



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم النفسية والتربوية

الغزل الإسماعيلي وطلاقة بالسادة النفسية لدى طلبة الجامعة

بحث مقدم الى جامعه بابل / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية
بجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في العلوم التربوية والنفسية .

قدم من قبل الطالبة :

بهين محمد عبد الأمير

بإشراف :

د. ايام وهاب رزاق

١٤٤٤ هـ

٢٠٢٣ م

(بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ)

”وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ“ .
سورة يوسف جزء من الآية ٨٧ .

(صدق الله العلي العظيم)

الإهداء

الى ذلك القلب العظيم الذي أخرج البشرية جمعاء من الظلمات الى النور وأرشدها
الى طريق الحق ((سيدنا محمد صلي الله عليه واله وسلم))

الإهداء

إلى الأميرة أمي
وقد ورثت في جوفها
كيف أكون إنساناً
قبل أن أصرخ صرختي الأولى
في هذا العالم ..
وإلى الطيب والدي
وقد ربيت في كنفه
على أن أكون صادقاً
قبل أن أخطو خطوتي الأولى
في طريق الحياة ..
وإلى كل يد
صافحتها يوماً عن ظهر قلب!

شكر وإمتنان

الشكر والامتنان

لحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا
محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد ..

فإني أشكر الله تعالى على فضله حيث أتاح لي إنجاز هذا العمل بفضله، فله الحمد
أولاً وآخرًا. ثم أشكر أولئك الأخيار الذين مدوا لي يد المساعدة، خلال هذه الفترة،
وفي مقدمتهم أستاذي المشرف على البحث الأستاذ الدكتور ايام وهاب . الذي
لم يدخر جهدًا في مساعدتي لي ، فله من الله الأجر ومني كل تقدير حفظه الله
ومتعه بالصحة والعافية .

مستخلص البحث

إستهدف البحث الحالي التعرف على العلاقة الإرتباطية بين التفاؤل الإستعدادي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة فيما ذا كان هناك فروق ذات دلالات إحصائية في التفاؤل الإستعدادي والسعادة النفسية لدى عينة البحث تكونت عينه البحث من (30) طالب وطالبة موزعة على كلية التربية للعلوم الأنسانية قشم العلوم التربوية والنفسية في جامعة بابل ولقياس التفاؤل الإستعدادي إتمدت الباحثة على مقياس (شارير كارفر 1985) الذي يتكون من (31)فقرة تعبر عن التفاؤل جمعت من مقاييس وإستبانات مختلفة وفي البحث الحالي تم التأكد من الصدق وبلغت نسبة إتفاق الخبراء (100%) وتم إستخراج الثبات حيث بلغ الثبات (0،15) ولقياس السعادة النفسية إتمدت الباحثة مقياس (المعرب أبو هاشم 1995) الذي يتكون من (44) فقرة وبعد التحقق من الصدق وبلغت نسبة صدق الخبراء (100%) وقد بلغ معامل الثبات (7،60) ولمعالجة البيانات إحصائيا المستخدمة إستخدم الوسط الحسابي للعينتين وقد ظهرت النتائج إن هنالك بين الوسط الحسابي والفرضي ردلت النتائج على وجود علاقة إرتباطية ضعيفة بين التفاؤل الإستعدادي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة

| الصفحة | المحتوى |
|--------|--|
| أ | الآية |
| ب | الإهداء |
| ج | الشكر والإمتنان |
| د | مستخلص البحث |
| هـ | فهرس المحتويات |
| و | فهرس الجدول |
| م | فهرس الملاحق |
| ٥-١ | الفصل الاول :- تعريف البحث |
| ٢-١ | مشكله البحث |
| ٣-٢ | أهمية البحث |
| ٤ | أهداف البحث |
| ٤ | حدود البحث |
| ٥-٤ | تحديد المصطلحات |
| ١٥-٦ | الفصل الثاني :- إطار نظري ودراسات سابقة |
| ٨-٦ | إطار نظري التفاؤل الاستعدادي |
| ١٢-٨ | إطار نظري سعادة النفسية |
| ١٣-١٢ | دراسات سابقة: تفاؤل الاستعدادي |
| ١٤-١٣ | دراسات سابقة: سعادة النفسية |
| ١٥ | موازنة الدراسات السابقة و الدراسات الحالية |
| ١٩-١٦ | الفصل الثالث:- منهجية البحث وإجراءاته |
| ١٦ | منهج البحث وإجراءاته |
| ١٧ | عينة البحث |
| ١٨-١٧ | اداتا البحث |
| ١٩ | وسائل الإحصائية |
| ٢٣-٢٠ | الفصل الرابع:- عرض النتائج وتفسيرها |
| ٢٢-٢٠ | عرض النتائج وتفسيرها |
| ٢٢ | الاستنتاجات |
| ٢٢ | التوصيات |
| ٢٢ | المقترحات |
| ٢٥-٢٣ | المصادر العربية |
| ٢٥ | المصادر الأجنبية |

الجدول

| ت | اسم الجدول | الصفحة |
|---|--|--------|
| ١ | يوضح مجتمع البحث حسب الجنس | ١٦ |
| ٢ | يوضح عينه البحث | ١٧ |
| ٣ | يوضح العلاقة الارتباطية لمقياس التفاؤل الاستعدادي | ١٨ |
| ٤ | يوضح العلاقة الارتباطية لمقياس السعادة النفسية | ١٩ |
| ٥ | الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لعينة واحدة وقيمة (ت) الجدولية لمتغير التفاؤل الاستعدادي | ٢٠ |
| ٦ | الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لعينة واحدة وقيمة (ت) الجدولية لمتغير السعادة النفسية | ٢١ |
| ٧ | يوضح القيمة الجدولية والتائيه ودرجة الحرية ومستوى الدلالة | ٢٢ |

الملاحق

| الصفحة | اسم الملحق | ت |
|--------|---|---|
| ٢٦ | اسماء الساده المحكمين | ١ |
| ٢٧ | مقياس التفاؤل الاستعدادي بصيغة الأولية | ٢ |
| ٢٩ | مقياس التفاؤل الاستعدادي بصيغة النهائية | ٣ |
| ٣٣_٣١ | مقياس السعادة النفسية بصيغة الأولية | ٤ |
| ٣٦_٣٤ | مقياس السعادة النفسية بصيغة النهائية | ٥ |

الفصل الأول

اولا : مشكله البحث

تعد الدراسه في الوقت الحاضر من اكثر المجالات التي تواجه العديد من المشاكل لانها مجال مهم من المجالات لدى كل طالب بسبب ما تحمله من امور مهمه في المستقبل الذي يواجهه هذا من جانب ومن جانب اخر في كثير من الاحيان تخيب امال الطلاب عند فشلهم في احدى المواد الدراسيه وقد يشعرون بالاحباط ويشاركهم في ذلك بعض الاحيان ردود الافعال التي تبدر من الوالدين يمكن ان تؤثر في الطالب وهناك عوامل داخلية وخارجيه وقد تكون الحيويه الداخليه فتصبح اكثر وضوحا في التحدي والمثابره وحب الاستطلاع والتمكن المستقل او حيويه خارجيه تزداد وضوحا في اختيار الاقسام من قبل الطالب لارضاء الوالدين والطالب الجامعي بصفته احد افراد المجتمع الذي يعيش في عصر تكثر فيه الصراعات ومما يترتب عليه فضائل الحياه عنده ولعل من العوامل التي تؤثر في الحيويه اي تفسير سلبي في هذا مما يؤيد ذلك ما اثارت اليه دراسات (كوستل ، ١٩٩٢) انخفاض وقدره قابليه الطالب للنشاط وانحشار التفاؤل واستعدادي عن المظاهر المهمه التي سيشعر بها الطالب ويشعر الطلاب في بعض الاحيان انهم غير قادرين في مواجهه الدراسه واذ يشير كل اولدمان وجون ان ابرز سمات شخصيه الطالب هي الدراسه بشكل جيد اذا كان الطالب متمكن من الدراسه وقادر على بذل جهد كمرکز في نقطه معينه وله اهداف محددہ والأصرار (سليم : ١٩٩٩ ، ١٤)

اذا لم يحصل الانسان على السعاده سوف يواجه الكثير من الصعوبات في حياته او من الممكن ان يتعرض الى ضغوط او امراض نفسيه حتى تؤدي الى الانتحار وقد يؤثر على هذا الشيء حتى على صحه الانسان وقد يمتد التأثير الى من هم حوله احيانا يكون الانسان بحاجة كبيره الى السعاده لكن بسبب ما يتعرض اليه من ضغوط او عوامل نفسيه او اجتماعيه تؤثر على حصول الفرد الى السعاده كثيرا ما نسمع الاشخاص يتحدثون باستمرار كيف لنا ان نعيش سعيدين في هذه الحياه وفي ظل هذه الظروف لكن من الممكن ان الشخص قد يتغلب تدريجيا على تلك الظروف (مايكل جايل ، ١٩٩٣ : ١٥١) تعد السعاده حاله فرديه وان الفرد هو العامل المحدد فهناك ادله تشير الى أن الناس السعداء يفسرون المواقف بطريقه إيجابيه وهناك اخرون يعتمدون على الأحداث والأنشطة المبهجه التي يخبرها الفرد

وتعد السعاده من اهم المفاهيم التي يبحث فيها في ان الصحه النفسيه بل ان هذا العلم عاده ما يهدف الى تحقيق سعاده الانسان في بيئته على العيش بطريقه سعيده في بيئته الاجتماعيه كما تعد السعاده مقياس الصحه النفسيه حيث تقاس الصحه النفسيه في قدرته على التأثير وقدرته الفرد على التكيف مع الحياه وبما يؤدي صاحبها الى قدر معقول من اشباع تخصصي والكفاء والسعاده ومما يسعد الانسان ويبني صحته النفسيه وانحرف بها فان السعاده في حقيقتها هي مفهوم عالمي المغزى والمضمون

فأن السعادة في حقيقتها مفهوم عالمي المغزى المضمون وله أهميه متمائله في مختلف انحاء العالم

وتكمن سعادته الفرد في تواصله مع الاخرين فلانسان ذلك الكائن الذي يميل للعيش وسط جماعه معينه يشعر معهم بالأمن والإستقرار والطمأنينه وهذا ما يدفعه الى القيام بفعاليات وأنشطه وواجبات وهذا يحتاج الى تواصل وتفاعل مع الأفراد الذين يعيش معه في البيئه الإجتماعيه نفسها التي هوه فيها ويبرز شخصيه الفرد من خلالها وتتشكل الى حد كبير ويتشرب المعايير الإجتماعيه والخلفيه والإتجاهات النفسيه المهمه ويتعلق بأعضائها ويقيم معهم علاقات متبادلله (بدير، ٢٠٠٨، ١٥٤) ومما يلاحظ أن أغلب المتفائلين على نحو غير واقعي أو على نحو واقعي أيضا يعتمدون بعض الإستراتيجيات المختلفه في محاولاتهم للتغلب على تلك الضغوط التي تحيط بهم او التي تعترضهم فيميل المتفائلون على نحو غير واقعي والإبتعاد عن الحقيقه الواقعيه وذلك لإعادة توازنهم تجاه هذه الصعوبات والغوطات النفسيه اليوميه منها والصحية

وبما أن التفاؤل الأستعدادي يؤثر على نظره الفرد لذاته ومحيطه فأن الباحثه تحاول التعرف على مدى علاقة التفاؤل الإستعدادي وعلاقته بالسعاده النفسيه لدى طلبه الجامعه وعليه فأن مشكله البحث الحالي تحدد الإجابته في التساؤل الاتي هل توجد علاقة إرتباطيه بين التفاؤل الإستعدادي وعلاقته بالسعاده النفسيه لدى طلبة الجامعه ؟

٢ / أهمية البحث

ماذا يعني التفاؤل ؟

التفاؤل في الحياة هو شعور داخلي رائع يبعث على الراحة النفسية والفرح الداخلي العميق، هو حالة من الارتياح التي يشعر بها الفرد لإيمانه بأنه دوماً هناك طريقة للخروج من المشكلات في حال حدوثها ، ولا زالت الفرص متاحة لتحقيق الأهداف والأحلام والارتقاء بمستوى المعيشة والتحول إلى شخص ناجح في الحياة.

إذاً، بعبارة أخرى، أن تكون متفائلاً يعني أن ترى النور وسط الظلام، ان تشعر أنه رغم جميع المشكلات والمصاعب والآلام والمشاكل لا زال هناك ما نحبه في الحياة وهو جميل ويستحق أن نعيش ونناضل ونكافح لتحقيقه والوصول إليه

التفاؤل هو عكس التشاؤم والانكسار واليأس والاحباط، هو القوة الدافعة بداخلك لمواصلة السعي، بكل نشاط يبهر من حولك وينقل لهم رسالة واضحة أن الحياة لازالت مستمرة وأمامك

الحقيقة يمكننا اعتبار التفاؤل أول بوادر النصر والنجاح، هو أول مرحلة فيه، ويمثل والتفوق. يمكن تشبيهه بشجرة لوز ظهرت عليها الأزهار البيضاء الجميلة وكأنها تعد بحصاد وافر

ويمكن أن تلاحظ من خلال التفاؤل الاستعدادي يجعل صاحبه مستبشرا بالمستقبل ولكنه في الوقت نفسه يقدر الخطر المحتمل حدوثه وهذا ما يدفع به الى التصرف بحذر الحرس على تتبع الاجراءات الوقائيه وكل من شأنه قد يؤثر على الطالب ولذا فقد اشار(هينون ، ٢٠٠٤)

الى ان الافراد التفاؤل الاستعدادي يتبنون توقعات ايجابية حول حياتهم المستقبلية ويؤمنون كثيرا في تحقيق النتائج التي يريدون فهم يعتبرون اعمالهم قبل يتحقق وبالتالي تاثروا من اجل الوصول اليها على العكس من الاشخاص الذي اعتبروا ان الوصول الى النتائج امر صعب ومستبعد ولا يستثمرون في السعي الى تحقيق اهدافه وتقل جهوده من اجل ذلك على ان يتخلوا عنها بسرعه واهميه التفاؤل الاستعدادي كما ووضعا (الانصاري ، ١٩٩٨) ان التفاؤل يساعد الافراد في التركيز على توقعات الاداء بايجابية التفاؤل يعني ان اتوقع قويا ان الامور غالبا تتحول الى ما هو سليم في الحياه على الرغم من الانعكاسات والاحباطات و ان التفاؤل يقي الاشخاص من الوقوع في اللامبالاة وضياع الامل (السليمانى، ٢٠٠٧: ٥)

اما السعاده هو التقييم الشامل لجوده خبرات الفرد اثناء ادارته لشؤون حياته وارادات مثل السعاده حدث وجدانيا حيويا لاحداث حاله من التوازن في ذلك الجانب وجداني لدى الفرد لفتره ما من الزمن وجاء تعريف السعاده (لفينهوفن) : انها الدرجه التي يحكم فيها الشخص التي يعيشها ولا ترتبط السعاده بلحاله المزاجيه الايجابيه اسهاما في ايجاد الافكار الايجابيه لدى الفرد ويترتب عليها وذلك واضح في قدرته على تذكر الأحداث السعيده والتي تهيب الفرد لئعمال ابداعيه وتكون لديه إمكانيه في حل المشكلات الخاصه والميل الى مساعده الاخرين ومحبتهم وكذلك زياده في المشاعر الايجابيه التي تزيد من مشاعر الإحساس بلرضا عن الحياه والإستمتاع بها (العال ' وومظلوم، ٢٠١٣: ٨٧)

السعاده الحقيقيه هي الهدف الاسمى لكل انسان في هذه الحياه وقد اختلفت الاراء وتبادلت في مفهوم السعاده وكيف تتحقق اذ لاقى المفهوم السعاده من قبل الفلاسفه فالبحت عن السعاده عند الفلاسفه اليونان هو المطلب الاسماء للسعاده وغايته قسوه ارسطو ان السعاده لا تعد ان تكون حاله من احوال النفس البشريه وساحات الانسان تكمن بما يمتاز عن سائر الموجودات اي مساواه الحياه الناطقه على اكمل وجه كما اكد على اهميه النجاح في الحياه لتحقيق السعاده وعلى اهميه الخير والفضيله

التطور التاريخي للسعاده النفسيه ان الاهتمام بمفهوم السعاده من الناحيه النفسيه لم يبدأ قبل عام ٢٩٧٠ اذ يرى (لو) و(شيه) (shin: lu'١٩٩٧) ان مصطلح السعاده أدرج ضمن مصطلح علم النفس لعام ١٩٧٣ وتوصل علماء النفس الى معادله تساعد الفرد ان يصبح أكثر سعاده والمعادله هي (استمتاع + إنغماس + معنى =سعاده) إذ يبين علماء علم النفس الإيجابي أن الإستمتاع والإنغماس في شيء معين يزيد من احتمال شعور الفرد بالسعاده " (عبد ، ٢٠١٢) أما بقراط وفيثاغورس وأفلاطون الى أن السعاده تكمن في الحكمة والشجاعه والعفة

والعدالة وأن الشخص السعيد هو من توافرت به هذه الصفات ويقولون "إذا حصل الإنسان على تلك الفضائل لن يضره في سعاده سقما ناقص الأعضاء مبتلى بجميع الأمراض البدنيه اللهم إن يلحق النفر منها مضرة وأن فساد العقل وردائه الذهن " فلأمراض البدائيه لاتضر بسعاده الإنسان على رأي هذا الفريق من الفلاسفه إلا إذا كان لها تأثير في الجانب المعنوي أو النفسي منه وكذلك الحال فيما يخص

مكانة الإنسان الإجتماعيه والإقتصادية فهي الأخرى لن يكون لها تأثير في الشعور
بلسعاده طالما بقى الإنسان محتفظا بذلك (الدلفي، ٢٠٠٢: ١٤)

مما سبق ان الرؤيه اليونانيه للسعاده حرصت على أن تربط السعاده بخير الإنسان من
خلال الرضا التام عن النفس من الخير (صليبيا، ١٩٨٢: ٦٥٦) وقديما الرؤيه الفلسفيه
حرصا على أن تربط السعاده بخير الإنسان أما في العصر الحديث فأن الرؤيه
اليونانيه(نومورا، ٢٠٠٤: ٢٦)

تنظر الى السعاده على أنها حاله تتضمن تحقيق الذات والشعور بالبهجة أن المرء
لاشعر بالسعاده إلا إذا مارس الإحساس بالبهجة والفرح

ثالثا - يهدف البحث الحالي الى التعرف :

١- مستوى التفاؤل الإستعدادي لدى طلبة الجامعه

٢- مستوى السعاده النفسيه لدى طلبة الجامعه

٣- العلاقه الإرتباطيه بين التفاؤل الإستعدادي والسعاده النفسيه لدى طلبة
الجامعه

رابعا - حدود البحث

يتحدد البحث الحالي لدى طلبة الجامعه قسم العلوم النفسيه والتربويه في كليه التربيه
للعلوم الإنسانيه بجامعه بابل لكلا الجنسين (ذكور - أناث) للعام الدراسي (٢٠٢٢-
٢٠٢٣) وللدراسه الصباحيه فقط

أولا - التفاؤل الأستعدادي

عرفها كل من :

١- مارشال واخرون : بأنه إستعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث ويرجع الى
الإعتقاد بأن المستقبل عبارة عن مخزن للرغبات أو الطموحات المطلوبه أو المرغوبه
بغض النظر عن قدرة الفرد (١٩٩٢)

٢- شارير كارفر : عبارته عن الإقتناع بفاعليه الإجراءات الوقائيه واليقين من إمكانية
القيام بأداء العمل من أجل الحفاظ على الصحه (١٩٩٤)

٣- الأنصاري : بأنه نظره إستبشار نحو المستقبل يجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر
حدوث الخير ويرثو إلى النجاح ويستبعد من خلال ذلك (١٩٩٨)

٤- التعريف النظري : تبنت الباحثة تعريف مارتن (٢٠١٠) تعريفا نظريا للبحث
لأنه إعتمد على نظريه دييسي والتي أعتمدت على تعريف مارتن وهو: القدرة
على التعامل مع التحديات الأكاديميه وتحديات الحياة اليوميه (Marin، ٢٠١٠)

التعريف الإجرائي : هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب والمستجيبه من خلال إجاباته على فقرات القياس المعتمد في هذا البحث

ثانيا : السعاده النفسية

عرفها كل من :

١- (رف) : مجموعه من المؤشرات السلوكية تدل على إرتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام وحددت (Ruff) في ستة عوامل

٢- لجمان : العواطف الإيجابية أكثر والشعور بأن الحياة جديرة بأن نعيشها (٢٠٠٢)

٣- مؤمن : حالة إنفعالية سارة إيجابية تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور والمرح وحب الحياة والناس والإحساس بالقدرة على تأثير الآخرين (مؤمن)

٤- جودت : حالة إنفعاليه وعقلية تتسم بالإيجابيه يخبرها الإنسان ذاتيا وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي

التعريف النظري : تبنت الباحثه تعريف رف (Ruff) كونها تبنت نظريته كأطار نظري تعتمد عليه في دراستها

التعريف الإجرائي : هو الدرجه الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس السعاده النفسية التي تبنته الباحثه في وقته

الفصل الثاني

الإطار النظري

يقسم الإطار النظري للبحث الحالي حول محورين الأول عن التفاؤل الإستعدادي والثاني عن السعادة النفسية

أولاً : التفاؤل الإستعدادي

تتعد المعاني التي يلحقها المتخصصون بمفهوم التفاؤل فقد يعتقد الناس ان مفهوم التفاؤل يتضمن توقعاتهم المستقبلية للأحداث حيث أنه يتفاءل إذا كانت الأحداث سعيدة وقد ورد التفاؤل ومشتقاته فالتفاؤل من الفأل وهو قول او فعل يستبشر به في المعاجم العربية القديمة مثل لسان العرب لابن منظور وتجدر الإشارة الى أن الدين الإسلامي يدعو الى التفاؤل وينبذ التشاؤم وقد جاء في القرآن الكريم (هم أصحاب المشأمة) فقال عليه الصلاة والسلام : لا عدوى و لا طيرة أحب الفأل الصالح ، والطيرة هي التشاؤم من شيء ما

وللتفاؤل أهميته الكبرى في الحياة الإنسانية بشكل عام وفي الدراسات النفسية ظهر الإهتمام بدراسته بنهاية السبعينات فقد صدر أول كتاب متخصص في هذا الموضوع عن التفاؤل عنوانه : بيولوجية الأمل من وضع (تايجر، ١٩٧٩) ثم تزايدت البحوث في العقدين الاخيرين مضطرده هذا المستوى العالمي أما على المستوى العربي فإن الإهتمام بالتفاؤل قد بدأ عام ١٩٩٥ فقط

وقد احتل مفهوم التفاؤل مركز الصدارة في مجالات الشخصية وعلم النفس الإكلينيكي وعلم الإجتماع وعلم نفس الصحة حيث برهنت الدراسات على أن التفاؤل له دور مهم في الإرتقاء بحياة الإنسان وتحقيق رفاهيته وسعادته ورضائه عن عمله وصحته النفسية

أنواع التفاؤل

هناك نوعان من التفاؤل يجب التفريق بينهما، الأول هو التفاؤل الغافل: أو بمعنى آخر الاستهتار، أي الإفراط في الثقة دون العمل الجاد من أجل تحقيق أهدافك المنتظرة، وهو نوع يشبه تلك الأحلام التي تسيطر عليك، لكنها بالتأكيد لن تتحقق فأنت مجرد شخص لا يفعل أي شيء من أجل تحويل أحلامك إلى واقع.

أما النوع الثاني فهو التفاؤل الواعي: ويعني أنك شخص قادر على تقييم نفسه بطريقة موضوعية تحدد من خلالها نقاط الضعف الخاصة بك، وتعمل على تقويتها مستنداً في ذلك إلى تفاؤل يوصلك إلى تحقيق أحلامك، هذا النوع سيجعلك أقرب أكثر من أي وقت مضى نحو تحقيق أحلامك، وتذكر جيداً التحلي بالموضوعية صفة تصاحبها الكثير من النتائج المذهلة في النهاية .

يعرف مفهوم التفاؤل الإستعدادي :

عرفه (إسماعيل ، ٢٠٠١) :التفاؤل استعداد انفعالي، ومعرفي معمم، ونزعة للاعتقاد أو للاستجابة انفعالياً تجاه الآخرين، وتجاه المواقف، وتجاه الأحداث بطريقه إيجابية وواعده، وتوقع نتائج مستقبلية جيدة ونافعة، والمتفائل أكثر ميلاً للاعتقاد بأن الأمور الطيبة ستحدث الآن وستكون مبه

-أما (المشعان ، ٢٠٠٢): بأن التفاؤل الإستعدادي يكمن داخل الواحد ويركز في التوقع العام لحدوث الأشياء الجيده أو الإيجابية أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة ويؤكدان وجود الفروق الفردية فيه

- أما(شارير كارفر): التفاؤل، بأنه النظرة الإيجابية و الإقبال على الحياة، والاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء، بدلاً من حدوث الجانب السيئ.كما أن التفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد الواحد، يتركز في التوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية، أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة

عرف(علاء الدين الكفافي ،١٩٩٢)التفاؤل : بأنه أتجاه يشير الى أن كل ما يحدث هو الأفضل وأن الرغبات سوف تتحقق وتشبع في النهاية وإذا سادت هذه المشاعر في مواجهة الشدائد والمحن فقد تكون دفاعات ضد القلق والتوقعات المحبطة

ويرى (شارير كارفر): - التفاؤل، بأنه النظرة الإيجابية و الإقبال على الحياة، والاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء، بدلاً من حدوث الجانب السيئ.كما أن التفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد الواحد، يتركز في التوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية، أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة .

ويعرف(مارشال) : أن التفاؤل هو إستعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث ويرجع الإعتقاد بأن المستقبل عبارة عن مخزن الرغبات أو الطموحت المطلوبة أو المرغوبة بغض النظر عن قدرة الشخص على السيطرة عليها أو تحقيق تلك الرغبات

ويرى (اسبينوال ،١٩٩٤): أن التفاؤل يخلق حالة من التأثير الإيجابي على الحالة الصحية للفرد والشعور بالسعادة النفسية

كما عرف(أحمد عبد الخالق ،١٩٩٦): بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويستبعد ما خلا ذلك

كما عرفه أيضا(لورانس إشابيرو ،٢٠٠١)بأنه عبارة عن ميل أو نزوع نحو النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث أو الأحوال وتوقع أفضل النتائج

ومن خلال العرض السابق للتعريف المتعدده للتفاؤل يتضح الاتي :

- ١- يتسم التفاؤل بأنه سمة من سمات الشخصية وليس حالة تتصف بالثبات خلال الموقف
- ٢- يجعل الفرد يتوقع التوقعات الذاتية الإيجابية للأحداث والمستقبل ورؤية الجانب المشرق في الحياة
- ٣- اتفقت معظم التعريفات على أن التفاؤل يساعد على تحقيق الرغبات والطموحات المطلوبة التي ستحقق وتشبع في النهاية
- ٤- عامل دافع ضد القلق والتوقعات المحيطة

عوامل وأسباب التفاؤل :

- ١- ترجع عوامل وأسباب التفاؤل إلى أن الطمأنينة النفسية تعد من أهم جوانب الشخصية والتي يبدأ تكوينها عند الفرد منذ بداية نشأته الأولى خلال خبرات الطفولة التي يمر بها (زينب شقير ١٩٩٣)
- ٢- تشير في هذا الصدد إلى أن المجتمعات الإنسانية تتفاوت فيما بينها في إضفاء التفاؤل على أفرادها للظروف والمتغيرات الاقتصادية والاجتماعية (شملان ١٩٩٣)
- ٣- عندما يحقق الإنسان هدفا من أهدافه أو ينجح في إنجاز مهمة صعبة فإنه يشعر بالسعادة والسرور ويصبح متفائلا ولذلك فإن حياة الإنسان تسير وفق المستويات من السرور والحزن بناء على إنجازاته (محمد أحمد، ٢٠٠١)
- ٤- يعتقد المتفائلون أن الحياة الإيجابية السعيدة تفسر الأشياء دائمة الحدوث لذا يأخذ المتفائلون على عاتقهم مسؤولية إحداث الأشياء الطيبة في حالة حدوث شيء سيء فإن المتفائلين يرون أنه مؤقت ومتعلق بموقف ما (لورانس إشابيرو، ٢٠٠١)

النظريات التي فسرت التفاؤل الإستعدادي :

١- نظرية الأنماط : رواد هذا الإتجاه هيوقراط وكريتشمير وغيرهم تحاول هذه الفئة من النظريات إيجاد نسق عام لشخصية الفرد من بين كل المظاهر المتناسقة والمتناقضة التي يتصف بها سلوكه وتلجأ إلى ملاحظة السلوكية المشتركة عند عدد من الأفراد والخاصة بصفة رئيسية معينة وبتحديد الصفات الرئيسية التي تصف السلوك العام لمجموعات من الأشخاص يمكن من تحديد شخصياتهم الطيار ، ٢٠٠٥: ١١٥) حيث يجمع النمط الصفات التي تكونت في مستهل حياة الفرد ولا تخضع لتغير كبير وعلى كذلك نمط الشخصية يدل على جوهر الشخصيه (شفارتسر ، ١٩٩٤: ٨٩)

٢- نظرية السمات (ألبرت) : ترى نظرية السمات بأن الشخصية تتسم بالثبات النسبي والعمومية والإستقرار حيال المواقف المتشابهة كذلك تعتمد هذه النظرية إختلاف الأفراد فيما يمتلكون من سمات الشخص الواحد يملك سلوكا متشابهة في المواقف المتشابهة (الطيار ، ٢٠٠٥: ٥٥) ولشخصية الفرد درجة عالية من الإتساق في إستجاباتها لعدد كبير من المواقف على الرغم من الإختلاف القائم بين الأفراد وفي درجة السلوك او كفته تجاه هذه المواقف .

٣- نظرية التعلم الإجتماعي : وتميزت اراء أصحاب نظرية التعلم الإجتماعي بما ذكره (باندورا) من أن بناء شخصية يتكون من التوقعات والأهداف والطموحات وفعاليات الذات حيث تعمل هذه الأبنية بشكل كلي عن طريق التعلم بالملاحظه ولذي يتم على ضوء مفاهيم المنبه والإستجابة والتدعيم لذلك سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف وبناءا على

فقد ينجح بعض الأفراد في بعض المهمات في بعض المواقف وبالتالي تكون لديهم توقعات إيجابية للنجاح في المستقبل أزاء هذه المواقف في حين يفشل البعض في النجاح في أداء بعض المهمات وتتكون لديهم توقعات سلبية إتجاه هذا الموقف .

ثانيا : السعاده النفسيه

السعاده النفسيه :يتضح قديما على أن الرؤيه الفلسفيه حرصت على أن تربط السعاده بخير الإنسان أما في العصر الحديث فأن الفلسفه اليونانيه نومورا (٢٠٠٤) تنظر الى السعاده على أنها حالة تتضمن تحقيق الذات والشعور بالبهجه والفرح إذ أن المرء لايشعر بالسعاده إلا اذا مارس الإحساس بالبهجه والفرح لذلك فأن من المهم أن نرى الأشياء من الجانبين الروحي والمادي وكذلك من الداخل والخارج وبالعلاقه بالآخرين

أن الشعور بالسعاده النفسيه والتعبير عنها يختلف من فرد لآخر ومن ثقافه لأخرى كما تتباين مصادر السعاده من فرد لآخر

خصائص الشخص السعيد : تتميز الشخصيه السعيده عن غيرها من الشخصيات كالشخصيه الحزينه والمكتئبه وغيرها بعدد من الخصائص والسمات التي تجعلها بارزه ومنفردة عن حولها ومن هذه السمات ماياتي :

١-الثقه بالنفس : لقد ثبت عبر العصور كلها وفي المجتمعات أن الإيمان الراسخ وقدراتنا الذاتية والثقه العاليه بأنفسنا تزيد من الرضا بالحياه وتجعلنا أكثر سعاده في حياتنا المنزليه والعملية

٢-الود وحب الآخرين الطيبه ورقه القلب وصدق المشاعر مع الآخرين هو مفتاح السعاده

٣-المرح وحب الدعابه : بمعنى أن نحب الإبتسامه وأن نجعل من حولنا يبتسم وأن نرى الجانب المشرق من الحياه هي جوانب القوه

وتعد السعاده الغايه القصوى التي يطمح إليها الإنسان ويرى أرسطو أنها حالا من أحوال النفس البشريه التي لا تتحقق إلا عن طريق الرضا عن كل ما يصيبه من كدر الحياه وضيق عيشها (sulieman،٢٠٠١) كما أن أسبابها تبدو واحده في مختلف أنحاء العالم وعلى إختلاف الثقافات فأن العناصر المحدده والأساسية التي تسهم في خلق السعاده تبدو عامه وقد اتضح هذه العناصر هي نفسها بالنسبه للأشخاص الأسوياء والمعاقين

ويذكر (ابو هاشم ،٢٠٠٩): ان السعاده تزيد من قدره الفرد على التفكير الإيجابي كذلك يكون السعداء أكثر ثقه بالنفس وأكثر تقديرا لذواتهم وأكثر في الطموح والكفاءه الإجتماعية ولديهم إستعدادا لحل مشكلاتهم بطرق أفضل وهم أكثر استعدادا لتقديم المسانده الإجتماعية للآخرين

يعرف مفهوم السعاده النفسيه :

عرف (أمادوا ،٢٠٠٦): أن السعاده النفسيه هي شعور في حياتنا يعطي معنى ويعمل على تحقيق الأهداف أي أن يمثل لنا قيمه عميقه ومصدرا روحيا لرضا

أما (عبد الله ،٢٠٠٧): فيرى أن السعاده هي إنفعال وجداني إيجابي ومستمر نسبيا يمثل إحساس الفرد بالبهجه والإنشراح والأمل المصحوب بالتفاؤل والرضا ويحقق هذا الإنفعال الإيجابي مجموعه من العوامل تمثل مصادر هامه لها

ويرى (Al- Habbas,2009): أنها إنفعال وجداني ثابت نسبيا يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق وإكتئاب والتمتع بصحة العقل والبدن والشعور بالرضا الشامل في كافة مجالات الحياة

مما سبق يتضح أن السعادة : مفهوم مركب وهو ليس مجرد إنفعال و أنه يركز على مجموعة من الأساليب المعرفية إستخدامها الفرد منذ الصغر تشربها منذ الصغر عن طريق أسرته وتشربها من خلال العادات والقيم الدينية التي تلقاها عن طريق التنشئة الإجتماعية

ويرى (المدرسي، ٢٠٠٥): أن الإيمان هو المنبع الأول للسعادة حيث إن الإيمان يمنح السعادة من جهتين

الأول : من جهة أنه يمنع الإنسان من الإنزلاق في مستنقعات الفجور والجريمة والتي من اهم أخطر أسباب التعاسة والشقاء

والثاني : الذي يتمتع بلايمان والرضا بقضائه وقدره ويقوم بالأعمال النافعة ويتغل قدراته بشكل كامل وهو الذي يهمله ان يسعد الآخرين

كما ركزت بعض التعريفات على أن السعادة هي سمة من سمات الشخصية حيث يرى فينهوفن أنه من الأفضل النظر الى السعادة على أنها سمة وليس حالة إنفعالية متغيرة كما يرى أن السعادة هي أفضل حالاتها سمة مستقرة استقرارا متوسطا على المدى القصير

أما الان سوف نتطرق الى أنواع السعادة النفسية يرى العديد من الباحثين ان **السعادة ثلاثة أنواع وهذه الأنواع هي :**

- ١- السعادة الذاتية أو الشعور الذاتي للسعادة (القاسم ،٢٠١١: ٢٦)
تدور حول كيف يكون الفرد سعيدا وكيف يكون راضيا عن حياته وتعكس السعادة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الأنفعالية والسلوكية والوظائف والأدوار النفسية والإجتماعية
- ٢- السعادة النفسية : تتمثل بلإيجابية والصحة النفسية الجيدة حيث يتمتع أصحابها بالثقة بالنفس والكفاءه الإجتماعية والإستعداد الكامل لحل المشاكل بطرق وأساليب افضل من الغير وهم أكثر قدرة لتقديم المساندة الإجتماعية للأشخاص (هاشم ، ٢٠١٠ : ٢٨١)
- ٣- السعادة الموضوعية : وتتمثل بالصحة والمال والنمو والنشاط والسعادة الإجتماعية والإنفعالية (القاسم ، ٢٠١١)

عوامل الشعور بالسعادة النفسية :

١- السن : لاشك أن الطفل يسهل إسعاده عن الكبير وخاصة إذا تهيأت له أجواء الأسرية التي تسودها المحبة والألفة والحوار والتفاهم مما يجعله سعيدا خاصة أنه ليس عليه مسؤوليات وواجبات تثقل كاهله وعندما يكبر يتحمل مسؤوليات تدريجيا ويتعرض لإحباطات الواقع فتقل سعادته ومن هنا كانت الطفولة أكثر إرتباطا بالسعادة وكثيرا ما شبة الطفل بالسعيد ومن هنا فأن لكل مرحلة من مراحل الإنسان ما يمكن أن يجعله سعيدا فمثلا يمكن للشباب الجامعي أن يكون سعيدا بما يقوم به من أنشطة وصدقات وعلاقات عاطفية ونجاح دراسي لكن كل ذلك يتطلب تحملا للمسؤوليات وبذلا للجهد

وسيطرة على النفس لتحقيقه ليست المسؤوليات بكبر الشخص وتجاوز مرحلة الطفولة هي المكدر لصفوة السعادة دائما فأحيانا يكون السعادة في استمرار أداء الدور وتحمل المسؤولية والقيام بعمل ما وهذا ما نلاحظه من التعاسة والمرارة التي يعيشون بها من يحالون الى التقاعد والفراغ من مهام يقومون بها (الخالدي ٢٠٠١،)

٢-التعليم : يعد التعليم بحد ذاته معناه لمن يتعلمون بهدف الحصول على الشهادة وهذا الشخص تكون سعادته في الحصول على شهادته فقط لأنه يسعى الى انهاء مرحلته الدراسية من دون الإستمتاع بها لأنه لا يستفيد من دراسته لان مذاكرته كانت لاجل الإمتحان فقط إما من لا تتوقف العملية التعليمية لديهم بحصولهم على الشهادة فيستمتعون بتعلم جيد مهما كانت أعمارهم وهنا يكون التعليم مصدر متجدد للسعادة سواء من خلال القراءة أو الاستمتاع بها أو المشاهدة أو ايا كانت وسائل تحصيله

٣-إشباع الدوافع : يكتسب الفرد من خلال التطبيع الإجتماعي عدة دوافع ثانوية وهذه الدوافع يؤدي إشباعها الى الشعور بالسعادة وتقدير الذات

٤- التفاعل الإجتماعي الأفراد الذين لا ينتسبون لأي جماعة يعانون من درجة من الشقاء أو التعاسة ذلك لفقدانهم التقبل الإجتماعي

٥-خبرات التعلم المبكرة: تؤدي خبرات التعلم المبكرة للفرد الى ظهور حاجات إضافية شخصية و إجتماعية وإشباعها ضرره لحفظ التوازن النفسي ومنها حاجه الى الرضا الإجتماعي

الان سوف نتطرق الى أهم النظريات التي فسرت السعادة النفسية :

١-نظرية الألم واللذة : ترى هذه النظرية أن للفرد أهداف و إحتياجات وأن عدم وجودها يعني نقصا ما في حياته فأن اللذة والألم (السعادة والتعاسة) مرتبطان ببعض الى حد ما فالسعادة عادة ما يسبقها كرب وأن هناك أسباب أخرى لإرتباط السعادة والتعاسة معا منها أن الأشخاص الذين يشعرون بالمتعة كبيرة هم أنفسهم يشعرون بوجودانيات سلبية مكثفة

٢- نظرية من القمة الى القاع ومن القاع الى القمة : تمثل هذه النظرية السعادة ببساطة مجموع السعادات صغيرة نظرية من القمة الى القاع وطبقا لهذا المفهوم حينما يحكم الفرد على حياته أنها سعيدة فإنه يعبر عن وجهة نظر مشرقة ونظرة متفائلة لتراكم الخبرات الإيجابية في حياته أي أن الحياة السعيدة هي مجرد تجميع لحضات سعيدة وعلى النقيض من ذلك هناك نظرية من

القاع الى القمة التي تشير الى ان ملامح العامة للشخصية تؤثر على طريقة تفاعل الفرد مع الأحداث فسمات الشخصية تجعل الناس يعيشون خبرات الحياة بطريقة إيجابية ومن سمات الشخصية المرتبطة بالسعادة على سبيل المثال - الثقة والإتساق الإنفعالي ووجهة الضبط الداخلي وتقدير الذات العالي

٥- نظريات النشاط : في حين ترى نظريات الغاية أننا نحصل على السعادة عند وصول الى نهايات معينة تفترض نظريات النشاط أن السعادة ما هي إلا إحدى نتائج النشاط أو أداء السلوك أكثر من الوصول الى نقطه النهاية فمثلا يجلب النشاط رسم لوحة فنية سعادة أكثر من تلك التي يجلبها أثناء الإنتهاء من رسمها وعلى أي حال يمكن الجمع بين الفكرتين ربما تكون أكثر المقولات النظرية التي تربط الأنشطة بالسعادة هي نظرية التدفق والتي ترى أن الأنشطة تكون أكثر إمتاعا حينما يتماشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد

الدراسات السابقة التي تناولت دراسه التفاؤل الإستعدادي

فيما يلي عرضا موجزا لأبرز الدراسات العربية والأجنبية التي تخص التفاؤل الإستعدادي

أ-الدراسات العربية

١-دراسات عثمان الخضر : أشارت دراسات عثمان الخضر والتي هدفت الى فهم العلاقة بين التفاؤل والأداء الوظيفي ومدى تأثير عوامل السن،والجنس،الحالة الإجتماعية المستوى التعليمي وقد شملت عينة بنسبة (١٥٠) موظفا وموظفة وخلصت الدراسة الى تأجيد العلاقة الطردية بين التفاؤل وكل الدراية بالعمل وجوده الإنتاج ومعدله والإلتصبات وفصاحت الرأي والتوجيه (عبد الخالق، ٢٠٠٠

٢- دراسات ديان : أشارت دراسات ديان التي بحثت عن العلاقة بين بين التفاؤل والمساندة الإجتماعية والضغط على الإستجابة المناعية لدى عينة من المصابات بسرطان الثدي التي بلغت (٥٤) إمراة مجهزة لعملية استئصال

الورم وقد قيست المتغيرات سابقة الذكر مقاييس عدة لهم بينما قيست الاستجابة المناعية عن طريق فحص الدم لمراقبة إفرازات الخلايا (هاجر ٢٠١١،)

٣- الأنصاري : فقد وجدت الدراسة الى أن المتفائلين يتوافقون بصورة مع الحياة الجامعية مقارنة بالمتشائمين وفي دراسة أخرى أظهرت نتائجها أن التلاميذ في سن الثالث الأكثر تشاؤما كانوا اكثر عرضة للإصابة بلاكثئاب وأن ادائهم أقل من أدائهم من المتفائلين في إختبارات التحصيل الدراسي (الأنصاري ،١٩٩٨:٦٥)

ب- الدراسات الأجنبية التي تناولت دراسته مفهوم التفاؤل الاستعدادي

١- دراسات شيلي وتايلور (Taylor, 1992) يعتبر التفاؤل من بين أكثر العوامل تأثيرا في السلوك الصحي والخطر وتعد دراسة شيلي وتايلور التي هدفت الى معرفة العلاقات بين التفاؤل وإستراتيجية مواجهة الضغوط والتوافق على السلوك الصحي وكشفت نتائج الدراسة على عدم وجود علاقة بين السلوك النفسي الخطر الذي يعرض للإصابة بلايدز وبين التفاؤل حيث تبين أن الأفراد المتفائلين وغير المتفائلين في هذه الدراسة يسلكون سلوكا نفسيا لا يسبب لهم الإصابة بلايدز كما وضحت النتائج أن التفاؤل عامل مشجع للتغلب على الأمراض فهو يساعد على إكتساب الإنفعالات الإيجابية بدل السلبية ويساعد على التحكم النفسي (Taylor, 1992)

٢--دراسات شارير (١٩٨٦) : قام شارير بفحص نوعية إستراتيجيات التعامل التي تتعامل وترتبط مع التفاؤل ففي دراسة أجريت على طلبة المرحلة الجامعية الاولى حيث طلب منهم الإجابة على مقياس التوجهات الحياتية وقائمة أساليب التعامل المتمركزة حول المشكلة والتأكيد على الجوانب الإيجابية للمواقف الضاغطة بطريقة أكثر إيجابية وكانوا ميالين إلى إجراء تقييمات ثانوية تفيد بأن مايمتلكون من مصادر ستكون كافية لتخفيف التهديد

٣- دراسات ريتشاردسون (١٩٩٦) : علاقة التفاؤل الإستعدادي والقلق تشير الأدلة على أن الحالة المزاجية يمكن أن يكون لها تأثير كبير على أحكامنا فقد طلب المفحوصين في إحدى الدراسات أن يقرؤوا أخبار تقارير صحفية يومية تصف سلسلة التقارير التي أدت إلى موت غير متوقع وبعد ذلك طلبا منهم أن يقدروا خطر احتمال موت مختلف الأسباب وقد قام المفحوصون بتقدير معدل مرتفع للأخطار مقارنة بأفراد اخرين يقرؤوا الأخبار وبالتالي فلأخبار أنتجت عاطفة سلبية أدت إلى تبني أحكام تشاؤومية كما قام ديوي بفحص مستوى التفاؤل إتجاه عدد من أحداث الحياة لدى مجموعتين من الطلاب (الانصاري ،١٩٩٨ : ١٥-١٤)

الدراسات السابقة التي تناولت السعادة النفسية

أ-الدراسات العربية

١-دراسات (سوسن كوسمة ٢٠٠٨) التي أوضحت نتائجها وجود علاقة إرتباطية موجبة بين مؤشرات الصحة النفسية والتحصيل الدراسي مما يعني أنه كلما زادت مؤشرات الصحة النفسية زاد التحصيل الدراسي

٢-دراسات (اسيا بركات) فقد توصلت النتائج الى أن ما يقارب من ٨٢% لديهم الشعور مرتفع بالتوافق النفسي وأن التوافق النفسي العام الذي يتضمن الشعور بالتوافق الشخصي والإنفعالي والصحي والإجتماعي يختلف لدى عينة الدراسة باختلاف المعدل التراكمي والحالة الإجتماعية والإقتصادية

٣-دراسات أبو هاشم : (١٠٢٠١٠) يعتبر مفهوم السعادة النفسيه المفهوم الرئيسي في علم النفس الإيجابي لما له من مكانه بارزه في تاريخ التفكير الإنساني وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة الى السعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة لإرتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية وهذا ما أكدته دراسات أبو هاشم يعتبر قريب الى حد ما من مفهوم جودة الحياة وتحقيق أهداف وقيمة الخاصة والتي هي مدى قدرته على التطور والنمو بالشكل الذي يجعله قادراً على تحقيق أهدافه من أجل أن يحيا ويتصرف بحرية وسعادة ويصبح وجوده متميزاً عن الآخرين وذا طابع واضح يعكس إتجاهاته ويتداخل هذا المفهوم للسعادة النفسية مع بعض المفاهيم الأخرى وهدي (الشعور بالراحة -الرضا عن الحياة - المتعة في الحياة)

ب- الدراسات الأجنبية :

١- (RUFF 1985-2007) تعد دراسات Ruff عن السعادة النفسية من أكثر الدراسات التي رسخت لهذا المفهوم وطرق البحث فيه وكيفية قياسه وأهم المؤشرات للتعرف عليه حيث وضعت Ruff نموذج العوامل الستة للسعادة النفسية وهي (الإستقلال الذاتي - والتمكن البيئي - والتطور الشخصي - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - والحياة الهادفة - وتقبل الذات)

٢- دراسات فايماز (Fernades, 2010) أكدت دراسات فايماز الخصائص السيكومترية لمقياس Ruff للسعادة النفسية لدى طلبة المراهقين وتكونت العينة (١٢٦٧) طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية والجامعية وطبق عليهم مقياس رايف للسعادة النفسية وأظهرت النتائج تمتع المقياس بدرجة من الإتساق الداخلي

٣- وتناولت نوغوفان (Negovan, 2010) أبعاد السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة وتكونت العينة من (١١٢) طالبا وطالبة بالجامعة طبق عليهم مقياس السعادة النفسية وأظهرت النتائج تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الإتساق

الموازنة بين الدراسات السابقة :

١- من حيث الأهداف :

تباينت وإختلفت الأهداف التي درست (التفاؤل الإستعدادي) حيث هدفت دراسة (عثمان الخضر) إلى فهم العلاقة بين التفاؤل الإستعدادي والأداء الوظيفي ومدى تأثير عوامل (السن ، الجنس ، الحالة الإجتماعية)

أما دراسة (ديان) : هدفها البحث عن العلاقة بين التفاؤل والمساندة الإجتماعية والضغط على الإستجابة المناعية

أما دراسة (الأنصاري) هدفها هو أن المتفائلين يتوافقون بسرعة مع الحياة الجامعية مقارنة بالمتشائمين

أما في ما يخص دراسة (شيلي وتايلور ، ١٩٩٢) هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل وإستراتيجية مواجهة الضغط والتوافق على السلوك الصحي

دراسة (شارير ، ١٩٨٦) هدفها فحص نوعية إستراتيجيات التعامل مع التفاؤل

ما دراسة (ريتشاردسون ١٩٩٦) هدفها معرفة علاقة التفاؤل الإستعدادي والقلق

أما في ما يخص المتغير الثاني (متغير السعادة النفسية) فقد تباينت أهداف الدراسات السابقة التي درست (السعادة النفسية) حيث هدفت دراسة (سوسن كوسمة ، ٢٠٠٨) أوضحت نتائجها وجود علاقة إرتباطية موجبة بين مؤشرات الصحة النفسية والتحصيل الدراسي

(دراسة أبو هاشم) هدفها معرفة مفهوم السعادة النفسية الرئيسي في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في التفكير الإنساني

أما البحث الحالي يهدف إلى إيجاد العلاقة بين المتغير الأول والمتغير الثاني

٢- العينة : تباينت أحجام العينات التي إستخدمت في هذه الدراسات فقد بلغ كحد أعلى (١٥٠) طالب وطالبة في دراسات (عثمان الخضر) وبلغ كحد أدنى (٥٤) في دراسة (ديان) و (١١٢) في دراسة نوغوفان

(أما عينة البحث الحالي فقد بلغ ٣٠ طالب وطالبة توزعت ما بين (١٥) طالب و (١٥) من جامعة بابل))

الأدوات المستعملة : تعددت الأدوات التي إستعملتها الدراسات السابقة على وفق إختلاف أهدافها والمتغيرات التي تناولتها وإختلفت الباحثون في إستعمال الأدوات المناسبة لجمع البيانات بعضهم قاموا ببناء الأدوات تناسب مع طبيعة بحوثهم ومنهم من يبنى أدوات جاهزة صممها باحثون آخرون

(أما البحث الحالي فقد إعتد على مقياس (شارير كارفر ، ١٩٩٥) لقياس التفاؤل الإستعدادي (أبو هاشم ، ١٩٩٥) لقياس السعادة النفسية

منهج البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل وصفا منهجيا للبحث والإجراءات التي اتبعتها الباحثة في معالجة موضوع البحث وخاصة فيما يتعلق بوصف المجتمع الأصلي للبحث وأسلوب إختيار العينة وأدوات البحث

أولا : مجتمع البحث : تم تحديد مجتمع البحث بطلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة بابل قسم العلوم النفسية والتربوية (٢٠٢٢-٢٠٢٣) ولدراسة الصباحية فقط بالغ عددهم (٣٣٥)

جدول رقم (١) يوضح ذلك

| ت | المرحلة | ذكور | أناث | المجموع |
|---|---------|------|------|---------|
| | الأولى | ٢٧ | ٦٧ | ٩٤ |
| | الثانية | ٣٥ | ٥٦ | ٩١ |
| | الثالثة | ٢٨ | ٨٣ | ١١١ |
| | الرابعة | ١٨ | ٣٩ | ٥٧ |

ثانيا : عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المناسب من كلية التربية للعلوم الإنسانية قسم العلوم النفسية والتربوية البالغ عددهم (57) يتوزعون على المرحله الرابعة من قسم العلوم النفسية والتربوية بواقع (١٨) ذكور و (٣٩) أناث للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).

١٧

جدول رقم (٢) يوضح ذلك

| ت | القسم | ذكور | اناث | المجموع |
|---|--------------------------|------|------|---------|
| ١ | العلوم النفسية والتربويه | ١٨ | ٣٩ | ٥٩ |
| | | | | |

ثالثا : أداة البحث

لقياس التفاؤل الإستعدادي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعه تبنت الباحثة مقياس (شارير كارفر ١٩٨٥) فيما يلي وصف المقياس

أ- وصف المقياس :

مقياس التفاؤل الإستعدادي مقياس (شارير كارفر، ١٩٨٥) ولكل فقرة خمس بدائل هي (تنطبق دائما - تنطبق غالبا - تنطبق أحيانا - تنطبق نادرا - لا تنطبق أبدا) وتتم الإجابة عن الفقرات ويتم التصحيح المقياس من خلال المستجيب بأختيار أحد البدائل التي تعبر عن رأيه المقياس بإعطاء خمس درجات في حاله إختيار البديل الاول (تنطبق دائما) و اربع درجات في حالة إختيار البديل الثاني (تنطبق غالبا)

وإعطاء ثلاث درجات في حاله إختيار البديل الثالث (تنطبق أحيانا) وإعطاء درجتين في حاله إختيار البديل الرابع (تنطبق نادرا) وإعطاء درجة واحدة في حالة إختيار البديل الخامس (لاتنطبق أبدا)

ب-الصدق الظاهري :

يعد الصدق إحدى الوسائل المهمة في الحكم على صلاحية المقياس ويشير الى وجود المقياس بوصفه أداة لقياس ما وضع من أجل قياسه (Harrison، ١٩٨٣: ١١)

أشار أبل (Able) إلى أن أفضل وسيلة لإستخدام الصدق الظاهري الذي هو قيام عدد من الخبراء والمتخصصين بتقدير مدى اتمثل الفقرات ومواقف الخبراء للصفه المراد قياسها قام الباحث بعرض فقرات المقياس التفاؤل الإستعدادي وعلاقته بالسعادة النفسية بصيغته الاولية والمكون من (٣١) فقرة على لجنة الخبراء والمتخصصين بقسم العلوم النفسية والتربوية وتم الأخذ بأرائهم وملاحظاتهم حول صلاحية فقرات وتم قبول جميع الفقرات

ج- الثبات :

لثبات من مواصفات المقياس الجيد والذي يعطي نتائج مقربة أو نتائج نفسها اذا ماطبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة (GOOD Win ,1995,455) وقد استخدمت الباحثه طريقه التجزئه النصفية لحساب مقياس التفاؤل الإستعدادي وعلاقته بالسعادة النفسية

طريقة التجزئه النصفية :

أن فكرة التجزئة النصفية وان كانت تقوم على حساب معامل الارتباط بين درجات المجموعة لثبات وعلى صورتين متكافئتين بحيث تم تقسيم الإختبار نصفين وان التقسيم أما أن يكون عشوائيا أو بطريقة (فرديه - زوجية) (عوده، ٢٠٠٢: ٣٤٩) ولتحقيق التكافؤ بين الفقرات نصفي الإختبار قامت الباحثه بتطبيق هذا الإختبار على عينه تألفت من (٣٠) طاب وطالبة تم إختيارها من كلية التربية للعلوم الإنسانية قسم العلوم النفسية والتربوية في جامعه بابل جما تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي الإختبار حيث وجدت أن قيمة معامل الارتباط (٠،١٥) فلما كان معامل المستخرج بهذه الطريقة هو نصف وليس الإختبار كله فقد جرى تعديل بإستخدام (سبيرمان - بيرسون)

والجدول رقم (٣) يوضح ذلك

| العينة | معامل الارتباط بيرسون | معامل الارتباط سبيرمان |
|--------|-----------------------|------------------------|
| ١٥ | ٠,٦١ | ١,٠٢ |
| | | |

١- مقياس السعادة النفسية فقد تبنت الباحثة مقياس (المعرب أبو هاشم ١٩٩٥)

أوصف المقياس :

مقياس التفاؤل الإستعدادي وعلاقته بالسعادة النفسية (المعرب أبو هاشم ،١٩٩٥) والذي يتكون من (٤٤) فقرة ولكل فقرة خمس بدائل وهي (تنطبق دائما ، تنطبق غالبا ، تنطبق أحيانا ، تنطبق نادرا ، لاتنطبق أبدا) وتتم الإجابة عن الفقرات ويتم التصحيح المقياس من خلال قيام المستجيب في إختيار أحد البدائل التي تعبر عن رأيه بإعطاء خمس درجات في حالة إختيار البديل الاول (تنطبق دائما) وأربع درجات في حالة إختيار البديل الرابع (تنطبق غالبا) وإعطاء ثلاث درجات في حالة إختيار البديل الثالث (تنطبق أحيانا) وإعطاء درجتان في حالة إختيار البديل الثاني (تنطبق نادرا) وإعطاء درجة واحدة في حالة إختيار الأول (لاتنطبق أبدا)

ب- الصدق الظاهري : وأيضا قامت الباحثة بعرض فقرات المقياس التفاؤل وعلاقته بالسعادة النفسية بصيغته النهائية والمكون من (٤٤) على لجنة الخبراء والمختصين بقسم العلوم النفسية والتربوية وتم الأخذ بأرائهم وملاحظاتهم حول صلاحية فقرات وتم قبول جميع الفقرات

ت- الثبات حيث وجد أن قيمة معامل ارتباط (٧,٦٠) وأصبح معامل الثبات مع التعديل (١,٧٦) وتوضيح كما في الشكل رقم (٤) يوضح معامل الثبات لسعادة النفسية

| العينة | معامل الارتباط بيرسون | معامل الارتباط سبيرمان |
|--------|-----------------------|------------------------|
| ١٥ | ٧,٦٠ | ١,٧٦ |
| | | |

الوسائل الإحصائية :

من أجل تحقيق أهداف البحث فقد تمت معالجة بياناته الإحصائية التالية :

٢. معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الثبات لعلاقة المتغيرين

$$= \text{ن مج س} \times \text{ص} - (\text{مج س}) (\text{مج ص})$$

$$\text{ن مج س} - ٢ - (\text{مج س}) \times ٢ \times \text{ن مج ص} - ٢ - (\text{مج ص})$$

معامل ارتباط، سبيرمان

$$\text{ب} = \text{ر} \times ٢$$

$$\text{ر} + ١$$

الفصل الرابع

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت اليها الباحثة على وفق أهدافها ومناقشتها كما يلي :

أولاً : التعرف على التفاؤل الاستعدادي لدى طلبة الجامعة : حيث طبقت الباحثة مقياس بصورته النهائية على أفراد العينة وحيث بلغ الوسط الحسابي (٣٦,٦٠) والانحراف المعياري (٥٧.٣٦) والوسط الفرضي (٩٣) (٢١) دالة وبعد استخدام الاختبار الثاني لعينة واحدة تبين إن القيمة المحسوبة هي (٥.٤٧) وهي إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) والقيمة الجدولية (١.٩٦) ودرجة الحرية (٢٩) ظهرت ان القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني أن عينة البحث لكلية التربية للعلوم الإنسانية قسم العلوم النفسية والتربوية يتمتعون بمستوى عال من التفاؤل الاستعدادي

جدول رقم (5) يوضح ذلك يوضح درجات الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة الفرضية والقيمة التائية والمحسوبة والجدولية

| العدد | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الفرضي | القيمة المحسوبة | القيمة الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|-------|---------------|-------------------|--------------|-----------------|-----------------|-------------|---------------|
| 30 | 60.36 | 57.36 | 93 | 5.47 | 1.96 | 29 | 0.05 |

وعند مقارنه القيمة التائية المحسوبة والبالغة (٤٧,٥) بالقيمة الجدولية والبالغة (٦٩,١) عند مستوى الدلالة (٠,٥) نجد أن القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية لذا نقبل القيمة الجدولية ونرفض القيمة الصفرية وتفسير ذلك أن طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة بابل ليس لديهم تلوث فكري من خلال النظرة الإجمالية لنتائج الفروقات في التفاؤل الاستعدادي وعلاقته بالسعادة النفسية نجد لاتوجد هناك فروقات ذات دلالة إحصائية لكل منهما وقد يرجع ذلك الى طلبة الجامعة أن الجميع يعيش ضمن إطار ثقافي واحد ولايوجد تباين يرجح كفة متغير على اخر في التفاؤل الاستعدادي وعلاقته بالسعادة النفسية

فالكل يقع في دائرة اليات التأثير الفكري في وسط ثقافي واحد والتي تتم من خلال أوساط إجتماعية واحدة كالاسرة والجامعة والزملاء وقد تكون على شكل اراء أو أفكار ومعتقدات أو أنماط سلوكية معينة تصف ما ينبغي أن يفعله الفرد في المواقف المختلفة وقد أجدت بعض الدراسات أن غالبا ماتكون إستجاباتهم واحدة متأثرة بلاخرين

ثانيا: التعرف السعادة النفسية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية :

حيث طبقت الباحثة مقياس بصورته النهائية على أفراد العينة وحيث بلغ الوسط الحسابي (١,٨٥) والانحراف المعياري (١,٨٤) والمستوى الفرضي (٤٤) وبعد استخدام الإختبار التائي لعينة واحدة ظهر أن القيمة المحسوبة هي (٠,٣,٠) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٥,٠) والقيمة التائية الجدولية (٩٦,١) ودرجة الحرية (٢٩) ظهرت أن القيمة التائية أصغر من الجدولية وهذا يعني أن عينة البحث كلية التربية للعلوم الإنسانية يتمتعون بمستوى منخفض من التفاؤل الإستعدادي وعلاقته بالسعادة النفسيه

جدول رقم (6) وضح درجات الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية :

| العدد | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الفرضي | القيمة التائية المحسوبة | القيمة التائية الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|-------|---------------|-------------------|--------------|-------------------------|-------------------------|-------------|---------------|
| 59 | 85,1 | 84,1 | 44 | 0,03 | 1,96 | 29 | 0,05 |

وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة والبالغة (٠,٣,٠) بالقيمة الجدولية والبالغة (٩٦,١) وعند دلالة (٠,٥,٠) نجد أن القيمة المحسوبة أصغر من الجدولية لذا نقبل الفرضية الصفرية ونرفض البديلة وهذا يعني وجود فروق في دالة الإحصائية وتفسير ذلك أن طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعه

الهدف الثالث : تعرف على العلاقة الارتباطية بين التفاؤل الإسعتدادي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة في بابل وإستخدمت الباحثة معامل إرتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين درجات العينة (طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية قسم العلوم النفسية والتربوية وضح ما يلي قد بلغ معامل الإرتباط (٠,٧,٠) مما يدل على وجود علاقة إرتباطية ضعيفة و مستوى الدلالة (٠,٥,٠) ودرجة الحرية (٢٩) وبما أن القيمة المحسوبة أقل من الجدولية وهذا يدل على فروق ذات دلالات إحصائية بين المتغيرين

جدول رقم (٧) يوضح القيمة التائية الجدولية ودرجة الحرية ومستوى الدلالة بين المتغيرين

| عدد الطلبة | التائية الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|------------|------------------|-------------|---------------|
| 29 | 1,96 | 29 | 0,05 |

وضح الجدول بأن القيمة الجدولية (1,96) ومستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية هي (29) وهذا يدل على أنه لا وجود فروق بين دالة الإحصائية بين المتغيرين

في ضوء النتائج تم الاستنتاج ما يلي:

- ١- نستنتج بأن طلبة كلية التربية يتمتعون بمستوى عال من التفاؤل الإستعدادي
٢. نستنتج بأن طلبة كلية التربية يتمتعون بمستوى منخفض من السعادة النفسية
- ٣- نستنتج بأن العلاقة الإرتباطية بين التفاؤل الإستعدادي والسعادة النفسية هي علاقة إرتباطية ضعيفة

التوصيات :

- ١ على الأسرة الاهتمام بأبنائهم وغرس فيهم السعادة والإيجابية
- ٢ يجب تحذير الشباب من التعمق بالسلبية في الحياة التي قد تؤثر تأثير كبير مع علاقاتهم الأسرية والإجتماعية ومما ينتج من خلالها أحيانا أمراض نفسية
- ٣ محاولة ملئ أوقات الفراغ بالإطلاع على كتب ومقاطع تساعد على الإيجابية ولسعاده النفسية

المقترحات :

- ١-دراسة العلاقة بين التفاؤل الإستعدادي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة
- ٢_ إجراء دراسة مماثله للبحث الحالي على عينات وفئات عمرية لتكوين نتائج قابلة للتعميم
- ٣ دراسة العلاقة السببية بين التفاؤل الإستعدادي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة

المصادر العربية:

- أحمد عبد الخالق (١٩٩٦: ٦) الأبعاد الأساسية للشخصية . الإسكندرية . دار المعرفة
- أبو هاشم ، أحمد (٢٠١٠) : النموذج البنائي بين السعادة النفسية والعوامل الكبرى للشخصية .
وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية العدد ٨١ مجلد ٢٠
- أرجايل ، مايكل (١٩٩٣) : سيكولوجيا السعادة، الطبعة الأولى ، سلسلة عالم المعرفة
- إسماعيل ، (٢٠٠١) التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعه
ام القرى ، المجلة التربوية ، المجلد (١٥) ، عدد (٦٠) ، ٥٢ : ٨٢ المملكة العربية السعودية
- اسيا بركات (٢٠١٠) ، التوافق النفسي على الفتاة الجامعية وعلاقتها بالحالة الاجتماعية
والمستوى الإقتصادي والمعدل التراكمي ، جامعة ام القرى
- إسماعيل ، (٢٠٠١) التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعه
ام القرى ، المجلة التربوية ، المجلد (١٥) ، عدد (٦٠) ، ٥٢ : ٨٢ المملكة العربية السعودية
- اسيا بركات (٢٠١٠) ، التوافق النفسي على الفتاة الجامعية وعلاقتها بالحالة الاجتماعية
والمستوى الإقتصادي والمعدل التراكمي ، جامعة ام القرى
- البدري ، محمود (٢٠٠٠) الطريق الى النجاح ، ط١ دار الهادي - بيروت - لبنان
- الأنصاري ، بدر محمد (١٩٩٨) . التفاؤل والتشاؤم (ط١) الكويت : لجنة التأليف والتعريب
والنشر
- الحمادي ، حسن علي (٢٠٠٣) : التفاؤل والتشاؤم في الأداء الوظيفي للمعلم من وحي الخبرة
الميدانية بدولة الإمارات ، من شبكة العلوم العالمية
- الخالدي ، أديب (٢٠٠١) الصحة النفسية ، ط١ المكتبة الجامعية لبيبا
- الدلبي ، محسن (٢٠٠٢) الفرح والسعادة والتطور . جمعية للنشر والتوزيع عمان .
(التفاؤل غير واقعي وعلاقته بنوعية الحياة لدى طلبة الجامعة رسالة غير منشورة

- السليمانى، هاني (٢٠٠٧) الشخصية المؤثرة في الآخرين . دار الإسراء للنشر والتوزيع عمان الأردن .
- الطيار نوال محمود . (٢٠٠٥) التفاؤل غيز واقعي وعلاقته بنوعية الحياة لدى طلبة الجامعة . رسالة ماجستير غير منشورة كلية الآداب جامعة بغداد
- القاسم ، موزي بنت محمد أحمد (٢٠١١) : الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادات والأمل لدى عينة من طالبات الجامعة ام القرى ، رسالة ماجستير جامعة أم القرى
- المشعان ، عويد سلطان . (٢٠٠٠) . التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة . دراسات نفسية . مجلد (١٠) العدد (٤) بدير ، كريمان (٢٠٠٨) : التعلم النشط ، ط١ ، دار المسيرة للنشر ، عمان – الأردن
- جودت ، امال (٢٠٠٧) : الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة الاقصى ، مجلة جامعة النجاح ، العدد ٣ ، المجلد ٢١
- زينب شقير (١٩٩٣) . القيمة التنبؤية لبعض الحالات الكلينيكية المختلفة من الطمأنينة النفسية التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت ، مجلة كلية التربية ، عدد ١٢٣ ، جامعة طنطا
- سليم ، أريج جميل حنا (١٩٩٩) اضطراب الشخصية على وفق أنموذج عوامل الخمسة أطروحة الدكتوراه كلية الآداب ، جامعة بغداد
- سوسن عبد الحسن كوسمة (٢٠٠٨) مشكلات الطالبات وعلاقتها بمؤشرات الصحة النفسية والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة كلية التربية لإعداد المعلمات
- صليبيا ، جميل (١٩٨٢) المعجم الفلسطيني ، دار الكتاب اللبناني ، بيروت
- شفارتسر ، رالف . (١٩٩٤) . التفاؤلية الدفاعية والوظيفية كشرط للسلوك الصحي . ترجمة سامر جميل رضوان . مجلة الثقافة المتخصصة . لبنان – طرابلس .
- عبد الخالق ، أحمد محمد . (٢٠٠٠) . التفاؤل والتشاؤم وعرض الدراسات العربية . مجلة علم النفس .
- عبد الرزاق ، خنساء (٢٠١٢) : أثر إستراتيجيات علم النفس الإيجابي في تنمية السعادة لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجامعه المستنصرية
- عبد العال ، مظلوم محمد أحمد ، مصطفى على رمضان (٢٠١٣) الإستمتاع بالحياة وعلاقته ببعض المتغيرات الإيجابية مجلة كلية التربية العدد .
- لورانس إشابيرو (٢٠٠١) : ٣٦ كيف تنشئ طفلا يتمتع باذكاء عاطفي ، الدوحة قطر : مكتبة حريير .
- مارشال (١٩٩٣) سيكولوجية السعادة . الكويت علم
- محمد أحمد (٢٠٠١) . أنماط التعلم التفكير وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم طلبة التخصصات التكنولوجية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، المجلد الحادي عشر العدد (٣٢)
- مؤمن ، داليا محمد عزت (٢٠٠٤) (العلاقة بين السعادة والأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة . المؤتمر السنوي الحادي عشر مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين الشمس

- هاشم ، أحمد (٢٠١٠) : النموذج البنائي بين السعادة النفسية والعوامل الكبرى للشخصية . وتقدير الذات والمساندة الإجتماعية لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية العدد ٨١ مجلد ٢٠
- هاجر ، زعباطة سيرين . (٢٠١١) . علاقة التفاؤل غير الواقعي بسلوك اللياقة الصحي لدى سائقين . رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الحاج لخضر باننة . الجزائر

المصادر الأجنبية :

Abu Hashem , M. Al-saeed , M & kadoor , S (2012) the validity and •
persistence of the mearure of mental happines

Taylor , Elizabeth J . (1992): the search for meaning among persons •
living with recurrent caner . Disses. Abst . Inter ..53(8),4036B

Martin A.j solar, s.HDavey, L.A Marsh , H. (2010) Logituinal modelling •
of academic buoyancy and navigation :do the 5Cs hold up over time ,
Br J Educ psychol, 80(3)

Negovan . v (2010) Dimensions of students psychosocial Well- being • •
and their measurement

ملحق رقم (١)

اسماء السادة المحكمين

اسماء السادة المحكمين حسب الدرجة العلمية

| ت | اللقب العلمي | اسم التدريسي | الاختصاص |
|-----|--------------|-------------------|---------------------------|
| ١. | أ.د. | مدين نوري الشمري | علم النفس التربوي |
| ٢. | أ.م.د. | متمم جمال الياسري | طرائق تدريس عامة |
| ٣. | أ.م.د. | رواء سامي | علم النفس التربوي |
| ٤. | أ.د. | كريم فخري هلال | علم النفس التربوي |
| ٥. | أ.م.د. | عمران عبد صكب | طرائق تدريس اللغة العربية |
| ٦. | أ.م.د. | حنان حسين | علم النفس التربوي |
| ٧. | م | حسين فليح | طرائق تدريس اللغة العربية |
| ٨. | أ.د. | علي محمود كاظم | علم النفس التربوي |
| ٩. | م.م. | مهند كاظم | قياس وتقويم |
| ١٠. | م.د. | صلبي مكلف | طرائق تدريس |

ملحق رقم (٢)

الاستبيان بصيغته لاوليه

جامعه بابل

قسم العلوم الإنسانية

قسم العلوم النفسية والتربوية

استبيان آراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس التفاؤل الإستعدادي وعلاقته
بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة

الأستاذ.....المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.....

تروم الباحثه بحثها الموسوم (التفاؤل الإستعدادي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى
طلبة الجامعة) وقد تبنت الباحثه مقياس (شارير كارفر : ١٩٨٥، ١٠٢) والذي
عرفه (بأنه تبني توقعات إيجابية حول حياتهم المستقبلية ويأملون كثيرا في تحقيق
النتائج التي يرجونها فهم يعتبرون امالهم قابلة للتحقيق وبالتالي يثابرون في سبيل
الوصول إليه (شارير كارفر : ١٩٥٨، ١٠٢)

ولكونكم من ذو الدراية والخبرة فأن الباحث يوجه إليكم الفقرات التالية راجية
معرفة صلاحيتها وعدم صلاحيتها مع ملاحظتكم القيمة عليها علما أن البدائل
المستعملة في القياس (تنطبق دائما - تنطبق غالبا - تنطبق غالبا - تنطبق أحيانا -
تنطبق نادرا - لاتنطبق أبدا)

| ت | الفقرات | صالحة | غير صالحة | التعديل المقترح |
|----|--|-------|--------------|--------------------|
| ١ | أعتقد أنني سوف أشغل منصبا مرموقا في المستقبل | | | |
| ٢ | أشعر أن الماضي جميل والحاضر أجمل والمستقبل أجمل | | | |
| ٣ | لا أستسلم للحزن | | | |
| ٤ | لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس | | | |
| ٥ | أحب عملي وأندفع نحوه جيد | | | |
| ٦ | أتحمس لمواصله ما أكلف به من عمل | | | |
| ٧ | أنظر الى الفشل على أنه نوع من التحدي | | | |
| ٨ | أؤمن أن لكل مشكلة حل | | | |
| ٩ | بالجد والمثابرة أستطيع تحقيق كل شيء | | | |
| ١٠ | أتحلى بالمرونة من أجل تحقيق أهدافي | | | |
| ١١ | أؤمن أن لكل محنة تضم منحه | | | |
| ١٢ | أشعر أن لدي قدر من الذكاء يساعدني على تحقيق طموحي | | | |
| ١٣ | يمكن أن أحصل على درجات عالية بعد مدة قصيرة من دراستي | | | |
| ١٤ | أرغب بمواصلة الجهد حت أصل بعملتي الى مستوى عالي | | | |
| ١٥ | أسعي للتفوق في كل الأعمال التي أقوم بها | | | |
| ١٦ | أشعر أن حياتي تسير نحو أهداف واضحة ومحددة | | | |
| ١٧ | أمتلك القدرة على إدارة المناصب المرموقة مستقبلا | | | |
| ١٨ | أهدافي المستقبلية هي محور تفكيري | | | |
| ١٩ | أشعر أن المستقبل هو الأفضل بالنسبة لي | | | |
| ٢٠ | أعتقد أن الأيام تخبي لنا مفاجاه ساره | | | |
| ٢١ | أقبل على الحياة بكل تفاؤل | | | |
| ٢٢ | أستطيع التغلب على المشكلات التي تواجهني | | | |
| ٢٣ | أنجز الأعمال الموكله بكل تفه وتفاؤل | | | |
| ٢٤ | أسعي الي إكمال الدراسات العليا في المستقبل | | | |
| ٢٥ | أشعر أن أحلامي وإمالي تتحقق مستقبلا | | | |
| ٢٦ | أتوقع الخير حتى في أصعب الظروف | | | |
| ٢٧ | أشعر أنني محظوظ في الحياة | | | |
| ٢٨ | حياتي المستقبلية مليئة بالاهداف | | | |
| ٢٩ | لي القدرة على التغلب على متاعبي | | | |
| ٣٠ | أحظى بتقدير ومحبة كل الناس | | | |
| ٣١ | أؤمن أن كل المشكلات لها حلول متعددة | | | |

ملحق رقم (٣)

الاستبيان بصيغته النهائية

جامعة بابل

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم النفسية والتربوية

الدراسات الأولية : البلكلوريوس

عزيزي الطالب.....

عزيزتي الطالبة.....

تحية طيبة.....

بين يديك مجموعة من الفقرات أرجو تفضلك بقراءة كل فقرة والإجابة عنها لإختيار أحد البدائل الموضوع أمام كل فقرة بما توافق عليه انت وذلك بوضع علامة (√) تحت البديل الذي تختاره علما أن الإستجابات التي تبديها من خلال تعاونك معنا تتعامل بدرجة عالية من السرية ولن تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي ولاداعي لذكر الإسم مع إختيار نوع الجنس (ذكر - أنثى) ... علما خنه لاتوجد إجابة صحيحة أو خاطئه بقدر ماتعبر عن آرائكم نحوها وهي فقط لأغراض البحث العلمي...
..وشكرا لكم

| ت | القررات | تتعلق دائما | تتعلق غالبا | تتعلق أحيانا | تتعلق نادرا | لا تتعلق أبدا |
|----|--|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
| ١ | أعتقد أنني سوف أشغل منصبا مرموقا في الأعوام القادمة | | | | | |
| ٢ | الماضي جميل والحاضر أجمل والمستقبل أفضل | | | | | |
| ٣ | لا استسلم للحزن | | | | | |
| ٤ | لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس | | | | | |
| ٥ | أحب عملي وأدفع نحوه جيد | | | | | |
| ٦ | أتحسن لمواصلة ما كلف به من الأعمال | | | | | |
| ٧ | أنظر إلى القشل على أنه نوع من التحدي | | | | | |
| ٨ | أؤمن أن لكل مشكلة حل | | | | | |
| ٩ | بالجد بالمرونة أستطيع تحقيق كل شيء | | | | | |
| ١٠ | أحظى بالمرونة من أجل تحقيق كل شيء | | | | | |
| ١١ | أؤمن أن كل محله تضم ملحه | | | | | |
| ١٢ | أشعر أن لدي قدره من النكاه يساعني على تحقيق طموحي | | | | | |
| ١٣ | يمكن أن أحصل على درجات عالية بعد مدة قصيره من دراستي | | | | | |
| ١٤ | أرغب بمواصلة الجهد حتى أصل بعملتي إلى مستوى عالي | | | | | |
| ١٥ | أسعى للتفوق في كل الأعمال التي أقوم بها | | | | | |
| ١٦ | أشعر أن حياتي تسير نحو أهداف محددة وواضحة | | | | | |
| ١٧ | أمتلك القدرة على إدارة المناصب المرموقة مستقبلا | | | | | |
| ١٨ | أهدافي المستقبلية هي محور تفكيري | | | | | |
| ١٩ | أشعر أن المستقبل هو الأفضل بالنسبة لي | | | | | |
| ٢٠ | أعتقد أن الأيام القادمة تخيب لنا مفاجأة سارة | | | | | |
| ٢١ | أقبل على الحياة بكل تقاؤل | | | | | |
| ٢٢ | أستطيع التغلب على المشكلات التي تواجهني | | | | | |
| ٢٣ | أنجز الأعمال الموكلة لي بكل ثقة وتقاؤل | | | | | |
| ٢٤ | أسعى إلى إكمال الدراسات العليا في مجال تخصصي | | | | | |
| ٢٥ | أشعر أن أحلامي وإمالي تتحقق مستقبلا | | | | | |
| ٢٦ | أتوقع الخير حتى في أصعب الظروف | | | | | |
| ٢٧ | أشعر أنني محظوظ في الحياة | | | | | |
| ٢٨ | حياتي المستقبلية مليئة بالأمل | | | | | |
| ٢٩ | أهدافي المستقبلية هي محور تفكيري | | | | | |
| ٣٠ | لي القدرة على التغلب على مناعي | | | | | |
| ٣١ | أحظى بتقدير ومحبة كل الناس | | | | | |
| ٣٢ | أؤمن أن كل المشكلات لها حلول متعددة | | | | | |

ملحق رقم (٤)

الاستبيان بصيغته لاوليه

جامعه بابل

قسم العلوم الإنسانية

قسم العلوم النفسية والتربوية

أستبيان اراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس التفاؤل الإستعدادي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة

الأستاذ.....المحترم

السلام عليكم ورحمه الله وبركاته.....

تروم الباحثة إجراء بحثها الموسوم (التفاؤل الإستعدادي وعلاقته بالسعادة النفسية طلبة الجامعة) وقد تبنت الباحثة إجراء مقياس (المعرب أبو هاشم ١٩٩٥) :

وعرفه بأنه (مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل علي إرتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام وحددتها في ستة عوامل (الإستقلالية – التمكن البيئي - العلاقات الإيجابية مع الاخرين - الحياة الهادفة – تقبل الذات)

ولكونكم من ذو الدراية والخبرة فأن الباحث يوجه إليكم الفقرات التالية راجية معرفة صلاحيتها وعدم صلاحيتها مع ملاحظتكم القيمة عليها علما أن البدائل المستعملة في القياس (تنطبق دائما – تنطبق غالبا – تنطبق غالبا – تنطبق أحيانا – تنطبق نادرا – لاتنطبق أبدا)

| ت | الفقرات | صالحه | غير صالحه | التعديل المقترح |
|----|--|-------|-----------|-----------------|
| ١ | اثق في اراني حتى وان كانت مخالفه لرأي الأغلبية | | | |
| ٢ | اغبر من سلوكي وطريقه تفكيري حتى يمكنني انجاز الأشياء | | | |
| ٣ | اشعر بانني تطورت وتحسنت كثيرا بمرور الوقت | | | |
| ٤ | يوجد في حياتي كثير من الناس الذين يحبون الاستماع لي عندما أريد التحدث إليهم | | | |
| ٥ | استمتع بوضع خطط المستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع | | | |
| ٦ | اشعر ان الكثير من الناس الذين اعرفهم استفادوا من الحياه أكثر مما استفدت | | | |
| ٧ | اشعر بلقلق بخصوص مايعتقده الآخرون تجاهي | | | |
| ٨ | اشعر بالارتباك والحيرة بشأن ما أتحمل من المسؤوليات | | | |
| ٩ | عندما افكر في الأمر أجد إنني لو اتحسن كثيرا كشخص بمرور الزمن | | | |
| ١٠ | استمتع بتبادل الحديث مع أفراد أسرتي واصدقائي | | | |
| ١١ | اعمل جاهدا لتنفيذ الخطط التي أضعتها لنفسي | | | |
| ١٢ | عموما اشعر بلثقه في نفسي وبالإيجابية عن نفسي | | | |
| ١٣ | اغبر قراراتي اذا اعترض عليها اصدقائي وأفراد اسرتي | | | |
| ١٤ | ادير معظم مسؤوليات حياتي بشكل جيد | | | |
| ١٥ | اريد ان اجرب طرقا جديده في عمل الأشياء فحياتي جميله بحياتها الراهنة | | | |
| ١٦ | اشعر بلوحده لوجود القليل من الأصدقاء المقربين الذين يمكن ان اعبر لهم عن همومي واهتماماتي | | | |
| ١٧ | اركز على الحاضر لان المستقبل يحمل لي المشكلات | | | |
| ١٨ | عندما اقرن نفسي بأصدقائي ومعارفي واشعر بالرضا عن حياتي | | | |
| ١٩ | اعبر عن اراني حتى وان كانت مخالفه لارا معظم الناس | | | |
| ٢٠ | اشعر بلراحه مع الناس والمجتمع ومن حولي | | | |
| ٢١ | استمتع بوجودي في مواقف جديده تتطلب مني تغير طريقي القديمه والمألوفه في أداء الأشياء | | | |
| ٢٢ | يبدو لي ان معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني | | | |
| ٢٣ | ليس لدي احساس جيد عما احاول انجازاه في الحياه | | | |
| ٢٤ | تقديري لذاتي ليس ايجابيه كشعور معظم الناس نحو انفسهم | | | |
| ٢٥ | من الصعب ابداء رأي حول الموضوعات الجدلية | | | |
| ٢٦ | اواجه صعوبه في ترتيب امور حياتي بطريقه ترضيني | | | |
| ٢٧ | يوجد صديق في المثل القائل يمكن تعليم الشخص الكبير حيلة جديده | | | |

| | | | | |
|--|--|--|---|----|
| | | | يرى معظم الناس النبي محب و عطوف | ٢٨ |
| | | | اشعر بالرضا فيما حققته في حياتي | ٢٩ |
| | | | اتأثر بالأشخاص ذوي الآراء القوية | ٣٠ |
| | | | استطيع خلق أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيرا مع ما أحبه | ٣١ |
| | | | ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي ولكن اشعر ان كل الأمور سارت على أفضل صورته | ٣٢ |
| | | | الحياة بالنسبة لي عملية تعلم وتغير ونمو مستمر | ٣٣ |
| | | | أتق في اصدقائي وأعلم انهم يثقون بي | ٣٤ |
| | | | أرى ان وضع اهداف لحياتي مضيعة للوقت | ٣٥ |
| | | | احكم على نفسي وفق ما أعتقد أنه مهم وليس وفق ما يتفق مع قيم الآخرين | ٣٦ |
| | | | لقد توقفت عن عمل تغيير في حياتي منذ وقت طويل | ٣٧ |
| | | | المحافظة على العلاقات الطيبة مع الآخرين منذ وقت طويل صعب ومحبط لي | ٣٨ |
| | | | بعض الناس لا أهداف لديهم في الحياة ولكنهم ليس واحد منهم | ٣٩ |
| | | | اشعر بخيبة الأمل عن التحازاتي في الحياة | ٤٠ |
| | | | اعيش علاقات كثيرة تتسم بلدفن العاطفي والثقة مع الآخرين | ٤١ |
| | | | متطلبات الحياة اليومية تصيبني بكثير من الضغوط ولأحباط | ٤٢ |
| | | | عندما انظر الى نفسي اشعر بالسعادة لسير الأمور الذي سارت عليه | ٤٣ |
| | | | افكر في اليوم الذي اعيش فيه ولا اشغل بالتفكير في المستقبل | ٤٤ |

ملحق رقم (٥)

الاستبيان بصيغته النهائية

جامعة بابل

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم النفسية والتربوية

الدراسات الأولية : البكالوريوس

عزيزي الطالب.....

عزيزتي الطالبة.....

تحية طيبة.....

بين يديك مجموعة من الفقرات أرجو تفضلك بقراءة كل فقرة والإجابة عنها لإختيار أحد البدائل الموضوع أمام كل فقرة بما توافق عليه انت وذلك بوضع علامة (√) تحت البديل الذي تختاره علما أن الإستجابات التي تبديها من خلال تعاونك معنا تتعامل بدرجة عالية من السرية ولن تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي ولاداعي لذكر الإسم مع إختيار نوع الجنس (ذكر - أنثى) ... علما خنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة بقدر ماتعبر عن آرائكم نحوها وهي فقط لأغراض البحث العلمي... ..وشكرا لكم

| ت | الفقرات | تتعلق دائما | تتعلق غالبا | تتعلق أحيانا | تتعلق نادرا | لا تتطبق أبدا |
|----|---|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
| ١ | أثق في آرائي حتى وإن كانت مخالفة لآراء الأغلبية | | | | | |
| ٢ | أعبر من سلوكي وطريقه تفكيري حتى يمكنني إنجاز الأشياء | | | | | |
| ٣ | أشعر بانني تطورت وتحسنت كثيرا بمرور الوقت | | | | | |
| ٤ | يوجد في حياتي كثير من الناس الذين يحبون استماع لي عندما أريد التحدث إليهم | | | | | |
| ٥ | استمتع بوضع خطط المستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع | | | | | |
| ٦ | أشعر أن كثير من الناس الذين أتعرفهم استفادوا من الحياة أكثر مما استفدت | | | | | |
| ٧ | أشعر بالقلق بخصوص ما يعتقد الآخرون تجاهي | | | | | |
| ٨ | أشعر بالارتباك والحيرة بشأن ما أحمل من المسؤوليات | | | | | |
| ٩ | عندما أفكر في الأمر أجد أنني لو التحسن كثيرا كشخص بمرور الزمن | | | | | |
| ١٠ | استمتع بتبادل الحديث مع أفراد أسرتي وأصدقائي | | | | | |
| ١١ | أعمل جاهدا لتنفيذ الخطط التي أضعها نفسي | | | | | |
| ١٢ | أشعر بالثقة في نفسي وبأ لإيجابيه عن نفسي | | | | | |
| ١٣ | أعبر قرارتي إذا أعترض عليها أصدقائي وأفراد أسرتي | | | | | |
| ١٤ | أديره معظم مسؤوليات حياتي بشكل جيد | | | | | |
| ١٥ | أريد أن أجرب طرائق جديده في عمل الأشياء في حياتي جميله بحياتها الراهنة | | | | | |
| ١٦ | أشعر بالوحدة لوجود القليل من الأصدقاء المقربين الذين يمكن أن أعبر لهم عن همومي واهتماماتي | | | | | |
| ١٧ | أركز على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي المشكلات | | | | | |
| ١٨ | عندما أقرن نفسي بأصدقائي يوم أعر في أشعر بالرضا عن حياتي | | | | | |
| ١٩ | أعبر عن آراء حتى وإن كانت مخالفة لآراء معظم الناس | | | | | |
| ٢٠ | أشعر بالراحة مع الناس والمجتمع من حولي | | | | | |
| ٢١ | استمتع بوجودي في مواقف جديده تتطلب مني تغيير طريقته القديمه والمألوفة في أداء الأشياء | | | | | |
| ٢٢ | يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني | | | | | |
| ٢٣ | ليس لدي إحساس جيد عما أحاول إنجازه في الحياة | | | | | |
| ٢٤ | تقديري لذاتي ليس ايجابيه كشعور معظم الناس نحو انفسهم | | | | | |
| ٢٥ | أعتقد ان من الصعب ابداء رأي حول الموضوعات الجذليه | | | | | |
| ٢٦ | أواجه صعوبة في ترتيب أمور حياتي بطريقه مرضيني | | | | | |
| ٢٧ | يوجد صديق في المال القائل يمكن تعليم الشخص الكبير حيلًا جديده | | | | | |
| ٢٨ | يرى معظم الناس أنني محب و عطوف | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|----|---|
| | | | | | ٢٩ | اشعر با لرضا فيما حققته في حياتي |
| | | | | | ٣٠ | أتأثر با لأشخاص ذوي الآراء القوية |
| | | | | | ٣١ | استطيع خلق أسلوب حياة لنفسى يتفق كثيرا مع ما أحبه |
| | | | | | ٣٢ | الحياة با لنسبه لي عمليه تعلم وتغير ونمو مستمر |
| | | | | | ٣٣ | أثق في اصنفتاني وأعلم انهم يتقون بي |
| | | | | | ٣٤ | أرى ان وضع أهداف لحياتي مضيقه للوقت |
| | | | | | ٣٥ | تقبلت الماضي من خير وشر ولكنني لا أريد تغييره |
| | | | | | ٣٦ | أحكم على نفسي وفق ما أعتقد أنه مهم وليس وفق مايتفق مع قيم الآخرين |
| | | | | | ٣٧ | أودي بشكل جيد في الأمور المالية والشؤون الشخصية |
| | | | | | ٣٨ | لقد توقفت عن عمل تغيير في حياتي منذ وقت طويل |
| | | | | | ٣٩ | اشعر ان المحافظة على العلاقات الطيبة مع الآخرين منذ وقت طويل صعب ومحبط لي |
| | | | | | ٤٠ | أعتقد أن بعض الناس لا أهداف لديهم في الحياة ولكنني ليس واحد منهم |
| | | | | | ٤١ | اشعر بخيبة الأمل عن إنجازاتي في الحياة |
| | | | | | ٤٢ | اشعر با لضغط والإجهاد لعدم قدرتي على مواصلة أعمالى اليومية |
| | | | | | ٤٣ | أعيش علاقات كثيرة تتسم با لدفيء العاطفي والثقة في الآخرين |
| | | | | | ٤٤ | أفكر في اليوم الذي أعيش فيه ولا أشغل با لتفكير في المستقبل |