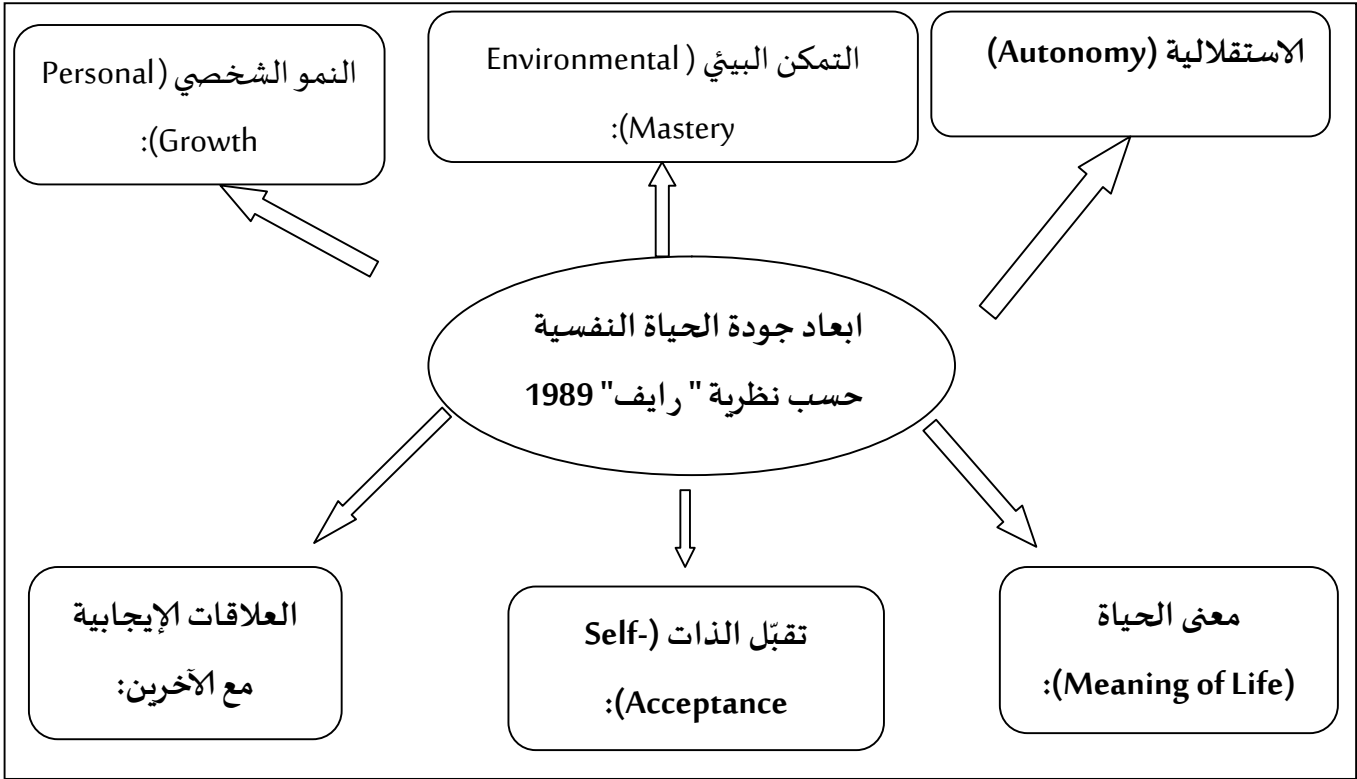
يعني تقبل الذات امتلاك الشخص اتجاهًا إيجابياً نحو ذاته، ومعرفته بملامحها المتعددة، حيث تتضمن الذات صفات ومكونات جيدة أو سيئة، ويقبلها ويشعر بالإيجابية تجاه حياته الماضية.

ح – العلاقات الإيجابية مع الآخرين:

أكدت رايف على أهمية العلاقات الشخصية الدافئة والموثوقة، وتعد القدرة على الحب عنصراً أساسياً في الصحة النفسية، فالذين يحققون ذواتهم لديهم القدرة على الحب والصدقة العميقة مع الآخرين.

نقلا عن (بلقاسي ، مسعودي، 2021، ص161-162).

مخطط رقم 03: يوضح إبعاد جودة الحياة النفسية حسب نظرية "رايف" 1989



المصدر: من إعداد الباحثة

الجدول رقم(01):

تصنيف كارول رايف للمرتفعين والمنخفضين في جودة الحياة النفسية (Ryff & Singer, 2008)

أعلى الدرجات	أدنى الدرجات	أبعاد جودة الحياة النفسية
إمتلاك مواقف إيجابية اتجاه الذات؛ قبول الجوانب المتعددة من الشخصية بما في ذلك الصفات الجيدة والسيئة؛ الشعور بالإيجابية حول الحياة الماضية.	الشعور بعدم الرضا عن النفس؛ الشعور بخيبة الأمل بالنسبة لأحداث الحياة الماضية؛ الرغبة في أن يكون الفرد مختلفا عما كان عليه.	تقبل الذات
التمتع بالدفء والرضا، وعلاقات الثقة مع الآخرين؛ والشعور بالثقة على مصالحي الآخرين، والقدرة على التعاطف القوي، المودة والألفة؛ وتبادل العلاقات الإنسانية.	وجود عدد قليل من المقربين، وعدم وجود علاقات وثيقة مع الآخرين. وجود صعوبة في تكوين علاقات جيدة، والشعور بالقلق إزاء الآخرين؛ الشعور بالعزلة والإحباط في العلاقات الشخصية. عدم الاستعداد لتقديم تنازلات للحفاظ على العلاقات مع الآخرين.	العلاقات الايجابية مع الآخرين
الشعور بالتطوير المستمر؛ ونمو الذات، وتوسعها؛ الإنفتاح على التجارب الجديدة. الإحساس بتحقيق الإمكانيات؛ ووجود تحسن في النفس والسلوك على مر الزمن. التغيير في الطرق التي تمكس أكثر معرفة الذات وفعاليتها.	وجود شعور بالركود في الشخصية؛ الإقترار إلى الشعور بتحصين أو توسيع العمل؛ الشعور بالملل وعدم الاهتمام بالحياة؛ عدم القدرة على تطوير مواقف وسلوكيات جديدة.	النمو الشخصي
وجود أهداف في الحياة، والشعور بمعنى الحياة في الماضي والحاضر. يحمل الفرد معتقدات تعطي هدف للحياة؛ وله أهداف وغايات يعيش لأجلها.	يفتقر إلى لشعور بمعنى الحياة؛ ولديه عدد قليل من الأهداف. لا يرى غرضاً من الحياة الماضية؛ لا يوجد لديه التوقعات أو المعتقدات التي تعطي معنى للحياة.	الأهداف في الحياة
الشعور بالإتقان والكفاءة في إدارة البيئة؛ وسيطرته على مجموعة معتدة من الأنشطة الخارجية. الإستخدام الفعال للفرص المحيطة؛ والقدرة على اختيار أو	لديه صعوبة في إدارة الشؤون اليومية؛ وغير قادر على تغيير أو تحسين السياقات المحيطة. جهل للفرص المحيطة به؛ يفتر إلى الشعور بالسيطرة على العالم الخارجي.	التحكم في البيئة
إنشاء سياقات مناسبة للإحتياجات والقيم الشخصية.		
قادر على تحديد ذاته واستقلاليتها؛ قادر على مقاومة للضغوط وتنظيم السلوك من الداخل؛ تقييم الذات حسب المعايير الشخصية.	الشعور بالقلق إزاء توقعات وتقييمات الآخرين؛ والإعتماد على أحكام الآخرين لإتخاذ قرارات مهمة؛ التوافق مع المنقوض الاجتماعي بدلا التفكير والتصرف بطرق معينة.	الاستقلالية

هكذا ترى رايف أن جودة حياة الفرد تكمن في قدرته على مواجهة الأزمات التي تظهر في مراحل حياته المختلفة، وأن تطور مراحل الحياة هو الذي يحقق سعادته النفسية التي تعكس شعوره بجودة الحياة. (لغزالي، عايش، 2020، ص 122 - 123)

2-7- نظرية التكيف أو التعود:

تتلخص هذه النظرية في فرضية أن الأفراد يتصفون بشكل مختلف تجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتماداً على نمط شخصياتهم وردود أفعالهم، ولكن نتيجة التعود والتأقلم

مع الأحداث، ومع مرور الوقت، فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث. وبما أن الأفراد مختلفون، فإنهم لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم. (سماتي، 2018، ص 29).

3-7- نظرية الأهداف والقيم والمعاني:

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم، حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها. وتبين دراسة أويش وآخرون (Oishi et al., 1999) أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم، وينجحون في تحقيقها، يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنةً بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا. ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها، والتي تتلازم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العملية للأفراد وأولوية هذه الأهداف. (بن سلامة، 2018، ص 29).

4-7- نظرية التقييم الجوهرى للذات:

يرى جيدكو (Judge, 1997) أن التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي يُنتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال، مثل (العمل أو الأسرة)، ومن ثم يتسبب في الشعور العام بالرضا عن الحياة. وقد أثبتت الدراسات أن الرضا عن مجالات هامة في الحياة مثل الأسرة أو العمل أو الصحة، يُفسر حوالي خمسين بالمئة من التباين في الرضا العام عن الحياة، أما الخمسون بالمئة الباقية فتُفسَّر بالفروق الفردية والأخطاء التجريبية. ويُعرف جيدكو التقييم الجوهرى للذات على أنه "مجموع الاستنتاجات الأساسية التي يصل إليها الأفراد عن ذواتهم وقدراتهم"، حيث حدد أربعة محكات معيارية لتحديد العوامل المتمثلة في التقييم الجوهرى للذات، وهي:

أ – مرجعية الذات

ب – السمات السطحية

ت – اتساع الرؤية وشمول المنظور

ث – بؤرة التقييم، وهو ما يمكن موازنته بعمليات الغزو. (شخار، 2014، ص 28_29).

7-5- نظرية الخبرات:

أصحاب هذا الاتجاه يرون أن الفرد يمكن أن يحقق الرضا عن حياته عندما تكون خبراته فيها مفعمة بالسرور والمتعة والسعادة، بما تولّده مشاعر السرور من مشاعر إيجابية تجاه نمط حياته ومجالاتها. مع العلم أن هذه الظروف ليست مصدراً للرضا بحد ذاتها، بل يتوقف الرضا على إدراك الفرد لتلك الخبرات الممتعة أو غير الممتعة. وقد تبين أن مجرد وضع الأشخاص في حالة مزاجية جيدة يزيد من تعبيرهم عن شعورهم بالرضا عن الحياة بشكل عام، كما أظهرت بعض التجارب والبحوث العلمية أن الحالة المزاجية الإيجابية لها تأثير على الرضا عن الحياة، بينما زادت مستويات الرضا عند التفكير في الأحداث غير السارة. نقلاً عن (جلالة، 2015، ص 19).

خلاصة الفصل:

يتناول الفصل الثالث موضوع جودة الحياة النفسية، حيث تم التطرق إلى تعريفها باعتبارها حالة من الرضا النفسي والتوازن الداخلي الذي يساعد الفرد على التكيف مع ضغوط الحياة والعيش بشكل إيجابي. كما استعرض الفصل تطور هذا المفهوم عبر الزمن، وكيف أصبح محورًا مهمًا في علم النفس الحديث. وتناول أيضًا بعض المفاهيم القريبة مثل السعادة، ثم عُرِضت مكونات جودة الحياة النفسية التي تشمل الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا والقدرة على رعاية الذات. إضافة إلى ذلك، تم التطرق إلى مؤشرات يمكن من خلالها قياس جودة الحياة النفسية، والاتجاهات التي فسرتها من جوانب نفسية واجتماعية وفلسفية واختتم الفصل بأهم النظريات التي حاولت شرح هذا المفهوم من بينها نظرية رايف و نظرية التقييم الجوهرى للذات.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية

تمهيد

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

1. الهدف من الدراسة الاستطلاعية
2. عينة الدراسة الاستطلاعية
3. أدوات الدراسة الاستطلاعية
4. إجراءات الدراسة الاستطلاعية

ثانياً: الدراسة الأساسية

1. منهج الدراسة
2. عينة الدراسة الأساسية
3. أدوات الدراسة الأساسية
4. إجراءات الدراسة الأساسية
5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية

تمهيد:

يحتاج الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية في دراسته الى الجمع بين جانبيين أساسيين هما الجانب النظري لموضوع الدراسة و الجانب الميداني الذي يعتمد فيه الباحث لتأكد من مصداقية الدراسة ومدى أصالته ،وعلى اعتبار ما يتوصل إليه من نتائج لذلك فإنه لا بد من القيام بالدراسة الميدانية كونها من الوسائل الهامة التي يعتمد عليها الباحث لجمع البيانات من الميدان ،وذلك بإتباع منهجية واضحة واختيار عينة ممثلة للمجتمع من اجل تطبيق الأدوات المناسبة عليها بعد التحقق من خصائصها السيكومترية للوصول إلى نتائج دقيقة وتتضمن الدراسة الميدانية شقين هما الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية وفي هذا السياق تدرج دراستنا حول علاقة التفاؤل بجودة الحياة النفسية ، إذ يعتبر التفاؤل من السمات الايجابية التي تلعب دورا محوريا في تعزيز الصحة النفسية والرفاه للأفراد،ومن هذا المنطلق نسعى من خلال هذه الدراسة فهم أعمق لهذه العلاقة بينهم

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية :

تمثلت أهداف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها في النقاط التالية:

- التعرف على خصائص المجتمع عامة والعينة خاصة
- التعرف على الميدان والاحتكاك بالعينة والتقرب منها
- التأكد من صلاحية مقياس التفاؤل ومقياس جودة الحياة النفسية ومدى

إمكانية توائم عينة البحث مع أدوات البحث

- تحديد مجتمع العينة
- اختيار الأدوات المناسبة للدراسة _معرفة إذ كانت بنود وفقرات الدراسة

ملائمة مع عينة الدراسة

● فحص الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات) (تأكد من

الصدق والثبات وأدوات الدراسة .

● الوقوف على بعض الصعوبات التي يمكن أن يواجهها الباحث عند تطبيق

المقياس

2- عينة الدراسة الاستطلاعية :

شملت عينة الدراسة 50 تلميذاً وتلميذة، حيث تم اختيار 25 تلميذاً من كل ثانوية، كما ذكر

سابقاً، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

المجموع	عدد التلاميذ	المؤسسة
50	25	ثانوية عبد الحميد دار عبيد
	25	ثانوية عبد الباقي بن زيان الشعاعي

جدول رقم 2 : يمثل عينة الدراسة الاستطلاعية بثانويتين

3- أدوات الدراسة الاستطلاعية :

إعتمدت على مقياس التفاؤل لمارتن سليجمان (1995) والذي نقله إلى العربية محمد البدر

الأنصاري (2002)، ومقياس كارول رايف لجودة الحياة النفسية وبعد موافقة أستاذ المشرف

على أنه مناسب مع موضوعي تبني هذا الاستبيان ولتأكد من محتوى أداة الدراسة وزعت

إستبيان على 50 تلميذ وتلميذة (25 من كل ثانوية)، في تاريخ 7_8 افريل 2025، وقد استجابت

عينة الدراسة مع الاستبيان المعد للدراسة .

1- وصف أداة:

أولاً: مقياس التفاؤل

استبيان التفاؤل حيث يتكون الاستبيان من ثلاثة عشر بنداً (13) او عبارة يقوم الطالب بالإجابة عنها ضمن أربعة بدائل أو اختيارات هي لا (وتنال صفر)0، و قليلا (وتنال درجة واحدة)1، متوسط (وتنال درجتين)2، كثيرا (وتنال ثلاث درجات)3 تحديد مستويات التفاؤل: مستوى التفاؤل/الدرجة الكلية منخفض/13_0 متوسط /26_14 مرتفع39_27

1- تحديد مستويات التفاؤل:

جدول رقم 3: يمثل تحديد ثلاثة مستويات للتفاؤل استعمال الدرجات الخام والدرجة المعيارية

التائية

الدرجة الكلية	مستوى التفاؤل
13_0	منخفض
26_14	متوسط
39_27	مرتفع

(قرقور، حسناوية، سوابية، 2023، ص50)

ثانياً: مقياس جودة الحياة النفسية :

2- تعريف المقياس: مقياس جودة الحياة النفسية من إعداد "سبرينجر"

و"هوسر"(2016)، بعد تعديلهما لمقياس رايف الأصلي الذي يحتوي على (120) عبارة واختصاره في(54)عبارة و ستة أبعاد .بواقع(9) عبارات لكل بعد من أبعاد جودة الحياة النفسية، يجيب عنها الأفراد في ضوء مقياس سداسي التدرج (أرفض بشدة، أرفض بدرجة متوسطة، أرفض بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بشدة)،

وتعطى الدرجات (1،2،3،4،5،6) في حالة العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من جودة حياة نفسية، والجدول (1) يوضح توزيع العبارات على مقياس جودة الحياة النفسية.

" جدول رقم (4) يوضح توزيع فقرات استبيان جودة الحياة النفسية على أبعاده

الأبعاد	عدد الفقرات
الاستقلال الذاتي (A)	1، 7، <u>13</u> ، <u>19</u> ، 25، 31، <u>37</u> ، 43، <u>49</u>
التمكن البيئي (E)	2، <u>8</u> ، 14، <u>20</u> ، <u>26</u> ، 32، 38، <u>44</u> ، 50
التطور الشخصي (G)	<u>3</u> ، 9، <u>15</u> ، 21، <u>27</u> ، <u>33</u> ، <u>39</u> ، 45، <u>51</u>
العلاقات الايجابية (R)	<u>4</u> ، 10، <u>16</u> ، <u>22</u> ، 28، 34، 40، <u>46</u> ، <u>52</u>
الحياة الهادفة (P)	<u>5</u> ، <u>11</u> ، 17، <u>23</u> ، <u>29</u> ، 35، <u>41</u> ، 47، <u>53</u>
تقبل الذات (S)	<u>6</u> ، 12، 18، <u>24</u> ، <u>30</u> ، <u>36</u> ، <u>42</u> ، 48، 54

*- العبارة السالبة

طريقة تصحيح استبيان جودة الحياة النفسية :عدد فقرات الاستبيان 54، بستة

اختيارات متفاوتة الدرجة لكل فقرة، من جودة حياة نفسية كبيرة جدا (أوافق بشدة) إلى جودة حياة نفسية منخفضة جدا (أرفض بشدة) (الفرق الذي يضع العلامة) (✓) مقابل الخانة أوافق بشدة يأخذ 6 درجات إذا كانت الفقرة موجبة، ودرجة 1 واحد إذا كانت الفقرة سالبة. ومقابل الخانة أوافق بدرجة متوسطة يأخذ 5 درجات إذا كانت الفقرة موجبة، و2درجتين إذا كانت الفقرة سالبة. ومقابل الخانة أوافق بدرجة قليلة ما يأخذ 4 درجات، إذا كانت الفقرة موجبة، و3 درجات إذا كانت الفقرة سالبة. ومقابل الخانة أرفض بدرجة قليلة يأخذ 3 درجات إذا كانت الفقرة موجبة، و4 درجات إذا كانت الفقرة سالبة. ومقابل الخانة

أرفض بدرجة متوسطة يأخذ 2 درجتين إذا كانت الفقرة موجبة، و5 درجات إذا كانت الفقرة سالبة. ومقابل الخانة أرفض بشدة يأخذ 1 درجة إذا كانت الفقرة موجبة، و6 درجات إذا كانت الفقرة سالبة. هذا بالنسبة لل فقرات. عدد فقرات كل بعد 9 فقرات، لذلك فإن الدرجة القصوى لكل بعد هي 54 درجة، والدنيا هي 9 بمتوسط نظري قيمته 39 درجة. تحسب الدرجة الكلية للمستجيب على الاستبيان بجمع الدرجات التي حصل عليها في كل عبارة من عبارات الاستبيان، ومن الناحية النظرية فإن أعلى درجة يحصل عليها المستجيب على الاستبيان هي 324 درجة وأدنى درجة هي 54 درجة بمتوسط نظري قيمته 234 تحسب درجة المستجيب على المجال بجمع الدرجات التي حصل عليها عن كل عبارة من العبارات المكونة له. وتصنف الدرجة التي نالها التلاميذ في ضوء متوسط الوزن النسبي الفارق على النحو التالي: أقل من 144 درجة (تعبّر عن درجة) مستوى جودة حياة نفسية منخفضة. (من 144 إلى 234 درجة تعبّر عن درجة) مستوى جودة حياة نفسية متوسطة. (أكثر من 234 درجة تعبّر عن درجة) مستوى جودة حياة نفسية مرتفعة كما أشار (بلقاسمي، 2023، ص 89-91)

عرض الخصائص السيكومترية في الدراسة الحالية:

اعتمدت الدراسة الحالية على مقياسين نفسيين هما: مقياس التفاؤل، ومقياس جودة الحياة النفسية. وعلى الرغم من أن هذين المقياسين قد خضعا سابقاً لاختبارات الصدق والثبات في دراسات سابقة، فقد قررت الباحثة إعادة حساب الخصائص السيكومترية لهما في سياق الدراسة الحالية، لضمان ملائمتها للعينة، حيث طبقت على عينة قوامها 50 تلميذ وتلميذة .

عرض الخصائص السيكومترية في الدراسة الحالية:

أولاً: الصدق

أ_ صدق الاتساق الداخلي : تم حساب الاتساق الداخلي للاستبيان التفاضل باستخدام

معامل الخطي وحساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان، و

بحساب معاملات ارتباط بيرسون (بين كل فقرة والبعد الذي تنتهي إليه كما يتضح من خلال

الجدول التالية:

صدق الاتساق الداخلي بين كل فقرة والدرجة الكلية:

الأبعاد	الدرجة الكلية	الدالة
ف1	0.618**	دالة
ف2	0.610**	دالة
ف3	0.686**	دالة
ف4	0.619**	دالة
ف5	0.589**	دالة
ف6	0.754**	دالة
ف7	0.686**	دالة
ف8	0.632**	دالة
ف9	0.553**	دالة
ف10	0.130	غير دالة
ف11	0.634**	دالة

دالة	0.625**	ف12
دالة	0.603**	ف13

من خلال الجدول يتضح أنه يوجد الاتساق الداخلي عند دلالة 0.01

ثانياً: الثبات يعني استقرار المقياس وعدم تناقضه مع نفسه أي أن يعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقه على نفس العينة ولإجراء اختبار الثبات لأستبيان نستخدم أحد معاملات الثبات مثل معامل "الفا كرونباخ Cronbach's Alpha"، ومعامل الثبات يأخذ قيما تتراوح ما بين الصفر و الواحد الصحيح، فإذا لم يكن هناك ثبات في البيانات فإن قيمة المعاملة تكون مستوية للصفر، وعلى العكس إذا كان هناك ثبات تام تكون قيمة المعاملة تساوي الواحد صحيح، وكلما اقتربت قيمة معامل الثبات من الواحد كان الثبات مرتفعاً وكلما اقتربت من الصفر كان الثبات منخفضاً. معامل ألفا كرونباخ : استخدم الباحث معامل ألفا كرونباخ لبيان مدى الاتساق في جميع الاستجابات لجميع بنود المقياس، وقد بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ 0,845، وهي قيمة عالية تعبر على أن المقياس يتميز بثبات عال يجعله صالحاً للاستعمال.

أولاً - صدق الاتساق الداخلي :

تم حساب الاتساق الداخلي لأستبيان جودة الحياة النفسية لدى التلاميذ باستخدام معامل الارتباط الخطي، وذلك بحساب معاملات ارتباط (بيرسون) بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه، وحساب معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للأستبيان. كما يتضح من خلال الجدول التالي:

الجدول (6) : مصفوفة الارتباطات بين الفقرات وأبعادها والدرجة الكلية لأستبيان جودة

الحياة النفسية

العوامل						رقم
6	5	4	3	2	1	الفقرة

					* 0.319	1
					** 0.422	2
					** 0.502	3
					** 0.594	4
					**0.435	5
					**0.424	6
					0.230	7
					*0.288	8
					1.66	9
				0.051		10
				**0.482		11
				**0.395		12
				**0.475		13
				**0.458		14
				**0.421		15
				**0.460		16
				**0.447		17
				**0.382		18
			**0.541			19
			**0.633			20

			0.156			21
			0.150			22
			**0.490			23
			**0.613			24
			0.242			25
			*0.322			26
			**0.78			27
		*0.423 *				28
		**0.44				29
		*0.613 *				30
		*0.364 *				31
		0.170				32
		*0.480 *				33
		*0.397 *				34
		*0.416				35

		*				
		*0.366				36
		*				
	**0.435					37
	*0.337					38
	**0.495					39
	0.166					40
	**0.598					41
	**0.15					42
	**0.417					43
	**0.383					44
	**0.465					45
0.510						46
**						
0.386						47
**						
0.577						48
**						
0.576						49
**						

0.350						50
*						
0.231						51
0.373						52
**						
0.388						53
**						
0.466						54
0.762	**0.807	*0.788	**0.658	**0.768	**0.473	الدرجة الكلية
**		*				

**كل الارتباطات دالة عند مستوى 0,01 يتضح من خلال الجدول (ـ) ان القيم الارتباط التي تم

الكشف عنها دالة عند مستوى 0,01، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة و البعد الذي

تندرج تحته ما بين (0,051 و 0,633)، في حين أن قيم المعاملات ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية

للاستبيان قد تراوحت ما بين (0,473 و 0,788) والملاحظ أن معاملات الارتباط المتوصل إليها، عالية

تؤكد وجود إتساق بين الفقرات والعامل الذي تندرج تحته و الدرجة الكلية.

ثانيا:معامل ألفا كرونباخ :

استخدمت الباحثة معامل الفا كرونباخ لبيان مدى الاتساق في جميع الاستجابات لجميع بنود المقياس ،وقد بلغت قيمة ألف كرونباخ 0,805 وهي قيمة عالية تعبر على ان المقياس يتميز بثبات عال يجعله صالحا للاستعمال بكل أريحية.

_طريقة إجراء الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة وفق الخطوات التالية :

أ/ الحصول على ترخيص لإجراء الدراسة الميدانية من قبل رئيسة الشعبة

ب/ الحصول على الموافقة من مديري الثانويتين المعنيتين بالدراسة

ج/ مقابلة التلاميذ المعنيين وشرح أهداف الدراسة لهم، مع التأكيد على سرية المعلومات

وأهمية مشاركتهم .

د/ توزيع الاستبيانات على التلاميذ، وترك الوقت الكافي للإجابة عليها، ثم جمعها بعد الانتهاء .

هـ/ تحليل المعطيات الأولية المتحصل عليها من هذه المرحلة، بهدف التحقق من وضوح فقرات

الاستبيان وصلاحيتها للدراسة الأساسية

و_وقد تم إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية في ثانويتين مختلفتين، بهدف ضمان تمثيل أكبر

لعينة التلاميذ واختبار.

الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الاستطلاعية:

جرت الدراسة الاستطلاعية في ثانويتي هما: ثانوية عبد الحميد دار عبيد وثانوية عبد الباقي بن

زيان " الشعاعي" ببلدية سيدي علي ولاية مستغانم وذلك في الفترة الممتدة من 07 إلى 08 أفريل

2025 التي تم فيها توزيع الاستبيان على التلاميذ.

ثانيا: الدراسة الأساسية :

1- منهج الدراسة:

نظرا الطبيعة موضوع الدراسة ومن اجل تحقيق أهدافها المتعلقة بتحليل البيانات فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي ،والذي يهدف إلى دراسة الموضوع ومعرفة العلاقة الارتباطين بين متغيري التفاؤل وجودة الحياة النفسية ،والتعبير عن هذه العلاقة بصفة رقمية ومعيارية بمختلف المقادير الإحصائية (الدلبي، 2023،ص214)

2- عينة الدراسة الأساسية :شملت عينة الدراسة على 150تلميذا وتلميذة حيث تم

اختيار 75تلميذا من كل ثانوية.

جدول رقم 07 يمثل عينة الدراسة الأساسية

المؤسسة	عدد التلاميذ	المجموع
ثانوية عبد الحميد دار عبيد	75	150
ثانوية عبد الباقي بن زيان "الشعاعي"	75	

3- أدوات الدراسة الأساسية:

أدوات الدراسة الأساسية في صورتها النهائية:

تمثلت أدوات الدراسة الأساسية في مقياسين أساسين هما مقياس التفاؤل لسليجمان

والتعريب لقرقور وآخرون و جودة الحياة النفسية لرايف وتعريب بلقاسمي ،

أولا: استبيان التفاؤل

هو عبارة عن إستبيان يتكون من عدد من الفقرات تشمل التفاؤل لدى التلاميذ وقد بلغ

عدد فقراته 13فقرة وهي كالتالي :

الرقم	العبرة
1	تبدو لي الحياة جميلة
2	أشعر أن الغد سوف يكون مشرقا
3	أتوقع أن تتحسن الأمور مسبقا
4	أنظر الى المستقبل على أنه سوف يكون سعيدا
5	انا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل
6	يخون لي الزمن مفاجآت سارة
7	ستكون حياتي أكثر سعادة
8	حياتي كلها أمل
9	أرى أن الفرح سيكون قريبا
10	أتوقع الأحسن في الحياة
11	أرى أن الأمل والأحلام التي تتحقق اليوم سوف تتحقق غدا
12	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل
13	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم

طريقة تصحيح إستبيان التفاؤل من لا الى كثيرا فالتلميذ الذي يضع إشارة (x) مقابل الخانة قليلا يأخذ علامة 0، مقابل الخانة قليلا يأخذ علامة 1، مقابل الخانة متوسطا يأخذ علامة 2، مقابل الخانة كثيرا يأخذ علامة 3 وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب على الإستبيان بجمع الدرجات التي حصل عليها في كل عبارة من العبارات الإستبيان ومن الناحية النظرية فإن أعلى درجة يحصل عليها المستجيب على الإستبيان هي 39 درجة وأدنى درجة هي 13 بمتوسط نظري قيمته 19,5.

2- استبيان جودة الحياة النفسية:

هو عبارة عن استبيان تكون من عدد من الفقرات تشمل جودة الحياة النفسية لدى الأساتذة وقد بلغ عدد فقراته 54 في صورته النهائية، وقد تم استخدام تدرج سداسي وفق سلم ليكرت يحدد مستوى جودة الحياة النفسية، اشتمل على ستة مستويات أوافق بشدة، أوافق بدرجة متوسطة أوافق بدرجة قليلة، أرفض بدرجة قليلة، أرفض بدرجة متوسطة، أرفض بشدة، وقد توزعت عباراته على ستة أبعاد، ومن بين هذه العبارات ما كانت موجبة ومنها ما كانت سالبة.

"جدول رقم (08) يوضح توزيع فقرات استبيان جودة الحياة النفسية على أبعاده

الأبعاد	عدد الفقرات
الاستقلال الذاتي (A)	1، 7، <u>13</u> ، <u>19</u> ، 25، 31، <u>37</u> ، 43، <u>49</u>
التمكن البيئي E	2، <u>8</u> ، 14، <u>20</u> ، <u>26</u> ، 32، 38، <u>44</u> ، 50
التطور الشخصي (G)	<u>3</u> ، 9، <u>15</u> ، 21، <u>27</u> ، <u>33</u> ، <u>39</u> ، 45، <u>51</u>
العلاقات الايجابية®	<u>4</u> ، 10، <u>16</u> ، <u>22</u> ، 28، 34، 40، <u>46</u> ، <u>52</u>
الحياة الهادفة (P)	<u>5</u> ، <u>11</u> ، 17، <u>23</u> ، <u>29</u> ، 35، <u>41</u> ، 47، <u>53</u>
تقبل الذات (S)	<u>6</u> ، 12، 18، <u>24</u> ، 30، <u>36</u> ، <u>42</u> ، 48، 54

البعد الأول: الاستقلال الذاتي، يضم 9 فقرات تقيس القدرة على اتخاذ القرار الذاتي والتفكير

والتفاعل بطرق محددة، والضبط الداخلي للسلوك وتقييم الذات، وفقراته هي:

1 - اتخذ قراراتي دون الالتفات للضغوط الاجتماعية.

8- أشعر بالارتباك والحيرة بشأن ما أتحملة من مسؤوليات

13 - أشعر بالقلق بخصوص ما يعتقدده الآخرون تجاهي

- 19 - أغير قراراتي إذا اعترض عليها أصدقائي أو أفراد أسرتي
- 25- أعبر عن آرائي بصراحة، وإن كانت مخالفة لأراء معظم الأشخاص
- 31 - الشعور بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي عن قبول الآخرين
- 37 من الصعب إبداء آرائي حول الموضوعات الجدلية.
- 43- أتأثر بالأشخاص ذوي الآراء القوية.
- 49- أحكم على نفسي وفق ما أعتقد أنه مهم ، وليس وفق ما يتفق مع قيم الآخرين
- البعد الثاني: التمكّن البيئي (Environmental mesentery) يضم 9 فقرات تقيس الإحساس بالتمكّن والكفاءة في إد...قراءة المزيد
- 2 أغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني إنجاز الأشياء.
- 8- أشعر بالارتباك والحيرة بشأن ما أتحمّله من مسؤوليات.
- 14 - أدير معظم مسؤوليات حياتي اليومية بشكل جيد.
- 20 - لا أشعر براحة مع الناس والمجتمع من حولي
- 26 - أواجه صعوبة في ترتيب أمور حياتي بطريقة ترضيني
- 32 - أستطيع خلق أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيرا مع ما أحبه.
- 38 - أبدي بشكل جيد الاهتمام بالأمر المالية والشؤون الشخصية
- 44- بشكل عام ، أشعر بالضغط والإجهاد لعدم قدرتي على مواصلة أعمالي اليومية
- 50 متطلبات الحياة اليومية تصيبني بكثير من الضغوط والاحباط
- البعد الثالث: التطور الشخصي (Personal growth) عدد فقراته 9 فقرات تقيس الانفتاح على الخبرات الجديدة، الشعور بالتحسن المستمر بالذات والسلوكيات بمرور الوقت، وتفصيلها على التوالي وحسب ترتيبها في المقياس
- 3- لست مهتما بالأنشطة التي تحسن من خبراتي

- 9- أشعر بأنني تطورت وتحسنت كثيرا بمرور الوقت
- 15- عندما أفكر في الأمر أجد أنني لم أتحسن كثيرا كشخص بمرور السنين .
- 21 - أعتقد أنه من المهم المرور بخبرات جديدة تغير من الطريقة التي أفكر بها في ذاتي
- 27- لا أريد أن أجرب طرقا جديدة في عمل الأشياء ، فحياتي جميلة بحالتها الراهنة .
- 33- لا أستمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طريقي القديمة والمألوفة في أداء الأشياء.

39- يوجد صدق في المثل القائل " يمكن تعليم الكبير حيلة جديدة "

45- الحياة بالنسبة لي عملية تعلم وتغير ونمو مستمر

51- لقد توقفت عن عمل تغيير في حياتي منذ وقت طويل.

البعد الرابع: العلاقات الايجابية مع الآخرين (Positive relations with others): يتكون

من تسع فقرات تقيس الشعور بالدفء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين،

و القدرة على التفهم والتأثير والأخذ والعطاء في العلاقات الشخصية، والفقرات كالآتي:

- 21 - أعتقد أنه من المهم المرور بخبرات جديدة تغير من الطريقة التي أفكر بها في ذاتي
- 27- لا أريد أن أجرب طرقا جديدة في عمل الأشياء ، فحياتي جميلة بحالتها الراهنة .
- 33- لا أستمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طريقي القديمة والمألوفة في أداء الأشياء.

39- يوجد صدق في المثل القائل " يمكن تعليم الكبير حيلة جديدة "

45- الحياة بالنسبة لي عملية تعلم وتغير ونمو مستمر

51- لقد توقفت عن عمل تغيير في حياتي منذ وقت طويل.

البعد الرابع: العلاقات الايجابية مع الآخرين (Positive relations with others): يتكون من تسع فقرات تقيس الشعور بالدفء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين، والقدرة على التفهم والتأثير والأخذ والعطاء في العلاقات الشخصية، والفقرات كالآتي:

4- لا يوجد في حياتي الكثير من الناس الذين يحبون الاستماع لي عندما اريد التحدث إليهم

10 - أستمتع بتبادل الحديث مع أسرتي وأصدقائي.

16 - أشعر بالوحدة لوجود القليل من الأصدقاء المقربين الذين يمكن أن أعبر لهم عن همومي واهتماماتي

22- يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني.

28- يصفني الناس بأنني شخص معطاء وعلى استعداد أن أشارك بوقتي مع الآخرين

34- يرى معظم الناس أنني محب وعطوف

40- أثق في أصدقائي، وأعلم أنهم أيضا يثقون بي

46 - المحافظة على العلاقات الطيبة مع الآخرين صعب ومحبط لي

52- لم أعش علاقات كثيرة تتسم بالدفء العاطفي والثقة مع الآخرين

البعد الخامس : الأهداف في الحياة (Purposes in life) يضم تسع فقرات تقيس الإحساس

بوجود أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له وتتضمن الشعور بمعنى الحياة

في الحاضر والمستقبل، الثقة والموضوعية في تحديد الأهداف، وفقراته هي:

5- أستمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع

11 تبدو أنشطتي اليومية تافهة وغير مهمة لي

17 - أعمل جاهدا لتنفيذ الخطط التي أضعها لنفسي

23 - أركز على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي مشكلات.

29 - ليس لدي إحساس جيد عما أحاول إنجازه في الحياة .

- 35- أشعر بالرضا عند التفكير فيما حققته في حياتي
- 41- أرى أن وضع أهداف لحياتي مضيعة للوقت
- 47- بعض الناس لا أهداف لهم في الحياة ولكنني ليس واحدا منهم
- 53 - أفكر في اليوم الذي أعيش فيه، ولا أشغل نفسي بالتفكير في المستقبل
- البعد السادس : تقبل الذات (Self-acceptance) يضم تسع فقرات تقيس الاتجاهات الموجبة نحو الذات، وتقبل الظواهر المتعددة للذات بما تشمله من إيجابيات وسلبيات الشعور الايجابي عن الحياة الماضية، وتفصيل فقراته كالآتي:
- 6- أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرفهم قد استفادوا من الحياة أكثر مما استفدت.
- 12- عموما أشعر بالثقة في نفسي وبالاجابية عن نفسي
- 18 عندما أقارن نفسي بأصدقائي ومعارفي أشعر بالرضا عن حياتي
- 24- تقديري لذاتي ليس إيجابيا كشعور معظم الناس نحو أنفسهم
- 30- ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي، ولكنني أشعر بأن كل الأمور سارت على أفضل صورة.
- 36- للماضي تقلباته من خير وشر ولكنني لا أريد تغييره عموما
- 42- أشعر بخيبة الأمل عن إنجازاتي في الحياة
- 48- عندما أنظر إلى حياتي، أشعر بالسعادة لسير الأمر على النحو الذي سارت عليه
- 54- أشعر بالرضا عن مظهري الشخصي
- 6-1-1 طريقة تصحيح استبيان جودة الحياة النفسية:
- عدد فقرات الاستبيان 54 ، بستة اختيارات متفاوتة الدرجة لكل فقرة
- 54- اشعر بالرضا عن مظهري الشخصي
- 6-1-1 طريقة تصحيح استبيان جودة الحياة النفسية:
- عدد فقرات الاستبيان 54 ، بستة اختيارات متفاوتة الدرجة لكل فقرة

من جودة حياة نفسية كبيرة جدا أوافق بشدة إلى جودة حياة نفسية منخفضة جدا

(أرفض بشدة) فالفرد الذي يضع العلامة (×)

مقابل الخانة أوافق بشدة يأخذ 6 درجات إذا كانت الفقرة موجبة، ودرجة 1 واحد إذا كانت

الفقرة سالبة.

ومقابل الخانة أوافق بدرجة متوسطة يأخذ 5 درجات إذا كانت الفقرة موجبة، و 2 درجتين

إذا كانت الفقرة سالبة.

ومقابل الخانة أوافق بدرجة قليلة ما يأخذ 4 درجات، إذا كانت الفقرة موجبة، و 3 درجات

إذا كانت الفقرة سالبة.

ومقابل الخانة أرفض بدرجة قليلة يأخذ 3 درجات إذا كانت الفقرة موجبة، و 4 درجات إذا

كانت الفقرة سالبة.

و مقابل الخانة أرفض بدرجة متوسطة يأخذ 2 درجتين إذا كانت الفقرة موجبة، و 5

درجات إذا كانت الفقرة سالبة.

و مقابل الخانة أرفض بشدة يأخذ 1 درجة إذا كانت الفقرة موجبة، و 6 درجات إذا كانت

الفقرة سالبة.

هذا بالنسبة لل فقرات.

عدد فقرات كل بعد 9 فقرات، لذلك فإن الدرجة القصوى لكل بعد هي 54 درجة، والدنيا

هي 9 بمتوسط نظري قيمته 39 درجة.

تحسب الدرجة الكلية للمستجيب على الاستبيان بجمع الدرجات التي حصل عليها في كل

عبارة من عبارات الاستبيان، ومن الناحية النظرية فإن أعلى درجة يحصل عليها المستجيب

على الاستبيان هي 324 درجة وأدنى درجة هي 54 درجة بمتوسط نظري قيمته 234 تحسب

درجة المستجيب على المجال بجمع الدرجات التي حصل عليها عن كل عبارة من العبارات المكونة له.

وتصنف الدرجة التي نالها الأستاذ في ضوء متوسط الوزن النسبي الفارق على النحو التالي:

اقل من 144 درجة تعبر عن درجة مستوى جودة حياة نفسية منخفضة).

من 144 إلى 234 درجة تعبر عن درجة مستوى جودة حياة نفسية متوسطة). أكثر من 234

درجة تعبر عن درجة مستوى جودة حياة نفسية مرتفعة)

4- ظروف إجراء الدراسة الأساسية:

تحديد العينة النهائية للدراسة بناء على معايير محددة.

- التنسيق مع إدارات الثانويتين لضبط مواعيد توزيع وجمع البيانات.
- توزيع الاستبيانات على التلاميذ المستهدفين مع تقديم الإرشادات اللازمة.
- جمع الاستبيانات بعد منح الوقت الكافي للإجابة .
- تفرغ البيانات في جداول أو برنامج إحصائي spss .
- تحليل المعطيات باستخدام أدوات إحصائية مناسبة

الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة لثانويتي عبد الحميد دار عبيد وثانوية عبد الباقي بن زيان "الشعاعي" بسيدي علي ولاية مستغانم في الفترة الممتدة بين 05 إلى 09 ماي 2025 التي تم فيها توزيع الاستبيان.

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية:

- المتوسطات الحسابية
- معامل الارتباط بيرسون

- معامل الانحدار الخطي البسيط وتمت كل هذه العمليات ببرنامج الرزم الإحصائية في

العلوم الاجتماعية spss

الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسير النتائج

1. تمهيد
2. عرض النتائج وتفسير النتائج الفرضية
3. عرض النتائج وتفسير النتائج الفرضية الثانية
4. عرض النتائج وتفسير النتائج الفرضية الثالثة
5. عرض النتائج وتفسير النتائج الفرضية الرابعة
6. خلاصة الفصل
7. خاتمة
8. الاقتراحات والتوصيات

تمهيد :

بعد التأكد من صلاحية أدوات الدراسة ثم تطبيقها على عينة الدراسة، وكذلك بعد استيفاء كل الطرق المنهجية والعلمية في إنجاز وتطبيق مقاييس الدراسة بصفة علمية توصلنا إلى عرض نتائج وتفسيرها وذلك بالاستعانة بالحزمة الإحصائية (spss) وعليه سوف تتناول في هذا الفصل عرض النتائج وتفسير النتائج و الخروج باستنتاج عام للدراسة ثم اقتراحات وتوصيات وأخيرا الخاتمة.

عرض وتفسير الفرضية العامة :

تنص الفرضية التي مفادها "نوجد علاقة بين التفاؤل و جودة الحياة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي" وللتحقق منها تم حساب معامل الارتباط بيرسون فكانت النتيجة كما يلي :

الجدول رقم(09):يوضح معامل الارتباط بين التفاؤل وجودة الحياة النفسية

المتغيرات	حجم العينة	معامل ارتباط بيرسون (r)	القيمة الدلالة الاحصائية (sig)	الدلالة الاحصائية (p)	مستوى الدلالة
التفاؤل	150	0.427	0.000	دالة عند 0.01	دالة إحصائية
جودة الحياة النفسية					

يتضح من خلال الجدول أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التفاؤل وجودة الحياة النفسية بلغت (0,427) وهي قيمة تشير إلى وجود علاقة متوسطة القوة بين المتغيرين كما أن قيمة الاحتمالية (sig=0,000) أقل من مستوى الدلالة 0,01 مما يعني أن هذه العلاقة ليست ناتجة عن الصدفة مما يعني أنه كلما ارتفع مستوى التفاؤل لدى التلاميذ ترفع كذلك مستوى جودة الحياة النفسية ،لذا يتم قبول هذه الفرضية التي تنص على وجود علاقة بين التفاؤل وجودة الحياة النفسية وهذا راجع إلى :

- عندما تكون نظرة التلاميذ للحياة ايجابية وثقته في نفسه ويواجه الصعوبات و يتكيف مع ظروف الحياة والإحساس بالأمل و السعادة والتقبل التي تظهر في حالة إشباع يؤدي إلى جودة الحياة النفسية

- طريقة التعبير عن مستقبلهم أي نجد التلاميذ المتفائلين يعبرون عن آمال وأهداف واضحة للمستقبل وثقة وحماس مثل الحديث عن دراستهم او أحلامهم المهنية المستقبلية

- تجدهم يشاركون في الأنشطة الصفية _يميلون إلى تقييم حياتهم النفسية بشكل إيجابي ويعترفون بقدرتهم على مواجهة الصعوبات والنتائج التي توصلت إليها الباحثة تتفق مع دراسة

- تشجيع الأساتذة وتحفيزهم

- توفير الأنشطة المدرسية المدرسية إذا يقوم بتفريغ وابتعد عن الضغوطات النفسية

- بيئة العمل محفزة وغير قاسية والنتائج التي توصلت إليها الباحثة تتفق مع دراسة

محمدي(2018) تحت عنوان "علاقة التفاؤل وجودة الحياة لدى التلاميذ السنة الثانية

ثانوي" التي وجدت هناك علاقة إرتباطية بين التفاؤل و جودة الحياة النفسية لدى

تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمعامل ارتباط بيرسون المقدر ب(0,57) اكبر من القيمة

الجدولية القدرة ب(0,45) عند مستوى الدلالة (0,01) ودرجة الحرية (28) وتتفق

كذلك مع دراسة حسانين وحسان (2014) "التسامح والتفاؤل كمنبئ بطيب الحياة

النفسية لدى عينة من المراهين" حيث توصلت النتائج الدراسة الى وجود علاقة

إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين كل من التفاؤل وطيب الحياة النفسية لدى عينة

الدراسة وتتفق كذلك مع دراسة "التفاؤل وتقدير الذات وعلاقتها بجودة الحياة

لدى طلبة الجامعيين" (أحمد جواس أحمد جمال 2021) التي وجدت أنه توجد علاقة

إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند 0,05 بين المتغيرات المدروسة كما تختلف مع دراسة موشير وآخرون (2006) إلى عدم وجود علاقة إرتباطية بين التفاؤل والتكيف المدرسي.

- عرض النتائج الفرضية الثانية وتفسيرها:

التي تنص على "مستوى التفاؤل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي مرتفع" وللتحقق منها تم حساب المتوسط الحسابي فكانت النتيجة كما يلي :

الجدول رقم (10): يوضح المتوسط الحسابي للتفاؤل:

المتغير	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري
التفاؤل	26.560	19.5	10.208

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن المتوسط الحسابي للتفاؤل قدر ب (26,56) وبانحراف معياري مساوي ل (10,208) وهو مستوى مرتفع مقارنة مع المتوسط النظري الذي يساوي 19,5 لهذا نقبل الفرضية الفرضية التي مفادها مستوى التفاؤل مرتفع لدى عينة الدراسة وهذا راجع الى :

✓ دعم الأساتذة وتشجيعهم وإعطائهم ملاحظات إيجابية ويتعاملون معهم بثقة ويخلق هذا فيهم لإحساسهم بالقيمة

✓ توفير مناخ مدرسي مريح وامن وخالي من العنف والضغط

✓ المشاركة في الأنشطة اللاصفية وفي المقابل أظهرت نتيجة دراسة عينو (2019) على أن انتشار التفاؤل لدى الطلاب الجامعة بنسبة 75,07 بالمئة والتشاؤم بنسبة 24,93 بالمئة وتتفق كذلك مع دراسة القاسمية (2023) التي هدفت إلى تعرف على مستويات كل من التفاؤل وجودة الحياة الوظيفية لديهم وتوصلت النتائج الدراسة إلى أن مستوى التفاؤل لدى المعلمين

والمعلمات في سلطنة عمان مرتفع جدا بمتوسط حسابي بلغ (4,45) و بنسبة (89 بالمائة) وتتفق كذلك مع دراسة نبار (2023) هدفت الدراسة الى معرفة مستوى التفاؤل لدى عينة من الشباب المتعلمين وتوصلت نتائجها على أنه وجود مستوى مرتفع من التفاؤل لدى هذه العينة كما تتفق دراسة قنطية والطهراوي (2016) حيث توصلت الدراسة على أنه مستوى التفاؤل أعلى من متوسط بوزن نسبي 72,4 بالمائة إلا أن هناك دراسة عارضت .

- عرض النتائج الفرضية الثالثة وتفسيرها:

نصت الفرضية على أن "مستوى جودة الحياة النفسية لدى تلاميذ الثانية ثانوي مرتفع " على اعتبار أن الأبعاد المتضمنة في هذه الدراسة ومن خلال تخمينات الباحثة الأولية تبدو محققة ميدانيا، خاصة ما شاهدهته المنظومة التربوية من الحركة وتجديد وما أفرزته من التغيرات الحاصلة على مستوى القوانين المسطرة للحياة المدرسية ، والتي أعطت دفعا قويا للتلاميذ باعتبارهم أهم متغير في العملية التربوية للحساب المتوسط الفرضي: بما أن المتوسط الفرضي للفرد الواحد = 3,5 (لأنني أستعمل مقياس من 6 بدائل) إذا المتوسط الفرضي لكل بعد يساوي = 31,5 وهذا ينطبق على كل الأبعاد بما أن كل بعد واحد فيه 9 فقرات وللتحقق من صحة الفرضية قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على أبعاد المقياس و الجدول التالي يوضح ذلك

الجدول رقم (11): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد جودة الحياة النفسية و

الدرجة الكلية

الأبعاد	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	المستوى
---------	-----------------	----------------	-------------------	---------

مرتفع	5.65	31.5	37.08	الاستقلال الذاتي
مرتفع	5.92	31.5	36.01	التمكن البيئي
مرتفع	6.22	31.5	37.68	التطور الشخصي
مرتفع	7.25	31.5	37.31	العلاقات الايجابية مع الآخرين
مرتفع	6.87	31.5	40.21	الأهداف في الحياة
مرتفع	6.18	31.5	38.97	تقبل الذات
مرتفع	26.08	189	227.27	جودة الحياة النفسية

نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي لجودة الحياة النفسية قدر بـ 227,27 وبانحراف معياري مساوي لـ 26,08 وهو مستوى مرتفع مقارنة مع المتوسط الفرضي (189) (ومن اجل التوضيح أكثر قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحراف إن المعيارية لكل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة النفسية لمعرفة أي من الأبعاد حصلت على أعلى متوسط حسابي وذلك من لأجل تحديد أي جودة الحياة النفسية لدى التلاميذ بالتدقيق، وبعد حساب كما هو مبين علاه تبين أن مستوى جودة الحياة النفسية لدى التلاميذ السنة الثانية ثانوي من خلال مقارنة بين المتوسطات الحسابية خاصة بأبعاد جودة الحياة النفسية و المتوسط الفرضي البالغ (31,5) [المحتسب على أساس 9 فقرات لكل بعد ومقياس ليكرت السياسي] تبين أن جميع الأبعاد قد تجاوزت هذا المتوسط، مما يشر الى أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من جودة الحياة النفسية في كل أبعادها خاصة في بعد الأهداف في الحياة، ولقد أسفرت نتائج الدراسة عن تحقق هذه الفرضية كما يتضح من خلال نتائج الجدول حيث كشفت ان تلاميذ يبنناويتي بسيدي علي ولاية مستغانم يتمتعون بنسبة كبيرة عموما من الجودة الحياة النفسية، فقد بلغ المتوسط الحسابي الحقيقي 227,27 مقارنة بالمتوسط الفرضي الحسابي النظري وهذا راجع إلى :

وجود مستشارين نفسانيين أو مرشدين داخل المدرسة يتيح للطالب مكان امن للتعبير عن مشاعرهم حول مشاكلهم مما يقلل من الشعور بالضغط والعنف .

توفير نظام واضح للقوانين والأنظمة مع بيئة خالية من التنمر_عدم وجود كثرة امتحانات وواجبات مقارنة بالمرحل التعليمية الأخرى ومقارنة بالدراسات السابقة فإن نتائج هذه الدراسة جاءت متفقة مع دراسة كاظم والبهادلي (2006)والتي أسفرت نتائجها عن مستوى مرتفع في جودة الحياة لدى أفراد العينة وتتفق كذلك مع دراسة بن بردي(2021) حيث هدفت الدراسة الى معرفة مستوى جودة الحياة بأبعادها لدى التلاميذ المتفوقين وأسفرت نتائجها على ان مستوى جودة الحياة لدى التلاميذ المتفوقين في مرحلة الثانوية مرتفع وتتفق كلا من دراسة لكحل كريمة (2014)و بن خليفة ولحشر (2017)ان على ان مستوى جودة الحياة النفسية مرتفعة وإختلفت النتائج دراستنا مع دراسة بخوش و حميدان (2016) التي هدفت الى التعرف على مستوى جودة الحياة ومستوى الصحة النفسية لدى طالبات جامعة مزيان عاشور بالجلفة وقد توصلت الى وجود مستوى متدني من جودة الحياة لدى طلبة الجامعة كما عارضت دراسة العربي وشلالي (2019) حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة الأغواط وكشفت الدراسة عن النتائج أن مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة الأغواط منخفضة.

- عرض نتائج الفرضية الرابعة وتفسيرها :

التي نصت على ان " يمكن التنبؤ بجودة الحياة النفسية من التفاؤل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي " ولنحقق من صحة الفرضية قمت للحساب معامل الانحدار الخطي البسيط فكانت النتيجة كما يلي:

جدول رقم 12: يمثل معامل الانحدار الخطي البسيط

جودة الحياة النفسية				التفاوت
مستوى الدلالة	R- deux ²	R- deux ²	R	
0.000	0.182	0.176	0.427	

معادلة معامل الانحدار:

$$\begin{aligned} \text{جودة الحياة النفسية} &= 198.326 + (\text{درجة التفاؤل} \times 1.090) \\ (1.090 \times 26.5600) + 198.326 &= 227.2733 \\ 28.9504 + 198.326 &= 227.2733 \end{aligned}$$

- هذه الأرقام تعني قدرة تنبؤية للتفاوت اتجاه جودة الحياة النفسية يتضح من خلال الجدول أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل وجودة الحياة النفسية حيث بلغ معامل الارتباط (R) قيمة 0.427 ومعامل التحديد (R^2) بلغ 0.182 مما يعني أن التفاؤل تفسر نسبة 18.2% من التباين في جودة الحياة النفسية كما أن قيمة الدلالة الاحصائية sig تساوي 0.000 تعني أن العلاقة دالة احصائيا عند مستوى أقل من 0.05

- جدول رقم 13 يمثل ANOVA تحليل التباين

F	القيمة 32.912	التفسير
sig	0.000	نموذج إحصائي قوي ودال دلالة احصائية قوية جدا (أقل من 0.05)

هذا الجدول يمثل العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة النفسية دال احصائيا ويمكن الاعتماد عليه في التنبؤ

جدول رقم 14 يمثل المعاملات coefficients

المؤشر	القيمة	التفسير
معامل انحدار معامل B	1.090	كلما زاد التفاؤل بوحدة واحدة زادت جودة الحياة النفسية بـ1.090
الدلالة sig	0.000	العلاقة دالة احصائيا ويمكن من خلالها التنبؤ
موحد beta	0.427	تأثير متوسط ويعتبر احصائيا

يبين أن التفاؤل يؤثر بشكل ايجابي ومباشر ودال إحصائيا على جودة الحياة النفسية مما يؤكد على التنبؤ من خلال ما أظهرت نتائج تحليل الانحدار الحطي البسيط أن متغير التفاؤل يعد متغيرات تنبؤيا دال إحصائيا في تفسير جودة الحياة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي حيث بلغ معامل التحديد $R^2 = 0,182$ مما يدل على ان التفاؤل يفسر بنسبة 18,2 بالمئة من التباين الحاصلة في جودة الحياة النفسية ، كما كانت نتائج إختبار f دلالة احصائية $sig = 0.000$ ، $f = 32,912$ وهو ما يؤكد إن النموذج الاحصائي صالح اما معامل الانحدار غير معياري $B = 1,090$ فكان موجبا ودالا ($sig = 0,001$) مما يعني أن زيادة في التفاؤل تقابلها زيادة معتبرة في جودة الحياة النفسية وعليه يمكن القول أن هذه النتائج تؤكد إمكانية التنبؤ بجودة الحياة النفسية من خلال التفاؤل ، وبالتالي نقبل فرضية المطروحة وهذا راجع إلى :

- توفير فضاءات مريحة داخل المؤسسة وجود مكتبة، ساحة نظيفة ،قاعة لإستخراج

الكتب

- دور المستشار التوجيه في مرافقة التلاميذ و توعيتهم على طول السنة كما تحقت

فرضيتي مع دراسة عبير محمد أنور وفاتن صلاح عبد الصادوق (2010) اظهرت على ان

التفاؤل اكثر المتغيرات تنبؤا بجودة الحياة وكذلك دراسة.

وكما تؤكد دراسة مسعودي (2023): التي هدفت الدراسة لكشف عن مساهمة التفاؤل والامل

في تنبؤ بالصحة النفسية حيث أظهرت نتائج تحليل الانحدار الحطي المتعدد وجود تأثير دال إحصائيا

لمتغير التفاؤل في التنبؤ الصحة النفسية الذي أسهم بنسبة 29,4 بالمئة في تفسير التباين.

وتؤكد دراسة أمال جودة وحمدي أبو جراد(2011) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين السعادة والأمل والتفاؤل حيث أشارت نتائج تحليل الانحدار المتعدد على أن متغيري الأمل والتفاؤل أسهما في تفسير تباين درجات افراد العينة على مقياس السعادة، وقد أسهم متغير التفاؤل بمقدار أكبر من تفسير التباين أفراد العينة على المقياس.

الاستنتاج العام :

تُبنى كل دراسة علمية على فرضيات نظرية يتم التحقق من صحتها من خلال الجانبين النظري والميداني. وقد التزمت الدراسة الحالية بهذا النهج، حيث انطلقت من فرضية رئيسية مفادها وجود علاقة بين التفاؤل وجودة الحياة النفسية، بالإضافة إلى فرضيات فرعية تهدف إلى التعرف على مستوى كل من التفاؤل وجودة الحياة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. وإمكانية التنبؤ بجودة الحياة النفسية من التفاؤل لدى هذه العينة وقد أفضت نتائج الدراسة إلى ما يلي: وجود علاقة دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة 0.01 بين التفاؤل وجودة الحياة النفسية، ما يدل على أنه كلما زاد مستوى التفاؤل ارتفع مستوى جودة الحياة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. مستوى التفاؤل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي يُعد مرتفعًا. مستوى جودة الحياة النفسية لدى نفس العينة يُعد مرتفعًا كذلك. إمكانية التنبؤ بجودة الحياة النفسية من خلال مستوى التفاؤل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. وعليه، تؤكد نتائج هذه الدراسة أهمية تعزيز التفاؤل كعامل مؤثر إيجابي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى التلاميذ في هذه المرحلة التعليمية المهمة.

خاتمة

تناولت الدراسة الحالية أحد المواضيع الأساسية في علم النفس الإيجابي، وهو موضوع التفاؤل وجودة الحياة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم الثانوي، لما لهذه المرحلة العمرية من أهمية بالغة في تشكيل شخصية الفرد وبناء توازنه النفسي والاجتماعي. ومن خلال المنهجية المعتمدة وصياغة الفرضيات واختبارها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين التفاؤل وجودة الحياة النفسية، كما تبين أن مستوى كل من التفاؤل وجودة الحياة النفسية مرتفعان لدى أفراد العينة، مع إمكانية التنبؤ بجودة الحياة النفسية من التفاؤل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي وقد جاءت هذه النتائج متوافقة مع بعض الدراسات السابقة، ومخالفة لبعضها الآخر، مما يعكس خصوصية العينة وسياقها النفسي والاجتماعي. وتؤكد هذه النتائج أهمية تعزيز مفهومي التفاؤل وجودة الحياة النفسية في الوسط المدرسي، خاصة لدى فئة المراهقين، لما لهما من دور في تنمية الاستقرار النفسي، والرضا عن الحياة، وتكوين نظرة إيجابية نحو الذات والمستقبل. وعليه، فإن دعم البرامج النفسية التربوية التي تهدف إلى ترسيخ التفكير الإيجابي لدى التلاميذ، قد يساهم في تحسين أدائهم الدراسي ونموهم النفسي بشكل عام

التوصيات والاقتراحات:

- 1- ضرورة الاهتمام بإعداد برامج تدريبية تهدف إلى تنمية التفاؤل وجودة الحياة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- 2- إجراء دراسات طولية تتناول تطور التفاؤل وجودة الحياة النفسية عبر مراحل النمو المختلفة
- 3- توسيع نطاق الدراسة لتشمل عينات أكبر من التلاميذ وفي مراحل دراسية متعددة لتعزيز تعميم النتائج
- 4- القيام بدراسات مماثلة في المجتمعات العربية لفحص العلاقة بين التفاؤل ومتغيرات نفسية واجتماعية أخرى
- 5- اقتراح برامج تربوية وإرشادية تُنفذ في المؤسسات التعليمية بهدف رفع مستوى التفاؤل لدى التلاميذ من خلال الأنشطة المدرسية
- 6- ربط التفاؤل بمتغيرات أخرى مثل التحصيل الدراسي، الذكاء العاطفي، الدعم الاجتماعي... إلخ، من خلال دراسات مستقبلية
- 7- تحسين المناخ المدرسي لجعله بيئة آمنة ومحفزة تُسهم في تعزيز التفاؤل وجودة الحياة النفسية
- 8- تشجيع المؤسسات التربوية على توفير مختصين نفسيين داخل المدارس الثانوية للاهتمام بالصحة النفسية للتلاميذ.

قائمة المراجع

المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1. أحمد جواس أحمد جمال (2021)، التفاؤل وتقدير الذات وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة الجامعيين، المجلد 1، مؤتمر الصحة النفسية للطلاب وفق الرؤية السعودية 2030، جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية الرياض، ص ص 232_253
2. _عمار ميلود، بوبكر مليكة، (2020)، التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى اساتذة التعليم الثانوي، مجلة "سلوك" المجلد 7 العدد 02، ص ص 74-90
3. إبراهيم توغان رضا محمد حامد، (2024)، الدعم الاجتماعي والتفاؤل كمنبئات بالامن النفسي لدى مريضات سرطان الثدي، مجلة كلية الاداب، المجلد 33 العدد 65، جامعة جنوب الوادي موقع الالكتروني <https://parts.journals.ekb.eg>
4. إبراهيم عيد محمد، (2015)، الخصائص السيكومترية لقياس التفاؤل، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 44، ديسمبر 2015، ص ص
5. ابراهيم موسى، ابراهيم عيسى، (2019)، جودة الحياة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب لجامعة الباحة، المجلد الخامس والثلاثون، العدد الثامن، أوت، ص ص 294-317
6. ابو حمادة ناصر الدين ابراهيم، (2018)، جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الامير سطاتم عبد العزيز، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية و النفسية المجلد 10 العدد 27، ص ص 268-281
7. أحزي منال، عبد الصادق ليندة، (2021)، اضطراب الشخصية وعلاقتها بالتفاؤل غير الواقعي لدى الطلبة من جراء الحجر الصحي، مذكرة مقدمة للحصول على شهادة الماجستير، جامعة يحي فارس بالمدينة
8. امجد عزات وآخرون، (2024)، التفاؤل وعلاقته بالتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، مجلد العلوم النفسية و التربوية
9. الأنصاري بدر محمد، (1998)، التفاؤل والتشاؤم، مفهوم والقياس والمتعلقات، لجنة التأليف والتعريب والنشر، جامعة الكويت

10. إيمان صادق عبد الصدوق ،(ب،س)،التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية ال
التربية للبنات ،مجلة البحوث التربوية و النفسية العددان السادس والعشرون والسابع والعشرون
ص ص 265-239
11. براهيم نعيمة ،عزوز كتفي ،(2020)،مستوى جودة الحياة لدى طلبة علم النفس بجامعة محمد
بوضياف مسيلة-الجزائر ،دراسات النفسية و التربوية ،المجلد 13/عدد01/فيفري ،ص ص 291-
312
12. بلقاسمي بو عبد الله ،(2023)،جودة الحياة النفسية و المدرسية لدى أساتذة المدرسة
الابتدائية،أطروحة مقدمة من أجل نيل شهادة الدكتوراه ،جامعة عين تموشنت بلحاج بوشيب
- _الدليحي**
13. بلقاسمي بو عبد الله ،مسعودي أحمد ،(2021)،تأثيرات جائحة كوفيد 19على جودة الحياة النفسية
لدى معلمي التعليم الابتدائي دراسة ميدانية بولاية مستغانم ،مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد
البشرية المجلد 16العدد03الخاص(الجزء الثاني)،ص ص 254-233
14. بلقاسمي عبد الله ،مسعودي أحمد ،(2021)،مستوى السعادة النفسية لدى اساتذة التعليم الابتدائي
في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية -دراسة ميدانية بولاية مستغانم ،مجلة آفاق فكرية ،المجلد
09العدد03ديسمبر 2021،ص على ص 177-155
15. بن حدو مريم،(2019)،أنماط الشخصية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طلبة الجامعة
،أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس ،جامعة ابي بكر بلقايد ولاية تلمسان -الجزائر
16. بن زاوي سميرة ،بريكة هناء،(2022)،أسلوب حل المشكلات وعلاقته بجودة الحياة النفسية لدى
عينة من طلبة جامعة ورقلة ،مذكرة تخرج مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة الماستر الأكاديمي
،بجامعة قاصدي مرباح –ورقلة
17. بن سلامة محمد ،بوشيبة مصطفى ،(2018)،إدمان الانترنت وعلاقته بالتحصيل الدراسي والرضا عن
الحياة لدى تلاميذ طور ثانوي ،بوهرا
18. بن مهديده سهام ،ابراهيم راجيس ،صالح بوشية (2018)،التفاؤل (المفهوم ،العوامل المؤثرة والمبادئ
التعلم)،مجلة الفتح للدراسات النفسية و التربوية ،ص ص 81-74

19. بن يمينة فؤاد، (2023)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي بجامعة يحي فارس-المدينة
20. بوتلجي أمال،(2020)،علاقة التفاؤل والتشاؤم ومركز التحكم بالاحترق النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المرضين، مذكرة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس والعمل والتنظيم، جامعة الجزائر 2
21. بوغزالة مريم، بن سعود إيمان،(2020)، الذكاء العاطفي وعلاقته بالتفاؤل لدى طلبة الجامعة، مذكرة مكلمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي، جامعة الشهيد حمة لخضر _الوادي
22. جابري صفاء، كتفي منال،(2023)، دراسة التفاؤل والتشاؤم والتكفل النفسي لدى مرضى السرطان الرحم، مذكرة مكلمة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي بقلمة، وهواري بومدين - سدراته
23. جلالة سهيلة،(2015)، الرضا عن الحياة وعلاقته بالاجهاد النفسي الناتج عن الحصار لدى موظفي القطاع الحكومي في غزة -فلسطين
24. جمعة، امجد عزات والقصاص، بسام عمر وبشير، توفيق محمد،(2024)، التفاؤل وعلاقته بالتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، مجلة العلوم النفسية و التربية، العدد10(1)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر (ص ص 13-30)
25. جودت نادية،(2008)، جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، جامعة كربلاء-العراق
26. الحكاك وجدان، جعفر جواد (2001)، بناء مقياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد شهادة ماجستير، جامعة بغداد كلية التربية، ابن رشد
27. حمادية علي وآخرون،(2018)، جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه (ل.م.د)دراسة ميدانية على طلبة، مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، المجلد 9العدد2خاص (الجزء الأول)، جامعة سطيف 2،(ص ص 194-217)
28. حمد إبراهيم عيد وآخرون،(2015)، الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي-العدد44، ديسمبر 2015،(ص ص 536-558)

29. حمودة نظيرة، (2022)، الرفاه النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى عمال الحماية المدنية بمدينة تفرت، مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة الماستر الأكاديمي، بورقلة
30. خرموش سميرة، (2023)، الاحساس بجودة الحياة وعلاقتها بالنظرة التفاؤلية او التشاؤمية واثرها على الصحة النفسية، مجلة العلوم الانسانية، المجلد 34 العدد، العدد 2-ص ص 335-354 .
31. خرنوب فتون، (2016)، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل، مجلة إتحاد الجامعات العربية التربوية وعلم النفس، المجلد الرابع عشر، العدد الأول، كلية التربية -جامعة دمشق -سورية (ص ص 217-242)
32. درباح صباح، (2018)، مستوى الطموح وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة التدريب الرياضي المقبلين على التخرج، جامعة محند اولحاج -البويرة
33. الرسول محمد، (2018)، جودة الحياة وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى اخصائي النفس العاملين مع اطفال التوحد بمراكز التربية الخاصة، بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير علم النفس، جامعة النيلين بولاية الجزيرة _حمزاوي رفيده، جلول مروة، (2023)، جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر الطور الثاني ل.م.د، بجامعة ابن خلدون -تيارت
34. روابحية عيبر، طموز أسماء، (2020)، التفاؤل والتشاؤم لدى التلاميذ المتدربين المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس المدرسي، جامعة 8ماي -قلمة
35. ساحسي حسناء، حنطاوي حليلة، (2021)، جودة الحياة لدى المراهق في مجال التكوين المهني، دراسة ميدانية بمركز التكوين المهني المجاهد بخدة عبد الله أولاد إبراهيم، جامعة أحمد دراية، ادرار
36. سبع سهام، عثمان غنيمة، (2015)، التفاؤل والتشاؤم و الوحدة النفسية لدى مرضى القصور الكلوي المزمن، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي جامعة البويرة
37. سماتي سعاد، (2018)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المراهق الأصم، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس بمركز تامر مبروك، بمدينة المسيلة -الجزائر

38. السهل علي ، راشد، والرشيدي، نمشية، والرشيدي، سارة، وعلي الفضل رحاب ،(2024)، المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين الذين يعانون من مرض السكر المجلة التربوية ،ع153، المجلد 27، ص ص 17-53 _ /joe.v39i153.495 <http://doi.org/10.34120>
39. شارف جميلة ،بقال أسماء ،(2018)، أثر التفاؤل لدى الأمهات على تحقيق جودة الحياة لدى الابناء ،مجلة الحكمة للدراسات التربوية و النفسية الجلد 6العدد14،(ص ص224-243
40. شخار اسية ، خياط زبيدة ،(2014)، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى النساء المصابات بسرطان الثدي دراسة ميدانية على مستوى مستشفى محمد بوضياف -ورقلة
41. صالحى سعيدة ، ايت خبوش سعاد ، شريفي هناء ،(2018)، علاقة جودة الحياة النفسية بالعوامل الخمسة الكبرى الشخصية ،دراسة ميدانية مقارنة على طلبة جامعة الجزائر 3،المجلة الدولية للدراسات التربوية و النفسية المجلد 4العدد 3-2018(ص ص 383-395)
42. الصقوب عبد الله بن حمد ،(2018)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي مراحل التعليم العام بمدينة بريدة، جامعة بني سويف مجلة كلية التربية ص ص 92-146
43. ضميري مهند ياسر صلاح ،(2019)،فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة ،قدمت هذه الرسالة لإستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير، جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)،ص ص 1-161
44. عباسي زينب ،عباسي شريفة ،(2021)، جودة الحياة وعلاقتها بمستوى الطموح لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ،مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي ،جامعة أحمد دراية -أردن
45. عبد الحميد رجب عوض الايام (2021)، التفاؤل الأكاديمي وعلاقته بالسعادة النفسية ،كلية التربية _جامعة مدينة السادات العدد السابع عشر
46. عبد الله يعي محمد علواني ،(2024)،التفاؤل وعلاقته بالتكيف المدرسي لدى طلاب الصف الاول المتوسط بادرة تعلم جازان،مجلة الارشاد النفسي ،العدد 79، ج4، اغسطس 2024،(ص ص159-213)
47. العربي مليكة ،سلامي لخضر (2019)،مستوى الصحة النفسية لدى التلاميذ المرحلة الثانوية ،جامعة عمار تليجي الاغواط ،مجلة التطوير للعلوم الاجتماعية ،مجلد 12عدد02

48. عزمي زكي وعبد الجواد ميرفت، (2015) التسامح والتفاؤل كمنبئ بطيب الحياة النفسية لدى عينة من المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة الاسكندرية ، المجلد الخامس والعشرون، العدد الخامس ، ص 422_363
49. عون محسين ، (2012)، التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية ، المجلد العشرون ، العدد الثاني، يونيو 2012، (ص ص53-93)
50. عينو عبد الله ، (2019)، قياس مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية وطلاب الجامعة بمدينة سعيده ، مجلة السلوك ، المجلد 5/العدد1، ص ص 119_138
51. عينو عبد الله ، (2014)، فعالية إستراتيجية في تنمية سمة التفاؤل لدى التلاميذ السنة الثانية ثانوي ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة سعيده الجزائر
52. عيواج صونيا ، (2022)، اعمال إستكساب علمي دولي جماعي الاختبارات والمقاييس النفسية (البناء ، التقنين، التكيف)، جامعة باتنة.
53. قرقور غزلان ، حسناوية سارة ، سوابية أمينة ، (2023)، التوجه نحو الحياة وعلاقته بالتفاؤل لدى مرضى القصور الكلوي ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي LMD ، فائمة
54. قنيطة سهاد سمير ، (2016)، التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة قدمت هذه الدراسة كمطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية من الجامعة الإسلامية -غزة
55. القيسي لما ، ابو الفصل نغم، (2018)، الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الامير رحمة الاردن، مجلة البحث العلمي في التربية العدد الثامن عشر ، ص ص 305-329
56. لعرايي صليحة، عايش صباح ، (2020)، مستوى جودة الحياة النفسية لدى المتدربين ، أعمال الملتقى الوطني جودة الحياة و تنمية المستدامة في الجزائر الابعاد و التحديات ، جامعة جامعة الشهيد حمة لخضر-الوادي

57. محمد الخير الصديق فاطمة ،(2019)، التفاؤل وعلاقته بالثقة بالنفس والشعور بالسعادة لدى طالبات قسم رياض الأطفال ،المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية العدد العاشرة، جويلية، (ص ص 1-48)
58. محمد الخير الصديق فاطمة ،(2019)، التفاؤل وعلاقته بالثقة بالنفس والشعور بالسعادة لدى طالبات قسم رياض الاطفال لجامعة حائل ،المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية ، العدد العاشر يونيو ، ص ص 1-48
59. محمد بن فهد بن فارح،(202)، المرونة النفسية وعلاقتها بفعالية الذات الأكاديمية لدى معلمي التربية الخاصة في برامج الاستثمار الأمثل بجامعة شقراء،مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية العدد الخامس عشر -الجزء الثاني، ص ص 195-230
60. محمد سليمان سناء،(2014)، التفاؤل والامل (من اجل حياة مشرقة ومستقبل أفضل)،عالم الكتب،كلية البنات جامعة عين الشمس .
61. محمدي نجمة، (2018)، التفاؤل وعلاقته بجودة الحياة لدى التلاميذ السنة الثانية ثانوي،مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص علم النفس المدرسي وصعوبات التعلم،جامعة محمد خيضر،بسكرة
62. مخلوفي سمية، (2015)، سمة التفاؤل وعلاقتها باضطراب الله غير المصاحب ،مذكرة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر الأكاديمي الشعبة علم النفس،بجامعة قاصدي مرباح،ورقلة
63. المري فهاد سلوى،(2018)،الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاه النفسي لدى الإناث المصابات بأمراض مزمنة ،جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمان بالرياض،المجلة العربية للعلوم التربوية و النفسية ،العدد 5 اكتوبر 2018،(ص ص 339-369)
64. مسعودي أمجد، (2017)، جودة الحياة النفسية ،مجلة الروافد العدد الاول، ص ص 127_ 154.
65. مفلح محمد ،مفلح غالطين ،(2024)،الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة النفسية،مجلة البحوث التربوية والنوعية (jEQR) ،العدد (25) الجزء الثاني ،ماي 2024،جامعة الملك عبد العزيز ،(ص ص 56-86)

66. منصورى مصطفى ، غينو عبد الله ، (2020)، فعالية إستراتيجية بناء التفاؤل في تنمية سمة التفاؤل لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط ،مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية 2352-9555-issN-المجلد 8(03/2020)، (ص ص9-104)
67. مهدي هاجر واخرون ، (2022)، مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى ممرضات الصحة العمومية، مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس بمدينة مسيلة
68. نبار رقية ، مولاي الطاهر ، (2023)، مستوى التفاؤل لدى عينة من الشباب المتعلمين من المجتمع الجزائري في ضوء بعض المتغيرات، جامعة تيسمسيلت الجزائر ،مجلة المعيار -الجلد 14العدد 01- ص ص 1327-1342
69. ندى الوليد كمال سعيد وآخرون ، (2024)، الخصائص السيكومترية لمقياس الشعور بالتفاؤل لدى عينة من المصابين بالتهاب الكبد الفيروسي "سي"،مجلة الإرشاد النفسي العدد 79، ح5اوت 2024، جامعة عين الشمس ص ص 213-245.
70. نوبيات قدور، نوار شهرزاد، زكي نرجس ، (2015)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعيين، مذكرة مكملة لشهادة الماستر، جامعة قادي مباح ورقلة

ثانيا: المراجع باللغة الاجنبية:

- 1- Wells, Ingrid. (2016). Psychological Well-Being. New York: Nova Science Publishers,

الملاحق



السنة الجامعية: 2025/2024

استمارة تسجيل موضوع ماستر
في تخصص: علوم التربية ارشاد وتوجيه

العنوان:

- علاقة التفاعل لجودة الحياة النفسية لدى تلاميذ
السنة الثانية ثانوي
- دراسة ميدانية بتأثير غير الجيد دار عبد (ببيري علي) - مستغانم
+ ثانوية عبد الباقى بن زمان الشراحي - ثانوية علي - مستغانم -

الكلمات المفتاحية: التفاعل جودة الحياة النفسية تلاميذ سنة الثانية ثانوي

تحت إشراف: الإمضاء من إعداد الطالب(ة):
الأستاذة مسعودي أحمد دلال دسارتي

الإمضاء مستغانم في: 2024/11/19



رئيس اللجنة البيداغوجية

التعليمة : أعزائي التلاميذ: نرجو منكم التكرم بقراءة بنود المقاييس المرفقة جيدا ونحاول أن نختار لكل بند إجابة واحدة من بدائل وذلك حسب ما تراه مناسباً بوضع إشارة (x) امام كل عبارة حسب البدائل المتاحة المقياس الأول: ارفض بشدة، ارفض بدرجة متوسطة، ارفض بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بشدة المقياس الثاني: لا، قليلا، متوسطا، كثيرا. وشكرا مسبقا على تعاونكم.

1- استبيان جودة الحياة النفسية:

البيود	ارفض بشدة	ارفض بدرجة متوسطة	ارفض بدرجة قليلة	ارائق بدرجة قليلة	ارائق بدرجة متوسطة	ارائق بشدة
1. أتخذ قراراتي دون التفات للضغوط الاجتماعية						
2. أغير من سلوكي بطريقة تفكيري حتى يمكنني انجاز الأشياء						
3. لست مهتما بالأنشطة التي تحسن من خبراتي						
4. لا يوجد في حياتي الكثير من الناس الذين يحبون الاستماع لي عندما أريد التحدث اليهم						
5. استمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع						
6. اشعر ان الكثير من الناس الذين أعر فهم قد استفادوا من الحياة أكثر مما استفدت						
7. أثق في ارائي حتى وان كانت مخالفة لراي الأغلبية						
8. أشعر بالارتباك والحيرة بشأن ما أتحملة من مسؤوليات						
9. أشعر بأنني تطورت وتحسنت كثيرا بمرور الوقت						
10. استمتع بتبادل الحديث مع أسرتي واصدقائي						
11. تبدو انشطتي اليومية تافهة وغير مهمة						
12. عموما اشعر بالثقة في نفسي وبالإيجابية عن نفسي						
13. اشعر بالقلق بخصوص ما يعتقد الاخرون اتجاهي						
14. أدير معظم مسؤوليات حياتي اليومية بشكل جيد.						
15. عندما أفكر في الأمر أجد أنني لم أحسن كثيرا كشخص بمرور السنين.						
16. أشعر بالوحدة لوجود القليل من الأصدقاء المقربين الذين يمكن أن أعبر لهم عن همومي واهتماماتي.						
17. أعمل جاهدا لتنفيذ الخطط التي أضعها لنفسي.						
18. عندما أقرن نفسي بأصدقائي ومعارفي أشعر بالرضا عن حياتي.						
19. أغير قراراتي إذا اعترض عليها أصدقائي أو أفراد أسرتي.						
20. لا أشعر براحة مع الناس والمجتمع من حولي .						
21. أعتقد أنه من المهم المرور بخبرات جديدة تغير من الطريقة التي أفكر بها في ذاتي .						
22. يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني.						
23. أركز على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي مشكلات.						
24. تقديري لذاتي ليس إيجابيا كشعور معظم الناس نحو أنفسهم						
25. أعبر عن أرائي بصراحة، وإن كانت مخالفة لأراء معظم الأشخاص.						
26. أواجه صعوبة في ترتيب أمور حياتي بطريقة مرضيني .						
27. لا أريد أن أجرب طرقا جديدة في عمل الأشياء ، فحياتي جميلة بحالتها الراهنة.						
28. يصفني الناس بأنني شخص معطاء وعلى استعداد أن أشارك بوقتي مع الآخرين						
29. ليس لدي إحساس جيد عما أحاول إنجازه في الحياة.						
30. ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي، ولكنني أشعر بأن كل الأمور سارت على أفضل صورة						
31. الشعور بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي عن قبول الآخرين.						
32. أستطيع خلق أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيرا مع ما أحبه.						
33. لا استمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طريقي القديمة والمألوفة في أداء الأشياء.						

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية
لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

الطالب(ة): جلال بسارة رقم التسجيل الجامعي: 202037032833

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 11078903 والصادرة بتاريخ: 2019/10/10

عن: بلدية سيدي حرك المسجل بكلية العلوم الاجتماعية / قسم: العلوم الاجتماعية / شعبة علم النفس
والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:

..... علاقة التأجيل بحسب دورة الحياة النفسية لدى التلاميذ
..... السنة الثانية ثانوي

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية
المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2025 / 06 / 11

إمضاء المعني



* ملحق القرار الوزاري رقم 933 المؤرخ في 28 جويلية 2016 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها.

GET

```
FILE='C:\Users\Probook\Documents\1_تفريغ تفريغ.sav'.  
DATASET NAME Ensemble_de_données1 WINDOW=FRONT.  
DESCRIPTIVES VARIABLES=التفاؤل  
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
```

Descriptives

[Ensemble_de_données1] C:\Users\Probook\Documents\1_تفريغ تفريغ.sav

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
التفاؤل	150	2,00	39,00	26,5600	10,20888
Valid N (listwise)	150				

GET

FILE='C:\Users\Probook\Documents\Sans titre1دراسة الاستطلاعية للتفاوض.sav'.
DATASET NAME Ensemble_de_données1 WINDOW=FRONT.

RELIABILITY

/VARIABLES=10ف 13ف 12ف 11ف 8ف 9ف 7ف 6ف 5ف 4ف 3ف 2ف 1ف

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

Reliability

[Ensemble_de_données1] C:\Users\Probook\Documents\Sans titre1دراسة الاستطلاعية للتفاوض

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,845	13

GET

```
FILE='C:\Users\Probook\Documents\Sans titre1دراسة الاستطلاعية للتفاوض.sav'.  
DATASET NAME Ensemble_de_données1 WINDOW=FRONT.  
RELIABILITY  
  /VARIABLES=10ف 13ف 12ف 11ف 8ف 9ف 7ف 6ف 5ف 4ف 3ف 2ف 1ف  
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
  /MODEL=ALPHA.
```

Reliability

[Ensemble_de_données1] C:\Users\Probook\Documents\Sans titre1دراسة الاستطلاعية للتفاوض

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,845	13

GET

```
FILE='C:\Users\Probook\Documents\تفريغ تفريغ.sav'.  
DATASET NAME Ensemble_de_données2 WINDOW=FRONT.  
GET  
FILE='C:\Users\Probook\Documents\أساسية تفريغ.sav'.  
DATASET NAME Ensemble_de_données3 WINDOW=FRONT.  
CORRELATIONS  
  /VARIABLES=تقبل الحياة العلاقات التطور التمكّن الاستقلال  
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG  
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

[Ensemble_de_données3] C:\Users\Probook\Documents\أساسية تفريغ.sav

Correlations

		تقبل	الحياة	العلاقات	التطور	التمكن	الاستقلال
تقبل	Pearson Correlation	1	,494**	,511**	,452**	,587**	,198
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,001	,000	,169
	N	50	50	50	50	50	50
الحياة	Pearson Correlation	,494**	1	,570**	,457**	,498**	,404**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,001	,000	,004
	N	50	50	50	50	50	50
العلاقات	Pearson Correlation	,511**	,570**	1	,405**	,664**	,196
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,004	,000	,173
	N	50	50	50	50	50	50
التطور	Pearson Correlation	,452**	,457**	,405**	1	,366**	,109
	Sig. (2-tailed)	,001	,001	,004		,009	,450
	N	50	50	50	50	50	50
التمكن	Pearson Correlation	,587**	,498**	,664**	,366**	1	,150
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,009		,300
	N	50	50	50	50	50	50
الاستقلال	Pearson Correlation	,198	,404**	,196	,109	,150	1
	Sig. (2-tailed)	,169	,004	,173	,450	,300	
	N	50	50	50	50	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

CORRELATIONS

```
/VARIABLES=تقبل الحياة العلاقات التطور التمكن الاستقلال جودة
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

[Ensemble_de_données3] C:\Users\Probook\Documents\أساسية\تفريغ.sav

Correlations

		تقبل	الحياة	العلاقات	التطور	التمكن	الاستقلال
تقبل	Pearson Correlation	1	,494**	,511**	,452**	,587**	,198
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,001	,000	,169
	N	50	50	50	50	50	50
الحياة	Pearson Correlation	,494**	1	,570**	,457**	,498**	,404**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,001	,000	,004
	N	50	50	50	50	50	50
العلاقات	Pearson Correlation	,511**	,570**	1	,405**	,664**	,196
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,004	,000	,173
	N	50	50	50	50	50	50
التطور	Pearson Correlation	,452**	,457**	,405**	1	,366**	,109
	Sig. (2-tailed)	,001	,001	,004		,009	,450
	N	50	50	50	50	50	50
التمكن	Pearson Correlation	,587**	,498**	,664**	,366**	1	,150
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,009		,300
	N	50	50	50	50	50	50
الاستقلال	Pearson Correlation	,198	,404**	,196	,109	,150	1
	Sig. (2-tailed)	,169	,004	,173	,450	,300	
	N	50	50	50	50	50	50
جودة	Pearson Correlation	,762**	,807**	,788**	,658**	,768**	,473**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,001
	N	50	50	50	50	50	50

Correlations

		جودة
تقبل	Pearson Correlation	,762**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	50
الحياة	Pearson Correlation	,807**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	50
العلاقات	Pearson Correlation	,788**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	50
التطور	Pearson Correlation	,658**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	50
التمكن	Pearson Correlation	,768**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	50
الاستقلال	Pearson Correlation	,473**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	50
جودة	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

CORRELATIONS

/VARIABLES= الاستقلال جودة
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

Correlations

[Ensemble_de_données3] C:\Users\Probook\Documents\أساسية تفريغ.sav

Correlations

		الاستقلال	جودة
الاستقلال	Pearson Correlation	1	,473**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	50	50
جودة	Pearson Correlation	,473**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

CORRELATIONS

/VARIABLES=الاستقلال1 الاستقلال2 الاستقلال3 الاستقلال4 التمكّن4 التطور4 الاستقلال5 الاستقلال6 الاستقلال7 الاستقلال8
 الاستقلال1
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Correlations

[Ensemble_de_données3] C:\Users\Probook\Documents\أساسية\تفريغ.sav

Correlations

		الاستقلال	الاستقلال9	الاستقلال8	الاستقلال7	الاستقلال6	الاستقلال5
الاستقلال	Pearson Correlation	1	,166	,288*	,230	,424**	,435**
	Sig. (2-tailed)		,250	,043	,107	,002	,002
	N	50	50	50	50	50	50
الاستقلال9	Pearson Correlation	,166	1	-,089	,152	,056	-,281*
	Sig. (2-tailed)	,250		,539	,293	,699	,048
	N	50	50	50	50	50	50
الاستقلال8	Pearson Correlation	,288*	-,089	1	-,204	,126	,190
	Sig. (2-tailed)	,043	,539		,156	,385	,187
	N	50	50	50	50	50	50
الاستقلال7	Pearson Correlation	,230	,152	-,204	1	-,137	,025
	Sig. (2-tailed)	,107	,293	,156		,343	,863
	N	50	50	50	50	50	50
الاستقلال6	Pearson Correlation	,424**	,056	,126	-,137	1	,435**
	Sig. (2-tailed)	,002	,699	,385	,343		,002
	N	50	50	50	50	50	50
الاستقلال5	Pearson Correlation	,435**	-,281*	,190	,025	,435**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	,048	,187	,863	,002	
	N	50	50	50	50	50	50
الاستقلال4	Pearson Correlation	,594**	,014	-,180	,087	,007	,067
	Sig. (2-tailed)	,000	,922	,210	,550	,960	,644
	N	50	50	50	50	50	50
التمكّن4	Pearson Correlation	-,031	-,012	-,026	-,348*	-,071	-,126
	Sig. (2-tailed)	,832	,933	,859	,013	,625	,381
	N	50	50	50	50	50	50
التطور4	Pearson Correlation	,204	-,024	-,001	-,097	,442**	,189
	Sig. (2-tailed)	,156	,870	,995	,505	,001	,188
	N	50	50	50	50	50	50
الاستقلال3	Pearson Correlation	,502**	-,037	-,116	,129	-,246	-,085
	Sig. (2-tailed)	,000	,799	,424	,372	,085	,558
	N	50	50	50	50	50	50
الاستقلال2	Pearson Correlation	,422**	-,134	,309*	-,317*	,241	,285*
	Sig. (2-tailed)	,002	,352	,029	,025	,092	,045
	N	50	50	50	50	50	50

Correlations

		الاستقلال4	التمكن4	التطور4	الاستقلال3	الاستقلال2	الاستقلال1
الاستقلال	Pearson Correlation	,594**	-,031	,204	,502**	,422**	,319*
	Sig. (2-tailed)	,000	,832	,156	,000	,002	,024
	N	50	50	50	50	50	50
الاستقلال9	Pearson Correlation	,014	-,012	-,024	-,037	-,134	-,345*
	Sig. (2-tailed)	,922	,933	,870	,799	,352	,014
	N	50	50	50	50	50	50
الاستقلال8	Pearson Correlation	-,180	-,026	-,001	-,116	,309*	,068
	Sig. (2-tailed)	,210	,859	,995	,424	,029	,637
	N	50	50	50	50	50	50
الاستقلال7	Pearson Correlation	,087	-,348*	-,097	,129	-,317*	-,161
	Sig. (2-tailed)	,550	,013	,505	,372	,025	,264
	N	50	50	50	50	50	50
الاستقلال6	Pearson Correlation	,007	-,071	,442**	-,246	,241	,200
	Sig. (2-tailed)	,960	,625	,001	,085	,092	,164
	N	50	50	50	50	50	50
الاستقلال5	Pearson Correlation	,067	-,126	,189	-,085	,285*	,050
	Sig. (2-tailed)	,644	,381	,188	,558	,045	,728
	N	50	50	50	50	50	50
الاستقلال4	Pearson Correlation	1	,025	-,053	,572**	,082	,173
	Sig. (2-tailed)		,866	,716	,000	,569	,229
	N	50	50	50	50	50	50
التمكن4	Pearson Correlation	,025	1	,068	,165	,032	,315*
	Sig. (2-tailed)	,866		,639	,254	,825	,026
	N	50	50	50	50	50	50
التطور4	Pearson Correlation	-,053	,068	1	,099	-,067	,317*
	Sig. (2-tailed)	,716	,639		,494	,643	,025
	N	50	50	50	50	50	50
الاستقلال3	Pearson Correlation	,572**	,165	,099	1	,031	,201
	Sig. (2-tailed)	,000	,254	,494		,828	,161
	N	50	50	50	50	50	50
الاستقلال2	Pearson Correlation	,082	,032	-,067	,031	1	,169
	Sig. (2-tailed)	,569	,825	,643	,828		,241
	N	50	50	50	50	50	50

Correlations

		الاستقلال	الاستقلال9	الاستقلال8	الاستقلال7	الاستقلال6	الاستقلال5
الاستقلال1	Pearson Correlation	,319*	-,345*	,068	-,161	,200	,050
	Sig. (2-tailed)	,024	,014	,637	,264	,164	,728
	N	50	50	50	50	50	50

Correlations

		الاستقلال4	التمكن4	التطور4	الاستقلال3	الاستقلال2	الاستقلال1
الاستقلال1	Pearson Correlation	,173	,315*	,317*	,201	,169	1
	Sig. (2-tailed)	,229	,026	,025	,161	,241	
	N	50	50	50	50	50	50

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

CORRELATIONS

/VARIABLES=9تمكن1 التمکن2 التمکن3 التمکن4 التمکن5 التمکن6 التمکن7 التمکن8 التمکن9

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

Correlations

[Ensemble_de_données3] C:\Users\Probook\Documents\أساسية\تفريغ.sav

Correlations

		التمكن	التمكن1	التمكن2	التمكن3	التمكن4	التمكن5
التمكن	Pearson Correlation	1	,051	,482**	,395**	,475**	,458**
	Sig. (2-tailed)		,723	,000	,005	,000	,001
	N	50	50	50	50	50	50
التمكن1	Pearson Correlation	,051	1	-,255	-,052	,210	-,295*
	Sig. (2-tailed)	,723		,074	,718	,143	,038
	N	50	50	50	50	50	50
التمكن2	Pearson Correlation	,482**	-,255	1	,085	,265	,416**
	Sig. (2-tailed)	,000	,074		,555	,063	,003
	N	50	50	50	50	50	50
التمكن3	Pearson Correlation	,395**	-,052	,085	1	,070	-,052
	Sig. (2-tailed)	,005	,718	,555		,629	,722
	N	50	50	50	50	50	50
التمكن4	Pearson Correlation	,475**	,210	,265	,070	1	,023
	Sig. (2-tailed)	,000	,143	,063	,629		,871
	N	50	50	50	50	50	50
التمكن5	Pearson Correlation	,458**	-,295*	,416**	-,052	,023	1
	Sig. (2-tailed)	,001	,038	,003	,722	,871	
	N	50	50	50	50	50	50
التمكن6	Pearson Correlation	,421**	,175	,006	,057	-,018	-,016
	Sig. (2-tailed)	,002	,225	,966	,693	,901	,911
	N	50	50	50	50	50	50
التمكن7	Pearson Correlation	,460**	-,010	,075	,061	,248	,185
	Sig. (2-tailed)	,001	,946	,607	,672	,083	,199
	N	50	50	50	50	50	50
التمكن8	Pearson Correlation	,447**	-,150	,046	,116	-,010	,167
	Sig. (2-tailed)	,001	,297	,751	,421	,944	,247
	N	50	50	50	50	50	50

Correlations

		التمكن 6	التمكن 7	التمكن 8	التمكن 9
التمكن	Pearson Correlation	,421**	,460**	,447**	,382**
	Sig. (2-tailed)	,002	,001	,001	,006
	N	50	50	50	50
التمكن 1	Pearson Correlation	,175	-,010	-,150	-,386**
	Sig. (2-tailed)	,225	,946	,297	,006
	N	50	50	50	50
التمكن 2	Pearson Correlation	,006	,075	,046	,144
	Sig. (2-tailed)	,966	,607	,751	,319
	N	50	50	50	50
التمكن 3	Pearson Correlation	,057	,061	,116	,130
	Sig. (2-tailed)	,693	,672	,421	,369
	N	50	50	50	50
التمكن 4	Pearson Correlation	-,018	,248	-,010	-,117
	Sig. (2-tailed)	,901	,083	,944	,418
	N	50	50	50	50
التمكن 5	Pearson Correlation	-,016	,185	,167	,196
	Sig. (2-tailed)	,911	,199	,247	,172
	N	50	50	50	50
التمكن 6	Pearson Correlation	1	,310*	,054	-,019
	Sig. (2-tailed)		,028	,708	,896
	N	50	50	50	50
التمكن 7	Pearson Correlation	,310*	1	-,143	-,071
	Sig. (2-tailed)	,028		,322	,626
	N	50	50	50	50
التمكن 8	Pearson Correlation	,054	-,143	1	,437**
	Sig. (2-tailed)	,708	,322		,001
	N	50	50	50	50

Correlations

		التمكن	التمكن 1	التمكن 2	التمكن 3	التمكن 4	التمكن 5
التمكن 9	Pearson Correlation	,382**	-,386**	,144	,130	-,117	,196
	Sig. (2-tailed)	,006	,006	,319	,369	,418	,172
	N	50	50	50	50	50	50

Correlations

		التمكن 6	التمكن 7	التمكن 8	التمكن 9
التمكن 9	Pearson Correlation	-,019	-,071	,437**	1
	Sig. (2-tailed)	,896	,626	,001	
	N	50	50	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

/VARIABLES=التطور2 التطور3 التطور4 التطور5 التطور6 التطور7 التطور8 التمکن9 التمکن
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Correlations

[Ensemble_de_données3] C:\Users\Probook\Documents\أساسية تفريغ.sav

Correlations

		التطور1	التطور2	التطور3	التطور4	التطور5	التطور6
التطور1	Pearson Correlation	1	,428**	,076	,008	,024	,293*
	Sig. (2-tailed)		,002	,602	,957	,870	,039
	N	50	50	50	50	50	50
التطور2	Pearson Correlation	,428**	1	,079	,137	,244	,307*
	Sig. (2-tailed)	,002		,584	,343	,087	,030
	N	50	50	50	50	50	50
التطور3	Pearson Correlation	,076	,079	1	-,062	-,126	-,173
	Sig. (2-tailed)	,602	,584		,670	,383	,228
	N	50	50	50	50	50	50
التطور4	Pearson Correlation	,008	,137	-,062	1	-,116	,106
	Sig. (2-tailed)	,957	,343	,670		,421	,465
	N	50	50	50	50	50	50
التطور5	Pearson Correlation	,024	,244	-,126	-,116	1	,254
	Sig. (2-tailed)	,870	,087	,383	,421		,075
	N	50	50	50	50	50	50
التطور6	Pearson Correlation	,293*	,307*	-,173	,106	,254	1
	Sig. (2-tailed)	,039	,030	,228	,465	,075	
	N	50	50	50	50	50	50
التطور7	Pearson Correlation	-,096	,028	,056	-,182	-,041	,379**
	Sig. (2-tailed)	,506	,849	,701	,206	,780	,007
	N	50	50	50	50	50	50
التطور8	Pearson Correlation	,128	,075	,002	,046	,280*	-,209
	Sig. (2-tailed)	,376	,606	,986	,750	,049	,145
	N	50	50	50	50	50	50
التمکن9	Pearson Correlation	,187	,175	-,021	-,145	,118	,042
	Sig. (2-tailed)	,193	,224	,885	,316	,413	,771
	N	50	50	50	50	50	50
التمکن	Pearson Correlation	,378**	,038	,175	,010	,130	,156
	Sig. (2-tailed)	,007	,791	,225	,948	,369	,278
	N	50	50	50	50	50	50

Correlations

		التطور7	التطور8	التمكن9	التمكن
التطور1	Pearson Correlation	-,096	,128	,187	,378**
	Sig. (2-tailed)	,506	,376	,193	,007
	N	50	50	50	50
التطور2	Pearson Correlation	,028	,075	,175	,038
	Sig. (2-tailed)	,849	,606	,224	,791
	N	50	50	50	50
التطور3	Pearson Correlation	,056	,002	-,021	,175
	Sig. (2-tailed)	,701	,986	,885	,225
	N	50	50	50	50
التطور4	Pearson Correlation	-,182	,046	-,145	,010
	Sig. (2-tailed)	,206	,750	,316	,948
	N	50	50	50	50
التطور5	Pearson Correlation	-,041	,280*	,118	,130
	Sig. (2-tailed)	,780	,049	,413	,369
	N	50	50	50	50
التطور6	Pearson Correlation	,379**	-,209	,042	,156
	Sig. (2-tailed)	,007	,145	,771	,278
	N	50	50	50	50
التطور7	Pearson Correlation	1	-,427**	,273	,003
	Sig. (2-tailed)		,002	,055	,982
	N	50	50	50	50
التطور8	Pearson Correlation	-,427**	1	-,017	,276
	Sig. (2-tailed)	,002		,904	,053
	N	50	50	50	50
التمكن9	Pearson Correlation	,273	-,017	1	,382**
	Sig. (2-tailed)	,055	,904		,006
	N	50	50	50	50
التمكن	Pearson Correlation	,003	,276	,382**	1
	Sig. (2-tailed)	,982	,053	,006	
	N	50	50	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

CORRELATIONS

```
/VARIABLES=1العلاقات2العلاقات3العلاقات4العلاقات5العلاقات6العلاقات7العلاقات8العلاقات
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

[Ensemble_de_données3] C:\Users\Probook\Documents\أساسية\تفريغ.sav

Correlations

		العلاقات	العلاقات9	العلاقات8	العلاقات7	العلاقات6	العلاقات5
العلاقات	Pearson Correlation	1	,366**	,416**	,397**	,480**	,170
	Sig. (2-tailed)		,009	,003	,004	,000	,239
	N	50	50	50	50	50	50
العلاقات9	Pearson Correlation	,366**	1	,219	,080	-,016	-,078
	Sig. (2-tailed)	,009		,126	,580	,911	,589
	N	50	50	50	50	50	50
العلاقات8	Pearson Correlation	,416**	,219	1	-,100	,049	-,361*
	Sig. (2-tailed)	,003	,126		,488	,734	,010
	N	50	50	50	50	50	50
العلاقات7	Pearson Correlation	,397**	,080	-,100	1	,255	-,010
	Sig. (2-tailed)	,004	,580	,488		,074	,946
	N	50	50	50	50	50	50
العلاقات6	Pearson Correlation	,480**	-,016	,049	,255	1	,168
	Sig. (2-tailed)	,000	,911	,734	,074		,243
	N	50	50	50	50	50	50
العلاقات5	Pearson Correlation	,170	-,078	-,361*	-,010	,168	1
	Sig. (2-tailed)	,239	,589	,010	,946	,243	
	N	50	50	50	50	50	50
العلاقات4	Pearson Correlation	,364**	-,130	,250	-,041	-,025	-,154
	Sig. (2-tailed)	,009	,367	,080	,779	,861	,285
	N	50	50	50	50	50	50
العلاقات3	Pearson Correlation	,613**	,090	,334*	,199	,018	-,084
	Sig. (2-tailed)	,000	,533	,018	,166	,900	,561
	N	50	50	50	50	50	50
العلاقات2	Pearson Correlation	,440**	,074	-,144	,084	,290*	,319*
	Sig. (2-tailed)	,001	,611	,317	,561	,041	,024
	N	50	50	50	50	50	50
العلاقات1	Pearson Correlation	,423**	,031	,107	-,095	,159	,077
	Sig. (2-tailed)	,002	,830	,461	,512	,270	,594
	N	50	50	50	50	50	50

Correlations

		العلاقات 4	العلاقات 3	العلاقات 2	العلاقات 1
العلاقات	Pearson Correlation	,364**	,613**	,440**	,423**
	Sig. (2-tailed)	,009	,000	,001	,002
	N	50	50	50	50
العلاقات 9	Pearson Correlation	-,130	,090	,074	,031
	Sig. (2-tailed)	,367	,533	,611	,830
	N	50	50	50	50
العلاقات 8	Pearson Correlation	,250	,334*	-,144	,107
	Sig. (2-tailed)	,080	,018	,317	,461
	N	50	50	50	50
العلاقات 7	Pearson Correlation	-,041	,199	,084	-,095
	Sig. (2-tailed)	,779	,166	,561	,512
	N	50	50	50	50
العلاقات 6	Pearson Correlation	-,025	,018	,290*	,159
	Sig. (2-tailed)	,861	,900	,041	,270
	N	50	50	50	50
العلاقات 5	Pearson Correlation	-,154	-,084	,319*	,077
	Sig. (2-tailed)	,285	,561	,024	,594
	N	50	50	50	50
العلاقات 4	Pearson Correlation	1	,268	,044	-,018
	Sig. (2-tailed)		,060	,762	,903
	N	50	50	50	50
العلاقات 3	Pearson Correlation	,268	1	,065	,167
	Sig. (2-tailed)	,060		,655	,247
	N	50	50	50	50
العلاقات 2	Pearson Correlation	,044	,065	1	,248
	Sig. (2-tailed)	,762	,655		,083
	N	50	50	50	50
العلاقات 1	Pearson Correlation	-,018	,167	,248	1
	Sig. (2-tailed)	,903	,247	,083	
	N	50	50	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

CORRELATIONS

```

/VARIABLES=1 الحياة 2 الحياة 3 الحياة 4 الحياة 5 الحياة 6 الحياة 7 الحياة 8 الحياة 9 الحياة
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

```

Correlations

[Ensemble_de_données3] C:\Users\Probook\Documents\أساسية\تفريغ.sav

Correlations

		الحياة	الحياة9	الحياة8	الحياة7	الحياة6	الحياة5
الحياة	Pearson Correlation	1	,465**	,383**	,417**	,615**	,598**
	Sig. (2-tailed)		,001	,006	,003	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50
الحياة9	Pearson Correlation	,465**	1	-,035	,216	,090	,224
	Sig. (2-tailed)	,001		,811	,133	,535	,118
	N	50	50	50	50	50	50
الحياة8	Pearson Correlation	,383**	-,035	1	-,001	,196	,073
	Sig. (2-tailed)	,006	,811		,994	,173	,613
	N	50	50	50	50	50	50
الحياة7	Pearson Correlation	,417**	,216	-,001	1	,293*	,082
	Sig. (2-tailed)	,003	,133	,994		,039	,571
	N	50	50	50	50	50	50
الحياة6	Pearson Correlation	,615**	,090	,196	,293*	1	,285*
	Sig. (2-tailed)	,000	,535	,173	,039		,045
	N	50	50	50	50	50	50
الحياة5	Pearson Correlation	,598**	,224	,073	,082	,285*	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,118	,613	,571	,045	
	N	50	50	50	50	50	50
الحياة4	Pearson Correlation	,166	-,147	,033	-,070	-,217	,130
	Sig. (2-tailed)	,249	,308	,820	,627	,130	,368
	N	50	50	50	50	50	50
الحياة3	Pearson Correlation	,495**	,205	,119	,113	,461**	,145
	Sig. (2-tailed)	,000	,154	,410	,435	,001	,315
	N	50	50	50	50	50	50
الحياة2	Pearson Correlation	,337*	,021	,083	,063	,069	,222
	Sig. (2-tailed)	,017	,883	,567	,666	,636	,121
	N	50	50	50	50	50	50
الحياة1	Pearson Correlation	,435**	,193	-,070	-,021	,251	,116
	Sig. (2-tailed)	,002	,180	,631	,886	,079	,424
	N	50	50	50	50	50	50

Correlations

		الحياة4	الحياة3	الحياة2	الحياة1
الحياة	Pearson Correlation	,166	,495**	,337*	,435**
	Sig. (2-tailed)	,249	,000	,017	,002
	N	50	50	50	50
الحياة9	Pearson Correlation	-,147	,205	,021	,193
	Sig. (2-tailed)	,308	,154	,883	,180
	N	50	50	50	50
الحياة8	Pearson Correlation	,033	,119	,083	-,070
	Sig. (2-tailed)	,820	,410	,567	,631
	N	50	50	50	50
الحياة7	Pearson Correlation	-,070	,113	,063	-,021
	Sig. (2-tailed)	,627	,435	,666	,886
	N	50	50	50	50
الحياة6	Pearson Correlation	-,217	,461**	,069	,251
	Sig. (2-tailed)	,130	,001	,636	,079
	N	50	50	50	50
الحياة5	Pearson Correlation	,130	,145	,222	,116
	Sig. (2-tailed)	,368	,315	,121	,424
	N	50	50	50	50
الحياة4	Pearson Correlation	1	-,101	-,107	,162
	Sig. (2-tailed)		,486	,458	,261
	N	50	50	50	50
الحياة3	Pearson Correlation	-,101	1	-,147	,225
	Sig. (2-tailed)	,486		,308	,116
	N	50	50	50	50
الحياة2	Pearson Correlation	-,107	-,147	1	,031
	Sig. (2-tailed)	,458	,308		,831
	N	50	50	50	50
الحياة1	Pearson Correlation	,162	,225	,031	1
	Sig. (2-tailed)	,261	,116	,831	
	N	50	50	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

CORRELATIONS

```

/VARIABLES=1 تقبل 2 تقبل 3 تقبل 4 تقبل 5 تقبل 6 تقبل 7 تقبل 8 تقبل 9 تقبل
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

```

Correlations

[Ensemble_de_données3] C:\Users\Probook\Documents\أساسية\تفريغ.sav

Correlations

		تقبل	تقبل9	تقبل8	تقبل7	تقبل6	تقبل5
تقبل	Pearson Correlation	1	,466**	,388**	,373**	,231	,305*
	Sig. (2-tailed)		,001	,005	,008	,106	,032
	N	50	50	50	50	50	50
تقبل9	Pearson Correlation	,466**	1	,267	-,066	-,275	,111
	Sig. (2-tailed)	,001		,061	,649	,054	,443
	N	50	50	50	50	50	50
تقبل8	Pearson Correlation	,388**	,267	1	-,148	-,074	,124
	Sig. (2-tailed)	,005	,061		,307	,612	,390
	N	50	50	50	50	50	50
تقبل7	Pearson Correlation	,373**	-,066	-,148	1	,116	,134
	Sig. (2-tailed)	,008	,649	,307		,422	,353
	N	50	50	50	50	50	50
تقبل6	Pearson Correlation	,231	-,275	-,074	,116	1	-,077
	Sig. (2-tailed)	,106	,054	,612	,422		,594
	N	50	50	50	50	50	50
تقبل5	Pearson Correlation	,305*	,111	,124	,134	-,077	1
	Sig. (2-tailed)	,032	,443	,390	,353	,594	
	N	50	50	50	50	50	50
تقبل4	Pearson Correlation	,576**	,330*	,109	,017	,093	-,120
	Sig. (2-tailed)	,000	,019	,453	,906	,519	,407
	N	50	50	50	50	50	50
تقبل3	Pearson Correlation	,577**	,337*	,082	,113	-,136	,093
	Sig. (2-tailed)	,000	,017	,572	,437	,345	,523
	N	50	50	50	50	50	50
تقبل2	Pearson Correlation	,386**	-,035	,185	,414**	,043	,057
	Sig. (2-tailed)	,006	,810	,199	,003	,765	,697
	N	50	50	50	50	50	50
تقبل1	Pearson Correlation	,510**	,060	-,044	,070	,052	-,141
	Sig. (2-tailed)	,000	,679	,763	,628	,722	,329
	N	50	50	50	50	50	50

Correlations

		تقبل 4	تقبل 3	تقبل 2	تقبل 1
تقبل	Pearson Correlation	,576**	,577**	,386**	,510**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,006	,000
	N	50	50	50	50
تقبل 9	Pearson Correlation	,330*	,337*	-,035	,060
	Sig. (2-tailed)	,019	,017	,810	,679
	N	50	50	50	50
تقبل 8	Pearson Correlation	,109	,082	,185	-,044
	Sig. (2-tailed)	,453	,572	,199	,763
	N	50	50	50	50
تقبل 7	Pearson Correlation	,017	,113	,414**	,070
	Sig. (2-tailed)	,906	,437	,003	,628
	N	50	50	50	50
تقبل 6	Pearson Correlation	,093	-,136	,043	,052
	Sig. (2-tailed)	,519	,345	,765	,722
	N	50	50	50	50
تقبل 5	Pearson Correlation	-,120	,093	,057	-,141
	Sig. (2-tailed)	,407	,523	,697	,329
	N	50	50	50	50
تقبل 4	Pearson Correlation	1	,263	-,058	,427**
	Sig. (2-tailed)		,065	,690	,002
	N	50	50	50	50
تقبل 3	Pearson Correlation	,263	1	,011	,467**
	Sig. (2-tailed)	,065		,941	,001
	N	50	50	50	50
تقبل 2	Pearson Correlation	-,058	,011	1	,016
	Sig. (2-tailed)	,690	,941		,913
	N	50	50	50	50
تقبل 1	Pearson Correlation	,427**	,467**	,016	1
	Sig. (2-tailed)	,002	,001	,913	
	N	50	50	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

RELIABILITY

/VARIABLES=الاستقلال التمکن التطور العلاقات الحياة تقبل
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

Reliability

[Ensemble_de_données3] C:\Users\Probook\Documents\أساسية\تفريغ.sav

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,805	6

DESCRIPTIVES VARIABLES=الاستقلالية التمکن التطور العلاقات الحياة تقبل جودة
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

Descriptives

[Ensemble_de_données1] C:\Users\Probook\Documents\1_تفريغ تفريغ.sav

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
الاستقلالية	150	23,00	49,00	37,0800	5,65035
التمکن	150	24,00	50,00	36,0133	5,92003
التطور	150	21,00	54,00	37,6800	6,22651
العلاقات	150	20,00	54,00	37,3133	7,25946
الحياة	150	21,00	54,00	40,2133	6,87138
تقبل	150	21,00	52,00	38,9733	6,18284
جودة	150	164,00	276,00	227,2733	26,08682
Valid N (listwise)	150				

```

GET
  FILE='C:\Users\Probook\Documents\1_تفريغ تفريغ.sav'.
DATASET NAME Ensemble_de_données1 WINDOW=FRONT.
CORRELATIONS
  /VARIABLES=التفاؤل جودة
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.

```

Correlations

[Ensemble_de_données1] C:\Users\Probook\Documents\1_تفريغ تفريغ.sav

Correlations

		التفاؤل	جودة
التفاؤل	Pearson Correlation	1	,427**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	150	150
جودة	Pearson Correlation	,427**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	150	150

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

DESCRIPTIVES VARIABLES=التفاؤل جودة
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

Descriptives

[Ensemble_de_données1] C:\Users\Probook\Documents\1_تفريغ تفريغ.sav

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
التفاؤل	150	2,00	39,00	26,5600	10,20888
جودة	150	164,00	276,00	227,2733	26,08682
Valid N (listwise)	150				

CORRELATIONS

/VARIABLES=التفاؤل جودة
/PRINT=TWOTAIL SIG
/MISSING=PAIRWISE.

Correlations

[Ensemble_de_données1] C:\Users\Probook\Documents\1_تفريغ تفريغ.sav

Correlations

		التفاؤل	جودة
التفاؤل	Pearson Correlation	1	,427
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	150	150
جودة	Pearson Correlation	,427	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	150	150

REGRESSION

/MISSING LISTWISE
 /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA
 /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)
 /NOORIGIN
 /DEPENDENT جودة
 /METHOD=ENTER التفاؤل .

Regression

[Ensemble_de_données1] C:\Users\Probook\Documents\1_تفريغ تفريغ.sav

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	التفاؤل ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: جودة

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,427 ^a	,182	,176	23,67448

a. Predictors: (Constant), التفاؤل

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	18446,630	1	18446,630	32,912	,000 ^b
	Residual	82951,163	148	560,481		
	Total	101397,793	149			

a. Dependent Variable: جودة

b. Predictors: (Constant), التفاؤل

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	198,326	5,403		36,703	,000
	التفاؤل	1,090	,190	,427	5,737	,000

a. Dependent Variable: جودة