الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة بالأردن

إعداد
د/ لما القيسي
جامعة الطفيلة التقنية – الأردن
د/ نغم أبو البصل
جامعة البلقاء التطبيقية/ كلية الأميرة رحمة - الأردن

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة في السلط. وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة (١٥٣) من الذكور و(١٤٧) من الإناث تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود درجة متوسطة من الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى الطلبة، بينما كانت درجة التشاؤم منخفضة، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α= 0.05) بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والجنس ولصالح الذكور.

الكلمات المفتاحية: الرضا عن الحياة، التفاؤل، التشاؤم.

Abstract:

Life Satisfaction and it is Relationship with Optimism and Pessimism among Princes Rahma College Students in Jordan

This study aimed at investigating students' life satisfaction and it is relationship with optimism and pessimism at Princes Rahma College. The study sample consisted of (300) students (153 male, 147 female) they were chosen purposively. The result indicated that the life satisfaction and optimism for students were moderate, while pessimism was low, and there were statistical significant differences (α = 0.05) in life satisfaction and optimism attributed to gender in favor of males.

Key words: life satisfaction, optimism, pessimism.

مقدمة:

يمر الفرد بمراحل انتقالية متنوعة ومختلفة في حياته، ويواجه خلالها الكثير من الأحداث والظروف والمتطلبات الجديدة التي قد تسبب له الشعور بالقلق والتوتر، فإن كان لدى الفرد القدرة على مواجهة هذه الأحداث والمتطلبات بفعالية ونجاح شعر حينها بالرضا عن نفسه وحياته، وفي المقابل إن لم يستطع مواجهتها والتكيف معها شعر باليأس والفشل وعدم الرضا عن نفسه وحياته (مصطفى، والشريفيين وطشطوش، ٢٠١٤).

ويعد موضوع الرضا عن الحياة من المواضيع ذات العلاقة بالصحة النفسية والشعور بالسعادة والرفاهية، فهو دليل على تمتع الفرد بالسواء والقدرة على التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة.

إن الشعور بالرضا عن الحياة يعني أن نكون أصحاء نفسياً ولدينا الثقة في النفس، ونمتلك شعوراً ايجابياً نحو الذات والآخرين (إسماعيل، ٢٠١١). ويعرف رضوان وهريدي (٢٠٠١) الرضا عن الحياة بأنه" درجة تقبل الفرد لذاته بما حقق من انجازات في حياته الماضية والحاضرة، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين، وجوانب الحياة المختلفة، ونظرته المتفائلة عن المستقبل". ويرى علوان (٢٠٠٨) أن الرضا عن الحياة هو تقدير عام لنوعية حياة الأفراد حسب معايير السعادة والعلاقات الاجتماعية، والشعور بالطمأنينة والاستقرار، والتقدير الاجتماعي.

وعادة ما يبرز شعور الفرد بالرضا عن الحياة نجاحه في أدواره الاجتماعية المختلفة ومدى قدرته على تجاوز ضغوطات وصعوبات الحياة، ومواجهتها بطرق فاعلة، فكلما كان لدى الفرد القدرة على اختيار الإستراتيجيات المناسبة لمواجهة الضغوطات والتعامل معها بإيجابية كان أكثر رضا عن حياته (إسماعيل، ٢٠١١). وقد ذكر شقورة (٢٠١٢) الرضا عن الحياة على أنه تقدير معرفي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ومدى الرضا عن ماضيه، وحاضره، وقدرته على تغيير حياته نحو الأفضل، ومدى شعوره بالسعادة والطمأنينة والرضا والقبول الاجتماعي.

وعادة تلعب التجارب والخبرات التي يمر بها الفرد سواء كانت إيجابية أم سلبية دوراً كبيراً في التأثير على رضا الفرد عن حياته، فغالباً ما تكون التجارب الإيجابية حافزاً لتحقيق أهدافه وطموحاته ومصدراً لشعوره بالسعادة والتفاؤل، ومن جهة أخرى فإن الخبرات السلبية الفاشلة تؤثر سلباً على ثقة الفرد بنفسه وقدرته على تجاوز الصعوبات وتحديها، وقد تكون سبباً في شعوره بالفشل والإحباط والتشاؤم وفقدان الأمل، وبذلك يعد الأفراد الأكثر رضاً عن حياتهم هم الأقل تركيزاً على السلبيات (Charyton, Hutchison & Snow, 2009).

وقد أكدت كثير من الدراسات أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم، حيث يعد التفاؤل والتشاؤم في علم النفس سمة من سمات الشخصية، ويعتبر العديد من علماء النفس ومنهم كارفر Carver وشاير Scheier المشار إليهما في (المجدلاوي، ٢٠١٢) أن التفاؤل والتشاؤم يشكلان متصلاً ثنائي القطب، يقع أحدهما مواجها للآخر، وهذا يعني أنه لا يمكن للفرد أن يمتلك أفكاراً تفاؤلية وتشاؤمية في الوقت نفسه، في حين يعتبر البعض الآخر أنهما يمثلان بعدين شبه مستقلين أمام ما يسمى أحادية البعد لكل من التفاؤل والتشاؤم (مخيمر وعبد المعطي، ٢٠٠٠)، وتستحوذ دراسة التفاؤل والتشاؤم على اهتمام بالغ من قبل الباحثين في مختلف المجالات النفسية، وذلك نظراً لارتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية للفرد، ومن المصادر المهمة لتحقيق التكيف النفسي السوي، فالتفاؤل هو توقع الخير والسرور والنجاح، وهو حصن مهم من اليأس (Zahzng, Miao, Sun, Xiao, Ren, 2013). وقد عرفه تايلور بأنه سمة ثابتة نسبيا تشير إلى إدراك الفرد وتوقعه الإيجابي للأحداث بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية (أبو الديار، 2010). كما عرفه (الأنصاري، ٢٠٠٢) أنـه نظـرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقـع الأفضـل، و ينتظر حدوث الخير، وتحقيق النجاح. في حين يشير التشاؤم إلى توقع الشر والحزن والفشل، وقد عرفه شاورز showersالمشار إليه في (القحطاني، ٢٠١٣) بأنه ردود الفعل الصادرة عن الفرد نتيجة تركيز انتباهه وحصر اهتمامه على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة، وتخيل الجانب السلبي في الموقف. مما يؤثر ذلك سلباً على تشكيل سلوك الفرد، وعلاقاته الاجتماعية، وصحته الجسمية، والنفسية (السلطي نوفل أبو عواد، ٢٠١٤).

وقد أشارت نتائج دراسات عديدة ومنها دراسة بالمورغان ومالیك (Balamurugan & Malik, 2015) إلى وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والرضا عن الحياة، والشعور بالسعادة، وتمتع الفرد بصحة جسدية ونفسية جيدة، وتقدير الذات المرتفع. كما أشارت نتائج دراسة جيرز و ويلمان وفولير (Geers, Wellman & Fowler, 2013) إلى وجود ارتباط إيجابي بين التفاؤل والإنجاز، والنظرة الإيجابية للحياة، والقدرة على حل المشكلات واتخاذ القرار، في حين توصلت دراسة لينا و شيانغ ولايس وليب (Lina, Chianga, Lic Liub, 2010) إلى وجود علاقة بين التفاؤل ومواجهة الضغوط بفعالية، والمزاج الجيد، وسلامة الصحة الجسدية، وانخفاض الاضطرابات النفسية. بينما أشار أبو الديار(2010) إلى أن التفاؤل كأحد المتغيرات الايجابية الفعالة لتقليل حدة الضغوط النفسية، وذلك من خلال تنميـة قدرات الفرد ونظـرته للحياة، وايجابيته في حل المشكلات الحياتية، والأسرية، وإقـامة علاقات اجتماعية ناجحة. وبقدر ما يتوفر للفرد من تفـاؤل ونظـرة إيجابيــة للحيـاة فإنه يتمتع بأساليب فعالـة لمواجهة الضغوط النفسـية. فالأفـراد

المتفائلين هم أكثر كفاءة في اختيار الاستراتيجيات الايجابية لمواجهة الضغوط (Ho, Cheung & Cheung, 2010)

في حين يرتبط التشاؤم باليأس والفشل، والنظرة السلبية للحياة (Stanley, Sethuramalingam & .Sathia,2013) وقد أشارت نتائج دراسة الأنصاري وكاظم (٢٠٠٨) إلى وجود علاقة بين التشاؤم وظهور الاضطرابات النفسية مثل: الاكتئاب، والوسواس القهري، والقلق، بالإضافة إلى ظهور المشكلات الصحية مثل: ارتفاع ضغط الدم، ومرض الشريان التاجي، وضعف جهاز المناعة. بينما أشارت نتائج دراسة جانغ و جانغ وسانا (Chang, Chang & Sanna, 2009) إلى ارتباط التشاؤم باستخدام الاستراتيجيات التجنبية لمواجهة الضغوط، وعدم الرضا عن الحياة، وتدني تقدير الذات، بالإضافة إلى عدم القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات.

وقد أكدت معظم النظريات أن هناك مجموعة من العوامل البيولوجية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية وعادات المجتمع وتقاليد لها أثر كبير في التفاؤل والتشاؤم لدى الفرد، حيث نجد أن الجانب السلبي من تلك العوامل يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي عند الفرد، وبالتالي ظهور صراعات نفسية لا تلبث أن تصبح مظاهر سلوكية لدى الفرد كالخوف من المستقبل والتشاؤم والشعور بالنقص والتردد والشك (القحطاني، ٢٠١٣، نصر الله، ٢٠٠٨).

وقد ركز الإسلام على التفاؤل ونبذ التشاؤم، وأمرنا الله تعالى بالتفاؤل؛ لأن ذلك يعني حسن الظن بالله والتوكل عليه، ويجلب الراحة والطمأنينة للمؤمن، وأمره بالصبر على البلاء ، وأمرنا بعدم التشاؤم لأن هذا من سوء الظن بالله وجلب الشر للإنسان (نصر الله، ٢٠٠٨). فعن أنس بن مالك رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: (لا عدوى ولا طيرة ولا هامة ولا صفر، ولا نوء ولا غول، ويعجبني الفأل، وقيل يا رسول الله وما الفأل؟ قال: الكلمة الطيبة) (رواه البخاري). والطيرة هي التشاؤم من شيء ما، وقد ورد ذكر الطيرة في القرآن الكريم في قوله تعالى " فَإِذَا جَاءَتْهُمُ الْحَسَنَةُ قَالُوا لَنَا هَذِهِ وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَطَّيَّرُوا بِمُوسَى وَمَنْ مَعَهُ أَلا إِنَّمَا طَائِرُهُمْ عِنْدَ اللَّهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لا يَعْلَمُون " (الأعراف: ١٣١).

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الحاسمة في حياة الفرد، فهي بداية انطلاقه للحياة واندماجه مع البيئة الخارجية، ومواجهة العديد من التحديات والضغوطات التي ستؤثر مستقبلاً على تقييمه نحو الرضا عن الحياة؛ لذا يعدّ مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم المهمة لحياة الفرد وسلامته النفسية والجسدية، فهو يشير إلى كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بأبعادها المختلفة سواء فيما يتعلق بسوق العمل واختيار المهنة المناسبة، أو الرضا الزواجي، أو العلاقات الاجتماعية. وبناءً على طبيعة التجارب والخبرات التي يمر بها الفرد سواءٍ إيجابية أو سلبية، ستؤثر سلبا أو إيجاباً على نظرته التفاؤلية أو التشاؤمية ومدى الرضا عن الحياة. وبما أن لكل من التفاؤل والتشاؤم تأثيراً في تشكيل سلوك الفرد، وعلاقاته الاجتماعية وصحته النفسية والجسدية، فالمتفائل يتوقع الخير والسرور والنجاح، وينجح في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وينظر إلى الحياة بمنظار إيجابي ويكون أكثر استبشاراً بالمستقبل وبما حوله، ويتمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة، بينما المتشائم يتوقع الشر واليأس والفشل وينظر إلى الحياة بمنظار سلبي، هذا يؤكد على ضرورة إجراء دراسة حول الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى مختلف قطاعات المجتمع وخاصة الطلبة.

أسئلة الدراسة:

١- ما درجة الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية الأميرة رحمة؟

٢- ما درجة التفاؤل لدى طلبة كلية الأميرة رحمة؟

٣- ما درجة التشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة؟

٤- هل توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى (α=0.05) بين الرضا عن الحياة التفاؤل لدى طلبة كلية الأميرة رحمة؟

٥- هل توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى (α=0.05) بين الرضا عن الحياة التشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة؟

٦- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(α=0.05) في الرضا عن الحياة تعزى للجنس؟

٧- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في التفاؤل تعزى للجنس؟

٨- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(α=0.05) في التشاؤم تعزى للجنس؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

١- التعرف إلى درجة الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية الأميرة رحمة.

٢- التعرف إلى درجة التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة.

٣- التعرف إلى العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة.

٤- الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى الرضا عن الحياة.

٥- الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى التفاؤل والتشاؤم.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في المجالين النظري والتطبيقي على النحو الآتي:

الأهمية النظرية:

١. يعد موضوع الدراسة من الموضوعات المهمة التي تمس فئة مهمة من فئات المجتمع، وهي فئة الشباب الجامعي، بالإضافة إلى أهمية موضوع التفاؤل والتشاؤم؛ لما له من أثر كبير في سلوك الشباب وحالتهم النفسية.

٢. من المتوقع أن تزود هذه الدراسة المكتبة العربية بمعلومات نظرية حول التفاؤل والتشاؤم ومفهوم كل منهما وتأثيرها على مختلف جوانب الحياة لدى الأفراد خاصة الطلبة.

الأهمية التطبيقية:

١- من المتوقع أن تقدم الدراسة الحالية معلومات مفيدة لمكتب الخدمات الإرشادية في الجامعة والكلية يمكن الاستفادة منها في تقديم الخدمات الإرشادية والتربوية المناسبة للطلبة وخاصة فيما يتعلق بتعزيز النظرة التفاؤلية والبعد عن التشاؤم.

٢- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في وضع البرامج الإرشادية التي تهدف إلى التقليل من مستوى التشاؤم وعدم الرضا عن الحياة لدى الطلبة.

مصطلحات الدراسة نظرياً وإجرائياً:

الرضا عن الحياة: يعرفه الدسوقي(1998) بأنه "تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته." ويعرف إجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الرضا المستخدم في هذه الدراسة.

التفاؤل: يعرف التفاؤل بأنه النظرة الايجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، واحتمال حدوث الخير في الأشياء بدلاً من حدوث الشر (الأنصاري، ٢٠٠٠).

أما **التشاؤم** فهو توقع الفرد للأحداث التي ستحدث في المستقبل بأنها ستكون سيئة وستجلب له الشر، والتعاسة، والفشل، و اليأس، وخيبة الأمل (المجدلاوي، ٢٠١٢).

ويعرف إجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التفاؤل والتشاؤم المستخدم في هذه الدراسة.

حدود الدراسة:

تمثلت حدود الدراسة فيما يلي:

١. النوعي: اقتصرت الدراسة على الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة.

٢. المكاني: اقتصرت الدراسة على عينة من طلبة كلية الأميرة رحمة التابعة لجامعة البلقاء التطبيقية/ السلط.\

٣. الزمني: تم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة، ومقياسي التفاؤل والتشاؤم على الطلبة خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠١٥/٢٠١٦.

الدراسات السابقة:

أجريت العديد من الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة التفاؤل والتشاؤم، وفيما يلي استعراض لعدد من هذه الدراسات:

أجرى فيجاشيري (Vijayshri, 2015) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى كبار السن، تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) فرد (١٥٠ ذكور، ١٥٠ إناث) في مدينة دلهي، وأشارت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين مستوى الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى أفراد عينة الدراسة، كما تبين أن الإناث أكثر رضا عن الحياة، بينما كان الذكور أكثر تفاؤلاً.

وأجرى جمالايل (Jamalallail, 2014) دراسة للكشف عن الفروق بين قلق المستقبل والتفاؤل لدى آباء الطلبة الموهوبين وأمهاتهم في البحرين، وتكونت عينة الدراسة من (٤٧) أب و (٤٨) أم، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين قلق المستقبل والتفاؤل، كما تبين أنه لا توجد فروق بين قلق المستقبل والتفاؤل تعزى للجنس وعدد أفراد الأسرة.

وهدفت دراسة مصطفى الشريفيين وطشطوش (٢٠١٤) إلى الكشف عن مستوى أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالب وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى أحداث الحياة الضاغطة كان مرتفعاً، وأن مستوى الشعور بالرضا عن

الحياة كان منخفضاً، ولم تكن هنالك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين مستوى أحداث الحياة الضاغطة وبين الشعور بالرضا عن الحياة.

وأجرت بني حميد (٢٠١٤) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والتسامح والرضا عن الحياة، وقد بلغت عينة الدراسة (٥٠٢) طالبًا وطالبة من طلبة كلية الآداب بجامعة الملك سعود، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة عند مستوى (α=0.01) بين التفاؤل والتسامح، والرضا عن الحياة لدى الطلاب، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة عند مستوى (α=0.01) بين التشاؤم والتسامح وبين التشاؤم والرضا عن الحياة لدى الطلاب.

وهدفت دراسة بني مصطفى ومقالدة (٢٠١٤) إلى معرفة مستوى الحُكم الأخلاقي ومستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى التفاؤل لدى طلبة جامعة اليرموك، ووجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين الحُكم الأخلاقي والتفاؤل والتشاؤم على الدرجة الكلية للمقياس. وعدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (α=0.05) في مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لأثر الجنس، أو التخصص.

أما دراسة سينج و جها (Singh & Jha, 2013) فقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين القلق والتفاؤل على تحصيل طلبة الكليات الطبية والهندسية، حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٤٦) طالباً وطالبة (١٧١ الكليات الطبية، ١٧٥ الكليات الهندسية) من جامعة اتر براديش الهند، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين القلق والتفاؤل، ووجود علاقة ايجابية بين التفاؤل والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة، وقد تبين أيضاً أن طلبة الكليات الطبية لديهم مستوى مرتفع من القلق، ومستوى منخفض من التفاؤل والتحصيل الأكاديمي مقارنة مع طلبة الكليات الهندسية، وعدم وجود أثر للجنس على متغيرات الدراسة.

أما دراسة إقبال وخان وفاطمة (Iqbal, khan & Fatima, ٢٠١٣) فقد هدفت إلى إيجاد العلاقة بين رضا الحياة والتفاؤل وسوء التكيف، أجريت على عينة تكونت من (٢٤) طالباً وطالبة من جامعة كراشي بهدف إيجاد العلاقة بين رضا الحياة والتفاؤل وسوء التكيف. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل والرضا عن الحياة، بينما يوجد علاقة سلبية بين سوء التكيف وكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل.

وهدفت دراسة محاسنة والزعبي والبطاينة (٢٠١٣ Mahasneh, Al-Zoubi &) Batayeneh, إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة الهاشمية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٣٤) طالباً وطالبة. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين التفاؤل وسمة الشخصية الانطوائية، كما تبين أن الذكور أكثر تفاؤلاً من الإناث، بالإضافة إلى وجود فروق في التفاؤل والمستوى الدراسي ولصالح المستويات الدراسية الثلاثة الأولى مقارنة مع السنة الرابعة.

وأجرى النملة (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام الإنترنت والطلاب الدارسين بالطريقة التقليدية (بدون استخدام تقنيات التعليم). وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب من طلاب الجامعة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أنّ هناك ارتباطاً إيجابياً بين تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة من كلتا المجموعتين، كما بينت نتائج الدراسة أن للدراسة باستخدام الإنترنت دوراً فعالاً في تحسين تقدير الطلاب لذواتهم، مقارنة

بالطلاب الدارسين بالطريقة التقليدية، كما أظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب الدارسين باستخدام الإنترنت يشعرون برضا أكبر عن الحياة مقارنة بأقرانهم ممن يدرسون بالطريقة التقليدية .

وهدفت دراسة محيسن (٢٠١٢) إلى التعرف إلى نسبة شيوع التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة، وعلاقتهما بالتدين، والجنس، والتخصص، ومكان السكن، والحالة الاجتماعية، والانتماء التنظيمي، حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من (263) من طلبة جامعة الأقصى بغزة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن شيوع التفاؤل بنسبة ٦٠,٦٦% وتعد هذه النسبة متوسطة، والتشاؤم بنسبة 41,6% وتعد دون المتوسط، كما وجدت علاقة إيجابية بين تفاؤل الطالب ودرجة تدينه، وسلبية بين التشاؤم ودرجة التدين، وعدم وجود فروق في التفاؤل والتشاؤم تعزى للجنس و مكان السكن، وأن المتزوجين أقل تشاؤماً من غير المتزوجين، وأن طلبة التخصص الأدبي أكثر تشاؤماً من طلبة التخصص العلمي.

وقام أنفار وافسارغلو واوسلو (unuvar, Avsaroglu & Uslu, 2012) بدراسة هدفت إلى الكشف عن التفاؤل ومستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة مدارس تخصص السياحة وإدارة الفنادق في تركيا، وتكونت عينة الدراسة من (٤٧٩) طالبٍ وطالبة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل والرضا عن الحياة، كما تبين أنّ مستوى التفاؤل والرضا عن الحياة كان متوسطاً لدى الطلبة، كما تبين أن الإناث أكثر تفاؤلا ورضا عن الحياة من الذكور.

وهدفت دراسة المجدلاوي (٢٠١٢) إلى التعرف على مدى شيوع التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى عينة الدراسة، وأيضاً معرفة الفروق في متغيرات الدراسة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (العمر، والدخل، وسنوات الخدمة)، تكونت عينة الدراسة من (205) من موظفي الأجهزة الأمنية، وأظهرت النتائج أن ٥٢% من العينة متشائمون، و٥٥% غير راضين عن حياتهم، و ٢٢% يعانون من أعراض نفسجسمية، كما أظهرت وجود علاقة سالبة بين التشاؤم والرضا عن الحياة، وأنه لا توجد علاقة كبيرة ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) 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.

أما دراسة الأنصاري وكاظم (٢٠٠٨) كشفت عن دلالة الفروق بين طلبة الجامعة العمانيين والكويتيين في التفاؤل والتشاؤم، تكونت عينة الدراسة من (١٨٠٠) طالب وطالبة (٩٠٠ طالب وطالبة من جامعة الكويت، ٩٠٠ طالب وطالبة جامعة السلطان قابوس)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا في التفاؤل بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

وهدفت دراسة عبد الحميد(2008) لمعرفة الضغوط وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (148) من معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة (84) ذكور و(64) إناث، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معاوني أعضاء هيئة التدريس على مقياس الرضا عن الحياة في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية تبعاً لاختلاف النوع لصالح الذكور.

وأجرى الحميري (٢٠٠٥) دراسة للتعرف على مدى شيوع سمة التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار، وتكونت العينة من (600) طالباً و طالبة، وأظهرت النتائج أن ما يقارب من ثلثي أفراد العينة البالغ عددهم (٣٩٠) وبنسبة (٦٥%) من إجمالي أفراد العينة الكلية يتسمون بالتفاؤل والتشاؤم المعتدل، فيما بلغ عدد الأفراد ذوي التشاؤم المتطرف (١٠٦) وبنسبة (١٨%) من إجمالي العينة الكلية. وبلغ عدد الأفراد ذوي التفاؤل المتطرف (١٠٤) بنسبة (١٧%) من

إجمالي العينة الكلية منهم (٥٤ %) ذكوراً، (٤٦%) إناثاً، ولم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في سمة التفاؤل والتشاؤم.

وهدفت دراسة الجهوري (٢٠٠٤) إلى معرفة مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وكذلك معرفة مستوى التفاؤل والتشاؤم وفقاً لمتغيرات التحصيل الدراسي، والجنس، والتخصص، والمستوى التعليمي للوالدين، والمستوى الاقتصادي للأسرة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٥٥) طالباً وطالبة، وكشفت نتائج الدراسة عن مستوى مرتفع للتفاؤل ومنخفض للتشاؤم لدى أفراد العينة، وعدم وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى (α=0.05) للتحصيل الدراسي على التفاؤل والتشاؤم، ووجود فروق دالة إحصائياً في التفاؤل تعزى للجنس ولصالح الذكور، كذلك أشارت النتائج إلى أن طلبة التخصصات العلمية أكثر تفاؤلاً وطلبة التخصصات الأدبية أكثر تشاؤماً.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يلاحظ أن معظم الدراسات السابقة وجدت علاقة طردية موجبة بين مستوى الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة مثل دراسة أنفار، وافسارغلو واوسلو unuvar, (Avsaroglu & Uslu, 2012) وإقبال وخان وفاطمة(Iqbal, khan & Fatima, 2013) وفيجاشيريVijayshri (2015,) وبني حميد (٢٠١٤)، كما اتفقت معظم الدراسات على تراوح مستوى التفاؤل لدى أفراد العينة ما بين مرتفع ومعتدل كدراسة محيسن (٢٠١٢)، والجهوري (٢٠٠٤) والحميري (٢٠٠٥).

ويلاحظ أيضاً وجود علاقة بين متغير الجنس ومتغيرات الدراسة، حيث تبين أن الإناث أكثر رضا عن الحياة، بينما الذكور أكثر تفاؤلاً من الإناث كما هو في دراسة محاسنة، الزعبي والبطاينة (Mahasneh, Al-Zoubi & Batayeneh,2013) ، ودراسة فيجاشيري (2015, Vijayshri)، ودراسة الأنصاري وكاظم (٢٠٠٨)، وبالرغم من ذلك فهناك اختلاف بين الدراسات في التفاؤل والتشاؤم وفقاً لمتغير الجنس كدراسة جمالايل (Jamalallail, 2014) ودراسة سينج و جها (Singh, Jha ,2013)، ودراسة بني مصطفى ومقالدة (٢٠١٤). كما تناولت بعض الدراسات العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم، والتي أكدت على وجود علاقة ايجابية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل، ووجود علاقة سلبية بين الرضا عن الحياة والتشاؤم، كدراسة (Iqbal, ٢٠١٣ khan & Fatima,) ودراسة المجدلاوي (٢٠١٢)

وتشترك الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في الاهتمام بطلبة المرحلة الجامعية، واستخدام أدوات بحث مشتركة مثل مقياس محيسن، ومقياس شقورة، كما استفادت الدراسة من الدراسات السابقة في منهجية البحث، وإجراءاته، ومناقشة النتائج وتحليلها. بينما تتميز بأنها الدراسة الوحيدة – حسب إطلاع الباحثتين- التي تناولت الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم في الأردن.

منهجية الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي القائم على وصف الظاهرة كما هي في الواقع، ومحاولة تفسيرها، وتحليلها.

مجتمع وعينة الدراسة:

تكوّن مجتمع الدراسة من (٣٥٠) طالباً وطالبة (١٦٣ ذكور، ١٨٧ إناث) من طلبة كلية الأميرة رحمة المسجلين للفصل الثاني للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦، موزعين على ثلاثة تخصصات هي: التربية الخاصة، وانحراف وجريمة، وخدمة اجتماعية. ونظراً لصغر حجم

المجتمع تم اعتباره عينة الدراسة، حيث تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية. وبذلك تكونت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالباً وطالبة، تم استبعاد (٢٠) طالباً وطالبة لغايات العينة الاستطلاعية، وقد تم استرجاع (٣٠٠) استبانة من العدد الكلي، والجدول رقم (١) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة.

جدول (١) **التوزيع النسبي لأفراد عينة الدراسة**

الجنس	العدد	النسبة
ذكور	١٥٣	%٥١
إناث	١٤٧	%٤٩
المجموع	٣٠٠	%100

أدوات الدراسة:

مقياس الرضا عن الحياة:

تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة (شقورة، ٢٠١٢) والذي يتكوّن من (٢٩) فقرة موزعة على ستة أبعاد، هي: السعادة (٧) فقرات، والاجتماعي(٥) فقرات، والطمأنينة (٦) فقرات، والاستقرار النفسي (٣) فقرات، والتقدير الاجتماعي (٥) فقرات، والقناعة (٣) فقرات. وقد وزعت درجات فقرات المقياس على النحو الآتي: تنطبق دائماً =٥، تنطبق =٤، أحياناً =٣، لا تنطبق =٢، لا تنطبق أبداً =١. وقد تم التحقق من صدق المحتوى للمقياس بعرضه على (١٠) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في تخصصات الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس التربوي، والقياس والتقويم في جامعة الطفيلة التقنية، وجامعة البلقاء التطبيقية، وطلب إليهم الحكم على ملاءمة فقرات الأداة ووضوحها، وبناءً على آرائهم تم الحفاظ على فقرات المقياس كما هي وعددها ٢٩ فقرة دون تعديل، بينما تم دمج بعض الأبعاد لتصبح على النحو الآتي:

السعادة والطمأنينة (١٣) فقرة هي: (١، ٣، ٧، ٨، ٩، ١١، ١٥، ١٩، ٢٠، ٢٣، ٢٥، ٢٨، ٢٩).

الاستقرار النفسي والقناعة (٦) فقرات هي: (٢، ٥، ١٠، ١٢، ١٣، ١٧).

الاجتماعي والتقدير الاجتماعي (١٠) فقرة هي: (٤، ٦، ١٤، ١٦، ١٨، ٢١، ٢٢، ٢٤، ٢٦، ٢٧).

وقد تم إيجاد صدق بناء المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية على المقياس، والجدول رقم (٢) يبين ذلك.

جدول (٢) معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية والأبعاد

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة مع الأداة	معامل ارتباط الفقرة مع بُعد السعادة والطمأنينة	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة مع الأداة	معامل ارتباط الفقرة مع بُعد الاستقرار النفسي والقناعة	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة مع الأداة	معامل ارتباط الفقرة مع البعد الاجتماعي والتقدير الاجتماعي
1	.57**	.910**	2	.75**	.943**	4	.55**	.881**
3	.67**	.874**	5	.68**	.957**	6	.66**	.938**
7	.45**	.942**	10	.54**	.925**	14	.35*	.969**
8	.74**	.968**	12	.58**	.981**	16	.41**	.934**
9	.73**	.968**	13	.67**	.971**	18	.54**	.982**
11	.78**	.925**	17	.64**	.934**	21	.66**	.938**
15	.72**	.909**				22	.46**	.895**
19	.53**	.955**				24	.46**	.973**
20	.33*	.956**				26	.50**	.954**
23	.48**	.948**				27	.46**	.969**
25	.58**	.951**						
28	.53**	.951**						
29	.39*	.902**						

**(α=0.05) *(α=0.01)

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرات والدرجة الكلية، وبين الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه كانت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α=0.05).

ثبات مقياس الرضا عن الحياة:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة تم حساب معامل الثبات بطريقتين هما:

أ- طريقة الاتساق الداخلي: باستخدام معادلة كرونباخ ألفا وذلك بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكوّنت من (٢٠) طالباً وطالبة، وقد بلغت قيمة معامل الثبات (٠,٨٨) وهي قيمة مقبولة لأغراض هذه الدراسة.

ب- طريقة التجزئة النصفية: تم تقسيم إجابات الطلبة إلى فقرات فردية وفقرات زوجية، وتم حساب معامل الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية، وبلغ مقداره (٠,٧٨) وبعد التصحيح باستخدام معادلة سبيرمان براون بلغت قيمة معامل الثبات (٠,٨٧)، وبلغ معامل جوتمان للتجزئة النصفية (٠,٨٦)، وهذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

تصحيح المقياس:

لتفسير الدرجات تم اعتماد المعايير الآتية :

١-٢,٣٣ منخفض، ٢,٣٤-٣,٦٦ متوسط، ٣,٦٧-٥ مرتفع

وقد تم الحصول على هذه المعايير من خلال إيجاد مدى المقياس

٥-١=٤، ثم قسمة المدى على (٣) وهي المعايير التي تم اعتمادها، ٣/٤=١,٣٣

مقياس التفاؤل والتشاؤم:

تم استخدام مقياس التفاؤل والتشاؤم (محيسن، ٢٠١٢)، وتكوّن كل من مقياسي التفاؤل والتشاؤم من (٢١) فقرة (موافق جداً =٥، موافق =٤، محايد =٣، غير موافق=٢، غير موافق مطلقاً =١) وتشير الدرجة المرتفعة لارتفاع التفاؤل والدرجة المنخفضة لانخفاض التفاؤل، وبالمثل لمقياس التشاؤم، وتشير الدرجة المرتفعة على مقياس التشاؤم إلى ارتفاع التشاؤم في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض التشاؤم.

صدق المقياس:

للتأكد من صدق المقياس تم عرض مقياسي التفاؤل والتشاؤم على(١٠) محكمين من أساتذة علم النفس التربوي، والقياس والتشخيص، والإرشاد النفسي والتربوي في جامعة الطفيلة التقنية، وجامعة البلقاء التطبيقية لإبداء آرائهم حول ملائمة الفقرات للموضوع والتأكد من صياغتها، وقد تبين وضوح الفقرات وملاءمتها لأغراض الدراسة ولم يتم حذف أي من الفقرات، بينما تم تعديل الفقرة (٤) من مقياس التشاؤم " أنا متشائم تجاه الوفاق الوطني الفلسطيني" لتصبح "أنا متشائم تجاه وضع الوطن العربي".

ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات المقياس، تم حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، على عينة استطلاعية تكوّنت من (٢٠) طالباً وطالبة، وقد بلغ الثبات (٠,٨٦)، كما تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وقد بلغ معامل الثبات (٠,٧٢) وبعد التصحيح باستخدام معادلة سبيرمان براون أصبح معامل الثبات (٠,٨٤)، وبلغ معامل جوتمان للتجزئة النصفية (٠,٨١)، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

الأساليب الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، وتحليل التباين الأحادي والمتعدد، ومعامل ارتباط بيرسون، باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

إجراءات الدراسة:

بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة تم تطبيقها على عينة الدراسة بالطريقة القصدية، وذلك من خلال قيام الباحثتان بتوزيع الاستبيانات على أفراد عينة الدراسة، وتزويدهم بتعليمات الاستجابة على فقرات الاستبانة ، وأن هدف الدراسة هو لغايات البحث العلمي وستعامل الإجابات بسرية تامة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

السؤال الأول: ما درجة شيوع الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية الأميرة رحمة؟ للإجابة عن السؤال الأول تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (3) يبيّن ذلك.

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة

البعد	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
الاجتماعي والتقدير الاجتماعي	١٠	٣,١٥	١,٤١	متوسطة
الاستقرار النفسي والقناعة	٦	٣,٠٩	١,٤٨	متوسطة
السعادة والطمأنينة	١٣	٣,٠٨	١,٣٣	متوسطة
الدرجة الكلية	٢٩	3.11	١,٣٨	متوسطة

يتبين من الجدول (٣) أن درجة الرضا عن الحياة لدى الطلبة جاءت متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.11). أما بالنسبة لأبعاد الرضا عن الحياة فجاء ترتيبها كما يلي: الاجتماعي والتقدير الاجتماعي، والاستقرار النفسي والقناعة، والسعادة والطمأنينة، بمتوسطات حسابية (٣,١٥، ٣,٠٩، ٣,٠٨) على التوالي، ويشير ذلك إلى أن جميع الأبعاد تقع ضمن درجة المتوسط، ويمكن تفسير ذلك أن الرضا عن الحياة لدى طلبة الكلية يكمن في تحقيق هدفهم الأساسي وهو الالتحاق بالكلية والذي يعد الانطلاقة الأولى لرسم مستقبلهم الأكاديمي، والمهني، والحياتي. فمن خلال الحصول على الشهادة يستطيع الطالب مواجهة تحديات وصعوبات الحياة، كما أنها وسيلة للبحث عن فرص العمل المناسبة، وتحقيق الآمال والطموحات المستقبلية في تكوين أسرة، وتحقيق الذات. وتتفق النتيجة مع نتائج دراسة شقورة (٢٠١٢)، (unuvar, Avsaroglu & Uslu, 2012)، بينما تختلف نتائج الدراسة مع نتيجة دراسة مصطفى، والشريفيين وطشطوش (٢٠١٤) التي أشارت إلى أن مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة كان منخفضاً.

وللتعرف على فقرات المقياس الأكثر تكراراً، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات أبعاد المقياس والجدول رقم (٤) يبين المتوسطات الحسابية لفقرات البعد الاجتماعي والتقدير الاجتماعي.

جدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الرضا عن الحياة للبعد الاجتماعي والتقدير الاجتماعي لدى أفراد العينة

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
١٨	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين	3.36	1.46	متوسطة
٢٤	ينظر الآخرين إلى باحترام	3.29	1.54	متوسطة
٢٧	علاقتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة	3.28	1.70	متوسطة
١٤	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة	3.23	1.26	متوسطة
١٦	أتقبل الآخرين وأتعايش معهم كما هم	3.20	1.64	متوسطة
٦	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي	3.19	1.47	متوسطة
٢٢	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح	3.18	1.44	متوسطة
٤	تقترب حياتي من المثالية	3.07	1.51	متوسطة
٢٦	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	2.89	1.43	متوسطة
٢١	يثق الآخرون في قدراتي	2.85	1.52	متوسطة

يتضح من الجدول (٤) أن الفقرات التي احتلت أعلى ترتيب والتي تشير إلى الرضا عن الحياة فيما يتعلق بالبعد الاجتماعي والتقدير الاجتماعي لدى الطلبة هي: " أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين، ينظر الآخرين إلى باحترام، علاقتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة"، بمتوسطات حسابية (3.36، ٣,٢٩، ٣,٢٨) على التوالي، بينما الفقرات التي احتلت أدنى ترتيب هي: ‘‘يثق الآخرون في قدراتي، لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه، تقترب حياتي من المثالية، بمتوسطات حسابية على التوالي (3.07، 2.89، 2.85).

ويمكن تفسير ذلك أن المرحلة النمائية التي يمر بها الطلبة تتميز بالرغبة في الانتماء إلى المجموعة، والبحث عن الصداقات، والعلاقات الاجتماعية، والعاطفية؛ لذا يسعى الطلبة للاندماج والاختلاط مع أقرانهم أو الجنس الآخر، فمن خلال العلاقات الاجتماعية يحقق الطالب الرضا عن الحياة، والشعور بالسعادة؛ لأنه يجد في ذلك تقدير لذاته، والثقة بالنفس، وحب واحترام الآخرين له. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة شقورة (٢٠١٢) حيث أشارت أن البعد الاجتماعي الأعلى انتشاراً بين الطلبة.

جدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الرضا عن الحياة لبعد الاستقرار النفسي والقناعة لدى أفراد العينة

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
٥	أنا راض عن كل شيء في حياتي	3.36	1.49	متوسطة
١٠	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي	3.13	1.67	متوسطة
١٢	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل	3.10	1.46	متوسطة
١٧	أعيش في مستوى معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه	3.03	1.69	متوسطة
١٣	أنا راضٍ بما وصلت إليه	3.01	1.70	متوسطة
٢	أنا راضٍ عن نفسي	2.94	1.38	متوسطة

يتضح من الجدول (5) أن الفقرات التي احتلت أعلى ترتيب والتي تشير إلى الرضا عن الحياة فيما يتعلق ببعد الاستقرار النفسي والقناعة لدى الطلبة هي:" أنا راض عن كل شيء في حياتي، حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي، أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل" بمتوسطات حسابية (3.36، 3.13، 3.10) على التوالي، بينما احتلت الفقرات التالية أدنى ترتيب: ‘‘أنا راضٍ عن نفسي، أنا راضٍ بما وصلت إليه، أعيش في مستوى معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه"، بمتوسطات حسابية (2.94، ٣,٠١، ٣,٠٣) على التوالي. ويمكن تفسير النتيجة بأن الطلبة قد حققوا الشعور بالاستقرار النفسي نتيجة اجتيازهم مرحلة / فترة الثانوية العامة التي تعتبر مرحلة خوف وقلق يمر بها الطالب، والقناعة بما حققه من نجاح والالتحاق بالكلية؛ الذي يعتبر الهدف الأساسي الذي يصبو إليه أي طالب، بالإضافة إلى ما حققه من تقدير الآخرين له وتقديره لذاته الذي يعد أحد أهم العوامل المسئولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، فعلى الرغم ما يواجهه الطلبة داخل الكلية من متطلبات وواجبات، وتحديات إلا أنهم يشعرون بالاستقرار النفسي والرضا عن الحياة. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة شقورة (٢٠١٢).

جدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الرضا عن الحياة لبعد السعادة والطمأنينة لدى أفراد العينة

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
١٥	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروفي الحياتية	3.18	1.40	متوسطة
٢٥	لا أعانى من مشاعر اليأس أو خيبة أمل	3.17	1.44	متوسطة
٢٠	أنا أسعد حالا من الآخرين	3.14	1.18	متوسطة
٩	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى	3.13	1.59	متوسطة
١١	أشعر أنني موفق في حياتي	3.12	1.61	متوسطة
١	أتقبل نقد الآخرين	3.12	1.31	متوسطة
٧	أشعر بالأمن والطمأنينة	3.11	1.32	متوسطة
٢٣	أنام نوماً هادئاً مسترخياً	3.11	1.50	متوسطة
٣	ظروف حياتي ممتازة	3.10	1.33	متوسطة
٨	أتمتع بحياة سعيدة	3.09	1.55	متوسطة
٢٩	لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي	3.07	1.45	متوسطة
٢٨	لديّ روح معنوية مرتفعة	2.89	1.37	متوسطة
١٩	أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل	2.89	1.69	متوسطة

يتضح من الجدول (٦) أن الفقرات التي احتلت أعلى ترتيب والتي تشير إلى الرضا عن الحياة فيما يتعلق ببعد السعادة والطمأنينة لدى الطلبة هي:" أشعر بالرضا والارتياح عن ظروفي الحياتية، لا أعانى من مشاعر اليأس أو خيبة أمل، أنا أسعد حالاً من الآخرين، بمتوسطات حسابية (3.18، 3.17، 3.14) على التوالي، بينما احتلت الفقرات التالية أدنى ترتيب: "أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل، لديّ روح معنوية مرتفعة، لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي"، بمتوسطات حسابية (2.89، 2.89، 3.07) على التوالي. وهذا يشير إلى أن الطلبة يشعرون بالسعادة والطمأنينة على الرغم من الظروف الحياتية التي يواجهونها سواء ما يتعلق بالجامعة من جوانبها المتعددة، أو ظروف خارجية تتعلق بالبيئة المحيطة بالفرد، كالعوامل الاقتصادية، والاجتماعية، والسياسية، فأحداث الحياة المختلفة سواء أكانت إيجابية أم سلبية لها تأثير على مستوى رضا الفرد عن حياته، فالشخص الذي يشعر بمستوى عال من الرضا عن الحياة هو الذي يمر بكم من الخبرات والأحداث السارة يفوق الخبرات والأحداث المؤلمة والمحزنة.

كما تشير النتيجة أن الطلبة يشعرون بالسعادة عندما يقارنون أنفسهم بالآخرين كما ظهرت في الفقرة " أنا أسعد حالاً من الآخرين"، فقد أشارت العديد من الدراسات أن الأفراد الذين يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة هم أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة، والرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة؛ (الثقافية أو الاجتماعية أو المادية) من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى (العش، ٢٠٠٢، مرسي، ٢٠٠٠). وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة شقورة (٢٠١٢).

السؤال الثاني: ما **درجة شيوع التفاؤل لدى طلبة كلية الأميرة رحمة؟ للإجابة عن السؤال الثاني تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمقياس التفاؤل، والجدول رقم (7) يبيّن ذلك.**

جدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة التفاؤل لدى أفراد العينة

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
١٣	أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيداً	3.28	1.31	متوسطة
٨	أؤمن بالقول (الحياة سفينة شراعها الأمل)	3.25	1.52	متوسطة
٢١	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس	3.24	1.37	متوسطة
٦	أنا متفائل تجاه أوضاع وطني	3.21	1.65	متوسطة
٢٠	الحياة حلوة تستحق أن أعيش من أجلها	3.20	1.57	متوسطة
١	أشعر أن الغد سيكون يوماً مشرقاً	3.16	1.76	متوسطة
١٢	تبدو لي الحياة جميلة	3.07	1.58	متوسطة
١٤	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور	3.06	2.21	متوسطة
٧	أتوقع الأفضل	3.06	1.53	متوسطة
١٦	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة	3.05	1.64	متوسطة
١٩	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة	3.04	1.42	متوسطة
٤	أنا مقبل على الحياة وكلي أمل وتفاؤل	3.04	1.42	متوسطة
٥	أن حياتي ستكون أكثر سعادة	3.03	1.53	متوسطة
١٥	يبدو لي أن كفة الخير أرجح من كفة الشر	3.02	1.69	متوسطة
١٧	إن الآمال أو الأحلام التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غد	3.01	1.38	متوسطة
٩	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم	3.01	1.47	متوسطة
٣	أؤمن بالقول (كن جميلاً ترى الوجود جميلا)	2.95	1.62	متوسطة
١٨	أرى أن الفرج سيكون قريباً	2.91	1.55	متوسطة
٢	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل	2.87	1.60	متوسطة
١١	أعتقد أن معظم الناس ذوي مقاصد حسنة	2.87	1.27	متوسطة
١٠	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلاً	2.85	1.52	متوسطة
	الدرجة الكلية	٣,٠٥	١,٤٦	متوسطة

يتبين من الجدول (٧) أن درجة التفاؤل لدى الطلبة على المقياس الكلي جاءت متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣,١٥)، أما الفقرات التي احتلت أعلى ترتيب والتي تشير إلى التفاؤل لدى الطلبة هي: "أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيداً، أؤمن بالقول (الحياة سفينة شراعها الأمل)، لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس، وبمتوسطات حسابية (3.28، ٣,٢٥، ٣,٢٤) على التوالي، أما الفقرات التي احتلت أدنى ترتيب فهي: "أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلاً، أعتقد أن

معظم الناس ذوي مقاصد حسنة، أفكر في المستقبل بكل تفاؤل"، وبمتوسطات حسابية (2.85، ٢,٨٧، ٢,٨٧) على التوالي.

ويفسر ذلك في أن رغبة الطلبة في النجاح وتحقيق أهدافهم وآمالهم، يدفعهم إلى التفاؤل، فالطالب الناجح يميل إلى التمسك بالتفاؤل، الذي يعد عنصراً أساسياً في تكوين شخصيته، والتمسك بالجوانب السارة أثناء التعامل مع المواقف، والتفكير في النجاح أكثر من الفشل، وأن تفاؤله منبع نشاطه وقوته. كما أن أساليب التعامل التي يستخدمها الطلبة في مواجهة التحديات والصعوبات الحياتية سواء كانت أكاديمية، اجتماعية، بيئية تسهم في انتشار التفاؤل لديهم، وهذا ما أكدته نتائج دراسة العويضة(2006) التي أشارت إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً لدى الطلبة المتفائلين هي التدبر النشط، والتخطيط، وإعادة التشكيل الإيجابي، فإدراك الطلبة للقدرات التي يمتلكونها، والعمل على تنميتها، واهتمام الإرشاد الأكاديمي بحاجات الطلبة النفسية والاجتماعية والأكاديمية جميعها تنعكس إيجاباً على شعورهم بالتفاؤل والسعادة والرضا. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة محيسن (٢٠١٢)، ودراسة الجهوري (٢٠٠٤) ودراسة الحميري (٢٠٠٥)، التي أكدت على تراوح مستوى التفاؤل لدى أفراد العينة ما بين مرتفع ومعتدل.

السؤال الثالث: ما درجة شيوع التشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة؟ للإجابة عن السؤال الثالث تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمقياس التفاؤل، والجدول رقم (٨) يبيّن ذلك.

جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة التشاؤم لدى أفراد العينة

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
١٥	لا يمكنني أن أكون ناجحاً في حياتي	3.10	1.25	متوسطة
١٦	أشعر أنني أتعس مخلوق	3.00	1.71	متوسطة
١١	أشعر بأنني شخص لا قيمة له في هذه الحياة	2.97	1.64	متوسطة
١٠	أشعر كأن المصائب خلقت من أجلي	2.92	1.69	متوسطة
١٢	أترقب حدوث أسوأ الأحداث	2.90	1.66	متوسطة
٨	حظي قليل في هذه الحياة	2.83	1.60	متوسطة
٧	أشعر أن الماضي محزن والحاضر تعيس والمستقبل أكثر تعاسة	2.80	1.80	متوسطة
٢	أتمنى الموت والخلاص من عذاب الدنيا	2.77	1.29	متوسطة
١٩	عندما استيقظ في الصباح أتوقع الشر قبل الخير	2.77	1.76	متوسطة
٢١	يخيفني ما يمكن أن يحدث لي في المستقبل من سوء حظ	2.75	1.77	متوسطة
١٨	لدي شعور غالب بأني سأفارق الأحبة قريباً	2.73	1.65	متوسطة
٥	مكتوب على الشقاء وسوء الطالع	2.32	1.23	متوسطة
٦	يبدو لي أن المنحوس منحوس مهما حاول	٢٢٢.	1.37	متوسطة
٤	أنا متشائم تجاه وضع الوطن العربي	٢٠٢.	1.35	متوسطة

١٣	تخيفني الأحداث السارة لأنه سيتبعها أحداث مؤلمة	٢,٠٠	1.48	متوسطة
٣	سيكون مستقبلي مظلماً	٠٠2.	1.29	متوسطة
١	يلازمني سوء الحظ	٢,٠٠	1.42	متوسطة
١٧	كثرة الهموم تجعلني أشعر بأنني أموت في اليوم مائة مرة	.661	1.66	متوسطة
٢٠	تدلني الخبرة على أن الدنيا سوداء كالليل المظلم	١,٢٠	1.69	متوسطة
١٤	أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل	١,١٠	1.82	متوسطة
٩	أنا يائس من الحياة	٠٠.١	1.61	متوسطة
	الدرجة الكلية	٢,٣٢	١,٤٦	متوسطة

يتبين من الجدول (٨) أن درجة التشاؤم لدى الطلبة على المقياس الكلي جاءت منخفضة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢,٣٢)، وهذا يشير إلى أن الطلبة يتمتعون بنظرة تشاؤمية نحو الواقع والحياة، ويقتربون من النظرة السوداوية ولما لها من تأثير سلبي على حياتهم وتحقيق طموحاتهم وتقدمهم، وهذا ما أشارت إليه دراسة (Stanley, Sethuramalingam & Sathia, 2013) أن التشاؤم يرتبط بالمتغيرات المرضية غير السوية وغير المرغوب فيها مثل الضغوط النفسية، واليأس، والفشل في حل المشكلات. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة محيسن (٢٠١٢)، ودراسة الجهوري (٢٠٠٤) ودراسة الحميري (٢٠٠٥)، التي أكدت على تراوح مستوى التفاؤل لدى أفراد العينة ما بين مرتفع ومعتدل وفي المقابل انخفاض مستوى التشاؤم لدى أفراد الدراسة.

السؤال الرابع: هل توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى (α=0.05) بين الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى طلبة كلية الأميرة رحمة؟ للإجابة عن السؤال الرابع تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس والتفاؤل لدى الطلبة، والجدول رقم (٩) يبين ذلك.

جدول (٩) معاملات الارتباط بين الرضا والتفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة

المتغير	أبعاد الرضا عن الحياة	قيمة معامل بيرسون
التفاؤل	البعد الاجتماعي والتقدير الاجتماعي	.982**
	السعادة والطمأنينة	**٦٦.9
	الاستقرار النفسي والقناعة	**٧٧.9
	الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	**٠.98

** (α=0.01)

يتبين من الجدول (٩) وجود علاقة ارتباطيه إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى (α=0.01)، ويشير ذلك إلى أنه كلما كان الطلبة أكثر رضا عن الحياة كلما كانوا أكثر تفاؤلاً وسعادة.

السؤال الخامس: هل توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى (α=0.05) بين الرضا عن الحياة والتشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة؟ للإجابة عن السؤال الخامس تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس والتشاؤم لدى الطلبة، والجدول رقم (١٠) يبين ذلك.

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين الرضا والتشاؤم لدى أفراد عينة الدراسة

المتغير	أبعاد الرضا عن الحياة	قيمة معامل بيرسون
التشاؤم	البعد الاجتماعي والتقدير الاجتماعي	-.98٠**
	السعادة والطمأنينة	-.9٦٢**
	الاستقرار النفسي والقناعة	-.9٧٢**
	الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	-.9٧٦**

** (α=0.01)

بناءً على ما تبين في الجدولين (٩) و(١٠) يمكن تفسير ذلك بالعودة إلى خبرات وتجارب الطلبة سواء ايجابية أم سلبية على اعتبار أن تلك الخبرات تلعب دورا كبيرا في نظرتهم التفاؤلية أو التشاؤمية، وبما أن طلبة الكلية يتمتعون بدرجة متوسطة من الرضا عن الحياة من الجانب الاجتماعي والتقدير الاجتماعي، والاستقرار النفسي والقناعة، والشعور بالسعادة والطمأنينة فهم يتمتعون بصحة نفسية وجسدية جيدة، وينظرون إلى الحياة بمنظار ايجابي ويمتلكون القدرة على التخطيط للمستقبل. وهذا ما أكدته بعض الدراسات أن كلاً من التفاؤل والتشاؤم يؤثر في تشكيل سلوك الفرد، وعلاقاته الاجتماعية وصحته النفسية والجسمية، فالمتفائل يتوقع الخير والسرور والنجاح، وينجح في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وينظر إلى الحياة بمنظار ايجابي وأكثر إشراقاً واستبشاراً بالمستقبل (عويضة، ٢٠١٥). وتتفق نتيجة الدراسة مع نتائج دراسة (٢٠١٣ Iqbal, khan & Fatima,) ودراسة المجدلاوي (٢٠١٢).

السؤال السادس وهو: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α=0.05) في الرضا عن الحياة تعزى لجنس الطلبة؟ وللإجابة عن السؤال السادس تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الجنس على فقرات المقياس والجدول رقم (١١) يبيّن ذلك.

جدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	4.45	.192
إناث	1.71	.194
الدرجة الكلية	3.11	1.38

وللتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمتغير الجنس، تم استخدام تحليل التباين الأحادي والجدول رقم(12) يبين ذلك.

جدول (١٢) تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الرضا عن الحياة

المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الجنس	٥٦٢,٩٢	١	٥٦٢,٩٢	1.508	.٠٠٠
الخطأ	١١,١٢٤	298	.٠٣٧		
المجموع	٣٤٨٤,٢٦٣	300			

يتبين من الجدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α=0.05) للرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، ولمعرفة الفروق بين أبعاد الرضا عن الحياة ومتغير الجنس تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والجدول رقم (١٣) يوضح ذلك.

جدول (١٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس

الجنس / الأبعاد	ذكور		إناث		الكلي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاجتماعي والتقدير الاجتماعي	4.52	.272	1.73	.113	3.15	1.41
السعادة والطمأنينة	4.37	.232	1.74	.277	3.08	1.33
الاستقرار النفسي والقناعة	4.52	.321	1.61	.240	3.09	1.48

وللتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمتغير الجنس، تم استخدام تحليل التباين المتعدد لمعرفة الفروق بين أبعاد الرضا عن الحياة (الاجتماعي والتقدير الاجتماعي، السعادة والطمأنينة، الاستقرار النفسي والقناعة)، والجنس والجدول رقم (١٤) يبين ذلك.

جدول (١٤) تحليل التباين المتعدد (MANOVA) لدلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على أبعاد الرضا عن الحياة

المصدر		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الجنس هوتلنج=53.8 ف=٥,٣١ الدلالة الإحصائية=٠٠٠.	الاجتماعي والتقدير الاجتماعي	٥٨١,٦	١	٥٨١,٦	1.31	.000
	السعادة والطمأنينة	٥١٧,٢	١	٥١٧,٢	7.92	.000
	الاستقرار النفسي والقناعة	٦٣٥,١	١	٦٣٥,١	7.84	.000
الخطأ	الاجتماعي والتقدير الاجتماعي	١٣,١	298	.044		
	السعادة والطمأنينة	١٩,٤	298	.٠٦٥		
	الاستقرار النفسي والقناعة	٢٤,١	298	.081		
المجموع	الاجتماعي والتقدير الاجتماعي	٣٥٨٥,٤	300			
	السعادة والطمأنينة	٣٤٠٠,١	300			

	الاستقرار النفسي والقناعة	٣٥٣٨,١	300			

يتبين من الجدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α=0.05) لأبعاد الرضا عن الحياة (الاجتماعي والتقدير الاجتماعي، الاستقرار النفسي والقناعة، السعادة والطمأنينة)، حيث بلغت المتوسطات الحسابية للأبعاد (٤,٥٢، ٤,٥٢، ٤,٣٧) على التوالي ولصالح الذكور. ويمكن تفسير ذلك أننا نعيش في مجتمع ذكوري، يمنح الذكور الحرية في السلوكيات وتنمية العلاقات الاجتماعية، ويتيح لهم مجالاً أوسع لإكمال دراستهم، مما يمنحهم ذلك الشعور بالاستقرار النفسي، ورضا عن الذات والآخرين، بينما ما زالت الأنثى في مجتمعنا وخاصة في السلط التي تُعد من البيئات المحافظة. حيث تحاسب الأنثى على سلوكها، وهناك من يُحد من طموحها وآمالها، بالإضافة إلى سيطرة الأهل على قراراتها خاصة فيما يتعلق بالزواج حتى لو أثناء الدراسة على اعتبار أنه أهم من الحصول على الشهادة وما يرافق ذلك من أعباء وممارسة أدوار جديدة تفوق طاقتها، مما يؤدي إلى تدني تحصيلها الأكاديمي أو تأخرها في الدراسة. وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة عبد الحميد (٢٠٠٨) التي أشارت إلى أن مستوى الرضا عن الحياة لدى الذكور أعلى من الإناث، وارتفاع مستوى الاستقرار النفسي والاجتماعي لدى الطلاب مقارنة مع الإناث. بينما اختلفت مع نتائج (Mahasneh, Al-Zoubi & Batayeneh, 2013)، Vijayshri (2015,)، ودراسة الأنصاري وكاظم (٢٠٠٨)، التي أشارت إلى أن الإناث أكثر رضا عن الحياة من الذكور.

السؤال السابع وهو: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α=0.05) في التفاؤل تعزى لجنس الطلبة؟ وللإجابة عن السؤال السابع تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الجنس على فقرات مقياس التفاؤل والجدول رقم (١٥) يبيّن ذلك.

جدول (١٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التفاؤل تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	4.47	.246
إناث	1.58	.210
الدرجة الكلية	3.05	1.461

وللتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمتغير الجنس، تم استخدام تحليل التباين الأحادي والجدول رقم (١٦) يبين ذلك.

جدول (١٦) تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس التفاؤل

المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الجنس	٦٢٣,٢١٨	١	623.218	١,١٨٧	.٠٠٠
الخطأ	١٥,٦٤١	298	.052		
المجموع	٣٤٤٧,٣٥٦	300			

يتبين من الجدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α=0.05) بين أفراد عينة الدراسة على مقياس التفاؤل لصالح الذكور، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤,٤٧).

السؤال الثامن وهو: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α=0.05) في التشاؤم تعزى لجنس الطلبة؟ وللإجابة عن السؤال الثامن تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الجنس على فقرات مقياس التشاؤم والجدول رقم (١٧) يبيّن ذلك.

جدول (١٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التشاؤم تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	1.37	.248
إناث	3.31	.221
الدرجة الكلية	3.32	1.46

وللتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمتغير الجنس، تم استخدام تحليل التباين الأحادي والجدول رقم (١٨) يبين ذلك.

جدول (١٨) تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس التشاؤم

المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الجنس	629.012	١	629.012	1.134	.٠٠٠
الخطأ	16.531	298	.055		
المجموع	2981.304	300			

يتبين من الجدول (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α=0.05) بين أفراد عينة الدراسة على مقياس التشاؤم لصالح الإناث، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤,٢٦). ويمكن تفسير نتيجة ما ورد في الجدولين (١٧) و (١٨) أن للعوامل البيئية والثقافية دوراً كبيراً في تحديد التفاؤل بين الجنسين، فللذكور فرصاً أكبر في التعبير عن آرائهم واتجاهاتهم وهذا مما لاشك فيه يخلق لديهم نوعاً من الأمل والتفاؤل نحو المستقبل، فالذكور يتمتعون بفرص وخيارات أكثر من تلك التي تتمتع بها الإناث، وذلك لأنهم يمتلكون والى حد كبير القرار في تحديد مصيرهم، سواء من ناحية التعليم أو مجال العمل ونوع الوظيفة، أو حتى اختيار الزوجة، أما الإناث فما زالت العادات والتقاليد تحد من تلك الفرص لديهن، بالإضافة إلى أن نتيجة درجة رضا الإناث عن الحياة كانت منخفضة، وهذا يشير إلى أن نظرتهن للحياة سوداوية تشاؤمية. وقد اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسات (Mahasneh, Al-Zoubi & Batayeneh,2013)، Vijayshri (,2015)، ودراسة الأنصاري وكاظم (٢٠٠٨)، التي أشارت إلى أن الذكور أكثر تفاؤلاً من الإناث.

التوصيات:

بناءً على نتائج الدراسة توصي الباحثتان بما يلي:

١- وضع البرامج الإرشادية لتنمية مشاعر التفاؤل لدى الطالبات وخفض مستوى التشاؤم لديهن.

٢- العمل على غرس روح التفاؤل ونبذ التشاؤم لدى الطلبة من خلال تدريس المساقات العلمية وعقد الندوات.

٣- العمل على رفع مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلاب بشكل عام والطالبات بشكل خاص من خلال الندوات والنشاطات المنهجية واللامنهجية.

٤- إجراء بحوث لقياس التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية والطموح.

المراجع العربية:

إسماعيل، حسين. (٢٠١١). الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، الأردن.

البخاري، محمد بن إسماعيل. (١٩٩٣). صحيح البخاري، دار ابن كثير.

أبو الديار، نجاح. (٢٠١٠). فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني - الانفعالي في تنمية التفاؤل لخفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من أُسر الأطفال المعوقين سمعيًا، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت. ٣٨ (٣) ٥٨-٩١.

بني حميد، شعاع. (٢٠١٤). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالتسامح والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب كلية الآداب، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

بني مصطفى، منار ومقالده، تامر.(٢٠١٤). الحكم الأخلاقي وعلاقته بمستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة اليرموك، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٠ (٤)، ٤٣١-٤٤٤.

الجهوري، خليفة. (٢٠٠٤). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس.

الحميري، فرحان.(٢٠٠٥). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار، مجلة جامعة ذمار للدراسات والبحوث، ٢(٢)، ٣٦-٤٧.

الدسوقي، مجدي محمد. (١٩٩٨). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن، دراسات في الصحة النفسية، مصر، المجلد الأول، 117 - ١٦١.

رضوان، جاد الله و هريدي، محمد. (2001). العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة علم النفس، ٥٨ (١٥)، 72-١٠٥.

السلطي، ناديا و نوفل، محمد و أبو عواد، فريال. (٢٠١٤). مستوى التشاؤم لدى طلبة كلية العلوم التربوية التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن وعلاقته بدافعيتهم للتعلم، المجلة الدولية التربوية المتخصصة،٣(٣)، ٣١-٤٨.

شقورة، يحيى. (٢٠١٢).المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.

عبد الحميد، هبه. (٢٠٠٨). الضغوط وعمليات تحملها وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة سوهاج، مصر.

العش، إكرام. (٢٠٠٢). الرضا عن الحياة وعلاقته بأنماط التعلق في المرحلة الوسطى من الرشد، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

علوان، نعمان.(٢٠٠٨). الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، ١٦ (٢)، ٤٥٧-٥٣٢.

العويضة، سلطان. (٢٠٠٦). العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبر لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة الأردنية. مجلة رسالة التربية وعلوم النفس، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، ٢٧، 173 -221.

عويضة، منصور. (٢٠١٥). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة العلا، رسالة ماجستير غير منشورة، أم القرى.

القحطاني، عبد الهادي. (٢٠١٣).الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البحرين.

المجدلاوي، ماهر. (٢٠١٢). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الدين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٠(٢)، 207 - 236 .

محيسن، عون. (٢٠١٢). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٠ (٢)، 53 - 93 .

مخيمر، هشام ، وعبد المعطي، محمد . (٢٠٠٠). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، مجلة دراسات نفسية واجتماعية كلية التربية، جامعة حلوان، ٦(٣)، ١-٤٥.

مرسي، كمال. (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية، القاهرة: دار النشر للجامعات.

مصطفى منار، الشريفيين احمد وطشطوش، رامي. (٢٠١٤). أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، ٣٤ (٢)، ١٢٠-١٣١.

الأنصاري، بدر.(2002). التفاؤل غير الواقعي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبه جامعة الكويت: دراسة عاملية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين،3 (٤)،91-120.

الأنصاري، بدر، وكاظم، علي. (٢٠٠٨). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة: دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعمانيين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين،9 (٤)، 107-132.

نصر الله، نوال. (٢٠٠٨). أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

النملة، عبدالرحمن. (٢٠١٣). تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام الإنترنت، دراسات، العلوم التربوية، ٤٠ (٤)، ٢٢٠-٢٣٦.

المراجع الأجنبية:

Balamurugan, J., & Malik, G. (2015). The Happiness and Human Strength - A Positive Psychological Analysis. International Journal of Advanced Research, 3(1), 164-169.

Chang, E., Chang, R., & Sanna, L. (2009). Optimism, Pessimism, and Motivation: Relations to Adjustment. Social and Personality Compass, 3(4), 494−506.

Charyton, C., Hutchison S., & Snow, L. (2009). Creativity as an Attribute of Positive Psychology: The Impact of Positive and Negative Effect on the Creative Personality. Journal of Creativity in Mental Health. 4(1), 57-66.

Geers, A., Wellman, J., & Fowler, S. (2013). Comparative and Dispositional Optimism as Separate and Interactive Predictors. Psycho Health, 28, 30–48.

Jamalallail, M. (2014). Future Anxiety and Optimism among Gifted Students Parents. WEI International Academic Conference Proceedings Budapest. Hungary.

Ho, M., Cheung, F., & Cheung, S. (2010). The Role Of Meaning in Life and Optimism in Promoting Well-Being. Personality and Individual Differences, 48 (5), 658-663.

Iqbal, F., khan, G & Fatima, S. (2013). Maladjustment, Life Satisfaction and Optimism A Correlation Study. International Journal of Humanities and Social Science Invention, 2 (5), 17-26.

Lina, M., Chianga, J., Lic, L., & Liub, L. (2010). The Relationship between Optimism and Life Satisfaction for Patients Waiting or Not Waiting for Renal Transplantation. Transplant Proceedings, 42(3), 763-765.

Mahasneh, A., Al-Zoubi, Z & Batayeneh, O. (2013). The Relationship between Optimism-Pessimism and Personality Traits among Students in the Hashemite University. International Education Studies, 6(8),71-82.

Singh, I & Jha, A.(2013). Anxiety, Optimism and Academic Achievement among Students of Private Medical and Engineering Colleges: A Comparative Study. Journal of Educational and Developmental Psychology, 3 (1), 222-233.

Stanley. S., Sethuramalingam. V., & Sathia. S. (2013). Life Satisfaction and Pessimism in HIV Positive People: A Comparative Study from India. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 18(1) 95-104.

Unuvar, S., Avsaroglu, S., & Uslu, M. (2012). An Evaluation of Optimism and Life Satisfaction of Undergraduate Students in the School of Tourism and Hotel Management. Asian Social Science, 8(12), 140-147.

Vijayshri, S .(2015). Life Satisfaction Influenced by Optimistic and Pessimistic Attitude: A Study of Older Adults. IJSR - International Journal Of Scientific Research, 4 (5), 728-731.

Zhang, J., Miao, D., Sun, Y., Xiao, R., Ren, L. (2013).The Impacts of Attribution Styles and Dispositional Optimism on Subject Well-Being: A Structural Equation Modeling Analysis. Social Indicators Research, 18(2), 201-206.