

التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي

الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية

في قطاع غزة

د . ماهر يوسف المجدلاوي

كلية التربية - قسم علم النفس

جامعة الأقصى - غزة - فلسطين

ملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى شيوع التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى عينة الدراسة، والتعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وبين الرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية، وأيضاً معرفة الفروق في متغيرات الدراسة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (العمر، الدخل، سنوات الخدمة). وتكونت عينة الدراسة من 205 من موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية، واستخدم الباحث مقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد الباحث، مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحث، مقياس الأعراض النفسجسمية من إعداد الباحث، وأظهرت النتائج أن 52% من العينة متشاؤمون، و 55% غير راضين عن حياتهم، و 22% يعانون من أعراض نفسجسمية، كما أظهرت وجود علاقة سالبة بين التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة، وأنه لا توجد علاقة كبيرة بين التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة وبين الأعراض النفسجسمية، كذلك توصلت إلى عدم وجود فروق كبيرة في مقياس التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية، كما توصلت إلى وجود فروق جوهرية في مقياس الأعراض النفسجسمية تبعاً للمتغيرات الديموغرافية، إذ تبين أن الأفراد الذين أعمارهم ودخلهم وخيرتهم مرتفعة، ارتفعت عندهم الأعراض النفسجسمية أكثر من غيرهم.

The Relation of Optimism and Pessimism to life satisfaction and Psychosomatic Symptoms among Security Agencies' Staff Who Left their Positions due to Political Disputes in Gaza Strip

Abstract: This study aimed to knowing the prevalence of optimism and pessimism ;life satisfaction and psychosomatic symptoms among a sample of the study; to knowing the relationship between optimism and pessimism, and between life satisfaction and psychosomatic symptoms, and also to knowing the differences in the variables of the study according to the variables of demographic (age, income, years of service).The sample of the study consisted of 205 employees of the security services who left their places because of political differences. The researcher used scale of optimism and pessimism prepared by the researcher, a scale of satisfaction with life prepared by the researcher and the scale of symptoms psychosomatic prepared by the researcher. The results showed that 52% of respondents are pessimistic, 55% are dissatisfied with their lives and 22% suffer from symptoms of

psychosomatic, as shown there is a significant negative relationship between pessimism and life satisfaction, and that there is no a significant relationship between optimism and pessimism and life satisfaction and between psychosomatic symptoms, also found that there were no statistically significant differences in the scale of optimism and pessimism and life satisfaction according to the demographic variables, also found that there are significant differences in the scale of symptoms psychosomatic according to demographic variables, as it was found that when individuals age, income and experience are high, they have increased psychosomatic symptoms more than young , inexperienced and low income.

مقدمة

يعتبر موضوع التفاؤل والتشاؤم 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 به علي أن يقبل علي 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 علي الحياة بفتور وتردد وتوقع الفشل وهو دائماً متشكك في النجاح مما قد يؤدي إلي اضطرابه .

وهذا ما يؤكد (مجدي الدسوقي ، 2001:225) أن للتفاؤل والتشاؤم أهمية علي السلوك الإنساني حيث يؤثر كل منهما علي الحالة النفسية للفرد وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل سواء أكانت تفاؤلية أو تشاؤمية. كما تبين أن السلوكيات السلبية والعنف تتأثران بالتفاؤل ، وأن التفاؤل يعتبر وقاية من العنف . (Johnson 2006 : 471) (Honora & Lee 2002 : 67)

وقد كشفت عدد من الدراسات عن علاقة التفاؤل والتشاؤم ببعض المتغيرات النفسية ، فقد بينت نتائج دراسة هيرش Hirsch (2006) وجود تفاعل بين اليأس والتفاؤل وأن التفاؤل يقلل من التفكير في الانتحار واليأس ، كما أظهرت دراسة ليونس Lyuns I (2009) أن ارتفاع التفاؤل وانخفاض التشاؤم يقلل من التوتر .

ويرى (عويد المشعان 2000 : 506) أن المجتمعات الإنسانية تتفاوت فيما بينها في إضفاء سمة التفاؤل والتشاؤم على أفرادها وفقاً للظروف والمتغيرات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية ، وأن درجة التشاؤم ترتفع في المجتمعات التي لا تتوفر فيها نسبة من الحرية تساعد الأفراد على تنمية قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم .

ولا يخفى على أحد ما تعرض له مجتمعنا من انتكاسة بالانقسام وأصبح هناك حكومتان ؛ حكومة في غزة وحكومة في الضفة ، وما نتج عن هذا الانقسام من ترك الموظفين الذين يعملون

التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية

في الأجهزة الأمنية لمواقع عملهم والجلوس في البيت لفترة زادت عن أربع سنوات ، وبالتالي أدى إلي حرمانهم من إشباع حاجات غير حاجاتهم الاقتصادية ؛ فالعمل يشبع حاجة التفاعل الاجتماعي ويعطيهم الفرصة لاستخدام مهاراتهم وقدراتهم ؛ فالعمل هو المظهر الذي يعطي الإنسان مكانة ويربطه بالمجتمع ؛ ويجد فيه فرصة للتعبير عن ذاته وميوله ورغباته وقدراته واستعداداته وطموحاته ؛ فعدم الذهاب إلى العمل يؤدي إلى حرمان الأفراد من هذه الحاجات ويشعرهم بالإحباط والقلق وسوء التوافق وتؤدي بهم لليأس وتزيد من نظرتهم التشاؤمية نحو المستقبل ، مما يفقدهم الأمل في عودتهم إلي عملهم قريباً ويجعلهم غير راضين عن حياتهم وبالتالي قد تظهر لديهم الأعراض النفسجسمية . وهنا تبرز أهمية الرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية كمتغيرين آخرين في هذه الدراسة ، لما لهما من دور في إقبال الأفراد على الحياة بحيوية ، وفي توافقيهم في حياتهم وسعادتهم وصحتهم الجسمية والنفسية . فالرضا عن الحياة أحد دلالات الصحة النفسية ، وفرح الفرد وسعادته وتوافقه وتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية وإشباعه لحاجاته ، كلها مؤشرات لرضا الفرد عن حياته وعن صحته النفسية وتدفع بالفرد نحو التفاؤل ، أما انخفاض الرضا عن الحياة يدفع الفرد نحو التشاؤم ، وهذا ما أظهرته نتيجة دراسة (He&Lee, 2010) إذ ارتبط التفاؤل والتشاؤم بالرضا عن الحياة .

وبالنسبة للأعراض النفسجسمية فهي اضطرابات جسمية نتيجة لتعرض الفرد للضغوط وللاضطرابات الانفعالية ، وبالتالي فإن التشاؤم وعدم الرضا عن الحياة وعدم إشباع الحاجات تعتبر مواقف ضاغطة قد تؤدي إلى اضطرابات جسمية لدى الأفراد ، وهذا ما بينته دراسة (عويد المشعان 2002) من ارتباط التفاؤل بالأعراض النفسجسمية .

وبالرغم من أهمية التفاؤل والتشاؤم في الحياة الإنسانية وأنهما يعتبران أمران أساسيان للصحة العامة وان التشاؤم والنظرة السلبية للأحداث والحالة المزاجية السلبية لها علاقة وثيقة بسوء التوافق والاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الأفراد ، إلا أن تناولهما بالدراسة من جانب العلماء في التربية وعلم النفس حديث نسبياً ؛ إذ لم يحظى هذان المفهومان بالاهتمام الكافي في الدراسات النفسية وبصفة خاصة في البيئة العربية . (هشام مخيمر ومحمد عبد المعطي 2000 :1)

وبناء علي ما سبق فإن هذه الدراسة تحاول أن توضح العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وبين الرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى عينة من موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في محافظة شمال غزة ؛ ويمكن عرض مشكلة الدراسة في الشكل التالي :

د . ماهر المجدلاوي

تتمحور مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي

ما علاقة التفاؤل والتشاؤم بالرضا عن الحياة وبالأعراض النفسجسمية لدى عينة من موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في محافظة شمال غزة .
ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة التالية :

- 1- ما درجة شيوع التفاؤل والتشاؤم لدى عينة الدراسة ؟
- 2- ما درجة شيوع الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة ؟
- 3- ما درجة شيوع الأعراض النفسجسمية لدى عينة الدراسة ؟
- 4- هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى عينة الدراسة ؟
- 5- هل توجد فروق داله إحصائياً في متغيرات الدراسة يعزى لمتغير العمر ، الدخل، سنوات الخدمة ؟

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي :

- 1- أهمية الموضوع الذي تتناوله الدراسة لما للتفاؤل والتشاؤم من أثر كبير في سلوك الأفراد وحالتهم النفسية .
- 2- تناول شريحة لم تتناولها الدراسات السابقة .
- 3- تزويد الأخصائيين النفسيين بنتائج هذه الدراسة لوضع برامج إرشادية ترفع من تفاؤلهم وتخفف من تشاؤمهم .
- 4- إضافة أدوات نفسية جديدة قد يستفاد منها في بحوث أخرى .
- 5- ندرة وجود دراسات فلسطينية تناولت التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية .

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية :-

- 1- التعرف على درجة شيوع التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى عينة الدراسة .
- 2- التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وبين الرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية.
- 3- التعرف على الفروق في متغيرات الدراسة بسبب متغير العمر، الدخل، سنوات الخدمة.

التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية

مصطلحات الدراسة:

التفاؤل والتشاؤم:

يعرف الباحث التفاؤل بأنه توقع الفرد للأحداث التي ستحصل له في المستقبل بأنها ستكون بشكل أفضل وستجلب الخير والسعادة والنجاح ؛ أما التشاؤم فهو توقع الفرد للأحداث التي ستحصل له في المستقبل بأنها ستكون بشكل أسوأ وستجلب الشر والتعاسة والفشل و اليأس وخيبة الأمل. يعرف التفاؤل والتشاؤم إجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد في مقياس التفاؤل والتشاؤم المستخدم في هذه الدراسة .

الرضا عن الحياة :

يعرف الباحث الرضا عن الحياة بأنه شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته. يعرف الرضا عن الحياة إجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد في مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في هذه الدراسة .

الأعراض النفسجسمية :

يعرف الباحث الأعراض النفسجسمية بأنها خلل أو اضطرابات يصيب جزءاً أو عضواً من أعضاء الجسم المختلفة نتيجة للاضطرابات الانفعالية السلبية التي تصيب الفرد . تعرف الأعراض النفسجسمية إجرائياً بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد في مقياس الأعراض النفسجسمية المستخدم في هذه الدراسة .

حدود الدراسة

تمثلت حدود الدراسة فيما يلي :

1- الحد النوعي: التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى عينة من موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في محافظة شمال غزة .

2- الحد المكاني: اقتصرت الدراسة على عينة من موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في محافظة شمال غزة .

3- الحد الزمني : تم تطبيق مقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد الباحث ، مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحث ، مقياس الأعراض النفسجسمية من إعداد الباحث، في عام 2010-

2011.

د . ماهر المجدلوي

4- التحليلات الإحصائية : معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرات ، تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق في مقاييس الدراسة تبعاً لمتغير العمر والدخل والخبرة
الدراسات السابقة:-

- دراسة هيو و لي (2010) Heo & Lee هدفت للتحقق من العوامل التي تفسر الرضا عن الحياة ، وتكونت عينة الدراسة من 193 من كبار السن ، وأظهرت النتائج أن التفاؤل يتنبأ بالرضا عن الحياة .

- دراسة روئينج وآخرون (2009) Ruthig et al هدفت إلى معرفة آثار التفاؤل والدعم الاجتماعي على الصحة النفسية لطلاب الكلية الجدد سنة أولى ، كما هدفت إلى معرفة مدى التحكم الأكاديمي كوسيط لآثار الدعم الاجتماعي والتفاؤل على الصحة النفسية للطلاب الجدد ، وتكونت العينة من 288 طالباً من الطلبة الجدد الذين ربما يعانون من الاكتئاب والضغط أكثر ، وأظهرت النتائج أن التفاؤل والدعم الاجتماعي يتنبأ بضغط أقل وكآبة أقل ، كذلك التحكم الأكاديمي يتوسط الآثار الوقائية للتفاؤل والدعم الاجتماعي ويزيد بوقاية إضافية للطلاب من الصحة النفسية .

- دراسة وو وآخرون (2009) Wu et al هدفت لمعرفة كيفية الحفاظ على الرضا عن الحياة من خلال ثلاثة مسارات وساطة (وجهة نظر ايجابية ، التفاؤل ، تعزيز الذات) ، وتكونت العينة من 272 طالباً من جامعة العلوم والتكنولوجيا في تايوان ، واستخدم الباحث الأدوات التالية مقياس لقياس السيطرة ، مقياس التفاؤل ، مقياس تعزيز الذات ، مقياس الرضا عن الحياة ، وأظهرت النتائج ارتباطات بين هذه المتغيرات ، وأن وجهات النظر الايجابية تؤدي إلى الرضا عن الحياة بواسطة احترام الذات .

- دراسة فروه وآخرون (2009) Froh et al هدفت إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والدعم الاجتماعي للطلاب الخريجين ، وتكونت عينة الدراسة من 154 طالباً ، وطبق عليهم اختبار حسن التصرف ، الدعم الاجتماعي ، الأعراض الجسدية ، التفاؤل ، الرضا عن الحياة ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين التخرج وبين الرضا عن الحياة ، التفاؤل ، الدعم الاجتماعي ، الأمل الإبداعي ، التسامح ، كما أن الخريجين أظهروا علاقة سالبة مع الأعراض الجسدية .

- دراسة ديرير وآخرون (2009) Derrer et al هدفت إلى معرفة العوامل التي تؤثر على تحقيق الهدف للأفراد وتكونت عينة الدراسة من 121 طالباً من قسم علم النفس من جامعتين من الجامعات البريطانية ، وتم تطبيق استبيان التوجه نحو الحياة إعداد شاير وكارفر 1985 ،

التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية

- واستبيان الالتزام بالهدف إعداد كلاين وآخرون 2001 ، وأظهرت النتائج أن المتفائلين أعلى درجات في تحقيق الهدف من المتشائمين .
- دراسة بوري Buri (2008) هدفت لمعرفة العلاقة بين التفاؤل ومتغيرات وظائف الأبوة (السلطة الوالدية ، التطفل العائلي ، المغالاة في الحماية لدى الوالدين ، التحكم السيكولوجي لدى الوالدين ، الرعاية الأبوية) ، وأوضحت النتائج أن أساليب التربية الإيجابية ذات علاقة إيجابية بالتفاؤل بينما أساليب التربية السالبة كانت ذات علاقة سالبة بالتفاؤل .
- دراسة تايلور وآخرون Taylor et al (2008) هدفت للتعرف على العلاقة بين الدعم الاجتماعي و الوجداني من قبل الأقرباء للأمهات ذات الدخل المنخفض وتكيف الأمهات وبين التفاؤل ، وتكونت العينة من 204 من الأمهات الامريكيات من أصل أفريقي ، كشفت النتائج أن الدعم الوجداني والاجتماعي من قبل الأقارب على علاقة إيجابية بتفاؤل الأمهات .
- دراسة بالكي Balci (2008) هدفت إلى التحقق من آثار تقوية الوجدان (المشاعر) كبرنامج تدريبي على التفاؤل ، وتكونت العينة من 20 ممرضة مقسمة إلى مجموعتين : تجريبية وضابطة ؛ وتم استخدام اختبار التفاؤل قبل وبعد البرنامج ، وأظهرت النتائج أن لتقوية الوجدان آثاراً إيجابية على التفاؤل .
- دراسة بالدوين وآخرون Baldwin et al (2007) هدفت إلى اختبار العلاقة بين أساليب التربية الأبوية ومستويات التفاؤل لدى طلبة الكلية ، واشتملت العينة على 63 طالباً ، وأوضحت النتائج أن أساليب التربية الإيجابية المرتبطة بالأب والأم مهمة لمستويات التفاؤل على عكس أساليب الاستبداد .
- دراسة نعمان علوان (2007) هدفت إلى التحقق من وجود علاقة جوهرية بين الرضا عن الحياة والوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء الفلسطينيين في محافظات غزة ، وتكونت عينة الدراسة من 211 زوجة شهيد ، وأستخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة إعداد الباحث ومقياس الوحدة النفسية أعداد الباحث ، وأظهرت النتائج وجود علاقة جوهرية سالبة بين الرضا عن الحياة وبين الوحدة النفسية.
- دراسة هيرش Hirsch (2006) هدفت إلى التحقق من أن مستويات التفاؤل العالية تقلل من اليأس والكآبة والتفكير في الانتحار، وتكونت العينة من 284 طالباً جامعياً ، وتم استخدام مقياس التفاؤل ، مقياس اليأس لبيك ، التفكير في الانتحار ،الاكتئاب ، وأظهرت النتائج وجود تفاعل بين اليأس والتفاؤل وأن التفاؤل يقلل من التفكير في الانتحار واليأس .

د . ماهر المجدلوي

- دراسة موشير وآخرون (2006) Mosher et al هدفت للكشف عن العلاقة بين التفاؤل والتكيف النفسي ، وتكونت عينة الدراسة من 133 طالباً أسود من كلية بلاك كولج ، واستخدم الباحثون مقياس اختبار الحياة ، مقياس الاكتئاب ، مقياس التفاؤل ، وأظهرت النتائج أن الدعم الاجتماعي يتوسط بين التفاؤل وأعراض الاكتئاب ، وأنه توجد علاقة إيجابية بين التفاؤل والتكيف النفسي .
- دراسة جابر عيسى وربيع رشوان (2006) هدفت إلى التنبؤ بالتوافق والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي من خلال الذكاء الوجداني كقدرة لدى الأطفال ، وتكونت عينة الدراسة من 300 تلميذ وتلميذة ، وتم استخدام مقياس الذكاء الوجداني تعريب وتقنين الباحثين ، مقياس الرضا عن الحياة تعريب وتقنين الباحثين ، قائمة تقدير التوافق إعداد عبد الوهاب كامل ، وأظهرت النتائج أن الذكاء الوجداني يسهم في التنبؤ بالتوافق والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي .
- دراسة حسين فايد (2005) هدفت إلى تحديد ما إذا كان كل من الضغوط والضببط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية تعمل كعوامل استهداف في نشأة الأعراض السيكوسوماتية وتكونت عينة الدراسة من 416 ذكراً ، واستخدم الباحث استبانة أحداث الحياة الضاغطة ، مقياس الضبط المدرك ، استبانة المساندة الاجتماعية ، قائمة كورنل للأعراض السيكوسوماتية ، وأسفرت النتائج عن علاقة موجبة جوهرية بين الأعراض السيكوسوماتية وضغوط الحياة ، و وجدت علاقة سالبة جوهرية بين الأعراض السيكوسوماتية وكل من الضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية ، كما تنبئ بشكل جوهرى كلاً من الضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية وضغوط الحياة بالأعراض السيكوسوماتية .
- دراسة هدى حسن (2004) هدفت إلى فحص العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكلاً من ضغوط العمل والرضا عن العمل ، إضافة إلى معرفة الفروق في متغيرات الدراسة ، تبعاً للعوامل الديموغرافية المختلفة للعينة ، طبقت أربعة مقاييس وهي (التفاؤل ، التشاؤم ، ضغوط العمل ، الرضا عن العمل) على 312 موظفاً وموظفة من الكويتيين ، بينت النتائج أن التفاؤل ارتبط إيجاباً مع الرضا عن العمل ولم يرتبط مع ضغوط العمل ، وتبين أيضاً أن المتقائلين كانوا أكثر رضا عن العمل من المتشاؤمين ، ولم تظهر فروق بين المجموعتين في ضغوط العمل ، كما أظهرت أن الإناث أكثر رضا عن العمل من الذكور ، وأن المطلقين والأرامل من الجنسين كانوا أكثر شعوراً بضغوط العمل وأقل رضا عن العمل من المتزوجين

التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية

والعزاب، كما أن العاملين في مستوى الإدارة التنفيذية المباشرة كانوا أقل تشاؤماً من العاملين في الإدارة العليا .

- دراسة عبده الحميري (2004) هدفت إلى التعرف على مدى شيوع سمة التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة الجامعيين اليمنيين ، كذلك التعرف على طبيعة الفروق استناداً إلى متغيري الجنس والتخصص ، وتكونت عينة الدراسة من 400 طالب وطالبة ، واستخدم الباحث مقياس التفاؤل والتشاؤم إعداد الباحث ، وأظهرت النتائج أن الطلبة اليمنيين يميلون نحو التفاؤل ، كما أظهرت عدم وجود فروق جوهرية في درجاتهم على مقياس التفاؤل والتشاؤم استناداً لمتغير الجنس والتخصص .

- دراسة نجوى اليحفوني (2004) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد ، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة المحتملة بين التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات الاجتماعية - الديموغرافية ، وحجم الأسرة والطبقة الاجتماعية كدرجة التدين والمستوى التعليمي وعدد الأصدقاء والعمر . وتألفت العينة من 200 مسن ممن يقيمون مع أسرهم ، واستخدمت الباحثة مقياس التفاؤل والتشاؤم إعداد أحمد عبد الخالق، وبرهنت النتائج أن المسنين العاملين بعد سن التقاعد كانوا أكثر تفاؤلاً وأقل تشاؤماً ، كما دلت أنه كلما ارتفعت درجة التدين وزاد عدد الأصدقاء وكبر حجم الأسرة كلما زاد مستوى التفاؤل لدى كبار السن ، فيما لم تظهر أية فروق جوهرية على مقياس التشاؤم ، وبالنسبة لعلاقة التفاؤل والتشاؤم بالمستوى التعليمي والطبقة الاجتماعية والعمر فلم تسجل فروق جوهرية سواء على مقياس التفاؤل أو التشاؤم .

- دراسة عبد الحميد حسن وعلي كاظم (2003) هدفت إلى معرفة مستوى التفاؤل والتشاؤم والدعم الاجتماعي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس ، ومعرفة طبيعة العلاقة بين المتغيرات الثلاثة ، واستخدم الباحث مقياس التفاؤل والتشاؤم إعداد أحمد عبد الخالق 1996 ، اختبر قلق الامتحان إعداد الطيب 1997 ، مقياس الدعم الاجتماعي حداد 1995 ، على 147 طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج عن مستوى منخفض في التشاؤم والقلق ومستوى مرتفع في التفاؤل والدعم الاجتماعي ، أما الارتباطات فقد كانت سالبة ودالة بين القلق وكل من التفاؤل والدعم الاجتماعي ، وبين التشاؤم وكل من التفاؤل والدعم الاجتماعي ، ودالة موجبة بين القلق والتشاؤم وبين التفاؤل والدعم الاجتماعي ، وأما التحليل العاملي فقد كشف عن عامل ثنائي القطب يضم التفاؤل مقابل التشاؤم ، أما الفروق بين المتفائلين والمتشاؤمين فقد كانت لمصلحة

د . ماهر المجدلوي

- المتفائلين في المعلومات والتغذية ، والحاجة للدعم ولمصلحة المتشائمين في الاضطراب ، والانفعالية ، وقلق الامتحان ، ولم تكن دالة في ردود الأفعال .
- دراسة عويد المشعان (2002) هدفت إلى معرفة ما إذا كان هناك فروق في الرضا الوظيفي والاضطرابات النفسية الجسمية بين المتفائلين والمتشائمين من موظفي وموظفات القطاع الحكومي بدولة الكويت . وتكونت عينة الدراسة من 718 من الموظفين والموظفات بواقع 350 من الذكور و368 من الإناث . واستخدم الباحث المقاييس التالية: مقياس الرضا الوظيفي إعداد كوبر وزملائه 1988 ، تعريب عويد المشعان 1998 ، مقياس الاضطرابات النفسية الجسمية ، إعداد فون سيرسن ، تعريب آدم العنبي 1997 ، مقياس التفاؤل والتشاؤم إعداد احمد عبد الخالق ، وكشفت النتائج عن وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث ، حيث إن الذكور أكثر رضا وظيفياً وأكثر تفاؤلاً من الإناث ، في حين أن الإناث أكثر تشاؤماً واضطراباً نفسياً جسياً من الذكور ، كذلك هناك ارتباط موجب دال إحصائياً بين الرضا الوظيفي والتفاؤل ، في حين توجد ارتباطات سالبة جوهرية بين الرضا الوظيفي والتشاؤم وبين التفاؤل والتشاؤم وبين التفاؤل والاضطرابات النفسية الجسمية .
- دراسة ايناس سالم (2002) هدفت لمعرفة العلاقة بين ضغوط الحياة وبين الأعراض السيكوسوماتية وبعض خصال الشخصية لدى طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من 297 من طلاب الجامعة ، 105 من الذكور ، و192 من الإناث ، واستخدم الباحث استبيان ضغوط الحياة ، وقائمة كورنل الجديدة للعصابية والسيكوسوماتية . وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين ضغوط الحياة والأعراض السيكوسوماتية .
- دراسة مجدي الدسوقي (2001) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم وعدد من المتغيرات النفسية (الاتجاه نحو الذات ، الاكتئاب ، وجهة الضبط) لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين ، وتكونت عينة الدراسة من 300 طالب (150 ذكراً، 150 إناً) واستخدم الباحث مقياس التفاؤل والتشاؤم إعداد ديمبر وآخرين ترجمة الباحث ، قائمة تشخيص الاكتئاب أعداد ديمبر مان وآخرون ، قائمة الاتجاه نحو الذات إعداد لوروندرليتش ترجمة الباحث ، وأظهرت النتائج ارتباط التفاؤل بكل من الثقة بالنفس والاستحسان الاجتماعي ووجهة الضبط الداخلي ، بينما ارتبط التشاؤم بكل من الاكتئاب ووجهة الضبط الخارجي ، كما أظهرت أن الذكور أكثر تفاؤلاً من الإناث وثقة بالنفس والاستحسان الاجتماعي ، وأن الإناث أكثر تشاؤماً واكتئاباً من الذكور .

التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية

- دراسة عبد اللطيف خليفة (2001) هدفت إلى فحص العلاقة بين الاغتراب والإبداع والتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طالبات جامعة الكويت قوامها 200 طالبة متوسط أعمارهن 20- 48 سنة ، وأوضحت النتائج أن الاغتراب يرتبط بالتشاؤم إيجاباً وبالتفاؤل سلباً ، أما الإبداع فلم يرتبط بأي من الاغتراب أو التفاؤل والتشاؤم .
- دراسة رجب محمد (2001) هدفت إلى بحث العلاقة المحتملة بين الانجاز الأكاديمي وكل من التفاؤل والتشاؤم والدافعية وأساليب مواجهة المشكلات لدى عينة من طالبات الجامعة ، وتكونت العينة من 163 طالبة ، واستخدم الباحث مقياس التفاؤل والتشاؤم إعداد أحمد عبد الخالق ، مقياس مستوى الدافعية العامة إعداد الباحث ، مقياس أساليب المواجهة الإقدامية والإحجامية لموس أعده للعربية شافعي وشعبان ، الإنجاز الأكاديمي وقياس من خلال المجاميع التراكمية للمواد الدراسية للطالبات خلال سنوات الدراسة الجامعية ، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط ايجابي بين الانجاز الأكاديمي وبين الدافعية والتفاؤل والمواجهة الإقدامية ، وارتباط سلبي بين الإنجاز الأكاديمي وبين التشاؤم والمواجهة الإحجامية .
- دراسة فوفية زايد (2001) هدفت إلى التحقق من وجود علاقة جوهرية بين قدرة المسن على القيام بأنشطة الحياة ورضاه عن الحياة ، وتكونت العينة من 200 فرداً 100 ذكوراً، 100 إناثاً ، واستخدمت الباحثة مقياس أنشطة الحياة اليومية ، مقياس الرضا عن الحياة ، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين القيام بأنشطة الحياة اليومية والرضا عن الحياة .
- عويد المشعان (2002) هدفت إلى بحث حجم الاضطرابات الانفعالية والمعرفية والسلوكية والسيكوسوماتية لدى الكويتيين قبل وبعد العدوان ، وتكونت عينة الدراسة من 279 من الكويتيين بواقع 186 ذكوراً، 93 إناثاً ، وطبق مقياس الضغوط النفسية تعريب طلعت منصور وزملائه ، مقياس الاضطرابات المعرفية ، إعداد جاسم الصراف ، ومقياس الاضطرابات السيكوسوماتية تعريب المشعان 1995، وأظهرت النتائج ارتفاع معدلات الاضطرابات الانفعالية والسلوكية والمعرفية والسيكوسوماتية بعد العدوان العراقي عما قبله .
- دراسة هشام مخيمر ومحمد عبد المعطي (2000) هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من تقدير الذات ووجهة الضبط والشعور بالوحدة النفسية والقلق ، وكذلك الكشف عن الفروق بين الجنسين لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة ، وتكونت العينة من 200 طالب وطالبة بواقع 93 ذكوراً، 107 إناثاً ، واستخدم الباحثان مقياس التفاؤل والتشاؤم أعداد الباحثين ، مقياس تقدير الذات أعداد هلمرش وآخرون ترجمة عادل عبد الله محمد 1991 ، مقياس وجهة الضبط إعداد روتر ترجمة علاء الدين كفاقي ؛ مقياس

د . ماهر المجدلاوي

الشعور بالوحدة النفسية أعداد إبراهيم قشروش ، قائمة حالة سمة القلق إعداد سبيلبرجر وآخرون ترجمة أمينة كاظم وأظهرت النتائج وجود علاقة جوهرية موجبة بين التفاؤل وبين تقدير الذات ، كما أظهرت أيضاً وجود علاقة سلبية بين التفاؤل وبين وجهة الضبط الخارجي والشعور بالوحدة النفسية والقلق كحالة وكسمة ، كذلك وجود علاقة سلبية بين التشاؤم وكل من تقدير الذات ووجهة الضبط الخارجي ، كما أنه لا توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث على مقياس التفاؤل .

- دراسة عويد المشعان (2000) هدفت إلى بحث العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من 319 طالباً وطالبة منهم 160 ذكراً و159 إناً ، وطبق مقياس التفاؤل والتشاؤم إعداد احمد عبد الخالق ومقياس الاضطرابات النفس الجسمية إعداد جومز فييرا 1994 تعريب المشعان 1995 ، ومقياس ضغوط أحداث الحياة إعداد هولمز وراهي 1967، وكشفت النتائج عن وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التفاؤل والاضطرابات النفس الجسمية ، حيث إن الذكور كانوا أكثر تفاؤلاً من الإناث ، والإناث كن أكثر اضطراباً نفسياً وجسماً من الذكور، كذلك لا توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التشاؤم وضغوط الحياة ، وأيضاً لا يوجد ارتباط سلبي جوهرية بين التفاؤل والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط الحياة ، كما أنه لا يوجد ارتباط موجب جوهرية بين التشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة .

تعقيب على الدراسات السابقة :

نلاحظ من خلال العرض السابق للدراسات أنها تمت في بيئات أجنبية وعربية ، وأنها لم تتناول متغيرات البحث الحالي مجتمعة وهي علاقة التفاؤل والتشاؤم بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية ، وأن بيئتنا الفلسطينية في غزة تفتقر لمثل هذه الدراسات ، مما يشير إلى أهمية هذه الدراسة ويدفع الباحث للقيام بها .

ونلاحظ أن بعض هذه الدراسات تناولت علاقة التفاؤل والتشاؤم مع متغيرات نفسية عدة ، أهمها: الرضا عن الحياة واليأس والكآبة و التكيف النفسي والرضا الوظيفي ووجهة الضبط وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية ، وأن بعضها تناول الرضا عن الحياة وعلاقته بمتغيرات أخرى أهمها: الوحدة النفسية والتوافق والانجاز الأكاديمي والذكاء الوجداني ، وبعضها تناول الأعراض النفسجسمية وعلاقته بعدد من المتغيرات أهمها : الضغوط والمساندة الاجتماعية وخصال الشخصية .

التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية

وأُسفرت نتائج الدراسات السابقة عن الآتي :

- 1- أنها تناولت عينات مختلفة .
- 2- استخدمت أدوات مختلفة .
- 3- وجود ارتباط بين التفاؤل والتشاؤم وبين الرضا عن الحياة واليأس والكآبة و التكيف النفسي والرضا الوظيفي ووجهة الضبط وتقدير الذات و الشعور بالوحدة النفسية .
- 4- وجود ارتباط بين الرضا عن الحياة وبين الوحدة النفسية والتوافق والإنجاز الأكاديمي والذكاء الوجداني .
- 5- وجود ارتباط بين الأعراض النفسجسمية وبين الضغوط المساندة الاجتماعية وخصال الشخصية .

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة

أستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على جمع البيانات وتصنيفها وتحليلها ومعرفة العلاقة بين مكوناتها ثم التوصل إلي النتائج .

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من 205 من الذكور تراوحت أعمارهم بين 23- 50 سنة وجميعهم موظفون في الأجهزة الأمنية و تركوا مواقعهم نتيجة للاختلافات السياسية ؛ وتم أخذ العينة بالطريقة العرضية التي تتضمن اختيارهم وفق توافرهم ؛ أي هي العينة التي استطاع الباحث الحصول عليها وذلك بإعطاء الاستبانة لزملاء من أجل تطبيقها في أماكن سكنهم ، وقد تعذر استخدام عينة من الإناث بسبب العادات والتقاليد وقلّة عدد الإناث اللاتي يعملن في الأجهزة العسكرية .

أدوات الدراسة: قام الباحث باستخدام الأدوات التالية :

1- اختبار التفاؤل والتشاؤم (إعداد الباحث)

قام الباحث بإعداد اختبار التفاؤل والتشاؤم لغرض تطبيقه في الدراسة الحالية ؛ وقد تم إعداد هذا المقياس عبر الخطوات التالية : قام الباحث بإلقاء سؤال مفتوح على بعض الموظفين عن الصفات والسلوكيات التي تتوافر في الشخص المتفائل والمتشائم ؛ وبعد الانتهاء من الإجابة على السؤال تم فرز الإجابات حسب تكرار الصفات والسلوكيات ، و تم تسجيل هذه الصفات في قوائم ؛ ثم صياغتها في عبارات .

د . ماهر المجدلاوي

- الاطلاع على عدد من اختبارات التفاؤل والتشاؤم المنشورة في المجالات التربوية منها (مقياس التفاؤل والتشاؤم إعداد ديمبر وآخرون ترجمة مجدي الدسوقي، 2001، مقياس التفاؤل والتشاؤم إعداد عبده فرحان الحميري، 2004، مقياس التفاؤل والتشاؤم أعداد أحمد عبد الخالق 1995، مقياس بيك للياس عند بدر الأنصاري 2001)

- الاطلاع على الإطار النظري وتعريف التفاؤل والتشاؤم .

وبناء على ذلك تم صياغة الاختبار في صورته الأولية في 40 عبارة ؛ وقد أخذ الباحث بنمط المقياس الخماسي الذي يقيس خمسة أبعاد .

الخصائص السيكومترية للمقياس

أولاً : صدق المقياس

أ- صدق المحتوى : قام الباحث بعرض الاختبار بعد صياغته في صورته الأولية علي خمسة من المحكمين المختصين في علم النفس وهم من أعضاء الهيئة التدريسية بقسم علم النفس في جامعة الأقصى ؛ وذلك للتأكد من أن العبارات تقيس ما وضعت لقياسه ؛ وقد اتضح اتفاق المحكمين علي صدق أغلب العبارات وقوتها ؛ وتم حذف بعض العبارات وإعادة صياغة بعضها ، وبالتالي أصبح المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق .

ب- الاتساق الداخلي : للتأكد من اتساق فقرات الاختبار ولمعرفة مدى وضوح الفقرات وتعليمات الإجابة وتحديد الزمن المستغرق للإجابة على الفقرات ؛ قام الباحث بتجربته على عينة استطلاعية وعددها 48 فرداً . حيث تم حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والمجموع الكلي للمقياس وقد حذف العبارات التي معامل ارتباطها منخفض ؛ وبذلك أصبح الاختبار في صورته النهائية يتكون من 28 عبارة ذات ارتباط مرتفع ؛ كما هو موضح في جدول رقم (1) .

جدول رقم (1) يوضح معامل ارتباط كل بند مع المجموع الكلي لاختبار التفاؤل والتشاؤم

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	.375	**	8	.755	**	15	.385	**	22	.395	**
2	.397	**	9	.593	**	16	.589	**	23	.397	**
3	.602	**	10	.434	**	17	.397	**	24	.384	**
4	.609	**	11	.404	**	18	.410	**	25	.649	**
5	.557	**	12	.387	**	19	.375	**	26	.553	**
6	.377	**	13	.548	**	20	.376	**	27	.533	**
7	.389	**	14	.495	**	21	.408	**	28	.459	**
		**			**			**			**
		**			**			**			**

** دالة عند مستوى 0.01

التفاوت والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية

مستوى الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط عند مستوى 0.01 لدرجات حرية (2-48)=0.372 يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين بنود الاختبار والمجموع الكلي للاختبار مرتفعة ودالة عند مستوى 0.01 ، مما يشير إلى اتساق فقرات الاختبار وصدقه .

ثانياً : ثبات الاختبار

- أ- طريقة الفا كرنباخ : تم حساب ثبات الاختبار بطريقة الفا كرنباخ لتقييم 48 فرداً وحصل الباحث على ثبات قدره 0.89 . وهو ثبات مرتفع .
- ب- طريقة التجزئة النصفية : تم تقسيم إجابات الأفراد إلى عبارات فردية وعبارات زوجية وتم حساب معامل الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية وحصل الباحث على معامل ارتباط قدره 0.76 . وبعد التصحيح باستخدام معادلة سبيرمان براون لتصحيح الطول حصل الباحث على ثبات قدره 0.87 . وهو ثبات مرتفع .

2- مقياس الرضا عن الحياة

قام الباحث بإعداد اختبار الرضا عن الحياة لغرض تطبيقه في الدراسة الحالية ؛ وقد تم إعداد هذا المقياس عبر الخطوات التالية :

- الاطلاع على المقاييس الخاصة بالرضا عن الحياة ، منها (مقياس الرضا عن الحياة إعداد نعمان علوان ، مقياس الرضا عن الحياة الجامعية صلاح عثمان 1999 ، مقياس الرضا عن الحياة أعداد مجدي دسوقي 1996 ، مقياس السعادة أعداد مايسة النبال 1990) وهدفت هذه العملية لمعرفة كيفية صياغة عبارات المقياس .
- الاطلاع على الإطار النظري وتعريفات الرضا عن الحياة .
- وقد تم صياغة المقياس في صورته الأولية في 22 عبارة وهي تقيس الرضا عن الحياة بشكل عام؛ وقد أخذ الباحث بنمط المقياس الخماسي الذي يقيس خمسة أبعاد .

الخصائص السيكومترية للمقياس :

أولاً : صدق المقياس

- أ- صدق المحتوى : قام الباحث بعرض الاختبار بعد صياغته في صورته الأولية علي خمسة من المحكمين المختصين في علم النفس وهم من أعضاء الهيئة التدريسية بقسم علم النفس في جامعة الأقصى ؛ وذلك للتأكد من أن العبارات تقيس ما وضعت لقياسه ؛ وقد اتضح اتفاق المحكمين علي صدق أغلب العبارات وقوتها ؛ وتم إعادة صياغة بعض العبارات ، وبالتالي أصبح المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق .

د . ماهر المجدلوي

ب- الاتساق الداخلي : للتأكد من اتساق فقرات الاختبار ولمعرفة مدى وضوح الفقرات وتعليمات الإجابة وتحديد الزمن المستغرق للإجابة على الفقرات ؛ قام الباحث بتجربته على عينة استطلاعية وعددها 48 فرداً . حيث تم حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والمجموع الكلي للاختبار ؛ وتم حذف عبارتين معامل ارتباطهما منخفض ؛ وبذلك أصبح الاختبار في صورته النهائية يتكون من 20 عبارة ذات ارتباط مرتفع ؛ كما هو موضح في جدول رقم (2)

جدول رقم (2) يوضح معامل ارتباط كل بند مع المجموع الكلي للاختبار الرضا عن الحياة

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	.537	**	6	.499	**	11	.494	**	16	.673	**
2	.644	**	7	.416	**	12	.541	**	17	.729	**
3	.463	**	8	.443	**	13	.621	**	18	.374	**
4	.409	**	9	.584	**	14	.532	**	19	.654	**
5	.513	**	10	.632	**	15	.467	**	20	.483	**
		**			**			**			**

** دالة عند مستوى 0.01

مستوى الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط عند مستوى 0.01 لدرجات حرية (2-48) = 0.372 يتضح من الجدول السابق أن جميع معامل الارتباط بين بنود الاختبار والمجموع الكلي للاختبار مرتفعة ودالة عند مستوى 0.01 ، مما يشير إلى اتساق فقرات الاختبار وصدقه .

ثانياً : ثبات الاختبار

أ- طريقة الفاكرنباخ : تم حساب ثبات الاختبار بطريقة الفاكرنباخ لقيم 48 فرداً ، وحصل الباحث على ثبات قدره 0.865 . وهو ثبات مرتفع .

ب- طريقة التجزئة النصفية : تم تقسيم إجابات الأفراد إلى عبارات فردية وعبارات زوجية وتم حساب معامل الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية وحصل الباحث على معامل ارتباط قدره 0.75 . وبعد التصحيح باستخدام معادلة سبيرمان براون لتصحيح الطول حصل الباحث على ثبات قدره 0.86 . وهو ثبات مرتفع .

3- مقياس الأعراض النفسجسمية : إعداد الباحث

أعد الباحث مقياس الأعراض النفسجسمية معتمداً في ذلك على التراث التربوي النظري حول الأعراض النفسجسمية عام 2005 حيث تم استخدامه في رسالة الدكتوراه .

التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً : صدق المقياس

أ- صدق المحتوى : قام الباحث بعرض الاختبار بعد صياغته في صورته الأولية علي خمسة من المحكمين المختصين في علم النفس وهم من أعضاء الهيئة التدريسية بقسم علم النفس في جامعة الأقصى ؛ وذلك للتأكد من أن العبارات تقيس ما وضعت لقياسه ؛ وقد اتضح اتفاق المحكمين علي صدق 26 عبارة من 28 عبارة ؛ وتم إعادة صياغة بعض العبارات وتعديلها، وبالتالي أصبح المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق ويتكون من 26 عبارة .

ب- الاتساق الداخلي : للتأكد من اتساق فقرات الاختبار ولمعرفة مدى وضوح الفقرات وتعليمات الإجابة وتحديد الزمن المستغرق للإجابة على الفقرات ؛ قام الباحث بتجربته على عينة استطلاعية وعددها 50 فرداً . حيث تم حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والمجموع الكلي للاختبار ؛ كما هو موضح في جدول رقم (3)

جدول رقم (3) يوضح معامل ارتباط كل بند مع المجموع الكلي لاختبار الرضا عن الحياة

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.571	**	8	0.484	**	15	0.614	**	22	0.634	**
2	0.552	**	9	0.777	**	16	0.600	**	23	0.660	**
3	0.724	**	10	0.593	**	17	0.669	**	24	0.743	**
4	0.716	**	11	0.578	**	18	0.462	**	25	0.653	**
5	0.641	**	12	0.625	**	19	0.703	**	26	0.756	**
6	0.783	**	13	0.559	**	20	0.788	**			
7	0.695	**	14	0.723	**	21	0.486	**			
		**			**			**			
		**			**			**			

** دالة عند مستوى 0.01

مستوى الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط عند مستوى 0.01 لدرجات حرية (2-50) = 0.372 يتضح من الجدول السابق أن جميع معامل الارتباط بين بنود الاختبار والمجموع الكلي للاختبار مرتفعة ودالة عند مستوى 0.01 ، مما يشير إلى اتساق فقرات الاختبار وصدقه .

ثانياً : ثبات الاختبار

أ- طريقة الفاكرنباخ : تم حساب ثبات الاختبار بطريقة الفاكرنباخ لقيم 450 فرداً ، وحصل الباحث على ثبات قدره 0.88 وهو ثبات مرتفع .

ب- طريقة التجزئة النصفية : تم تقسيم إجابات الأفراد إلى عبارات فردية وعبارات زوجية وتم حساب معامل الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية وحصل الباحث على معامل ارتباط قدره 0.94 وهو ثبات مرتفع .

إجراءات البحث

تم تطبيق مقياس التفاؤل والتشاؤم ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس الأعراض النفسجسمية على عينة من موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم نتيجة للخلافات السياسية على النحو التالي :- الذهاب إلى بنك فلسطين لتطبيق المقاييس هناك ، ولكن مدير البنك رفض، وتم تقديم كتاب بذلك للسماح للباحث بتطبيق المقاييس على الموظفين عند حصولهم على الراتب ؛ ولكن إدارة بنك فلسطين المركزي رفضت ذلك أيضاً ؛ وتم تطبيق جزء من الاستبانة أمام البنك ؛ والجزء الآخر من الاستبانة تم إعطاؤه إلى أصدقاء وزملاء لتطبيقه في مدن وقرى محافظة الشمال ؛ وقد تم تطبيق 205 استبانة وهي العينة التي استطاع الباحث الحصول عليها

نتائج الدراسة :

نتيجة السؤال الأول

والذي نصه : ما درجة شيوع التفاؤل والتشاؤم لدى عينة الدراسة ؟ فقد تم حساب النسبة المئوية للدرجة الكلية للمقاييس المستخدمة كما هو مبين في جدول رقم (4)

جدول رقم (4) يوضح النسبة المئوية لمقياس التفاؤل والتشاؤم

النسبة المئوية	العدد	الوسط النظري للمقياس	المقياس
48%	98	أقل 83	مجموعة 1 --- >
52%	107	أعلى 83	مجموعة 2 -- <

يتضح من الجدول السابق أن عدد الأفراد الذين حصلوا على درجات أعلى من الوسط الفرضي للمقياس هم 107 بنسبة 52%؛ أي إن التشاؤم مرتفع لديهم وإن التفاؤل منخفض ؛ وإن عدد الأفراد الذين حصلوا على درجات أقل من الوسط الفرضي للمقياس هم 98 بنسبة 48%؛ أي أن التفاؤل مرتفع لديهم وأن التشاؤم منخفض . حيث إن الدرجة المرتفعة تعني تشاؤم والدرجة المنخفضة تعني تفاؤل ، أي أن نسبة المتشائمين مرتفعة وأعلى من نسبة المتفائلين .

وتدعم هذه النتيجة نتائج دراسة نجوى اليحفوني (2004) إذ أظهرت أن المتقاعدين أكثر تشاؤماً من العاملين ؛ إلا أنها تختلف مع نتائج دراسة عبد الحميد حسن وعلى كاظم (2003) إذ أظهرت النتائج أن طلاب جامعة السلطان قابوس متفائلون ؛ كما أنها تختلف مع نتائج دراسة عبده فرحان الحميري (2004) إذ أظهرت النتائج أن الطلاب اليمنيين يميلون للتفاؤل .

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الانقسام الذي حصل أدى إلى وجود حكومتين إحداهما في غزة وأخرى في الضفة ، وما نتج عن هذا الانقسام من ترك الموظفين مواقع عملهم وعدم الذهاب

التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية

إليها وجلسهم في البيت لفترة زادت عن أربع سنوات ، كما أن جميع محاولات إنهاء الانقسام المتكررة باءت بالفشل بالرغم من اقترابهم أكثر من مرة من الاتفاق على الوحدة وإنهاء الانقسام، كل ذلك أدى إلى أن يفقد الموظفون الذين تركوا مواقع عملهم الأمل باللحمة والوحدة وبالرجوع إلى عملهم وإلى وضعهم الطبيعي في المستقبل القريب ، مما أدى إلى ارتفاع مستوى تشاؤمهم وعدم تفاؤلهم . ويرى عويد المشعان (2000,506) أن المجتمعات الإنسانية تتفاوت فيما بينها في إضفاء سمة التفاؤل والتشاؤم على أفرادها وفقاً للظروف والمتغيرات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية ، فغزة شهدت تغيرات سياسية وهو الانقسام رافقها تغيرات اجتماعية وهو التفكك الاجتماعي بين العائلات حتى في الأسرة الواحدة ، مما يؤثر على الأفراد ويجعلهم متشائمين .

نتيجة السؤال الثاني :

والذي نصه ما درجة شيوع الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة ؟ فقد تم حساب النسبة المئوية للدرجة الكلية للمقاييس المستخدمة كما هو مبين في جدول رقم (5)

جدول رقم (5) يوضح النسبة المئوية لمقياس الرضا عن الحياة

المقياس	الوسط النظري للمقياس	العدد	النسبة المئوية
الرضا	أقل 39	112	55%
عن الحياة	أعلى 39	93	45%

وبالنسبة للرضا عن الحياة فيتبين أن عدد الأفراد الذين حصلوا على درجات أعلى من الوسط الفرضي هم 93 بنسبة 45 % أي أنهم راضون عن حياتهم أما عدد الذين حصلوا على درجات أقل من الوسط الفرضي 112 بنسبة 55% أي أنهم غير راضين عن حياتهم . حيث إن الدرجة المرتفعة تعني الرضا عن الحياة والمنخفضة تعني عدم الرضا عن الحياة ، أي أن نسبة غير الراضين عن حياتهم مرتفعة وأعلى من نسبة الراضين عن حياتهم .

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن تشاؤم الموظفين نحو المستقبل وعدم ذهابهم إلى العمل ، وجلسهم في البيت يجعل حياتهم روتيناً مملاً ويؤدي إلى حرمانهم من إشباع حاجات أكثر من حاجاتهم الاقتصادية ، فالعمل يشبع حاجتهم للتفاعل الاجتماعي مع زملائهم ويجعلهم يمارسون هواياتهم ورغباتهم وميولهم ويجعلهم منتجين في المجتمع ، محققين لذاتهم سعداء راضين عن أنفسهم ، أما حرمانهم من هذه الحاجات يجعلهم غير راضين عن أنفسهم وغير سعداء ويشعرون بالإحباط واليأس والقلق ويؤثر على علاقاتهم الاجتماعية ، مما يجعلهم غير راضين عن حياتهم .

د . ماهر المجدلاوي

نتيجة السؤال الثالث :

والذي نصه: ما درجة شيوع الأعراض النفسجسمية لدى عينة الدراسة ؟ فقد تم حساب النسبة المئوية للدرجة الكلية للمقاييس المستخدمة كما هو مبين في جدول رقم (6)

جدول رقم (6) يوضح النسبة المئوية لمقياس الأعراض النفسجسمية

النسبة المئوية	العدد	الوسط النظري للمقياس	المقياس
% 78	160	أقل 51	1>---
% 22	45	أعلى 51	2<---

يتبين من الجدول السابق أن عدد الأفراد الذين حصلوا على درجات أعلى من الوسط النظري للمقياس هم 45 بنسبة 22% ؛ أي إن الأعراض النفسجسمية مرتفعة عندهم ؛ وأن عدد الأفراد الذين حصلوا على درجات أقل من الوسط الفرضي للمقياس هم 160 بنسبة 78%؛ أي أن الأعراض النفسجسمية منخفضة عندهم . حيث إن الدرجة المرتفعة تعني ارتفاع الأعراض النفسجسمية والدرجة المنخفضة تعني انخفاض الأعراض النفسجسمية ، أي أن نسبة الأفراد الذين لا يعانون من أعراض نفسجسمية مرتفعة أعلى من نسبة الأفراد الذين لديهم أعراض مرتفعة . ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن هذه النسبة مرتفعة حيث أن ما نسبته 22% عندهم أعراض نفسجسمية ولكنها لم ترتفع لدرجة كبيرة بما يتناسب مع نسبة المتشائمين والغير الراضين عن حياتهم ، وذلك لأن الموظفين يتقاضون رواتبهم وهم في البيت، ويقضون معظم حاجاتهم الأساسية من طعام وشراب ومسكن ، لذلك لم تؤدي إلى اضطرابهم النفسي بصورة مرتفعة الأمر الذي قد يؤدي إلى اضطرابهم الجسدي ، بالإضافة إلى أن مقياس الأعراض النفسجسمية الذي استخدمه الباحث يقيس عدد كبير من الأعراض النفسجسمية ، لذلك قد تظهر عدة أعراض نفسجسمية لدى الفرد كضغط الدم والسكري وباقي الأعراض تكون بدرجة متوسطة أو قليلة ، مما يجعل درجة الأفراد على مقياس الأعراض النفسجسمية ليست مرتفعة كثيراً .

التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية

نتيجة السؤال الرابع:

والذي نصه: هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين التفاؤل والتشاؤم وبين الرضا عن الحياة؛ والأعراض النفسجسمية؟ فقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (7) يبين معامل ارتباط بيرسون

المتغيرات	التفاؤل والتشاؤم	الرضا عن الحياة	الأعراض النفسجسمية
التفاؤل والتشاؤم	1	-.448(**)	-.078
الرضا عن الحياة	-.448(**)	1	.061
الأعراض النفسجسمية	-.078	.061	1

** دالة عند مستوى 0.01 ،

مستوى الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط عند مستوى 0.01 = 0.181

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة جوهرية سلبية بين التشاؤم وبين الرضا عن الحياة، أي أن التشاؤم مرتفع والرضا عن الحياة منخفض لدى العينة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة هيو و لي (Heo & Lee (2010)، دراسة وو وآخرون (Wu et al (2009)، - دراسة فروه وآخرون (Froh et al (2009)، حيث ارتبط التفاؤل إيجاباً والتشاؤم سلباً بالرضا عن الحياة.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن هناك علاقة عكسية بين التشاؤم وبين الرضا عن الحياة فارتفاع التشاؤم وانخفاض التفاؤل أدى إلى انخفاض مستوى الرضا عن الحياة لدى الموظفين، فتوقع الصعاب وعدم وجود أمل في حل مشكلة الانقسام وحل مشكلة رجوعهم إلى العمل في القريب، وعدم إشباعهم لحاجاتهم النفسية وجلوسهم في البيت وحياة الروتين الممل، جعلهم قلقين على مستقبلهم محبطين غير راضين عن حياتهم.

كما يتضح من نفس الجدول عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة وبين الأعراض النفسجسمية، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عويد المشعان (2000) إذ أظهرت عدم وجود ارتباط جوهرية بين التفاؤل والتشاؤم وبين الاضطرابات النفسجسمية. كما أنها تختلف مع دراسة عويد سلطان المشعان (2002) إذ أظهرت وجود ارتباط جوهرية سالب بين التفاؤل والأعراض النفسجسمية.

د . ماهر المجدلوي

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن انخفاض التفاؤل وارتفاع التشاؤم وارتفاع نسبة غير الراضين عن حياتهم لم تصل إلى الحالة التي تمكنها من التأثير بصورة كبيرة في الصحة الجسمية ، وأن نسبة الأفراد صغار السن في العينة هي 38% ، أي من الصعب أن تظهر عليهم الأعراض النفسجسمية بصورة كبيرة .

نتيجة السؤال الخامس:

والذي نصه : هل توجد فروق دالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية بسبب بعض المتغيرات الديموغرافية (سنوات الخبرة ؛ الدخل ؛ العمر) ؟ فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي كما هو موضح في الجدولين التاليين :

جدول رقم (8) تحليل التباين الأحادي يوضح الفروق في مقياس التفاؤل والتشاؤم وفقاً

للمتغيرات الديموغرافية

المتغير	مصدر التباين	د.ح	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدالة
العمر	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	2 202 204	165.094 29405.882 29570.976	82.547 145.574	.567	غير دالة
الدخل	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	3 201 204	508.680 29062.295 29570.976	169.560 144.589	1.173	غير دالة
الخدمة	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	2 202 204	368.847 29202.128 29570.976	184.424 144.565	1.276	غير دالة

مستوى الدلالة الإحصائية لقيمة (ف) عند مستوى 0.05 لدرجات حرية (2،202) و

.2، 3.00=(201،3)

التفاوت والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية

جدول رقم (9) تحليل التباين الأحادي يوضح الفروق في مقياس الرضا عن الحياة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية

المتغير	مصدر التباين	د. ح	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدالة
العمر	بين المجموعات	2	13.078	6.539	336	غير دالة
	داخل المجموعات الكلي	202	3931.478	19.463		
		204	3944.556			
الدخل	بين المجموعات	3	35.978	11.993	.617	غير دالة
	داخل المجموعات الكلي	201	3908.578	19.446		
		204	3944.556			
الخدمة	بين المجموعات	2	38.506	19.253	.996	غير دالة
	داخل المجموعات الكلي	202	3906.050	19.337		
		204	3944.556			

مستوى الدلالة الإحصائية لقيمة (ف) عند مستوى 0.05 لدرجات حرية (2،202) و (3،201)=3.00 ، 2.6 يتضح من الجدولين السابقين عدم وجود فروق جوهرية بين المتغيرات الديموغرافية في مقياس التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة ؛ وتدعم هذه النتائج نتيجة دراسة هدى جعفر (2004) إذ أظهرت أن الخصائص الديموغرافية لم ترتبط مع التفاؤل والتشاؤم والرضا عن العمل، كما أنها تتفق مع دراسة نجوى اليحفوني (2004) إذ لم يرتبط العمر والصفات الاجتماعية بالتفاؤل والتشاؤم.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن مشكلة الانقسام من المشكلات التي تطال الجوانب السياسية والاجتماعية والاقتصادية ، وأن هذه الجوانب تهم جميع الأفراد في مختلف مراحل العمر ، كما أنها تهم أصحاب الدخل المنخفض والمتوسط والمرتفع ، وإنهم جميعاً محرومون من إشباع حاجاتهم النفسية التي يشبعونها من خلال عملهم لذلك لم تظهر فروق دالة إحصائية لديهم .

جدول (10) تحليل التباين الأحادي يوضح الفروق في مقياس الأعراض النفسجسمية وفقا للمتغيرات الديموغرافية

المتغير	مصدر التباين	د.ح	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدالة
العمر	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	2 202 204	2255.845 6836.858 9092.702	1127.922 33.846	33.325	دالة
الدخل	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	3 201 204	866.667 8226.035 9092.702	288.889 40.926	7.059	دالة
الخدمة	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	2 202 204	1032.323 8060.379 9092.702	516.161 39.903	12.935	دالة

مستوى الدلالة الإحصائية لقيمة (ف) عند مستوى 0.01 لدرجات حرية (2،202) و

$$3.78 ، 4.61=(201،3)$$

يتضح من الجدول السابق وجود فروق جوهرية بين المتغيرات الديموغرافية على مقياس الأعراض النفسجسمية ، لذلك يتحتم علينا إجراء اختبار (توكي) لمعرفة اتجاه الفروق، ويبين جدول(11و12) نتيجة هذا الاختبار

جدول(11) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات العينة على مقياس الأعراض النفسجسمية وفقا للمتغيرات الديموغرافية (العمر، مستوى الدخل)

المؤشرات الإحصائية	العمر			المؤشرات الإحصائية	الدخل		
	م	ن	ع		م	ن	ع
1- مجموعة أولى من عمر 22-30	45.53	79	4.769	2000-1 شيكل	47.03	79	5.983
2- مجموعة ثانية	49.03	91	6.487	2500-2 شيكل	48.27	59	5.898

التفاوت والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية

							من عمر 30-40
8.039	32	50.63	3-3000 شيكل	6.127	35	55.14	3- مجموعة ثالثة من عمر 40-50
6.929	17	54.47	4- 3500 شيكل فأكثر				
			قيمة ف 2,1				قيمة ف 2,1
			لا توجد فروق				توجد فروق المجموعة الثانية هي الأعلى
			قيمة ف 3,2				قيمة ف 2,3
			لا توجد فروق				توجد فروق المجموعة الثالثة هي الأعلى
			قيمة ف 4,2,1				توجد فروق المجموعة الرابعة هي الأعلى

جدول (12) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات العينة على مقياس الأعراض النفسجسمية وفقا للمتغيرات الديموغرافية (العمر، مستوى الدخل)

سنوات الخبرة			المؤشرات الإحصائية
ع	ن	م	
5.490	58	46.031	1- مج أولى من 1-4 سنة
5.612	63	47.78	2- مج ثانية من 5-9 سنة
7.272	84	51.3	- مج ثالثة من 10 فأكثر
			قيمة ف 2,1
			لا توجد فروق
			قيمة ف 3,2,1
			توجد فروق المجموعة الثالثة هي الأعلى

يتضح من (جدول 11) السابق أنه توجد فروق في مقياس الأعراض النفسجسمية بسبب اختلاف العمر ، إذ تبين أن متوسط المجموعة الثانية أعلى من متوسط المجموعة الأولى ، أي أن الأفراد الذين أعمارهم من 30-40 سنة ترتفع عندهم الأعراض النفسجسمية أكثر من المجموعة التي أعمار أفرادها من 22-30، كذلك متوسط المجموعة الثالثة أكبر من متوسط المجموعة الأولى والثانية ، أي أنها تعاني من الأعراض النفسجسمية أكثر. أما بالنسبة لمتغير الدخل فيتضح أنه لا

د . ماهر المجدلوي

توجد فروق جوهرية بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية والمجموعة الثالثة ، وأنه وجدت فروق جوهرية بين المجموعة الأولى والثانية و بين المجموعة الرابعة ، مما يعني أن المجموعة الرابعة والتي دخلها أكثر من 3500 شيكل تعاني أكثر من الأعراض النفسجسمية . وبالنسبة لمتغير سنوات الخبرة فنلاحظ من (جدول 12) أنه لا توجد فروق جوهرية بين المجموعة الأولى والثانية ، وأن الفروق الجوهرية وجدت بين المجموعة الأولى والثانية وبين المجموعة الثالثة ، أي أن الأفراد أصحاب الخبرة المرتفعة والتي زادت عن 10 سنوات ترتفع لديهم الأعراض النفسجسمية .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأفراد كلما تقدموا في العمر يضعف جسمهم وتقل مقاومتهم للأمراض ويصبحون عرضة للإصابة بالأمراض الجسمية ، مما يجعلهم أكثر تأثراً بالاضطرابات الانفعالية والتي تؤثر على صحتهم الجسمية وتظهر عندهم الأعراض النفسجسمية ، بعكس الأفراد صغار السن حيث أجسامهم قوية ومقاومتها كبيرة للاضطرابات الانفعالية ، وأن هذه المتغيرات (العمر، الدخل، سنوات الخبرة) مرتبطة مع بعضها، فزيادة العمر في الغالب تعني زيادة خبرة وزيادة دخل ، مما يجعل وجود فروق في متغير من هذه المتغيرات يرافقه وجود فروق في باقي المتغيرات .

توصيات البحث:

بناء على نتائج البحث يقدم الباحث عدة توصيات:

- توسيع الخدمات الإرشادية لتشمل الموظفين الذين تركوا مواقع عملهم ، وذلك لتحسين مستوى التفاؤل وخفض التشاؤم، ورفع مستوى الرضا عن الحياة ، وخفض الأعراض النفسجسمية لديهم .

- الاهتمام بهم ومتابعة الصحة الجسمية لهم ، وخصوصاً الموظفين كبار السن خوفاً من زيادة الأعراض النفسجسمية .

- تقديم الدعم لهم من الأسرة والأقارب والأصدقاء .

- العمل على إشراكهم في أنشطة تعمل على تنمية مهاراتهم ، وتفريغ طاقاتهم حتى يشعروا بأنهم منتجون ، ولهم دور فعال في المجتمع وبالتالي يرفع من مستوى رضاهم عن الحياة .

بحوث مقترحة : يقترح الباحث إجراء البحوث التالية:

- مدى انتشار التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى الأفراد في مراحل عمر مختلفة .

- علاقة هذه المتغيرات مع متغيرات أخرى (الانبساط والانطواء ،الدافعية ، تقدير الذات) .

التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية

- برنامج إرشادي لرفع مستوى التفاؤل وخفض مستوى التشاؤم .

المراجع العربية

- 1- أحمد عبد الخالق (1995). للتفاؤل والتشاؤم ، المركز الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي للأطفال ذوي الحاجات الخاصة ، المجلد الأول، ص141-142.
- 2- إيناس عبد الفتاح أحمد سالم (2002) ضغوط الحياة وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية وبعض خصال الشخصية لدى طلاب الجامعة، دراسات نفسية، المجلد الثاني عشر، العدد الثالث، ص417 .
- 3- بدر الأنصاري (2001) . إعداد صورة عربية لمقياس بك للياس ، مجلة الإرشاد النفسي ، العدد الرابع عشر ، ص119 .
- 4- جابر محمد عيسى و ربيع عبده رشوان (2006). الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الأطفال ،دراسات تربوية واجتماعية ،المجلد الثاني عشر ، العدد الرابع،ص46-120 .
- 5- حسن عبد اللطيف(1997).الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة الكويت ، المجلة التربوية ،المجلد الحادي عشر ، العدد الثالث والأربعون ، ص 303-322 .
- 6- حسن عبد اللطيف ولولو حمادة (1998). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية : الانبساط والعصابية، مجلة العلوم الاجتماعية ،مجلد 26، عدد1، ص83-99 .
- 7- حسين علي الفايذ(2005) . ضغوط الحياة والضبط المدرك للحالات الذاتية والمساعدة الاجتماعية كمنبئات بالأعراض السيكوسوماتية لدى عينة غير إكلينيكية،دراسات نفسية،المجلد الخامس عشر،العدد الأول .
- 8- رجب علي شعبان (2001). الانجاز الأكاديمي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم والدافعية وأساليب مواجهة المشكلات لدى طالبات الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ،العدد22،المجلد الرابع عشر .
- 9- نزيه حمدي و صلاح عثمانة(1999). ، علاقة ممارسات التدريس وبعض العوامل المتعلقة بالطالب برضا طلبة الكليات العلمية عن الحياة الجامعية ، أبحاث اليرموك ، المجلد الخامس عشر ،العدد الرابع.
- 10- عبد الحميد سعيد حسن و علي مهدي كاظم (2003). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بقلق الامتحان والدعم الاجتماعي، دراسات العلوم التربوية ، المجلد30، العدد2، ص290-303 .

- 11- عبده فرحان الحميري(2004). قياس التفاوض - التفاوض لدى الطلبة الجامعيين باليمن ، مجلة كلية التربية ،العدد الثامن والعشرون (الجزء الثاني) .
- 12- عويد سلطان المشعان (2002)العلاقة بين الرضا الوظيفي وكل من التفاوض والتفاوض والاضطرابات النفسية الجسمية لدى الموظفين في القطاع الحكومي بدولة الكويت،مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ،مجلد18،عدد1 .
- 13- عويد سلطان المشعان (2000). التفاوض والتفاوض وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة ،دراسات نفسية ،المجلد الثالث ،العدد الثالث.
- 14- عويد سلطان المشعان (2000). الاضطرابات الانفعالية والمعرفية والسلوكية والسيكوسوماتية لدى الكويتيين قبل العدوان العراقي وبعده،المجلة العربية للعلوم الإنسانية ،العدد الحادي وسبعون.
- 15- فوقيه محمد زايد(2001). القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين،مجلة كلية التربية،العدد الخامس والعشرون(الجزء الرابع).
- 16- مجدي محمد الدسوقي (2001). التفاوض والتفاوض وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين ،مجلة كلية التربية ،جامعة عين شمس،العدد الخامس والعشرون (الجزء الثاني).
- 17- مجدي محمد الدسوقي (1989) .
Tebasel.com/vb/showthread.php?t=2210
- 18- مجدي محمد الدسوقي (1996).
<http://www.bmhh.medsa/vb/showthread.php?t=7085>
- 19- مايسة أحمد النبال (1995). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية ، علم النفس ،العدد السادس والثلاثون.
- 20- مايسة محمد شكري(1999). التفاوض والتفاوض وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة،مجلة الإرشاد النفسي، العدد العاشر .
- 21- نجوى اليحفوني(2004) التفاوض والتفاوض لدى المسنين المتقاعدین والعاملین بعد سن التقاعد،دراسات عربية في علو النفس.المجلد الثالث،العدد الرابع .
- 22- نعمان علوان(2008).الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية،مجلة الجامعة الإسلامية،المجلد السادس عشر ، العدد الثاني .

التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية

- 23- هدى جعفر حسن (2006). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بضغط العمل والرضا عن العمل، دراسات نفسية، المجلد السادس عشر، العدد الأول.
- 24- هشام محمد إبراهيم مخيمر ومحمد السيد علي عبد المعطي (2000). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة ، مجلة كلية التربية جامعة حلوان، المجلد السادس، العدد الثالث

المراجع الانجليزية:

- 1- Baldwin,R,et al(2007).Perceived Parenting Styles on College Student, Optimism College Student Journal, v41,n3,p550-557 .
- 2- Buri,R,G,A(2008). Was Your Glass Left Half Full ? Family Dynamics and Optimism, Online Submission, Paper presented at the Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association (80th, Chicago, IL, May 1-3 .
- 3- Balci,S,(2008).The Effects of an Emotion Strengthening Training Program on the Optimism Level of Nurses . Educational Sciences: Theory and Practice,v8,n3,p793-804 .
- 4- Derrer,R , et al (2009). Students, Goal Achievement: Exploring Individual and Situational Factors . Electronic Journal of Research in Educational Psychology, v7,n3,p1031-2009 .
- 5- Froh ,J.et al.,(2009). Gratitude and Subjective Well-Beeing in Early Adolescence:ExaminingGenderDifferences.JournalofAdolescence, v32,n3,p633-650 .
- 6- Honora,D,Rolle,A,(2002).A Discussion of the Incongruence Between Optimism and Academic Performance and its influence on School Violence, Journal of School Violence.v1.n1,p67-81.
- 7- Heo,J, lee,Y, (2010).Serious leisure, Health Perception, Dispositional Optimism and Life Satisfaction among Senior Games Participants. Educational Gerontology,v36,n2,p112-126 .
- 8-Hirsch,K.,&Conner,R,(2006).Dispositional and Explanatory Style Optimism as Potential Moderators of the Relationship Between Hopelessness and Suicidal Ideation. Suicide and life-Threatening Behavior,v36n6,p661-669 .
- 9- Johnson,(2006).The National Institutes of Health (NIH) State of the Science Conference on Preventing Violence and Related Health-Risking Social Behaviors in Adolescents-A Commentary , Journal of Abnormal Child Psychology,v34,n4,p471-474 .

- 10- Lyons,S,et al,(2009). Optimism, Pessimism, Mutuality, and Gender: Predicting 10-Year Role Strain in Parkinson's Disease, *Gerontologist*, v49, n3, p378-387 .
- 11- Mosher,E,et al,(2006).Coping and Social Support as Mediators of the Relation of Optimism to Depressive Symptoms Among Black College Students.*JournalofBlackPsychology*,v32,n1,p72-86 .
- 12-Ruthing,C,et al,(2009).perceived Academic Control: Mediating the Effects of Optimism and Social Support on College Student Psychological Health, *Social Psychology of Education: An International Journal*,v12,n2,p233-249 .
- 13-Taylor,D,et al.,(2008).Kinship Support, Family Relations, and Psychological Adjustment among low-Income African America. *Journal of Research on Adolescence*,v18,n1,p1-22 .
- 14- Wu,H,et al(2009).How Do Positive Views Maintain Life Satisfaction?, *Social Indicators Research*,v91,n2,p269-281.