

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار طنجي - الأغواط
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا



الميدان: العلوم الإنسانية والاجتماعية
شعبة: العلوم الاجتماعية
الموضوع:

الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل لدى المراهق المتمدرس في
الطور الثانوي

دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية الحاج عيسى أبو بكر بولاية الاغواط

مذكرة أكاديمية لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

تحت إشراف :
- د عون علي

إعداد :
- حدي كلثوم
- صادقي أسماء مارية

أعضاء لجنة المناقشة :

رئيسة لجنة	- د بدوي عائشة
مشرفا و مقرا	- د عون علي
مناقشا	- د جمال فطام

السنة الجامعية: 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

الهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك، ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ولا تطيب الآخرة إلا بفغرك ولا تطيب الجنة إلا برويتك.

إلى من تاهت الكلمات والحروف في وصفها، ويعجز القلم عن كتابة أي شيء عنها، وفي صلاتها كم أكثرت من الدعوات، والتي كانت سند لي في حياتي وغمرتني بعطفها وهي التي مشيت في عروقي دمي وقلبي ينبض بها، إلى من قال فيها: الجنة تحت أقدامي الأمهات أمني خفضها الله ورعاها وأطال في عمرها.

إلى من كلفه الله بالهيبة والوقار، إلى من علمني العطاء بدون انتظار، إلى من أحمل اسمه بكل افتخار، أرجو من الله أن يمد في عمرك لترى ثمارا قد حان قطافها بعد طول اليوم وفي الغد والى الأبد أبي الغالي أطال الله في عمره.

إلى من حملنا رحم واحد وعشت براءة طفولتي معهم، ولم أتصور الدنيا بعيدة عنهم إلى إخوتي: حدة، سارة، نورة، وفاطمة وزوجها وابنهما محمد إياد.

إلى أغلى هدية وهبها الله لنا أخي الغالي صلاح الدين حفظه الله ورعاها. إلى من رافقتني في مشواري الدراسي وكانت لي سند في جميع المجالات صديقتي: أسماء ماريه.

إلى كل من يحمل لقب حديبي، الطالب.

إلى صديقتي: سعيدة، فتحية

تحية خالصة إلى الأستاذ المشرف عون علي أدام الله صحته ورعاها وأطال في عمره



كلثوم

إهداء

الحمد لله الذي أنار لي طريق وكان خيرا في خير الكون
إلى أغلى ما أملك في هذه الدنيا إلى التي أحن لها بكل احترام والتقدير
إلى التي أرجو قد أكون نلت رضاها أمني الغالية أطال الله في عمرها
إلى من أعين له بحياتي إلى من ساندني وكان شمعة تضيء طريق
إلى من أكن له مشاعر التقدير والاحترام والعرفان أبي أطال الله في عمره
إلى من ساندني وأهداني القوة (م)

إلى كل أفراد عائلتي وإخوتي وزوجاتهم وأطفالهم الصغار
إلى كل الأساتذة الذين قدموا لنا يد المساعدة والأستاذ المشرف خصوصا
إلى كل هؤلاء اهدي هذا العمل المتواضع واسأل الله عز وجل أن يوفقنا لما فيه خيرا لنا
إلى من رافقتني في مشواري الدراسي وكانت لي سند في جميع المجالات صديقتي كلثوم
خفصها الله ورعاها.

أسماء مارية



كلمة شكر

الحمد لله والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى سيدنا محمد ونبينا
وحبيبنا صلى الله عليه وسلم.
وصدق حبيب الله حين قال: من يشكر الناس لم يشكر الله ومن اهدي إليكم
معروفا فكافئوه فان لم تستطيع فادعوا له.

نشكر الله ونحمده حمدا كثيرا علي هذه النعمة الطيبة والنافعة نعمة العلم والبصيرة.
الحمد لله الذي أنار لنا العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووقفنا على
انجاز هذا العمل.

أتقدم بوافر الشكر وعظيم التقدير، واعترافا مني بالجميل الى الدكتور المشرف عون علي الذي
حصد الأشواك من دربنا ليمهد لنا طريق العلم، ولما بذله من جهد خلاف إشرافه على هذه
الدراسة، والتي لولا توفيق من الله ثم توجيهاته السديدة وملاحظاته الهادفة في انجاز
هذا العمل. بالشكل المشرف،

كما أتقدم بجزيل الشكر الى أساتذة قسم علم النفس المدرسي
وفي الختام أشكر كل من ساهم في انجاز هذا العمل المتواضع ولو بكلمة أو بفكرة،
وكان سببا بعد الله في اتمام دراستي هذه فجزاهم الله عنا خير.

أسماء

كلثوم

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل لدى عينة من المراهقين المتدربين، بثانوية الحاج عيسى أبو بكر بولاية الاغواط، تم اختيار العينة بطريقة قصدية مكونة من 30 مراهق من كلا الجنسين، ولتحقيق غرض الدراسة تم اعتمادنا على المنهج الوصفي لارتباطي.

وبعد تطبيق أدوات الدراسة والمتمثلة في المقياس الفرعي لتفاؤل لمحمد بدر الأنصاري والرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي والمعالجة الإحصائية المحصل عليها توصلنا لنتائج التالية:

*توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى المراهق.

*عدم وجود علاقة دالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى المراهق تعزى لمتغير الجنس بين الذكور والإناث.

*توجد علاقة دالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المراهق تعزى لمتغير الجنس.

*عدم وجود علاقة دالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير السن.

*عدم وجود علاقة دالة إحصائية في مستوى التفاؤل تعزى لمتغير السن.

Abstract :

The present study aimed to identify life satisfaction and its relationship to optimism among a sample of schooled adolescents at Haji Issa Abu Bakr High School in the state of Laghouat. The sample was intentionally chosen consisting of 30 adolescents of both sexes.

After applying the study tools represented in the sub-measure of optimism by Muhammad Badr Al-Ansari, satisfaction with life for Magdy El-Desouki and the obtained statistical treatment, we reached the following results:

- * There is a relationship between life satisfaction and optimism in a teenager.
- * The absence of a statistically significant relationship in the level of optimism of the adolescent due to the gender variable between males and females.
- * There is a statistically significant relationship in the level of life satisfaction of the adolescent due to the gender variable.
- * The absence of a statistically significant relationship in the level of life satisfaction due to the age variable.
- * There is no statistically significant relationship in the level of optimism due to the age variable

فهرس

المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	إهداء
	كلمة شكر
	الفهرس
	ملخص الدراسة
01	مقدمة
الفصل الأول: المشكلة واعتباراتها	
05	مشكلة الدراسة
06	الفرضيات
07	أهداف الدراسة
07	أهمية الدراسة
07	الدراسات السابقة
11	تحديد المفاهيم الإجرائية لدراسة
الفصل الثاني: الرضا عن الحياة	
13	تمهيد
14	مفهوم الرضا عن الحياة
15	محددات الشعور بالرضا عن الحياة
16	العوامل المساعدة على تحقيق الرضا عن الحياة
19	النظريات المفسرة لرضا عن الحياة
21	خلاصة
الفصل الثالث: التفاؤل	
23	تمهيد
24	تعريف التفاؤل
25	أنواع التفاؤل
27	أسباب التفاؤل
28	خصائص التفاؤل
29	أنماط التفاؤل
30	العوامل المساعدة على نشأة التفاؤل
31	النظريات المفسرة لسمة للتفاؤل
35	خلاصة

فهرس المحتويات

الفصل الرابع : المراهقة	
37	تمهيد
38	تعريف المراهقة
39	أهمية المراهقة
39	أنماط المراهقة
40	خصائص مرحلة المراهقة وانعكاساتها
43	مراحل المراهقة
45	مشكلات المراهقة
48	خلاصة
الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للدراسة	
51	تمهيد
52	منهج الدراسة
52	تحديد عينة الدراسة
53	أدوات جمع البيانات
54	الأساليب الإحصائية
55	الخصائص السيكومترية
59	خلاصة
الفصل السادس: عرض ومناقشة وتفسير النتائج	
61	تمهيد
62	عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأول
63	عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
63	عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
64	عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
65	عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة
70	الاستنتاج العام
73	الخاتمة
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

فهرس الجداول		
الصفحة	البيان	رقم الجدول
52	يوضح أفراد عينة الدراسة حسب الجنس	01
55	يوضح نتائج اختبار ت للدلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين طرفيتين على مقياس الرضا عن الحياة	02
56	يوضح معامل ألفا كورن باخ لمقياس الرضا عن الحياة	03
57	يوضح نتائج اختبار ت للدلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين طرفيتين على المقياس التفاؤل	04
58	يوضح معامل الارتباط قبل وبعد التعديل على المقياس التفاؤل	05
62	يوضح نتائج الفرضية الأول	06
63	يوضح الفروق في الرضا عن الحياة حسب متغير الجنس	07
64	يوضح الفروق في الرضا حسب متغير السن	08
64	يوضح نتائج الفروق التفاؤل حسب متغير السن	09
65	يوضح الفروق في الرضا عن الحياة لمتغير الجنس	10

مقدمة

موضوع التفاؤل والرضا عن الحياة في الآونة الأخيرة احتلا مركز الصدارة في مجالات علم النفس المختلفة، حيث دلت الدراسات كثيرة على أن التفاؤل له دور مهم في الارتقاء بحياة الإنسان وتحقيق الأهداف المنشودة التي يسعى إليها الإنسان.

كما يعتر موضوع الرضا عن الحياة والتفاؤل من الموضوعات المهمة في علم النفس لما لهما من تأثير في سلوك الأفراد وفي حالتهم النفسية، فعندما تلبى جميع حاجات الفرد يشعر بالتفاؤل وبأنه يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر بالسعادة والانبساط وبالتالي يحفز على أن يقبل على الحياة بهمة ومثابرة ورغبة، ويضع في اعتباره احتمالات النجاح ، أما إذا فشل الفرد في إشباع حاجاته فإنه يشعر بالتشاؤم وأنه لا يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر باليأس وفقدان الأمل والإحباط ويقبل على الحياة بفتور وتردد وتوقع الفشل ، وهو دائما متشكك في النجاح مما يؤدي إلى اضطرابه.

حيث يتفق العديد من الباحثين على أن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير الى تقييم الفرد لمدة صحته النفسية وسعادته في الحياة استنادا إلى سماته الشخصية، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط ايجابيا بتقدير الفرد لذاته ، وأن تقدير الفرد لذاته يعد أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، ويؤكد سكوت وكارولين 1999 على أن الرضا عن الحياة لدى المراهقين يرتبط بالصحة النفسية وزيادة أكبر في طبيعة العلاقات الايجابية داخل الأسرة وزيادة الاتصال والتواصل بين أفراد الأسرة.

فأهمية الرضا عن النفس وعن الحياة تساعد في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية ، وترجع أهمية موضوع الرضا عن الحياة في كونه يعتبر كشعور يكتسب أهمية كبيرة في أهم مراحل من مراحل حياة الفرد وفي مرحلة وفي مرحلة المراهقة خصوصا.

ويعد مفهوم التفاؤل من الدراسات الحديثة التي هي محل اهتمام العلماء والباحثين في مجال الشخصية في اتخاذهم هذا المفهوم التفاؤل من أحد مفاهيم الهامة والأساسية في هذا الاتجاه،

وخاصة لما له من آثار ايجابية عديدة على الفرد فقد توصلت نتائج العديد من البحوث إلى أن التفاؤل أمر أساسي للصحة النفسية والصحة الجسمية، على عكس التشاؤم(بالقاسم سلطانية،1999،ص44) فالتفاؤل يرتبط بالمشاعر الايجابية أكثر من الارتباط بالمشاعر السلبية ويأخذه من تفاؤله نقطة انطلاق إلى المستقبل أكثر إشراقا.

وبناء على هذا ، ومن خلال المتغير الذي تم دراسته جاءت هذه الدراسة لمحاولة الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة ومستوى التفاؤل لدى المراهقين ،حيث أن معرفة مستوى الرضا عن الحياة سوف يؤدي الى مدى تقبله لظروف حياته والواقع المعاش بطريقة ايجابية

بالإضافة إلى محاولة التعرف فيما إذا كان لدى المراهق مستوى التفاؤل ومستوى الرضا عن الحياة فيما يخص (السعادة والطمأنينة والاستقرار النفسي ، والتقدير الاجتماعي والاجتماعية والقناعة)، وأيضا فيما كان هناك فروق في مستوي التفاؤل والرضا عن الحياة بحسب متغير الجنس.

وقد تم تقسيم الدراسة إلى:

الجانب النظري الذي شمل أربعة فصول كان أولها الفصل التمهيدي الذي احتوى على الإطار العام للدراسة وتم فيه طرح الإشكالية وصياغتها، وفرضيات الدراسة، وذكر أهمية الدراسة وأهدافها، وكذا تحديد مفاهيم الدراسة وصولاً إلى الدراسات السابقة .

أما في **الفصل الثاني**: تم تناول مفهوم الرضا عن الحياة وأهمية الرضا عن الحياة، ومحددات الرضا عن الحياة، والعوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة، والنظريات المفسرة لرضا عن الحياة.

وتناول **الفصل الثالث**: وقد تطرقنا إلى هذا الفصل لتعريف التفاؤل، وأنواع التفاؤل، وأسباب التفاؤل وخصائص المتفائلين وأنماط التفاؤل، والعوامل المساعدة على نشأة سمات التفاؤل، والنظريات المفسرة لتفاؤل.

أما **الفصل الرابع**: تناولنا فيه إلى مفهوم المراهقة، أهمية المراهقة، وأنماط المراهقة، وخصائص المراهقة ومشكلات المراهقة.

بعد اتمام الجانب النظري كان إلزامنا إلى التطرق إلى الجانب التطبيقي الذي قسم إلى فصلين:

الفصل الخامس: يتناول لإجراءات الميدانية للدراسة من تعريف للمنهج المستخدم والعينة بحدودها و أدواتها وخصائصها السيكمترية.

الفصل السادس: عرض و تحليل نتائج الدراسة ومحاولة تفسير نتائجها في ضوء الإطار النظري.

وفي الأخير تم تقييم خلاصة للدراسة ومجموعة من الاقتراحات.

الجانب النظري

الفصل الأول

مشكلة الدراسة واعتباراتها

1- الاشكالية

2- الفرضيات

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- الدراسات السابقة عن متغير الرضا عن الحياة

6- الدراسات السابقة عن متغير التفاؤل

7- التعاريف الإجرائية للمفاهيم

1-مشكلة الدراسة:

يعد الرضا عن الحياة من المفاهيم النفسية الرئيسية التي حظيت باهتمام الباحثين في مجال علم النفس فمفهوم الرضا عن الحياة يعتمد في تعريفه ما سلو في إشباع الحاجات بادئا من الحاجات الفيزيولوجية الدنيا الى الحاجات العليا المتمثلة في تحقيق الذات، لأن الانسان يسعى الى تحقيق أهدافه الهامة من أجل الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وتحقق الحياة الجيدة عندما تلبى الانسان متطلبات الأمن والانتماء والاستقلال وتأكيد الذات ورضا فرد عن حياته مؤشر الصحة النفسية، ومن السمات الايجابية الشخصية التي تساعد على زيادة مشاعر التقبل والاحساس بالأمن والطمأنينة وبناء جسور من العلاقات الايجابية مع المحيطين به.

ويعتبر مفهوم الرضا من المفاهيم القديمة، وقد ورد ذكرها في القرآن الكريم: "يا أيها النفس المطمئنة (27) أرجعي إلى ربك راضية مرضية(28)" (سورة الفجر الآية 27-28)، وقال تعالى: "رضي الله عنهم ورضوا عنه ذلك الفوز العظيم" (سورة المائدة الآية 119). وقد لاقى مفهوم الرضا مزبدا من الاهتمام من قبل العلماء مع بداية القرن العشرين، أمثال (ثورنداي كوهورني، وسولي فان فروم). حيث يرى هؤلاء العلماء أن مفهوم الرضا هو شعور الفرد بالراحة النفسية بعد القيام بإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه ويعتبر مستوى انخفاض الرضا لدى التلاميذ دلالة على عدم التوافق النفسي في مراحل النمو المختلفة فمن بين هذه المراحل نجد مرحلة المراهقة.

وينظر علماء النفس الى التفاؤل بوصفه خلفية عامة تحيط برضا الفرد عن حياته، فالتفاؤل يرتبط بالمشاعر الايجابية أكثر من السلبية كما أن المتفائل في ادراكه لأحداث والمواقف ينصب على الجوانب الايجابية أكثر، أما انخفاض الرضا عن الحياة يدفع الفرد نحو التشاؤم وأن الشعور بعدم الرضا عن الحياة يعتبر واحد من المشكلات المهمة في حياة الفرد.

فموضوع التفاؤل عامل مهم في شعور المراهق بالرضا عن الحياة، فعندما تلبى حاجات الفرد يشعر بالتفاؤل وبقدرته على تحقيق أهدافه هذا ما يجعله يشعر بالسعادة والانبساط، أما اذا لم يتوفر القدر الكافي والمناسب من الامكانيات الموضوعية من التفاؤل بغزارة وتنوع وفشله في اشباع حاجاته فيشعر بالتشاؤم وأنه لا يستطيع تحقيق أهدافه ما يجعله يشعر باليأس وفقدان الأمل والاحباط وتقبل الحياة بفتور وتردد وتوقع الفشل والخوف من المستقبل.

ومن هذا المنطلق ارتأينا دراسة موضوع الرضا عن الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى تلاميذ ثانوية باعتبارهم متغيرات ذات أهمية بالغة في تشكيل الشخصية وعليه بلورت تساؤلات هذه الدراسة كما يلي:

2-تساؤلات:

*هل توجد فروق بين الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى المراهق.

*هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الرضا عن الحياة في مختلف الجنس.

*هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفاؤل في مختلف الجنس.

*هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرضا عن الحياة في مختلف السن.

*هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفاؤل في مختلف السن.

3-الفرضيات:

-توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى المراهق.

-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس.

-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاضل تعزى لمتغير الجنس.

-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير السن .

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاضل تعزى لمتغير السن.

4-أهداف الدراسة:

*الكشف عن وجود العلاقة بين سمتي الرضا عن الحياة والتفاضل.

*التحقق من وجود فروق إحصائية تتعلق بمتغير الجنس في كل من الرضا عن الحياة والتفاضل.

*محاولة الوصول الى كيفية تأثير الرضا عن الحياة والتفاضل لدى المراهق.

5-أهمية الدراسة:

*التعرف على علاقة الرضا عن الحياة والتفاضل في بعض متغيرات كالجنس والسن.

*معرفة طبيعة العلاقة بين ارضا عن الحياة والتفاضل في المجال الدراسي.

*تبرز أهمية الدراسة في أنها تلقى اهتمام الباحثين في مجال علم النفس في هذا الموضوع.

6- الدراسات السابقة:

أولا) الدراسات العربية:

1-دراسات السابقة عن متغير الرضا عن الحياة:

(أ)دراسة عبد الوهاب(2007) مدينة القاهرة بعنوان أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة

لدى المراهقين، من الجنسين وهدفت الدراسة الى معرفة

العلاقة بين السلوكيات الوالدية المساندة كما يدركها الآباء والأمهات من الجنسين، وأثر الفروق السلوكيات لمساندة لكل من الآباء والأمهات كمؤثر على الرضا عن الحياة لدى الآباء بالإضافة، الى الكشف عن الفروق لدى كل من الذكور والاناث في الدرجة الشعور بالرضا عن الحياة وتكونت عينة الدراسة من (100) طالبا بالصف الأول الثانوي المقيمين بمدينة القاهرة وتتراوح أعمارهم بين (15) و (17) واستخدم في هذه الدراسة نموذج المساندة الوالدية والرضا عن الحياة، وقد بينت الدراسة وجود علاقة موجبة ودالة بين ادراك كل من الذكور والاناث للمساندة الوالدية من قبل الأب بين الشعور بالرضا عن الحياة لديهم.

ب) دراسة عبد الخالق (2008) الكويت: الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي هدفت هذه الدراسة الى بيان معدلات الرضا عن الحياة لدى عينات كويتية مختلفة، وهدفت الى معرفة الفروق بين الجنسين وبين الأعمار في الرضا عن الحياة، وهدفت أيضا الى استكشاف البناء العملي لمقياس الرضا عن الحياة وتكونت عينة الدراسة من (614) ومواطننا كويتيا تراوحت أعمارهم بين (16-61) عاما، وتصنف الى ستة عينات فرعية من طلبة المدارس وطلبة الجامعة والموظفين من الجنسين، واستخدمت هذه الدراسة مقياس الرضا عن الحياة من إعداد ديمبر وزملائه وبينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دلالة احصائيا بين الجنسين عند الموظفين حيث كان متوسط الدور الذكور أعلى من متوسط الإناث.

(شقورة، 2012، ص5).

2- دراسات سابقة عن متغير التفاؤل:

أ) دراسة مايسة شكري:

أوضحت دراسة مايسة شكري 1999 التي اجريت على عينة قوامها 210 طالبا وطالبة من طلاب جامعة مصر وكشفت هذه الدراسة عن الفروق الجوهرية بين الجنسين حيث تبين أن الاناث أقل تفاءلا من الذكور وأكثر تشاؤما بوجه عام.

حددت هذه الدراسة الفرق بين الذكور والاناث فيما يتعلق بسمة التفاؤل حيث كشفت عن درجة الفرق بين الجنسين دون التطرق الى معرفة تأثير التفاؤل أو التشاؤم جوانب حياة الفرد المختلفة.

(مايسة شكري، 1999، ص416، 387)

ب)دراسة الأنصاري 2001:

هدفت الدراسة الى تقديم مفهوم التفاؤل غير الواقعي بوصفه سمة في الشخصية ووضع وااثبات وتحديد معالمه السيكو مترية وفحص ارتباطه بمتغيرات الشخصية واستخدمت هذه الدراسة عينات متعددة من طلبة الهيئة العلةمة لتعليم التطبيقي والتدريبي من جامعة الكويت بواقع سبع عينات وبواقع 270 من طلبة الجامعة للإجراء السؤال المفتوح لجميع عينة البنود المقياس و(425) طالبا وطالبة لحساب الصدق والثبات فردا و(162) طالبا وطالبة و(274) فردا من طلبة جامعة الكويت لحساب معاملات ثبات مقياس الشخصية، وقد كشفت نتائج التحليل العالمي عن استخلاص عاملي (الأحداث السارة، والأحداث الموجهة) وقد ارتبط التفاؤل غير الواقع ارتباطات جوهرية مع التفاؤل ، وفي حين ارتبط ارتباطات جوهرية سالبة مع كل من التشاؤم والقلق، واخيرا أسفرت نتائج الدراسة من عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في التفاؤل الغير الواقعي ، وقدم الباحث عدد من المعايير لمقياس التفاؤل الغير الواقعي.

ثانيا)الدراسات الأجنبية:

1)دراسة كزومي(1995)(koumis): هدفت الدراسة التعرف توقعات الطلبة نحو الحياة والمستقبل (التفاؤل) وعلاقته بالشعور بالفشل لدى عينة من الطلبة اليابانيين في الجامعة (فووكبا) في اليابان حيث تكونت العينة من (584) طلبة من المنقلين إلى الدراسة في اليابان ،حيث لم توصلت الدراسة الى أنه وجود هناك فروق ذات دلالة احصائية تتعلق بإحساس الطلبة نحو المستقبل مرتبطة بالتفاؤل والتشاؤم لدى عينة الدراسة.

2)دراسة جيمز(Grimes2001) :هدفت الدراسة إلى فحص الطريقة التي تؤثر كل من التفاؤل والتشاؤم على الأحداث الهامة في حياة الأفراد الكبار في السن والشباب ،وعلاقته بالاكنتاب وكيفية الاختلاف بين الكبار في السن والصغار ، وتم إجراء الدراسة في الجامعة (فادهوم) في الولايات المتحدة الأمريكية على عينة مقدارها (110) من الشباب و(1071) من الكبار في السن وأشارت نتائج الدراسة إلى التفاؤل يؤثر سلبا على حالة بالاكنتاب ، وتوصلت الدراسة أن التفاؤل يعد سلوكا تكيفا لدى عينة الدراسة من الشباب والكبار في السن والذين يواجهون مواقف حياته مرهقة وضاغطة.

(جبرمز،2001)

3)دراسة يتيم (2003) الترك: بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة الأتراك ، وهدفت إلى التعرف لتقدير الذات لدى طلاب الجامعة الأتراك وعلاقته بالرضا عن الحياة وقد تكونت عينة الدراسة من 696 طالبا من طلاب جامعة الأتراك وقد طبق عليها عدد من أدوات القياس النفسي وهي: مقياس للإدراك الفردي والجماعي شكل قصير للمقياس ترجمة تركية وبعد تحليل بيانات الدراسة إحصائها بالرضا عن الحياة لدى جميع أفراد العينة من الذكور والإناث من الطلاب الجامعيين والأكاديميين معا .

4)دراسة تاكا هاشي (2011) مدىنة هانوي لفيتنام: بعنوان " الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة دراسة مقطعية عن الأفراد الذين يعانون في الجهاز العصبي في مدىنة هانوي بال فيتنام هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الدعم الاجتماعي و الرضا عن الحياة لدى الأفراد الذين يعانون من ضعف في الجهاز العضلي وتكونت عينة الدراسة من 136 مسجلون في مؤسسات رعاية المعاقين ولجمع البيانات تم استخدام مقياس الدعم الاجتماعي ومقياس الرضا عن الحياة و بينت نتائج

الدراسة أن الأفراد المنتمون في عضوية الجماعة أو جمعية كان مستوى الرضا عن الحياة عندهم أعلى من غيرهم بينما لم تظهر فروق في الرضا عن الحياة تعود إلى الأنشطة الوطنية والدعم الاجتماعي العقلي.

(7) التعاريف الاجرائية للمفاهيم:

(أ) مفهوم الرضا عن الحياة:

الرضا عن الحياة هو تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاها لنفسه.

*التعريف الإجرائي: وهو الدرجات التي تحصل عليها المراهق في مقياس الرضا عن الحياة المطبق في هذه الدراسة الميدانية.

(ب) مفهوم التفاؤل:

تعرفه الباحثان بأنه توقعات الفرد الايجابية لأحداث الهامة في حياته المستقبلية تجعله ينظر للأفضل ويتوقع حدوث الخير والنجاح.

*التعريف الاجرائي: هي مجموعة الدرجات التي تحصل عليها التلاميذ في مقياس التفاؤل حسب السلوكات العامة وطرق التفكير الايجابية المستقر نسبيا لديه، والتي تختلف من فرد الى آخر بحيث ترتبط مع توقعاته الذاتية الايجابية للأحداث الحياتية الحالية والمستقبلية له.

الفصل الثاني

الرضا عن الحياة

تمهيد

1) مفهوم الرضا عن الحياة

2) محددات الرضا عن الحياة

3) العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة

4) النظريات المفسرة للرضا عن الحياة

خلاصة

تمهيد

يعد مفهوم الرضا عن الحياة من المصطلحات الإيجابية في علم النفس، كما نجد أنه لديها صلة وثيقة ببعض المصطلحات كالسعادة-ومعنى ونوعية الحياة فالرضا عن الحياة يدل على قناعة الفرد بما يعيشه-والإحساس بالهناء واللذة والسرور، فالرضا عن الحياة هو تقدير عام لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد اعتمادا على حكمه الشخصي المبني على معايير انتقاها بناء على الجوانب المعرفية وتحقيقها لتطلعاته المستقبلية، انطلاقا مما سبق تم التطرق في هذا الفصل إلى مفهوم الرضا عن الحياة، أهمية الرضا عن الحياة، محددات الرضا عن الحياة والعوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة والنظريات المفسرة.

1) مفهوم الرضا عن الحياة:

يعرف الرضا عن الحياة هو تقدير الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنفسه ألقيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يتقد أنه مناسب لحياته.

(لدسوقي، 1998، 162)

*كما يعرفه الديق: هو تقبل الفرد لذاته وأسلوب الحياة التي يحيها في المجال الحيوي الذي يحيط به، فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته وسعيد في عمله متقبل لأصدقائه وزملائه، راضيا عن انجازاته الماضية، متفائل بما ينتظره من مستقبل على بيئته فهو صاحب القرار، قادر على تحقيق أهدافه.

(الديق، 1998، ص45)

*ويعرفه كذلك عبد الخالق: الرضا عن الحياة هو التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخصي

(121)

* كما يعرفه فبرانس (Ferrans): الرضا عن الحياة هو تقييم كلي للحياة على أساس الشخصية التوافق بين الأهداف و الانجازات الشخصية

(Juanita, Walsh, 2005,P 102)

*يعرف الدكتور(رامي، 2015): الرضا عن الحياة أنها حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكه واستجاباته، وتتمثل في السعادة والطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي والسعادة والقناعة.

(رامي، 2015، ص450)

*يعرفه ديمبر1989: بأنه استعداد شخصي لدى الفرد يجعله يدرك الاشياء من حوله بطريقة ايجابية.

(السليم، 2006، ص27)

2) محددات الشعور بالرضا عن الحياة:

يعد الشعور بالرضا واحد من المكونات الأساسية للسعادة، ويختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة ويمكن تقسيم الاختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات أو عوامل منها:

أ-تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا:

ما من شك أن الظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة، لا شك أنهم أكثر سعادة من الآخرين ولكن هذا ليس كل شيء فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها لا ترتبط بإشباع للحاجات.

(يحي عمر شعبان شقورة، 2012، ص40)

ب-خبرة الأحداث السارة:

إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوما بالظروف الموضوعية، فربما كان يتأثر أيضا بخبرة الأحداث السارة والتي تولد مشاعر ايجابية، وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة، يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل

ج-الطموح والانجاز:

يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الانجازات ويكون أقل عندما تبتعد عنها ، وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية.

(يحي عمر شقورة، 2012، ص41)

د-المقارنة مع الآخرين:

لكي تحدد ما اذا كان الفرد قصيرا أم طويلا لابد من عقد مقارنات مع الآخرين وتعتمد كيفية اصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمه لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير المساعدة على الحالات المزاجية المباشرة. (أرجايل مايكل، 1993، ص26)

3)العوامل المساعدة على تحقيق الرضا عن الحياة:

حددها فلان جان وفق مراحل عمرية بعد دراسة تتبعية أجراها على عينة عمرية مختلفة من الجنسين تتراوح أعمارهم ما بين 30 الى 70 عاما كالتالي:

1- الأوضاع المربحة مثل مسكن جيد،،غذاء،دخول،...

2- الصحة الجسدية وتشمل الخلو من التوتر والقلق والأم ارض الأخرى.

3- العلاقات الاجتماعية والتواصل.

4- الجو الأسري.

5- وجود شريك في الحياة.

6- المشاركة في أنشطة الترويح

(المالكي، 2011، ص53)

❖ واتفقا الدسوقي وأحمد على أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل فيما يلي:

أ-السعادة:

مقدار ما يشعر به الفرد من السعادة وشعور بالرضا والارتياح من الظروف الحياتية.

ب-الاستقرار النفسي:

ويتمثل بالرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل اتجاه المستقبل.

ج-التقرير الاجتماعي:

يتمثل في ثقة الفرد في قدراته وإمكانياته والإعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي.

د-القناعة:

وتعبر عن رضا الفرد وقناعته بما وصل إليه ، واقتناعه بمستوى حياته التي يعيشها.

هـ-الرضا عن الظروف الاجتماعية:

وهي وصف لسلوك الفرد بالتسامح والمرح ، وميله الى الضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين.

و-الطمأنينة:

وتعني استقرار الفرد الانفعالي والنوم الهادئ والمسترخي، والرضا عن الظروف الحياتية وتقبل الآخرين.

(الدسوقي، 1998، ص104)

أما تفاحة، فيرى أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل في ستة أبعاد أساسية ذكرها كمايلي:

أ-التفاعل الاجتماعي:

قدرة الفرد على التفاعل والاندماج الاتصال مع الآخرين وأن يؤثر فيهم ويتأثر بهم ، وأن يدرك مصدر ثقة وانتماء.

ب-القناعة:

وهي رضا الفرد بما يقدم إليه من مساعدة أو عون ، وقبول ذاته والمحيطين به .

ج-التفاؤل:

توقعات الفرد الإيجابية نحو المستقبل حياته والاستبشار والأمل في أن العسر يليه اليسر.

د-الثبات لانفعالي:التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النفسي مع القدرة على ضبط النفس ، واستقرار

الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.

ه-التقدير الاجتماعي:

هو شعور الفرد بالتقبل والحب والاعتراف به والسماح له بالمشاركة في وضع القرارات.

وحرية التعبير عن الآراء والثناء على ما قدمه ما يفعله.

و-الحماية:

ادراك الفرد لحجم الرعاية التي تقدم إليه ،والإحساس بالأمن وعدم الخوف والعجز وتلبية احتياجاته وتحقيق

حدة القلق التي قد يتعرض إليها ، والمساندة والمساواة وقت الشدائد والأزمات.

(تفاحة، 2009 ،ص276)

أما عبد المنعم فقد حدد للرضا عن الحياة أربعة أبعاد أساسية تتمثل فيما يلي:

أ-السعادة:

والسعادة تتطلب الرضا الشامل عن الحياة.

ب-التدين:

الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه.

ج-تقبل الحياة:

قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته والآخرين.

د-نوعية الحياة:

مفهوم شامل يضم العديد من جوانب الحياة كما يدركها الفرد، ويتسع ليشمل النواحي المادية للحاجات

(عبد المنعم، 2010

الأساسية أو الإشباع المعنوي للفرد

،ص750)

4) النظريات المفسرة للرضا عن الحياة: يمكن تلخيص بعض النظريات كما بالي:

1) نظرية المقارنة الاجتماعية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين ويجد أن ما حققه من إنجازات أو أعمال أفضل مما حققه الآخرون، فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة فقد أكد Denier et Lucas أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل من الذين يحيطون بهم، فالمقارنة تختلف ضمن المجتمع والثقافة الواحدة، فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة الفردية أو الثقافية أو الاجتماعية أو المادية، من ناحيته وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، وقد تكون المقارنة من الأفراد أو الجماعات المحيطة وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية.

(عبد المنعم، 2010، ص750)

2) نظرية التقييم:

وترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد أو مزاجه والثقافة والقيم السائدة وذلك أن الظروف المحيطة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأفراد لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الذين يعانون من إعاقة حركية.

(سوزان، 2011، ص75)

لقد دلت الأبحاث العلمية الطويلة القليلة التي تناولت موضوع الرضا عن الحياة وعلاقته بالعمر الزمني، للأفراد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العمر والرضا عن الحياة منها دراسة (Palmer 1977)

التي حلل فيها (378) فردا تراوحت أعمارهم بين (46-70) سنة لمدة أربع سنوات، ولم يجد اختلافات ذات دلالة تتعلق بالرضا عن الحياة.

(3) نظرية القيم والأهداف والمعاني:

تتلخص هذه النظرية على فرضية مفادها أن الفرد يرضى عن حياته عندما يعيش في ظروف طيبة، ويشعر بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف، فيجد الصحبة الطيبة ويتزوج المرأة الصالحة ويسعى ليكون أسرة متماسكة، والحصول على العمل الجيد والمعاونة في البدن وبذلك يتمتع بالصحة النفسية.

يشعر الأفراد بالرضا عن الحياة عندما يحققون أهدافهم ويختلف هذا الشعور باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف، بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها.

وتبين دراسة (Awich et al 1999) أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم ينجحون في تحقيقها، ويتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بؤلئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي الى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا، ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف. (يحي عمر شعبان، 2012، ص33)

(4) نظرية التكيف أو التعود:

تقوم هذه النظرية على فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتمادا على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون الى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفون لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم.

(يحي عمر شعبان، 2012، ص33)

خلاصة :

تناولنا في هذا الفصل الرضا عن الحياة بشكل عام حيث تم توضيح مفهومه، وكذا محددات والعوامل المساعدة على تحقيق الرضا عن الحياة، والنظريات المفسرة للرضا عن الحياة، وبذلك نستخلص أن الرضا عن الحياة هو تقبل الفرد لذاته وأسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي الذي يحيط به، وهو الدرجات التي يتحصل عليها المراهق في مقياس الرضا عن الحياة المطبق في هذه الدراسة الميدانية.

الفصل الثالث

التفاؤل

تمهيد

(1) تعريف التفاؤل

(2) أنواع التفاؤل

(3) أسباب التفاؤل

(4) خصائص المتفائلين

(5) أنماط التفاؤل

(6) العوامل المؤثرة على نشأة سمة التفاؤل

(7) النظريات المفسرة لسمة التفاؤل

خلاصة

تمهيد:

يعتبر موضوع التفاؤل من الموضوعات المهمة في علم النفس لما لها من تأثير في سلوك الأفراد وفي حالتهم النفسية، فعندما تلبى جميع حاجات الفرد يشعر التفاؤل بأنه يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر بالسعادة والانبساط وبالتالي ويحفزه على أن يقبل على الحياة بهمة ومثابرة ورغبة ويضع في اعتباره احتمالات النجاح، والتفاؤل حسب علم النفس الايجابي هو أحد مكونات السمو الروحانية، والتي تتدرج ضمن القوى والفضائل الانسانية، المتمثلة في السمات التي تتفق عليها كل الأديان والفلسفات الكبرى والتقاليد الثقافية، والأساليب الانسانية المستخدمة للتغلب على العقبات والصمود في وجه المعوقات بنجاح.

وقد كشفت العديد من الدراسات التي أجريت حوله تأثير التفاؤل على الصحة النفسية والجسمية، أن التفاؤل يساهم في رفع مستوى الصحة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط.

وفي غياب المقابل غياب التفاؤل يدفع الى توقع مستوى الصحة النفسية منخفض لدى الفرد، وبالتالي الإصابة بأمراض واضطرابات نفسية وجسدية، تؤدي في نهاية الأمر الى اعاقه التكيف النفسي للفرد وانطلاقا مما سبق سوق يتم التطرق لمفهوم سمة التفاؤل بالإضافة الى أنواع التفاؤل وأسباب والخصائص والأنماط التفاؤل والعوامل المؤثرة والنظريات المفسرة.

1) مفهوم التفاؤل:

أ) تعريف التفاؤل لغة:

كلمة التفاؤل مأخوذة من الفعل تفاعل تفاؤلا أي رأى في الشيء صلاحا وخيرا.

(القاموس المدرسي، 2006، ص 125)

ب) التعريف الاصطلاحي:

هناك تعريفات عديدة من بينها ما يلي:

* يعرف الأنصاري: أن التفاؤل نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، و ينتظر حدوث الخير ويرنو الى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك. (الأنصاري، 2001، ص 253)

* يعرفه تايجر (1979): فقد ذهب في تعريفه بأنه نزعة أو موقف مرتبط يتوقع الأحداث المستقبلية، سواء كانت اجتماعية أو مادية، بحيث تكمن هذه النزعة صاحبها القيام بأفعال وسلوكيات تجعله يتغلب على الصعوبات التي قد تواجهه في الحياة.

* عرف شاير و كار فر (1985): التفاؤل بأنه استعداد كامن داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة والايجابية أي توقع النتائج الايجابية للأحداث المستقبلية. (أحمد السيد محمد إسماعيل، 2001، ص 52)

كما تشير منظمة الصحة النفسية (2004): الى أن التفاؤل عملية نفسية ادارية تولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والثقة وتبعد أفكار ومشاعر اليأس والانهزامية والعجز، فالتفاؤل يفسر الأزمات تفسيراً حسناً ويبعث في النفس الأمن والطمأنينة، كما أن التفاؤل منشط للأجهزة النفسية والحدسية في حين التشاؤم يستنزف طاقة الفرد، ويقلل من نشاطه ويضعف من دوافعه والأداء الأكاديمي والمهني.

(ايناس راضي، 2009، ص 112)

-ستنتج من خلال التعاريف السابقة بأن التفاؤل نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو الى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك، كما أنه يرتبط بالجوانب الايجابية في سلوك الانسان ومختلف جوانب شخصيته، وبإمكانه أن يؤثر تأثيرا طيبا في الصحة النفسية والجسمية للفرد.

2) أنواع التفاؤل:

للتفاؤل أنواع عديدة وكثيرة نذكر منها:

2-1 **التفاؤل غير الواقعي:** يحدث عندما ينخفض لدى الأفراد قدراته أو توقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الاحداث السيئة كما لا يحدث فقط عندما يقلل الأفراد من احتمالات حدوث الأسوأ من الاحداث، وانما أيضا عند زيادة توقع الأحداث الايجابية. (عبد الرحمان السيد، 1998، ص23)

2-2 التفاؤل الجاد القويم:

هو التفاؤل الذي يخلصك من الأفكار السود ويوجهك نحو العمل الايجابي المثمر، فهو يشغل (الموقف الوسط) بين التشاؤم والتفاؤل ويستقطب طاقات النفس ويحشها لبذل جهد واع على سبيل غاية أو مثل أعلى يراد بلوغه، وبه يظهر التوازن العقلي الذي ينتمي كل انسان بدونه الى السقوط والاحفاق، فليس مجرد حالة نفسية أو تهيؤ الى بعض المحظوظين وانما هو موقف عقلي يختاره الانسان بإرادته، وهو يتمثل في فحص المشاكل التي تقع أو تعترض حياته من جميع جوانبها، واستقراء بكل هدوء وتجرد، والبحث عن ايجاد حلول لها، لأن المتفائل يجد لكل مشكلة حل ، فهو يزن كل شيء بدقة ويلاحظ الضرر كما يلاحظ النفع، ويبصر الحسنة، كما يبصر السيئة ويستخلص دوما أفضل فائدة من المواقف التي يمر فيها، حتى اذا رسم خط سلوكه ثبت فيه ÷ دون تردد أو تخاذل فالمتفائل يكون لاعبا ماهرا بأفضل الأوراق بكل هدوء، معالجا لما يمكن معالجته، متواصلا من خلاله الى تعديل موقفه، وتمسكه في كل فرصة ممكنة، متحملا كل ما يوجهه بالصبر والأمل في غد أفضل. (عبد اللطيف شرارة، 1994، ص30)

2-3 التفاؤل كطبيعة انسانية:

تمحور اهتمام الباحثين حول التفاؤل باعتباره الطبيعة الانسانية، وبرزت نظرة سلبية للتفكير الايجابي في كتابات فرويد(1928) فقد ذكر أن التفاؤل منتشر لكنه وهمي ويساعد على جعل الحضارة ممكنة لاسيما حين يتخذ طابعا مؤسساتيا في شكل معتقدات دينية، ان ثمن التفاؤل هو نفي طبيعتنا الغريزية وبالتالي نفي الواقع، والتفاؤل الديني يعوض الناس عن التضحيات اللازمة للحضارة وهو ما يدعوه فرويد بالعصاب الهاجسي العام للإنسانية.

أخذت الأمور تتغير في الستينات والسبعينات وأكد كل من مثلون وستانغ **mutlinandastang**(1978) بعد مراجعة مئات الأبحاث، ان اللغة والذاكرة والتفكير تكون ايجابية بشكل انتقائي، اذ يستخدم الأفراد أعلى من الكلمات الايجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كان ذلك في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الايجابية قبل السلبية.

شكلت نظرة غرين ولد(1980) **greenwald** للتفاؤل نقطة تحول لدى النفسانيين فقد شبه الطبيعة الإنسانية بنظام كلي يتمثل بالنظر إلى الذات كتنظيم معرفي يتعلق بتاريخية الفرد وهويته ويخضع لاستراتيجيات ضبط المعلومات، كل فرد ملزم بعملية مستمرة من بناء ومراجعة سيرته الذاتية، السيرة التي يخبرها كل فرد عن ذاته، كل من يفخر بالأحداث الجيدة، وينسحب من الوقائع السيئة، كذلك بينت مراجعة تايلور وبرأ ون Taylor **et Brown**(1988) للأدبيات أن الناس عامة يميلون باتجاه الايجابية عدا بعض الاستثنائيات المتمثلة في الأفراد الذين يعانون من القلق أو الاكتئاب.

2-4 التفاؤل كفارق فردي:

باتجاه آخر حدد المنظرون المهتمون بالفروق الفردية، التفاؤل كصفة يملكها الناس بدرجات متفاوتة، فطبيعتها البشرية توفر تفاؤلا أساسيا مرتفعا لدى بعض الأفراد ومنخفضا لدى آخرين وتؤثر الخبرة على درجة التفاؤل أو التشاؤم لدينا.

وحفزت التفسيرات المعرفية للسلوك توقعات علم النفس على النظر الى التفاؤل كفارق فردي، فالأفراد يمكنهم كشف العلامات سبب الأثر، ويميزون العلامات السببية عن تلك الحقيقية والثابتة.

Wassermann et Miller (1977) التعلم بالمصادفة عبارة عن عملية نفسية مرتبطة بالدافعية، والمعرفة والانفعال وهو توقع لتفسير كيفية تعميمه عبر الوضعيات واسقاطه عبر الزمن.

لقد أكدت النظريات التي تناولت التفاؤل كفارق فردي على ارتباطه بميزات مرغوبة كالسعادة والانجاز والصحة. (نجوى اليحفوفي، 2012 ص ص 136-135)

نستنتج من خلال عرضنا لأنواع التفاؤل انها مهما اختلفت وتعددت الا أن تفاؤل الفرد يقف على مدى استجاباته أمام المواقف للأحداث التي يعيشها.

3) أسباب التفاؤل:

يرجع التفاؤل الى جملة من الأسباب من أهمها:

3-1 الحلم: والمراد أن الإنسان يحلم أثناء النوم بشيء معين في الحاق خيره به، فاذا صحا وجد هذا الشيء أمامه تفاؤل به، ومن ثم أعتقد أن هذا الشيء هو السبب في حصوله على الخير.

3-2 تقليد الآباء: حيث يعلمون الإباء أن شيء ما هو مصدر للخير، من ثم يرسخ في ذهن الابن، أن هذا الشيء جالب للخير ثم بتفاؤل به.

3-3 الصدفة: هي أن يربط الانسان بين شيء معين وحدث خير له، نتيجة تكرر حدوث الخير مع وجود هذا الشيء، رغم أن ذلك يحدث دون اتفاق مسبق وانما شيء نسميه خيط عشوائي.

3-4 الحب: والمراد أن الانسان يحب شيئاً معيناً، فاذا حدث خير له نسب مجيئ هذا الخير إلى حبه لهذا الشيء.

(فضيلة عرفات، 2009، ص 24-23)

نستنتج من خلال ما ذكر أن التفاؤل له عدة أسباب على أساسها يتوقع الفرد حدوث الخير ويعتقد أن تلك الأشياء هي مصدر الخير والسعادة فيتفاعل به.

4) خصائص المتفائلين:

يتميز المتفائلين بمجموعة من الخصائص يمكن من خلالها التنبؤ باتجاهاتهم نحو المستقبل، ولكن هذه الخصائص لا يشترط أن تكون ظاهرة على الفرد في وقت واحد، كما أنها تختلف من فرد إلى آخر، ومن بين هذه الخصائص ما يلي:

*الثقة بالنفس: فالأفراد المتفائلون يشعرون أنهم قادرين على تحقيق أهدافهم، وينظرون إلى الفشل على أنه انتكاسة تدفعهم إلى العمل بجدية، واسترجاع قدراتهم لربح التحدي.

*المرونة: يتميز المتفائلين بمهارات تسمح له بمواجهة مختلف المواقف، فالمتفائل يملك القدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحياة الضاغطة، وله القدرة على اتخاذ الأسباب المباشرة لحل المشكلات التي تواجهه.

*الاتزان الوجداني: الشخص المتفائل يتسم بمزاج مستقر نسبياً، فهو لا يحزن أو يفرح لأسباب غامضة وبغير باعث، كما أنه يتجاوب مع مشاعر الآخرين بإيجابيه عكس المتشائمين.

*الانفتاح: الإنسان المتفائل اجتماعي وغير منطوي على نفسه، كما أنه لا يتوجس الشر من الآخرين.

*النظرة الايجابية للحياة: ان الانسان المتفاؤل يرى الحياة بنظرة عامة، عكس المتشائم الذي يراها من زاوية صغيرة ضيقة.
(دانيال جولمان، 2000، ص69)

5) أنماط التفاؤل:

سمحت العديد من الدراسات حول سمة التفاؤل بظهور مفاهيم مختلفة تعبر عن أنماط قائمة بحد ذاتها ، ومن بين هذه المفاهيم سوف نتطرق الى المفاهيم التي تعد الأكثر استخداما وتتمثل فيما يلي:

5-1 التفاؤل الاستعدادي:

يقوم الفرد استعداديا بالمبالغة بإمكانيات تصرفاتهم الذاتية فيما يتعلق بالخطر والتصرف الوقائي، فهو يعتقد أن بإمكانه القيام بتصرفات تؤثر بشكل عام وقائيا، فمثلا يواظب على النشاط الجسدي لأنه يضعف خطر الاصابة بنوبة قلبية.

5-2 التفاؤل غير الوقائي:

هو اعتقادات الفرد الايجابية ازاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع، الفرد في هذه الحالة يتوقع الأحداث الايجابية أكثر مما يحدث في الواقع، ويتوقع الأحداث السلبية أقل مما يحدث في الواقع، بحيث يركز الفرد على الجانب الايجابي فقط ويذكر الجانب السلبي، وهذا ما يؤدي بالفرد الى الاحباط في حالة النتائج السلبية غير المتوقعة.

5-3 التفاؤل المقارن:

ويرتبط هذا النوع من التفاؤل باعتماد الفرد أنه أقل عرضة للأحداث السلبية مقارنة بالآخرين وبالتالي فهو كذلك أكثر عرضة للأحداث الايجابية، فمثلا يستبعد مقارنة وقوعه ضحية لعملية سرقة، بينما يؤكد امكانية وقوع شخص معين أو مجموعة من الأشخاص ضحية كما أنه يستبعد وقوع حادث المرورية عندما يتولى شخص أخرس ياقة السيارة.

(الانصاري ، 2001 ص 194-195)

6)العوامل المساعدة على نشأة سمة التفاؤل:

هناك في الواقع كثير من العوامل المحددة التي يفترض أنها تحدد مستويات سمة التفاؤل لدى الأفراد وفيما يلي تم عرض لأهمها:

6-1العوامل البيولوجية:

افترض علماء والباحثين أن للمحددات الوراثية دور في التفاؤل، فالتفاؤل حسب البيولوجيين هو استعداد موروث ينتقل من جيل الى آخر، وفي غياب المحددات الوراثية المسؤولة عن هذه السمة، تغيب سمة التفاؤل عند الفرد. (sharot.2002.p.34)

6-2العوامل الاجتماعية:

تلعب التنشئة الاجتماعية والمعاملة الوالدية دورا هاما في ابراز الاتجاه نحو المستقبل والتوقعات، وذلك من خلال الطريقة التي يقيم بها الولدان الفشل والنجاح.

فمساعدة الوالدين لابنهم الطالب في حالة فشله، له أنه يحتاج لبذل مزيد من الجهد قد تعزز لديه مشاعر التفاؤل، ويصبح الفشل بالنسبة له حافز اضافي لاسترجاع ما يملك من قدرات وجهد لينجح في المستقبل.

(سوسن حجازي، 2008، ص287)

6-3العوامل الاقتصادية:

يؤثر العامل الاقتصادي على معدل تفاؤل الفرد، وذلك كونه يؤثر على أهداف الفرد، فالوضع الاقتصادي الجيد يزيد من طموحات الفرد ويرفع من درجة التفاؤل لديه فيما يتعلق بتحقيق أهدافه والوصول الى مبتغاه.

6-4 العوامل النفسية:

تلعب الحالة النفسية دورا مهما في التفكير، فالفرد عموما وهو في الحالة نفسية جيدة يكون لديه ميل للتفكير الايجابي للمتفائل، يحدث هذا لان الذاكرة التي تحددنا الحالة المزاجية تجعلنا ونحن في حالة نفسية جيدة نتذكر أكثر الأحداث الايجابية، أما عن الخبرات وال فشل فالأكيد أن النجاح يعزز الفاعلية الذاتية والتي هي اعتقاد بقدرته على السيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما يقابله من تحديات.

(دانيال جولمان، 2000، ص30)

7) النظريات المفسرة لسمة التفاؤل:

تؤثر الحالة النفسية للفرد على سلوكه وتوقعاته في الحاضر والمستقبل، باعتبار التفاؤل سمة تؤثر على الحالة النفسية للفرد فقد برزت العديد من الآراء النظرية في هذا الاطار، وباعتبار أن النظريات تساهم في فهم الأسباب، فقد تم عرض نماذج لبعض هذه التفسيرات فيما يلي:

7-1 النظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد في التفاؤل قاعدة عامة للحياة، وهو يعتقد أن الفرد يكون متفائلا ما لم يقع في حياته حدث يجعل نشأة عقدة نفسية أمرا ممكنا، ويعني ذلك أن الفرد قد يكون متفائلا جدا ازاء أحد المواضيع أو المواقف فتقع حادثة مفاجئة تجعله متشائما جدا من الموضوع ذاته، ويعتبر فرويد منشأ التفاؤل من المرحلة الفموية ويذكر أن هناك سمات وأنماط شخصية مرتبطة بتلك المرحلة والتي تكون ناتجة عن عملية التثبيت فيها والتي ترجع

(عبد الرحمان السيد، 1998، ص130)

الى التدليل أو الإفراط في الإشباه

قد أطلق فرويد مصطلح التفاؤل الفمي للدلالة على التفاؤل الظاهر كسمة أو كطبع ففي الوقت الذي تظهر فيه الشقية الفمية في نمو الطفل يصبح الصغير على صلة بالأشياء ويتعلم أن يتخذ علاقات معها، ومن ثم

فالطريقة التي يحدث بها هذا تبقى أساسية في تحديد العلاقات القادمة مع الواقع وبهذا فكل اتجاه ايجابي أو سلبي نحو الأخذ أو تبقى أساسية في تحديد العلاقات القادمة مع الواقع وبهذا فكل اتجاه ايجابي أو سلبي نحو الأخذ أو التلقي له أصل فمي ويوجه خاص كلما كان هناك اشباع فمي بارز عادة في الطفولة فالنتائج هي طمأنة الذات والتفاؤل اللذان يدومان طوال الحياة. (دسوقي كمال، 1990، ص132)

7-2 النظرية المعرفية:

أن التفاؤل يحتوي على عنصر يسمى التخطيط والذي يقوم على Snyder يرى سنا يدرحقائق منطقية مجردة والتي تتضمن نوعا من النشاط المعرفي ، في حين يرى (أندور) أن المتفائلين يميلون للتركيز على المعلومات ذات العلاقة القوية للشخصية فيكونون أكثر اقتناعا بالرسائل الايجابية المتعلقة بالشخصية وأقل اقتناعا بالمعلومات السلبية. ولعل أهم الدراسات التي تؤكد علاقات التفاؤل بالجانب المعرفي دراسة ستانغ ومولتن التي أشار فيها الى ارتباط اللغة والذاكرة والتفكير بالتفاؤل، اذ يستخدم المتفائلين نسبة أعلى من الكلمات الايجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت في الكتابة أو في الكلام أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الايجابية قبل السلبية.

(sharot.2002.p.34)

أما كيلى فيرى أن أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين من خلال تركيباته الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث ويرى أن الطريقة التي بواسطتها يتنبأ الفرد بالأحداث المستقبلية مهمة لتحديد سلوكه، ويشير أن الناس يبحثون عن طرق وأساليب للتنبؤ بما سيحدث، كما أنهم يوجهون سلوكا تهم وأفكارهم حول العالم وجهة تميل الى التنبؤات الدقيقة والصحيحة والمفيدة من كل هذا، وبناء على آرائه في المستقبل وليس الحاضر هو المحرك الرئيسي للسلوك.

وذكر وراينر أن الفرد اذا عزی نجاحه لعامل مستقر (داخلي وخارجي) فان هذا يؤثر على توقعاته المستقبلية لفرص النجاح والفشل، فالاعتقاد بأن سبب النجاح مستقر وداخلي سيؤدي الى توقعات مستقبلية متفائلة لدى الفرد نفسه عن أدائه المستقبلي، ويزداد هذا التفاؤل عندما يعتقد الفرد بأن السبب يمكن التحكم فيه وتغيره والعكس صحيح. (عبد الله الحربي، 2008 نص 55)

ويشير سيلبي جمان وزملائه إلى أن التفاؤل لا يكمن في العبارات الايجابية أو صور النصر وانما يتمثل في الطريقة التي يفكر بها الفرد وينظر بها الى الأسباب، وكل فرد يملك طراز تفسيري خاص به ينمو ويتطور في الطفولة ، فلكل منا رؤيته المميزة ، فمثلا الاعتقاد أن الأحداث السلبية سوف تتوصل بشكل دائم فهذه هي حال الدنيا، أي تعميم أثر حدث سلبي معين كالفشل على جميع المواقف المستقبلية والاعتقاد أنسبب هذا الفشل خارجي ولا يمكن التحكم فيه يجعل الفرد متشائما والعكس صحيح.

7-3 النظرية السلوكية:

ذكر بدوي أن التفاؤل من بعض الأعمال أو الرموز، ينتشر بالتقليد والمحاكاة، فقد أثبتت تجارب الفعل المنعكس الشرطي امكانية تكوين استجابات معينة للرموز أو اكتساب تفاؤل بطريقة تجريبية متى توفر الدافع أو المنبه الطبيعي أو المثير الصناعي أو الرمز أو الثواب والعقاب.

ومن بين الآراء التي قدمها أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي، من أبرزهم هال وفا ييل أن بناء شخصية الفرد يتكون من توقعات والاهداف والطموحات وفعاليات الذات، حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن

طريق التعلم بالملاحظة، والذي يتم على ضوء مفاهيم المنبه والاستجابة والتدعيم، ولذلك فان سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف، وحيث يفشل الأفراد في أداء بعض المهمات بنجاح تتكون لديه بعض

التوقعات السلبية تجاه الأمور والمواقف وكثيرا ما يغلب عليهم التشاؤم، وبهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح أو الفشل ازاء الأحداث المستقبلية.

وقد اهتم بان دورا بمفهوم الفاعلية الذاتية والذي يعني توقع الفرد أن لديه القدرة على أداء سلوك يحقق نتائج التفاؤل هو الاعتقاد بأن سلوك معين سيترتب عليه نتائج مرغوب فيها، وميز بين الفعالية والتوقعات الايجابية ، حيث يرى أن توقع نتائج التفاؤل هو الاعتقاد بأن سلوك معين سيترتب عليه نتائج مرغوب فيها ، فيتوقع نتائج أحد المحددات المؤثرة في السلوك، ولك من خلال تقويم الفرد لنتائج الأداء الناجح واحتمالات الوصول الى الهدف المنشود عن طريق هذا السلوك، فاذا لم يفتتح الشخص بأن السلوك سوف يؤدي الى الهدف فانه لن يقوم به، حتى لو كان يعتقد بأنه يقدر على القيام به، وبالرغم من الاختلاف بين مفهومي التفاؤل والفاعلية الذاتية فان هناك علاقة موجبة بين الفاعلية الذاتية المرتفعة والتفاؤل المرتفع كما أشرت لذلك دراسة ستانلي وآخرون.

ومن خلال هذا العرض المختصر للنظريات المفسرة لسمة التفاؤل نلاحظ أن النظرية المعرفية قد ركزت على النشاط المعرفي ومعتقدات الفرد المتعلقة بذاته وبالعوامل المؤثرة في نجاحه أو فشله، أما النظرية السلوكية فقد أعطت أهمية للتعلم بالملاحظة والاستجابات السلوكية المدعمة، أما النظرية التحليلية فقد أرجعت التفاؤل الى الاشباع الزائد في المرحلة الفمية، وأخيرا كملخص لما جاء في النظريات يمكن أن نفسر التفاؤل على أنه نشاط فكري سلوكي يحدث نتيجة لبناء الفرد معتقدات ايجابية حول الذات والحياة تتبلور منذ الطفولة وتعتبر نتاجا للخبرات السابقة.

خلاصة :

لقد تطرقنا في هذا الفصل الى التفاؤل بشكل عام حيث تم توضيح مفهومه وكذا أسبابه وأنواعه وخصائص المتفائلين ،والمجالات التي ترتبط بها وبذلك نستخلص أن التفاؤل سمة شخصية تتمتع بالثبات النسبي وتأثر وتؤثر بالحالة النفسية، يولدها الموقف الحاضر والخبرات الماضية وقد أكدت مختلف النظريات على ارتباط التفاؤل بالصحة والمثابرة والانجاز والنظرة الايجابية.

كما حثنا ديننا الاسلامي الحنيف بالثبوت بالتفاؤل لقوله عليه الصلاة والسلام تفاعلوا خيرا تجدوه.

الفصل الرابع:

المراهقة

تمهيد

1) تعريف المراهقة

2) أهمية المراهقة

3) أنماط المراهقة

4) خصائص المراهقة

5) مشكلات المراهقة

خلاصة

تمهيد

المراهقة مرحلة من مراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وجسمية إذ تتفرد بخاصية النمو السريع الغير منظم وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم وتعرف على أنها فترة العواطف، والتوتر والشدة وتكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع، القلق والمشكلات وصعوبة التوافق.

ويعتقد العلماء والباحث وفي دراسة فترة المراهقة لاعتبارات مدرسية إلا أن ذلك لا يمنع من الدراسة تلك المرحلة النهائية المرحمة النهائية لاعتبارها تعليمية نفعية تجعل اقدر على التعامل مع المراهق من جهة وعلى فهمه من جهة أخرى.

من هذا المنطق ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مختلف جوانب المراهقة من مشاكل وخصائص وأهمية ومراحل وأنماط وقبل ذلك نبدأ بالتعريف.

1) مفهوم المراهقة :

أ) التعريف اللغوي:

جاء في معجم الوسيط ما يلي الغلام الذي قارب الحلم، والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد و الأصل اللاتيني لكلمة المراهقة Adolescence والمشتقة من فعل Adolescerie ومعناه تدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والاجتماعي.

(ابراهيم انس و آخرين 1972 ، ص 278)

ب) التعريف الاصطلاحي:

❖ عرفها الدكتور عبد الحميد محمد الهاشمي بانها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة الى سن الرشد

وهي في العادة تكون ما بين 12-13 سنة فالمراهقة هو الغلام، الذي قارب الحلم حيث تشهد بداية

رجولة الفتى وأنوثة الفتاة كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الاعضاء الجنسية فقط.

(عبد الحميد محمد الهاشمي 1976، ص 186)

❖ عرفها ستانلي هول في كتابه المراهقة الذي ألفه 1904م و أعتقد ان من طبيعة المراهقة أن يتأرجح

بين النقيض و النقيض من الحالات النفسية في تتابع سريع متلاحق وصار يعرف هذا الميل من

الانتقال من مزاج الى آخر في وقت قصير عند المراهق بأزمة المراهقة اشارة الى حتمية التلازم

فترة المراهقة و الأزمات النفسية. (محمد عماد الدين إسماعيل 1982، ص 20)

❖ عرفه الدكتور فهمي مصطفى في نفس المذهب فيحدد المراهقة بأنها التدرج نحو النضج البدني

والجنسي والعقلي والانفعالي كذلك تؤدي حالات المرض الطويل أو الضعف العام الى تأخر النضج

الجنسي فالمراهقة إذ هي محصلة التفاعل بين العوامل البيولوجية والثقافية والاقتصادية التي يتأثر بها

المراهق .

(2) أهمية المراهقة:

- بالرغم من أن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة مليئة بالمشكلات والاضطرابات المختلفة التي يتعرض لها المراهق، إلا أنها مرحلة هامة في حياة الفرد حيث تظهر أهميتها من خلالك
- أن المراهق في هذه الفترة يحاول التخلص من اعتماده على والديه، ويحمل مسؤولية نفسه.
- يسعى إلى الاستقلالية بالرغم حاجته الملحة للمساعدة.
- يسعى إلى تحقيق ميولاته وإشباع حاجاته المختلفة وفق معايير اجتماعية معينة.
- الوصول إلى التفكير في اتخاذ القرارات فيما يتعلق بمستقبله وتحديد اتجاهاته حياته المهنية والشخصية.
- يحاول تحقيق الحرية على الرغم من وقوفه أمام صراعات انفعالية تعرقل تفكيره.
- كما تظهر أهميتها من حيث النمو الجسمي والعقلي، والمعرفي والاجتماعي، والجنسي الذي تطرأ على حياة المراهق والتي تساعده أن يكون راشدا مهياً للخروج إلى مجتمعه يفيد ويستفيد.

(مجدي أحمد محمد عبد الله، 2003، ص346-347)

(3) أنماط المراهقة:

يرى الدكتور مغاز يوس أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة، يمكن تلخيصها فيما يلي:

3-1- المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار وتكاد تخلو من المؤثرات الانفعالية الحادة، وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به، كما يشعر المراهق بتقديم المجتمع له وتوافقه معه ولا يصرف المراهق في هذا الشكل في احلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي أن هذه المراهقة تميل إلى الاعتدال.

(قيس ناجي عبد الجبار، 1989، ص40)

3-2- المراهقة الانسحابية المنطوية:

هي صورة مكتتبه تميل الى الانطواء والعزلة والسلبية والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهقة الخارجية والاجتماعية الضيقة محدودة ويسرف جانب كبير من تفكير المراهق، الى نفسه وحل مشكلات حياته كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة، وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية والى مطابقة المراهق بين نفسه وبين الروايات التي يقرأها.

3-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

يكون المراهق ثائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي، كما يميل المراهق الى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب والحية والسلوك العدواني، عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا متمثلا في الإيذاء ، أو قد يكون في صورة غي مباشرة يتخذ صورة العناد وبعض المراهقين في هذا النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها.

3-4- المراهقة المنحرفة:

حالات هذا النوع تمثل صورة المتطرفة في الشكليات المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة أو متكيفة إلا أن مبدي الانحراف لا يصل في خطورته إلى صورة هذا الشكل، حيث نجد الانحلال الخلفي والانهيار النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في إعداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي . (عبد الرحمان عيسوي، 1995، ص44)

(4) خصائص مرحلة المراهقة وانعكاساتها:

إن مرحلة فترة إعادة تنظيم للشخصية بسبب تلك التغيرات العنيفة التي يشهدها المراهق في السمات والميول والاتجاهات التي تجعله يحاول إعادة تنظيم شخصيته ليواجه المستلزمات والواجبات التي تفرضها، عليه مطالب

النمو من نواحيه المختلفة، إلى جانب النمط الثقافي للمجتمع الذي يعيش فيه.

(حسين فيصل الغزي، 1976، ص88)

فحسب أيكسون إن ما يميز مرحلة المراهقة هو شعور المراهق بأزمة هوية ترجع إلى بدء المراهق في طرح أسئلة عن هويته (آنيته) ومعتقداته وميوله وأحاسيسه نحو مختلف المواضيع وتؤدي به هذه الأسئلة الملحة والتي لا تجد دائما جوابا سريعا ومرضيا إلى التوتر والقلق.

(مصطفى عيسوي، 1990، ص35)

إن عدم النضج الانفعالي للمراهق وتهوره يجعلانه معرضا للانفعالية التي لا تتناسب مع مثيراتها، فيصبح سريع الغضب والثوران وقد يكون ذلك لأتفه الأسباب، كما يمتاز انفعاله بالتقلب وعدم الثبات.

هناك من العلماء من يرد كون المراهقة مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية إلى ما يطرأ من تغيرات على إفرازات الغدد، ومنهم من يردّها إلى العوامل البيئية التي تحيط بالمراهق.

وقد ذكر أوزوا بول في كتابه نظريات ومشكلات نمو المراهق أن عدم الاستقرار الانفعالي هو ظاهرة معقدة تميز مرحلة المراهق، فالمراهق يعيش فترة انتقالية في الحالة الاجتماعية الحيوية تؤدي إلى تغير دوره في الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، وفي علاقته مع الآخرين، ذلك لأن النمو الجسمي والفيزيولوجي يحدث له تغيرات واضحة في الواجبات والصعوبات والحقوق والامتيازات.

فيعيد النظر في كل المكتسبات والمواضيع التي تلقاها عن طبيب خاطر فيميل إلى تقريرها، ونقدها ومن ثم تعديلها، ويكون في تأمله مستقلا برأيه، ومتشككا في كل ما يقرأه أو يسمعه.

إن النمو الوجداني في مرحلة المراهقة يجعل حالات المراهق تتسع وتزداد فيصبح بحاجة إلى التقدير الاجتماعي، وإلى الانتماء إلى جماعة وإلى الاعتماد على النفس والثقة بها والاعتراف به كرجل، فيسعى بكامل جهده لينبذ سلوك الطفل في سبيل الوصول إلى مستويات الراشدين الناضجين وما يتمتعون به من امتيازات ويصبح يفعل ويتضايق من المعاملة التي لا تقدر حاجاته ولا تراعي ما وصل إليه من نمو ونضج ولا تمنحه حقوقه كفرد له شخصيته وكيانه.

وفي هذا الصدد يؤكد بعض العلماء أن السنوات الواقعة بين الثانية عشر والسادسة عشر هي من أصعب السنين من حيث العلاقات الشخصية في البيت.

فالطفل يؤثر على المراقبة والتدخل في شؤونه وتوجيهه ويبدأ بإرادة التفكير لنفسه والتصرف كشخص حر مستقل.

(أسعد ومخول، 1982، ص37)

ولقد لخص الدكتور أحمد عزت راجح الصراعات التي يعيشها المراهق فيما يلي:

(العيساوي، 1984، ص87)

1- صراع جنسي بين الميل المتيقظ لصرف تلك الطاقة والتقاليد المجتمع لتي تفرض أساليب معينة لصرفها، وأيضا صراع بينه وبين ضميره عند الوقوع في صرف هذه الطاقة بما لا يتناسب وشعائر المجتمع.

2- صراع بينه وبين العائلة فهو يميل إلى التحرر والانطلاق إلى رحاب الحياة بما اتسعت وقيود الأسرة تريده أن يبقى نسبيا حسب إرادتها وأوامرها وسلطتها.

3-- صراع بين مشتبهات الطفولة ومغرياتها والتي لا تفرض أي قيد عليه وبين قيود الرجولة والرشد التي تتطلب سلوكيات خاصة، فهو يتزحزح في نفسه بين طفل لا يحاسب على أفعاله وبين راشد حركاته كلها في الميزان.

4- صراع يحمله كمثل لجيله من الجيل الماضي الذي يمثله الآباء خاصة وبعض أفراد الأسرة.

5- صراع ديني يتمثل في التقاليد والعادات والمعتقدات وبين ما يعتقدوه هو كنتيجة لهذا التعلم.

6- صراع يتمثل في شعوره الشديد بذاته من جهة وشعوره بالجماعة من جهة أخرى.

7- صراع يمثله الشباب الذي يحمله بكل ما يعينه معنى الشباب من مثالية وخيالية وأحلام يقظة في بعض الأحيان والواقع بكل ما يمثله من أمور وتجارب مرة في أحيان أخرى.

وبالتالي فإن المراهقة مرحلة تغيرات وتطورات عميقة على مستوى الشخصية ككل والمراهق شخصية قلقة ومضطربة وبالرغم من كل ما يبدو عليه من تمرد وعناد وتهور ولا مبالاة فهو أكثر حاجة إلى المساعدة وحسن الفهم والتقدير والتوجيه السديد والرعاية من طرف المحيط الذي يعيش فيه، ليساعد على التكيف مع هذه المرحلة الحرجة وتحقيق توافقه العام وبقية من مزالق السوء والانحرافات وفساد الأخلاق إلى أن يصل إلى حالة الاتزان والاستقلالية والواقعية التي تميز مرحلة النضج وحل أزمة المراهقة.

وخلاصة ما سبق يمكن أن نجده عند عالم النفس كلام الذي نصح الإباء والكبار المحيطين بالأبناء قائلين إذا ما ظهر على الأطفال الذين تقومون بتربيتهم أو تشرفون على توجيههم ورعايتهم علامات ومظاهر الحيرة والتقلب والاضطراب وأصبح من الصعب عليكم توجيههم وقيادتهم.

كان هذا بمثابة إعلان وإشارة بأن تغيرا بدأ يعترض حياة الأطفال الهادئة وأنه سيؤثر فيهم تأثيرا كبيرا،

فأنتم مضطرون بل ملزمون بتغيير نظرتكم إليهم ومراعاة مشاعرهم وتقبلهم بصورهم وأوضاعهم الجديدة والعمل على توجيههم وإرشادهم. (حامد عبد السلام الزهران، 1962،)

5) مراحل المراهقة:

1-2 مرحلة المراهقة المبكرة:

تبدأ هذه المرحلة من سن 12 إلى 14 سنة وفيها حسب علماء النفس الطفل والمراهق يتضاءل السلوك أطفلي ذلك لخروج الطفل من مرحلة الطفولة والدخول في مرحلة المراهقة التي تبدأ معها المظاهر الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والاجتماعية والدينية والأخلاقية ، الخاصة بالمراهق في الظهور وفي البروز، ومن المؤكد في هذه المرحلة الأولى أن أهم وأبرز مظاهر هو البلوغ الجنسي ونمو الأعضاء التناسلية .

(عبد الرحمان الوفي، 2000، ص161)

2-2 مرحلة المراهقة المتوسطة:

وتعرف أيضا بالمراهقة الوسطى وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة، وفيما يشعر المراهق بالنضج الجسمي وبالاستغلال الذاتي نسبيا، كما تتضج له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى، لذلك نراه يهتم اهتمام كبير بنموه الجسمي.

(عبد الرحمان الوفي، 2000، ص162)

3-2 مرحلة المراهقة المتأخرة:

تقع ما بين سن 17 إلى 20 سنة، حيث يتجه الفرد الى التكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه وبلائم المشاعر الجديدة وظروف البيئة ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فتقل نزعاته الفردية.

(ميخائيل جميل معوض، 2000، ص131)

بالرغم من أن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة مليئة بالمشكلات والاضطرابات المختلفة التي يتعرض لها المراهق إلا أنها مرحلة هامة في حياة الفرد حيث تظهر أهميتها من خلال:

- أن المراهق في هذه الفترة يحاول التخلص من اعتماده على والديه، ويحمل مسؤولية نفسه.

- يسعى إلى الاستقلالية بالرغم من حاجته الملحة للمساعدة.

- يسعى إلى تحقيق ميوله، وإشباع حاجاته المختلفة وفق معايير اجتماعية معينة.

- الوصول إلى التفكير في اتخاذ القرارات فيما يتعلق بمستقبله وتحديد اتجاهات حياته المهنية والشخصية.

- يحاول تحقيق الحرية على الرغم من وقوفه أمام صراعات انفعالية تعرقل تفكيره.

- كما تظهر أهميتها من حيث النمو الجسمي، والعقلي، المعرفي والاجتماعي، والجنسي الذي تطرأ على حياة

المراهق والتي تساعده على أن يكون راشداً مهياً للخروج إلى مجتمعه يفيد ويستفيد.

(6) مشكلات المراهقة:

ان مشكلات المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة فاللوم يوجه الى المجتمع نفسهن والمدرسة والهيئات الاجتماعية والبيوت وكل المنظمات التي لها علاقة بالصغار، فكل لها مسؤولة عن حالات القلق والاضطرابات في الوقت الحالي:

6-1- المشكلات النفسية :

ان من الطبيعي أن تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضوية والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها المراهق وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة، فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهر أحياناً بالتمرد، والعدوان على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصه وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية الى الاحساس بالذنب والقهر فيؤدي به الى الاكتئاب والانزلال أو السلوك العدواني.

نستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي أو الاجتماعي لكي يتكيف مع

حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية. (فؤاد الباهي السيد، 1985، ص205)

6-2 المشاكل الصحية:

تعد التغيرات التي حلت بالجسم خلال هذه الفترة مؤشرا لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه، ويستجيب للنتائج والآثار التي تتركها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج..... ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي، السريع للمراهق تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو، وكثيرا من المراهقين من لم يجد ذلك فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوائم وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد يخرق ويمارس بعض العادات السيئة كالاستمناء. من هنا يكون دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي الذي يتسلح بالمراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار.

(فؤاد الباهي السيد،،1985ص41-42)

6-3-المشكلات الانفعالية: ان المشاكل الصحية التي يتعرض لها الفرد أثناء مرحلة المراهقة حتما تؤدي

إلى مشاكل انفعالية شعورية فهذه المرحلة تتميز بعدة انفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في مشاكل من الأسرة والمجتمع كما

تمتاز الأفعال بسرعة التغير والتقلب وكذا كثرت الصراعات سواء مع الذات أو مع الغير هذا ما ذهب إليه

الدكتور أحمد عزة راجع عن الصراعات التي يعانها المراهق ونذكر منها:

-صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين لطة الأسرة.

-صراع بين مثالية شباب الواقع.

-صراع بين جيله والجيل الماضي.

-صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصدده له تفكيره الجيد.

-صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.

-صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة.

6-4 المشكلات الاجتماعية:

كما هو معروف على المراهق أنه يميل الى الحرية والاعتماد على النفس والى التمرد أحيانا على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة مع المجتمع والأسرة التي تفرض عليه قيود معينة وسلطة قوانين وهي مدرسية أو أسرية يميل المراهق الى اظهار مظهره ويتميز بالصراحة، غير أنه يجب عليه أن يحقق التوازن بين حاجاته النفسية وقيود المؤسسات واما أن يتمرد فيجد نفسه منحرفا منبوذا من المجتمع وأن تسامحت معه الأسرة والمدرسة وقد يؤدي به التمرد الى عواقب وخيمة. (أحمد عزة، 1989، ص211)

6-5 المشكلات الاقتصادية:

تتعلق هذه المشكلات بالمصروف الشخصي المتزايد عند المراهق وكيفية انفاقه، وموقف الأسرة منه وكذلك مستوى الاقتصادي للأسرة وأثره في اشباع حاجات المراهق ومنها حاجات الملابس، والمسكن المريح والترفيه عن النفس واستكمال الدراسة وحاجات أخرى.

6-6 مشكلات الفراغ:

تتعلق هذه المشكلات بقلة النشاط الذي يقوم به الفرد وكثرة الفراغ وحاجات المراهق لتعلم المهارات الرياضية، أو الاجتماعية وكذلك المشكلات تمثل الحيلولة بين المراهق والنشاط الترفيهي خارج البيت.

6-7 مشكلات تربوية مهنية:

تتعلق هذه المشاكل بالتخطيط للمستقبل واختيار الدراسة والمهنة المناسبة ومعرفة بعض المعلومات عنها وفهم المراهق لنفسه كي يختار الدراسة أو المهنة المناسبة.

6-8 مشكلات تتعلق بالجنس الآخر: تتعلق هذه المشكلات بحاجة المراهق للاختلاط بالجنس الآخر

والاهتداء الى الزوجة المناسبة وقبل الزميلة او الخليفة وكذلك حاجة المراهق الى معرفة الكثير من الامور التي تتعلق بالعلاقات الغرامية. (السيد خر الله، 1981، ص153-154)

خلاصة الفصل:

من خلال ما جاء في هذا الفصل، نستخلص مدى صعوبة فترة المراهقة بسبب التغيرات التي يعترض لها المراهق من كل جوانب النمو لكنها مرحلة انتقالية صعبة سرعان ما تزول، ينتقل بعدا المراهق الى مراحل أخرى أي سن تحمل المسؤولية، لهذا فان المراهق عند قطعه لهذه الأشواط من التطور في مظاهر النمو المختلفة، ولكي يتخلص من هذه المرحلة أي فهو في حاجة الى متطلبات منها ما يحققه الأسرة له ومنها ما يحققه له المجتمع والتي لا يمكن الاستغناء عنها لأنها تؤدي إلى التوازن والأمن والطمأنينة والشعور بقيمة الذات و قوتها وامكانياتها.

إذا لم تتحقق هذه الحاجات والمتطلبات تسبب عواقب مختلفة كانت نتائجها سلبية كالأضطرابات النفسية والانحرافات وسوء التكليف وهذا كله يؤثر على المراهق وعلى ممارساته الرياضية.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- تحديد عينة الدراسة

3- وصف أداة القياس

4- الخصائص السيكومترية لأداة القياس

5- الأساليب الإحصائية

خلاصة

تمهيد:

بعد أن تطرقنا للجانب النظري وتوضحت معالمه يأتي الجانب التطبيقي الذي له الاتصال الكبير بالجانب النظري والأهمية الكبرى، إذ لا يمكننا التوصل إلى نتائج أو حلول للمشكلة المتطرق إليها إلا بعد الدراسة الميدانية، ولسير الحسن لهذا الجانب الميداني والتطبيقي لابد من الاستعانة ببعض الأساليب المنهجية التي تبين لنا الطريق السوي لهذا الجانب من خلال تحديد المنهج المتبع في الدراسة، إضافة للأدوات المستخدمة في جمع البيانات وتحديد العينة وإجراءات تطبيق الدراسة ثم الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

1- منهج الدراسة:

اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي لارتباطي لأنه مناسب لطبيعة الموضوع، ويعرف على أنه: المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات والمعلومات اللازمة عن الظاهرة وتعميمها مستقبلاً، فكل بحث وصفي يبدأ

بخطة وبهدف معين يتم بناء على أساسياتها وتحليلها وتفسير النتائج المتوصل إليها سواء تأييد أو مقترحات معينة قام بها الباحث باقتراضها بداية للدراسة.

(عمار بحوش ومحمد ذنبيات، 2001، ص139)

2- تحديد عينة الدراسة:

الجدول رقم (01): يوضح أفراد عينة الدراسة حسب الجنس.

المجموع	الجنس	
	30	14
	16	إناث

وهي جزء من مجتمع البحث الذي تجمع منها البيانات (رشيد زرواتي، 2002، ص191)

شملت العينة 30 تلميذاً من تلاميذ القسم السنة الثانية بالتعليم الثانوي وشملت العينة الجنسين ذكورا وإناث تتراوح أعمارهم ما بين 16-17 من ثانوية الحاج عيسى أبو بكر بولاية الأغواط.

-الحدود الزمنية: قمنا بإجراء الدراسة الميدانية في: 2020/02/02

-الحدود المكانية: أجريت هذه الدراسة على تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية الحاج عيسى أبو بكر

بولاية الأغواط.

3- أدوات جمع البيانات:

1- مقياس التفاؤل:

اعد هذا الاختبار محمد بدر الأنصاري سنة 2001 يشمل (26 عبارة للقياس) يطبق مقياس التفاؤل فرديا كما يمكن تطبيقه جماعيا ويستغرق تطبيقه بضع دقائق ويجب على كل عبارة على أسئلة بدائل (كثيرا ، نوعا ما، قليلا) بوضع الخانة المناسبة حيث قدر كل بديل درجة معينة كما هو في الجدول التالي:

البدائل	كثيرا	نوعاما	قليلا
الدرجة	3	2	1

وعليه تكون الدرجة الدنيا(41) والدرجة العليا(75). (بدر محمد الأنصاري، 2001، ص:277)

ب - مقياس الرضا عن الحياة:

تم بناؤها من طرف مجدي الدسوقي (1998) يتكون من 30 فقرة صيغت بطريقة ايجابية، يشتمل على 5 بدائل للإجابة (تنطبق تماما تنطبق، بين وبين، لا تنطبق، لا تنطبق أبدا) حيث تعطى صياغة ايجابية كالتالي:

1 تنطبق تماما

2 تنطبق

3 بين وبين

4 لا تنطبق

5 لا تنطبق أبدا

4- الأساليب الإحصائية:

تم الاعتماد في معالجة نتائج الدراسة على برنامج الحزمة الإحصائية:

معامل الارتباط بيرسون (Pearson) :

يعتبر معامل الارتباط بيرسون- براون من أهم اختبارات الدلالة الإحصائية وأكثرها استعمالاً لسهولة اجرائه، فهو يفيد في تقدير مدى الترابط بين متغيرات س و ص، بحيث كلما اقترب معامل الارتباط بيرسون من (+1) يقال بأن هناك ارتباطاً طردياً موجباً وبالعكس إذا اقتربت القيمة من (-1) فيقال بأن هناك ارتباطاً عكسياً سالباً أما إذا اقتربت من قيمة (0) فيقال أن الارتباط ضعيف. (عبد الحفيظ مقدم، 2003، ص:78)

وقد استعمل معامل الارتباط في بحثنا لحساب العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة:

-اختبار T لفروق لعينتين مستقلتين (Independent Sampler T test) :

يستخدم غالباً عندما يتعلق الأمر باختيار فرضية بديلة حول الفروق المشاهدة بين عينتين أو أكثر، ويستخدم من أجل معرفة احتمال حدوث مثل تلك الفروق في المجتمع الإحصائي، وقد تم استخدام هذا الاختبار في دراستنا لاختبار الفروق بين الجنسين. (عبد الحميد البلداوي، 2007، ص:209)

-المتوسط الحسابي:

المتوسط الحسابي لقيم متغير ما، هو مجموع قيم ذلك المتغير، مقسوماً على عدد هذه القيم، فهو معلومة رقمية تتجمع حولها سلسلة من القيم، يمكن من خلالها الحكم على بقية قيم المجموعة، وقد مكننا استخدام المتوسط الحسابي في الدراسة الحالية، من معرفة مستويات التفاؤل والرضا عن الحياة، الى جانب تحديد طبيعة الفروق في اختبار(ت). (محمد بوعلاق، 2009، ص:40)

-الانحراف المعياري:

هو مقياس للتشتت، وهو الجذر التربيعي للتباين، ويفضل استخدامه بدلاً من التباين، لأن وحدة القياس فيه مساوية لوحدة القياس الأصلية، وبالتالي يمكن التفكير فيه كمتوسط للمسافات بين القيم والمتوسط الحسابي،

ويعد من أهم مقاييس التشتت وأكثرها استعمالاً وقد ساعدنا الانحراف المعياري في معرفة طبيعة تشتت القيم ومدى تجانسها. (محمد بوعلاق، 2009، ص:63)

6- الخصائص السيكومترية :

1-الصدق:

أ)صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب الصدق لمقياس الرضا عن الحياة باستخدام صدق المقارنة الطرفية(الصدق التمييزي)، والنتائج المحصلة عليها موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(2)

يوضح نتائج اختبارات للدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين على مقياس الرضا عن الحياة:

القيمة	ن	م	ع	ت المحسوبة	ت المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0.01)
الفئة العليا	8	138	6.30	10.74	1.35	14	دالة
الفئة الدنيا	8	110.25	3.69				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (2) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا، يبلغ (138) وتتحرف عنه القيمة بدرجة (6.30) بينما المتوسط الحسابي للفئة الدنيا يبلغ (110.25) وتتحرف عنه القيمة بدرجة (3.69) وبحساب درجة الحرية المقدر (14) لوحظ أن قيمة ت المحسوبة (10.74) أكبر من قيمة ت المجدولة (1.35) على مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي فالمقياس يتمتع بقدر عالي من الصدق.

(ب) الثبات:

لحساب الثبات تم الاعتماد على معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات المقياس، وكانت النتائج المتحصل من خلال استخدام نظام في معالجة البيانات الاحصائية لهذه الدراسة كما يلي:

الجدول رقم (3)

يبين معامل ألفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	البعد
30	0.72	المقياس الفرعي للتفاؤل
15	0.86	مقياس الرضا عن الحياة

من خلال الجدول (3) يتضح لنا أن القيم جاءت مرتفعة دالة مما يعكس هذا أن المقاييس المطبقة بالدراسة تتمتع بمعامل ثبات يطمئن على استخدامها.

(2) الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل:

(أ) الصدق:

1- صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب الصدق لمقياس التفاؤل باستخدام صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)، والنتائج المحصلة عليها موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(4)

يوضح نتائج اختبارات دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين على مقياس التفاؤل:

القيمة	ن	م	ع	ت المحسوبة	ت المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0.01)
الفئة العليا	8	73	1.69	6.07	1.35	14	دالة إحصائياً
الفئة الدنيا	8	41.62	14.52				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(4) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ(73)، تتحرف عنه بقيمة(1.69)، بينما المتوسط الحسابي للفئة الدنيا يبلغ(41.62) بانحراف عنه القيمة(14.52) وبحساب درجة الحرية المقدره(14)، لوحظ أن قيمة ت المحسوبة(1.35) اكبر من قيمة ت المجدولة(6.07) عند مستوى الدلالة(0.01) وبالتالي فالمقياس يتمتع بقدر عال من الصدق.

ب-الثبات:

لحساب الثبات تم الاعتماد على طريقة التجزئة النصفية وذلك بتقسيم المقياس الى قسمين متساويين، ثم حساب معامل الارتباط بيرسون.

الجدول رقم(5)

يبين معامل الارتباط قبل وبعد التعديل لمقياس التفاؤل:

مستوى الدلالة(0.01)	درجة الحرية	ت المجدولة	معامل الارتباط المحسوب		المؤشرات الاحصائية
			ر بعد التعديل	ر قبل التعديل	
دالة	29	0.44	0.66	0.49	الدرجة على النصف الأول الدرجة على النصف الثاني

من خلال الجدول رقم(5) أن ر المحسوبة(0.66) أكبر من ر المجدولة (0.44) عند درجة الحرية(29)، ولمستوى الدلالة(0.01) وعليه فالمقياس يتمتع بقدر عالي من الثبات.

خلاصة :

في هذا الفصل إجراءات الدراسة الميدانية، والخطوات المنهجية المتبعة، الركيزة الأساسية لأي بحث علمي للوصول إلى نتائج هادفة وحقائق علمية، تثبت قيمة أي بحث علمي، وقد جاء هذا الفصل إلى ضبط مجال ومنهجية البحث.

الفصل السادس:

عرض و مناقشة وتفسير النتائج

تمهيد

- 1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
- 2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
- 3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
- 4- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
- 5- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة

خلاصة الفصل

الاستنتاج العام

قائمة المراجع والمصادر

الملاحق

تمهيد:

بعد ما تم التطرق الى أهم الاجراءات المنهجية والنظرية وتم تطبيق الاستبيان على عينة الدراسة الأساسية والحصول على نتائج ومعالجتها عن طريق الأساليب الاحصائية، سيتم في هذا الفصل عرض نتائج فرضيات الدراسة وتفسيرها في ضوء الرصيد النظري لهذه الدراسة وفيما عرض وتحليل ومناقشة كل فرضية.

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1 عرض نتيجة الفرضية الأولى:

والتي تنص على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى عينة من تلاميذ سنة الثانية الثانوي بولاية الأغواط ولاختبار هذه الفرضية تم الاعتماد على المعالجة الإحصائية بحساب معامل الارتباط بين المتغيرين والنتائج المحصلة عليها موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (6)

يوضح نتائج الفرضية الأولى:

المتغيرات	ر	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التفاؤل	0.56	119	(0.01)
الرضا عن الحياة			دالة

من خلال الجدول رقم (6) الذي بين العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة نلاحظ أن ر المحسوبة (0.56) بين التفاؤل والرضا عن الحياة، ذات درجة مرتفعة عند درجة الحرية (119) ولمستوى الدلالة (0.01) ومنه توجد علاقة بين التفاؤل والرضا عن الحياة.

1-2) عرض نتائج الفرضية الثانية:

التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لرضا عن الحياة لدى المراهق تعزى لمتغير الجنس، ولاختيار هذه الفرضية تم الاعتماد على المعالجة الإحصائية بحساب ت بين الجنسين، والنتائج المحصل عليها موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم(7)

يوضح الفروق في الرضا عن الحياة حسبمتغير الجنس:

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكر	2.2386	0.73310	0.366	34	غير دالة
انثى	2.3216	0.61066			

من خلال الجدول نلاحظ أن متوسط الحسابي الذكور بلغ(2.23) بينما المتوسط الحسابي للإناث بلغ(2.32)، بلغت قيمة ت -0.366 وهي غير دالة عند مستوى الدلالة(0.01) فانه لا تختلف سمة الرضا عن الحياة باختلاف الجنس.

1-3) عرض نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل لدى المراهق تعزى لمتغير الجنس، ولاختيار هذه الفرضية تم الاعتماد على المعالجة الإحصائية بحساب اختبار T بين الجنسين، والنتائج المحصلة عليها موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(08)

يوضح الفروق في التفاؤل حسب متغير الجنس:

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكر	3.2842	0.63629	-1.635	34	غير دالة
أنثى	3.6275	0.62017			

من خلال الجدول نلاحظ أن متوسط الحسابي لذكور بلغ(3.28) بينما المتوسط الحسابي لإناث بلغ(3.62) قيمة ت -1.635 وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0.01 فانه لا تختلف سمة التفاؤل باختلاف الجنس.

1-3 عرض نتائج الفرضية الرابعة:

والتي تنص على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل لدى المراهق تعزى لمتغير السن، ولحساب الفروق في التفاؤل لدى المراهق حسب متغير السن تم حساب اختبار ت لعينتين مستقلتين ونتائج المعالجة الإحصائية موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(09) :

يوضح الفروق في التفاؤل حسبمتغير السن:

السن	الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة(0.01)
من16الى18	ذكر	15	3.73111	0.60051	-	34	غير دالة
	أنثى	21	3.5000	0.68207	0.587		

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي لذكور بلغ 3.73 بينما المتوسط الحسابي لإناث 3.5000 بلغت قيمة $t=0.587$ وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0.01 فإنه لا تختلف سمة التفاؤل باختلاف السن.

5-1 عرض نتائج الفرضية الخامسة:

التي تنص على أنه : توجد فروق ذات دلالة احصائية للرضا عن الحياة لدى المراهق تعزى لمتغير السن، ولحساب الفروق في الرضا عن الحياة حسب متغير السن تم حساب الاختبار t لعينتين مستقلتين ونتائج المعالجة الاحصائية موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(10):يوضح نتائج الفروق في الرضا عن الحياة حسب متغير السن:

السن	الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة(0.01)
16 الى 18	ذكور	15	2.2356	0.68631	0.316	34	غير دالة
	الاناث	21	2.3079	0.67313			

من خلال الجدول رقم(10) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لذكور بلغ 2.23 بينما المتوسط الحسابي لإناث بلغ 2.30 بلغت قيمة $t=0.31$ ، وهي غير دالة عند المستوى الدلالة 0.01 فإنه لا تختلف سمة الرضا عن الحياة باختلاف السن.

(2) تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

(1-2) تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

التي تنص على أنه : توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية الأغواط، حيث جاءت النتائج تقرر بوجود علاقة قوية طردية بين المتغيرين فكلما زاد التفاؤل زاد الرضا عن الحياة.

ويمكن تفسير ذلك أن المراهق متفائلا مقبل على الحياة لديه مشاعر قوية بالبهجة فهو ينظر الى المستقبل أنه سيكون مشرقا حيث يضع في اعتباره احتمالات النجاح وبأنه يستطيع تحقيق أهدافه وهذا راجع لتأثره بعوامل عديدة منها التنشئة الاجتماعية ، وبضبط أسلوب التربية الذي خضع له في مراحل نموه سابقة، فالأبناء عادة ما يتعلمون مع آبائهم وأمهاتهم، والوسط الأسري الذي يحيون فيه يكونون متفائلين، حيث بين كافر وشير أن الفرد الذي يتسم بالاستعداد أو النزعة التفاؤلية، غالبا يمتلك وسائل لتفاعل مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد، والفرد الذي لديه ثقة بقدراته على تحقيق الهدف فإنه لا يتوانى في بذل الجهد اتجاه ذلك الهدف على النحو المماثل.

ومن جهة أخرى لا ننفي دور المحيط الخارجي والاجتماعي الذي يأخذ منه المراهق خبراته الحياتية المختلفة من الزملاء وأصدقاء وأساتذة وأقارب وجيران وكل من تجمعهم بهم علاقات مهما كانت درجة عمقها، فمن كل هؤلاء يكتسب المراهق وينمي ويصقل مهاراته ويصبح أكثر تفاؤلا، ودور ذلك في اكسابه العديد من المعلومات، والمهارات التي تجعله يتميز عن غيره وتمكنه الى حد كبير من فهم نفسه وفهم محيطه وانتقاء أفضل الأساليب لمعاملة من حوله ومواجهة ما يتعرض له من صعاب، وبالتالي يحقق مستويات عالية من التخطيط للحياة، والاكتشاف، والثقة في اتخاذ القرار، والنظرة الايجابية للحياة، وبالتالي يكون راضيا عن حياته. حيث توصل بدر الأنصاري في دراسته بأن النظرة الايجابية تساعد الفرد على التركيز على التوقعات

الإيجابية مما يجعله يشعر بالرضا عن حياته وعن ذاته، فالرضا عن الحياة أحد دلالات الصحة النفسية ، ففرح الفرد وسعادته وتوافقه وتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية وإشباعه لحاجاته، فكلها مؤشرات لرضا الفرد عن حياته وعن صحته النفسية وتدفع بالفرد نحو التفاؤل، فالأشخاص الراضين عن حياتهم عادة ما يتمتعون بصفة عامة بصحة نفسية وجسمية وقدرة على التكيف، ومواجهة المشكلات التي تعترضهم بمرونة أكثر ومحاولة التأقلم مع الظروف التي تطرأ على حياتهم ، وهذا ما يتفق معه أنصار نظرية التكيف والتعود ، حيث أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة في الحياة، وذلك اعتماداً على نمط شخصيتهم ، وردود أفعالهم، وأهدافهم بحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الحدث وبمرور الوقت بأنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها من قبل فاستجابة الأفراد بالفرح أو الحزن هو رد فعل قصير حسب طبيعة الأحداث ، وحسبهم فان الشعور بالسعادة يرتبط بتحقيق الأحضان اللاحقة أو نجاح العلاقة الاجتماعية المقبلة أو حل المشكل ويرجعون السبب إلى التكيف أو التأقلم مع الأوضاع الجديدة ، كما يرتبط الرضا عن الحياة بمشاعر ايجابية كالأمل والتفاؤل، وهذا ما أكدته دراسة العنزي أن الرضا عن الحياة يرتبط بالتفاؤل بالثقة بالنفس والجدان الايجابي من جهة.

2-2) تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

والتي تنص على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية للرضا عن الحياة لدى المراهق تعزى لمتغير الجنس وقد توصلنا من خلال النتائج أنه توجد فروق في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس وهذا يعني انه تختلف سمة الرضا عن الحياة باختلاف الجنسين ويمكن تفسير ذلك بأن مدى تقدير المراهق لذاته يرجع إلى تأثيره بعوامل عديدة منها التنشئة الاجتماعية ، والبيئة الأسرية وبالأخص معاملة الوالدين لأبناء ودورهما الفعال في تكوين التقدير الايجابي لذات، بالتالي القدرة على مواجهة الضغوطات حيث أشارت دراسة عبد

الوهاب 2007 وقد بينت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة ودالة بين إدراك كل الذكور والإناث للمساندة الوالية من قبل الأب بين الشعور بالرضا عن الحياة لديهم.

ويعني ذلك أن اختلاف الجنسين واختلافهم للعلاقات الاجتماعية دور كبير في زيادة ثقة المراهق بنفسه فالشخص يحتاج إلى قدر من القبول والاحترام الاجتماعي حتى تتكون لديه مشاعر ايجابية، تجاه نفسه ليرى أنه ناجح بين الآخرين وله ثقة راسخة تجل منه فردا منفتحا متسامحا، متفائلا يتقبل الآخرين.

2-3) تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

والتي تنص على انه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتفاوت لدى المراهق تعزى لمتغير الجنس، حيث توصلت دراستنا إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث أي أن كلا الجنسين تتوفر فيهما سمة التفاؤل وهذا ما ينطبق مع دراسة عبد الخالق 2008 وبينت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين عد الموظفين حيث كان متوسط الذكور أعلى من متوسط الإناث أي أنه ربما يعود هذا إلى تفاوت النظرة الوالية التي تميز بين الذكور والإناث حيث أصبح يحظى كليهما بفرص تعليمية ومهنية وبدأ المجتمع من خلال التغيرات الطارئة على تركيبته بما فيها تغير تكوين الأسرة ودورها والتقدم العلمي والتكنولوجي، وكذا التغير الثقافي وتطور الأنظمة التعليمية في فك القيود التي كان يحاصر بها الأنثى حيث أصبحت تعطي فرصا متساوية في التعبير عن الآراء والاتجاهات، والاهتمامات المشتركة وأن المجتمع أصبح يتعامل مع أي من الطرفين ككيان مستقل له هويته، وأفكاره، ومبادئه، وكذا ممارسة الأنشطة المختلفة بحرية أكبر، وبالتالي إتاحة فرص تعليمية متساوية ومتعددة لكلا الجنسين كما قد يرجع السبب في عدم وجود الفروق بينهما نظرا لمواجهتهما نفس ظروف المرحلة الجامعية أي ينشغل الطلبة الذكور والإناث بدراسة.

2-4) تفسير ومناقشة الفرضية الرابعة:

والتي تنص على انه :توجد فروق ذات دلالة إحصائية للرضا عن الحياة لدى المراهق تعزى لمتغير السن

وقد وصلنا إلى عدم تحقيق الفرضية وهذا يعني أنه تختلف سمة الرضا عن الحياة باختلاف السن، ويمكن تفسير ذلك بأن مدى تقدير المراهق لذاته يرجع إلى تأثره بعوامل عديدة منها العلاقات الاجتماعية مثل: الصداقة، والوسط الأسري كالأخوة والوضع الأسري ودورهما الفعال في الرضا عن الحياة وبالتالي القدرة على مواجهة الضغوطات، ويعني ذلك أن اختلاف السن لا يؤثر في ثقة المراهق بنفسه، فالشخص يحتاج إلى قدر من القبول والاحترام الاجتماعي، حيث تتكون لديه مشاعر إيجابية تجاه نفسه ليرى أنه ناجح بين الآخرين وله ثقة راسخة تجعل منه فردا منفتحا، متسامحا، متفائلا، يتقبل الآخرين.

2-5) تفسير ومناقشة الفرضية الخامسة:

والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتفاوت لدى المراهق تعزى لمتغير السن وقد توصلنا من خلال النتائج انه لا توجد فروق في التفاؤل لدى المراهق تعزى لمتغير السن، وهذا يعني انه لا تختلف سمة التفاؤل باختلاف السن، ويمكن تفسير ذلك بأن مدى تفاؤل المراهق إنما يرجع إلى تأثيره بعوامل عديدة منها التنشئة الاجتماعية والبيئة الأسرية، كما أسلفنا القول ودور هذه العوامل في نمو شخصية الفرد فالمقدار الثقة بالنفس هي التي تحدد طبيعة شعور الفرد لذاته، فكلما كان الفرد ذو التقدير الذاتي المنخفض، فانه سيشعر بالاحتقار لذاته، متشائم في نظرتة للحياة يشعر بالذنب دائما حتى وأن لم يصدر منه أي شيء، متردد في بدأ الرأي يخاف من سخرية الآخرين ورفضهم له، وبالتالي يجعل المراهق غير قادر على مواجهة المشكلات أو ضغوط الحياة الخاصة في الحياة الخاصة

استنتاج عام

من خلال موضوع الدراسة الذي نتناوله تم الكشف عن أهم عنصر في العملية التعليمية التربوية التي تظهر المتعلم وتوجهه، وهو الرضا عن الحياة في علاقته بالتفاؤل ، وتؤكد الدراسات النفسية أن الشخصية البشرية مختلفة حيث ينفرد الفرد عن غيره بخصائص تميزه،

حيث يتمثل الرضا عن الحياة بأنه تقبل الفرد لذاته ونحو أسلوب الحياة التي يحيها في المجال الحيوي المحيط به، ويكون متوافق مع المحيطين به، ويشعر بقيمته قادرا على التكيف مع المشكلات التي تواجهه والتي تؤثر على سعادته وقناعته بحياته بما فيها

ويعد التفاؤل أمر من الأمور التي تؤثر بدورها على الحياة فتجعل الفرد قادرا على توظيفها وتسخيرها لصالحه، سواء كانت شخصية أو علمية أو مهنية فهو يشجع محاولات الانجاز والتغلب على الأحداث الضاغطة ومواجهة الصعاب

من خلال نتائج الدراسة تؤكد فكرة التفاعل بين الرضا عن الحياة والتفاؤل كل منهما يؤثر في الأثر فكلما زاد الرضا عن الحياة زاد التفاؤل ، فتبين لنا أن التلاميذ في السنة الثانية يعيشون واقعا تفرضه المرحلة الانتقالية فهم يعيشون مناخ نفسي يؤثر على انفعالاتهم وأدائهم

نؤكد أن هذه الدراسة هي بداية خطوة وليست نهايته لاعتمادنا على شريحة مهمة في المجتمع وهي فئة التلاميذ لطور الثانية ثانوي ومعرفة مستوى تفاؤلهم ورضاهم عن الحياة

وهذا ما تبين لنا الفرضيات التالية:

*توجد علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى التلاميذ علاقة قوية طردية بين المتغيرين فكلما زاد الرضا عن الحياة زاد التفاؤل

*عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التفاؤل تعزى لمتغير الجنس بين الذكور والإناث أي أن كلا من الجنسين تتوفر فيهما سمة التفاؤل.

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية للرضا عن الحياة لدى المراهق تعزى لمتغير الجنس، ويظهر بمدى تقدير المراهق يرجع الى تأثيره بعوامل عديدة منها التنشئة الاجتماعية والبيئة الأسرية.

*عدم وجود فروق في التفاؤل لدى المراهق تعزى لمتغير السن وهذا أنه لا تختلف سمة التفاؤل باختلاف السن .

*عدم وجود فروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى المراهق تعزى لمتغير السن وهذا انه تختلف سمة الرضا عن الحياة باختلاف السن، وهذا يرجع إلى تأثيره بعوامل عديدة منها العلاقات الاجتماعية مثل: الصداقة والوسط الأسري كالأخوة والوضع الأسري ودورهما الفعال في الرضا عن الحياة

الخاتمة

خاتمة

لقد تطرقنا في دراستنا هذه والتي هي بعنوان: الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل لدى عينة من المراهقين المتمدرسين إلى بعض سمات الشخصية المتمثلة في رضاه عن حياته، ونظرته المتفائلة لحياتهم، وقد ركزت دراستنا الحالية على إيجاد العلاقة بين رضاه وتفاؤله،* فالتفاؤل سمة من أحد مكونات الشخصية في جانبها الوجداني الثابتة، نسبيا وتؤثر هذه السمة على سلوك الفرد في حياته ، فكلما زاد التفاؤل زاد الرضا عن الحياة.

ورضا الفرد عن حياته مؤشر الصحة النفسية ، ومن السمات الايجابية للشخصية التي تساعد على زيادة مشاعر التقبل والإحساس بالأمن والطمأنينة وبناء جسور من العلاقات الايجابية مع المحيطين به. المستخلص من هذه الدراسة أن الرضا عن الحياة والتفاؤل تساهم في رفع مستوى تحصيل التلاميذ دون الحاجة للمراقبة بغض النظر عن القدرات وإمكانيات المتعلمين، وقد أكدت نتائج الدراسات التي يتم الاستعانة به* في توضيح الرؤية بين التفاؤل والرضا عن الحياة كل على حدها، أن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من التفاؤل يحققون نجاحات أكثر، في حياتهم لمواقف متعددة فهم أقدر على حل المشكلات ، كما أنهم يتميزون في المواقف التعليمية في السنوات الدراسية وبعدها سنوات العمل.

*الاقتراحات:

- تطبيق موضوع الدراسة على عينة أكبر.
- القيام ببرامج إرشادية لتنمية التفاؤل لدى المراهقين.
- ربط التفاؤل والتشاؤم بمتغيرات أخرى كالخوف من المستقبل وقلق الموت.
- إنشاء مراكز الاستشارات النفسية تضم إليها عناصر مؤهلة لتقديم الخدمات النفسية للمراهق.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: الكتب باللغة العربية:

- 1) أحمد عزة (1989) أصول علم النفس، بدون طبعة، دار الطالب، ص 2011
- 2) إبراهيم انس وآخرون (1972) المجمع الوسيط، بدون طبعة.
- 3) بلقاسم سلاطينية وحسان الجيلالي، 2012، أسس المناهج الاجتماعية، دار الفجر للنشر والتوزيع القاهرة
- 4) حسين فيصل العزي (1976)، نمو النفس في فترة المراهقة دار الهدى للنشر والتوزيع، ط 02
- 5) حامد عبد السلام الزهران، (1962)، علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، علم الكتب القاهرة، ط 05.
- 6) دانيال جولمان 2000، الذكاء الوجداني، دار النشر، مجموعة النبيل العربية، ط 01.
- 7) رشيد زرواتي 2002، تدريبات على منهجية البحث العلمي، ط 1، ديوان المطبوعات السادسة دار النشر الجامعات القاهرة مصر.
- 8) عبد الرحمان الوافي 2008، الانسان من الطفولة الى الزواج، دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر.
- 9) عبد اللطيف شرارة 1999، الخجل والتشاؤم منشورات دار الأفاق الجديدة، الطبعة الخامسة بيروت.
- 10) عمار بحوش أحمد محمد دنيبات 1995، منهج البحث العلمي وطرق اعداد البحث، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.
- 11) عبد الحميد محمد الهاشمي (1976) علم النفس التكوينية وأسسها، بدون طبعة، مكتبة الخليجي بالقاهرة.
- 12) عبد الرحمان العيسوي (1999) دراسات في تفسير السلوك الانساني، دار الراتب جامعة بيروت
- عبد الرحمان العيسوي (1995) علم النفس النمو، بدون طبعة، دار المعرفة، الجامعة الاسكندرية. (13)
- عبد الحفيظ مقدم، 2003، الاحصاء والقياس النفسي والتربوي ديوان المطبوعات، الجامعية 02، الجزائر -
- 15 عبد 16- الحميد البلداوي، 2007، أساليب البحث العلمي والتحليل الاحصائي، دار الشروق، للنشر والتوزيع ط 01، عمان الاردن.

- 17- فؤاد الباهي السيد (1985) النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، ط4 ، دار الفكر العربي، مصر.
- 18- قيس ناجي عبد الجبار (1989) تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي، بدون طبعة دار الطباعة، القاهرة.
- 19- كمال الدسوقي 1990، علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية، ط1، القاهرة.
- 20- مصطفى عيسوي (1990)، مدخل إلى علم النفس ديوان المطبوعات الجامعية الساحة المركزية بن عكنون، الجزائر.
- 21- ميخائيل إبراهيم أسعد ومالك سليمان المخولي، مشكلات الطفولة والمراهقة، المنشورات الافاق الجديدة، بيروت، ط01.
- 22- ميخائيل جميل معوض (2000) سيكولوجية الطفولة والمراهقة دار الفكر، الطبعة الرابعة مصر.
- 23- مجدي الدسوقي (1998) مقياس الرضا عن الحياة، كرامة الأسئلة والأجوبة، القاهرة مكتبة النهضة المصرية.
- 24- حمد بوعلام 2009، الموجه في الاحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية، دار الأمل للنشر والتوزيع، ط01.
- 25- محمد عماد الدين إسماعيل (1981) النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت.
- 26- محمد بدر الأنصاري 1998، التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات الطبعة الاولى، مجلس النشر العلمي جامعة الكويت.
- 27- محمد السيد عبد الرحمان 1998، نظريات الشخصية، دار النشر قباء، القاهرة.
- 28- نجوى اليحفوفي 2002، التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية دراسات نفسية الكويت
- 29- سيد خير الله (1981) بحوث نفسية، بدون طبعة، بيروت.

ثانياً: القواميس

القاموس المدرسي، 2006.

ثالثاً: المجالات والمذكرات:

- 1-الدبيب علي محمد(1998) العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمراريتهم في العمل، العدد الأول مجلة علم النفس.
- 2-شقورة يحي عمر شعبان(2012)المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات الفلسطينية لمحافظة، غزة، رسالة ماجستير في علم النفس من كلية التربية جامعة الأزهر.
- 3-ارجايل مايكل(1993) سيكولوجية السعادة النفسية، ترجمة فيصل عبد القادر يوسف، الكويت، العدد175، مجلة سلسلة علم المعرفة.
- 4-الماكي رينا معتوق محمد(2011) فعالية الأنا و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة السعوديات في مدينة مكة المكرمة، في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى.
- 5-تفاحة جمال السيد(2008) الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين، جامعة الإسكندرية، المجلد 19 ، العدد3، مجلة كلية التربية.
- 6-أحمد السيد محمد اسماعيل 2001، التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة طلاب جامعة أم القرى، المجلة التربوية م15، ج60، مجلس النشر العلمي.
- 7-اناس راضي عبد المقصود2009، تأثير كلا من التفاؤل والتشاؤم، مجلة دراسات نفسية، المجلد11، الكويت.
- 8-فضيلة عرفات2009، التفاؤل والتشاؤم مفهومهما أسبابهما، العوامل المؤثرة فيها، مجلة مركز النور للدراسات الكويت
- 9-سوسن الحجازي2008،الرضا عن الحياة وعلاقتها بالأداء الاجتماعي للأسر الأطفال،دراسات نفسية، مجلة18، ط1، مصر.

10 -رامي عبد الله طشطوش2015، الرضا عن الحياة والدعم الاجتماعي المدرك والعلاقة بينهما لدى عينة من مريضات سرطان الثدي، مجلة الاردنية في علوم التربية، ط04.

11-مايسة محمد شكري،1999، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية الانبساطيةوالعصابية، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت.

12 -سوزان بن صدفة عبد العزيز 2011، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة، جامعة أم القرى، مجلة الارشاد النفسي.

13-السليم هيله عبد الله2006، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية، جامعة الملك سعود...

14-عبد الله بن محمد الهادي الحربي2008، أساليب التنشئة الاسرية وعلاقتها بكل منالتفاؤل والتشاؤم، لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسط والثانوية لمنطقة جازان، رسالةالدكتورة، غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية..

رابعاً: الكتب باللغة الأجنبية

1-sharottali.2002.exploring the cause ofcomparatifeoptimisrn.belgica.

2-grimes Anne prendergast.2001.optimism pessimisme life évents and olderadults.eric. document reproduction service no 0072

3-kouzumi reizo1995.feeling of optimissm and pessimisme in studentstrantion to highscool.eric document reproduction servisse no 02724316.

4-Gunita mamingwalshjhouliste.nars. spirtua struggle effct on ouality of life and life satification in women.the breast cancer journal.of holistic nersing.u23 n02 sage american holistic fune.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثلجي - الأغواط
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس

تخصص: ماستر 2 علم النفس مدرسي

مذكرة بعنوان: الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل لدى المراهق المتمدرس في الطور الثانوي

جنس: أنثى:

معيد: غير معيد:

السن:

التعليمة:

أخي وأختي:

يعرض عليك مجموعة من العبارات تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة، ويوجد أمام كل عبارة اختبارات هي بالترتيب (تنطبق، تماما، بين وبين، لاتتطبق، لاتتطبق أبدا)

المرجو منك

أن تقرأ كل عبارة بدقة وبكل عناية ثم تبدي رأيك بوضع علامة (صح) تحت الاختيار الذي ينطبق عليك من خمسة بدائل (تنطبق تماما، تنطبق، بين وبين، لاتتطبق، لاتتطبق أبدا) بالترتيب.

مقياس التفاؤل لبدر الأنصار (2001)

الرقم	العبارات	كثيرا	نوعاما	قليلا
1	أنظر إلى الحياة على أنها هادفة			
2	أتقبل الحياة بفرح وبشاشة مهما كانت الأحوال			
3	أشعر أن الفرص متاحة من أجل نجاحي وتطوري الدراسي			
4	أتوقع أن أتحصل على نجاحات دراسية			
5	أسعد أيام حياتي سوف تكون بعد النجاح في البكالوريا			
6	عندما أتوقع شيئا إيجابيا في المستقبل أشعر بأنني أستحقه			
7	لدي ثقة كبيرة في نجاحي الدراسي			
8	أهتم بالمستقبل وأشعر بإقبالي عليه بجدية			
9	تبدو لي الحياة جميلة مستقبلا			
10	الماضي الجميل والحاضر جميل والمستقبل سوف يكون أجمل			
11	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا			
12	أشعر أن الأيام المقبلة سوف تكون مشوقة			
13	انظر إلى المستقبل على أنه سوف يكون سعيدا			
14	حياتي بها بعض المشاكل ولكني سوف أتغلب عليها			
15	أتوقع نتائج جيدة لأنشطتي الدراسية			
16	سوف تتحقق أحلامي في الدراسة			
17	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل			
18	أشعر أن الزمن يخبئ لي مفاجأة سارة			
19	سوف تكون حياتي أكثر سعادة			
20	حياتي كلها أمل في الحياة			
21	حياتي خالية من اليأس			
22	أشعر أنني مقبل على مناسلات سعيدة			
23	يصعب على الحزن ان يسيطر عليا			
24	أتوقعا لأمال التي لم تتحقق اليوم سوف تتحقق مستقبلا			
25	افكر في حياتي حاضرا ومستقبلا بكل ارتياح			

مقياس الرضا عن الحياة مجدي الدسوقي (1998)

الرقم	العبارات	تنطبق تماما	تنطبق	بين وبين	لا تنطبق	لا تنطبق أبدا
1	أنا أسعد حالا من الآخرين					
2	أنا راضي عن نفسي					
3	ظروف حياتي ممتازة					
4	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية					
5	أناراضي عن كل شيء في الحياة					
6	اشعر بالثقة اتجاه سلوكي الاجتماعي					
7	أشعر بالأمل والطمأنينة					
8	أتمتع بحياة سعيدة					
9	أشعر أن حياتي الآن أفضل من وقت مضى					
10	حصلت حتى الآن عن الأشياء المهمة في حياتي					
11	أشعر أنني موفق في حياتي					
12	أشعر بالبهجة المزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل					
13	أناراضي بما وصلت إليه					
14	أميل إلى الضحك					
15	اشعر بالرضا والارتياح عن ظروف الحياة					
16	أقبل الآخرين وأتعاش معهم كما هم					
17	أعيش في مستوى الحياة معيشية أفضل مما كنت أتوقعه					
18	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طبيعية تربطني بالآخرين					
19	أشعر أن حياتي مشوقة ومليئة بالأمل					
20	أقبل نقد الآخرين					
21	يثق الآخرين بقدراتي					
22	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح					
23	أنام نوما هادئ مسترخي					
24	ينظر الآخريين اليا باحترام					

					لأعاني من مشاعر اليأس أو الخيبة الأمل	25
					لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	26
					أفكاري وأرائي تعجب الآخرين	27
					علاقتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة	28
					روحي المعنوية مرتفعة	29
					لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير من حياتي شيء	30