دراسة جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة كلية الحقوق – جامعة دمشق في ضوء بعض المتغيرات

د. خالد يوسف العمَّار*

الملخّص

هدف البحث إلى دراسة جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى طلبة كلية الحقوق في جامعة دمشق وفقاً لبعض المتغيرات. لقد تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي. وقد تكونت العينة من(300) طالباً وطالبة من كلية الحقوق. أُعتمد مقياس جودة الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية، وتم بناء مقياس جديد وهو مقياس التفاؤل. بعد تطبيق المقياسين أسفرت النتائج عن: كان توزع العينة طبيعياً، لدى الطلبة مستوى من جودة الحياة والتفاؤل مرتفع نسبياً، وجود علاقة إيجابية بين جودة الحياة والتفاؤل (0.54**)، لا يوجد فرق في جودة الحياة أو في التفاؤل بين طلبة السنة الأولى والسنة الرابعة، لا يوجد فرق في جودة الحياة بين الذكور والإناث، يوجد فرق في التفاؤل بين الذكور والإناث، توجد علاقة إيجابية بين جودة الحياة والمعدل الدراسي (0.13**)، لا توجد علاقة بين التفاؤل والمعدل الدراسي، لا يوجد فرق في جودة الحياة أو التفاؤل تبعاً لمتغير المرض. بالنهاية قُدمت مجموعة من المقترحات.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، التفاؤل، مقياس جودة الحياة، مقياس التفاؤل، طلبة كلية الحقوق في جامعة دمشق.

* قسم الإرشاد النفسي – كلية التربية – جامعة دمشق.

Study of the Quality Of Life and its relationship with Optimism among a Sample from Students of Faculty of Law at Damascus University according to some Variables

Dr. Khaled Youssef Alammar*

Abstract

This research aimed to study the Quality of Life and its relationship with optimism among students of Faculty of Law at Damascus University according to some variables. The researcher used the descriptive analytic method. The sample was (300) students from the Faculty of Law. There is measurement of Quality Of Life Assessment (WHOQOL– BREF) by World Health Organization, and Optimism Scale (OS) was built in this study according to methodic steps which are used in the scale structure. The results showed the following results: The distribution was normal, the students had a high level of Quality Of Life and Optimism. There was a positive relationship between the quality of life and optimism (0.54**).There were no differences in the quality of life or optimism between the first level and the fourth level. There was no difference in the quality of life between males and females. There was a difference in optimism between males and females; there is a positive relationship between the quality of life and academic average (0.13**). There was no relationship between optimism and academic average. There were no differences in the quality of life or optimism in accordance with illness. Finally, a set of suggestions were offered.

Keywords: Quality Of Life, Optimism, Quality Of Life Assessment, Optimism Scale (OS), Students of Faculty of Law at Damascus University.

* Department of Psychological Counseling - Faculty of Education - Damascus University - Syria.

المقدمة :

إن الفترة التي تلت الحرب العالمية الثانية بدأت فيها فكرة جودة الحياة تظهر إلى الوجود لدى المجتمعات الغربية متمثلة بالاهتمام بمجالات العمل والسكن والبيئة والصحة (حسين، 2004 عن: امحمد، 2015). بنفس الوقت كان الاهتمام بالتفاؤل يتزايد وذلك من خلال علاقته الوثيقة بالصحة النفسية للفرد، فقد أكدت النظريات المختلفة أن التفاؤل يرتبط بالسعادة والمثابرة والصحة والإنجاز في الحياة (Peterson *et al.*, 1988, 7)، وينظر علماء نفس الشخصية إلى التفاؤل والتشاؤم بوصفهما خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية العامة للفرد، وتؤثر فيه أيما تأثير على سلوكه وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل (الأنصاري، 1998، 11). كما اهتم علم النفس الإيجابي بجودة الحياة(Quality of Life) وبالتفاؤل (Optimism)، وعدهما من المفاهيم الرئيسة في الإيجابية ومن المواضيع الحديثة والمهمة. لقد عُدَّ عقد السبعينات وعقد الثمانينات في القرن الماضي عقدا الكفاية والفعالية، في حين عُدَّ عقد التسعينات عقد الجودة الشاملة، بالوقت نفسه عُدَّ العقد الأول من الألفية الثالثة عقد الجودة. من هنا يأتي الاهتمام بجودة الحياة كمصطلح أساسي ومهم في علم النفس الحديث، وهذا ينطبق على التفاؤل الذي يُعد من المصطلحات الأساسية والحديثة لدى سيلغمان Seligman رائد علم النفس الإيجابي. عند تناول جودة الحياة يتم تناول المجالات المكونة لجودة الحياة وهي المجالات: العامة لنوعية الحياة والصحة العامة، النفسية، الاجتماعية، الجسمية، البيئية. وكذلك عند تناول التفاؤل يتم تناول الأبعاد المكونة له وهي: مواجهة التحديات، توقعات تفاؤلية، أفكار تفاؤلية. من المتوقع أن يكون هناك علاقة إيجابية بين التفاؤل وجودة الحياة، وهذا ما يجعل الربط بين جودة الحياة والتفاؤل واقعياً. من هنا جاء البحث الحالي لدراسة العلاقة بين جودة الحياة والتفاؤل وفقاً لمجموعة من المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من طلبة كلية الحقوق في جامعة دمشق، وذلك من خلال تطبيق مقياسين (مقياس جودة الحياة ومقياس التفاؤل) على العينة، إذ لم يتم دراسة هذه العلاقة في البيئة السورية من قبل.

أولاً: مشكلة البحث:

إن الحروب والكوارث وصعوبات الحياة التي مرت بها المجتمعات الإنسانية على مر العصور، ولا سيما العصر الحديث الذي تطورت به أدوات الفتك والقتل والدمار، جعلتها تبحث عن أساليب وشروط حياة أفضل تؤمن لها الطمأنينة والهدوء والأمن والحياة الكريمة التي تليق بإنسانية الإنسان. فكما يرى عبد الفتاح وحسين أنه أصبح اليوم تُقاس حضارة الأمم والمجتمعات بجودة الحياة لدى الأفراد بشكل عام (عبد الفتاح وحسين، 2006)، من هنا ارتبط مفهوم جودة الحياة بأسلوب حياة الفرد ونشاطاته وقدراته وبما يتعلق بحاضره ومستقبله (إبراهيم وصديق، 2006)، فجودة الحياة كما تنطبق على المجتمعات الإنسانية عامة، فإنها تنطبق على الإنسان، فمن الملاحظ أن الإنسان يسعى لرفع مستوى حياته في كل المجالات باحثاً عن جودة حياة أفضل، وكلما كانت الظروف قاسية على الإنسان جعلت الحاجة ماسة لديه للبحث عن شروط الحياة السعيدة. وكما سبق في المقدمة من أن التفاؤل يرتبط بالسعادة والمثابرة والصحة والإنجاز في الحياة (Peterson *et al.*, 1988, 7)، فهذا يعني أن التفاؤل قد يرتبط بجودة الحياة، وهذا يشكل واحداً من مبررات طرح المشكلة في هذه الدراسة. كما يشكل حداثة الاهتمام في الأوساط العلمية بجودة الحياة والتفاؤل مبرراً آخر لطرح مشكلة البحث، وهما المصطلحان المرتبطان بعلم النفس الإيجابي Positive Psychology، ولا سيما الاهتمام الدولي من قبل منظمة الصحة العالمية WHO بجودة الحياة التي شكلت مجموعة بحث علمية لدراسة جودة الحياة WHOQOL Group في المراكز البحثية التابعة لها في أنحاء العالم. بناءً على هذا الاهتمام وكون أن المتغيران لم يُدرسا في البيئة السورية، فقد طُرحت مشكلة البحث للدراسة. ومما زاد في تبرير طرح هذا الموضوع هو الاطلاع على كمٍّ من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت الموضوع، ومن هذه الدراسات العربية: دراسة عبد الخالق (2008)، دراسة نعيسة (2012)، دراسة أحمد (2014)، دراسة حمايدية وآخرين (2018) وغيرهم وكذلك من الدراسات الأجنبية: دراسة هاري (2012)

Harry، ياسمين وخان Yasmeen & Khan (2017) ، دراسة فنك وآخرين (2018) Finck *et al.* وغيرهم. وهي ستدرس في مبحث الدراسات السابقة لاحقاً، إن هذه الدراسات بشقيها العربية والأجنبية بعضها تناول جودة الحياة أو التفاؤل وبعضها الآخر تناول المتغيرين معاً، وبكل الحالات هي أكدت أهمية دراسة الموضوع، ومن ثمَّ هي تحفز لتناول الموضوع في بيئة بحثية جديدة كالبيئة السورية. وفي سياق مبررات طرح المشكلة تم الاستفادة من الدراسة الاستطلاعية التي أُجريت على خمسين طالباً وطالبة من كلية الحقوق كانوا مناصفة بين الذكور والإناث، بعد ذلك دُرست العلاقة بين جودة الحياة والتفاؤل، إذ بلغ الارتباط بينهما (0.67**) عند مستوى دلالة=(0.001)، وهذه النتيجة تسهم في مسوغات طرح المشكلة أيضاً بوصف المتغيرين بينهما ارتباط، ومن ثمَّ يكون الموضوع جديراً بالطرح وذا جدوى. مما زاد في مبررات طرح الموضوع أيضاً هو بناء مقياس للتفاؤل في الدراسة الحالية كونه لا يوجد مقياس سوري لقياس التفاؤل.

عند هذا الحد يمكن تلخيص مشكلة البحث بالسؤال الآتي:

ما العلاقة بين جودة الحياة والتفاؤل لدى عينة من طلبة كلية الحقوق – جامعة دمشق في ضوء بعض المتغيرات (السنة الدراسية، الجنس، المعدل الدراسي، المرض) ؟

ثانياً: أهمية البحث: يمكن إجمال أهمية البحث في النقاط الآتية:

- أهمية العينة المستهدفة بالدراسة، وهم طلبة كلية الحقوق، وهي واحدة من الكليات التي قلما تطالها الدراسات النفسية في كلية التربية.
- دراسة الفروق في جودة الحياة لدى العينة تبعاً للسنة الدراسية (أولى– رابعة).
- دراسة الفروق في التفاؤل لدى العينة تبعاً للسنة الدراسية (أولى– رابعة).
- دراسة الفروق في جودة الحياة لدى العينة تبعاً للجنس.
- دراسة الفروق في التفاؤل لدى العينة تبعاً للجنس.
- دراسة الفروق في جودة الحياة لدى العينة تبعاً للمعدل الدراسي.
- دراسة الفروق في التفاؤل لدى العينة تبعاً للمعدل الدراسي.

- دراسة الفروق في جودة الحياة لدى العينة تبعاً للمرض.
- دراسة الفروق في التفاؤل لدى العينة تبعاً للمرض.
- بناء مقياس لقياس التفاؤل من خلال الخطوات المنهجية بما فيها استخدام تقنية التحليل العاملي قد يُستفاد منه في أبحاث أخرى.
- جدة البحث، فلم يسبق أن دُرسَ موضوع جودة الحياة وعلاقته بالتفاؤل في البيئة السورية.

ثالثاً: أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الآتي:

1- استقصاء مستوى جودة الحياة والتفاؤل لدى طلبة كلية الحقوق- جامعة دمشق.
2- اختبار العلاقة بين جودة الحياة والتفاؤل لدى طلبة كلية الحقوق - جامعة دمشق.
3- قياس الفروق بين الطلبة في جودة الحياة والتفاؤل تبعاً لمتغير السنة الدراسية.
4- استكشاف الفروق بين الطلبة في جودة الحياة والتفاؤل تبعاً لمتغير الجنس.
5- استقصاء العلاقة بين جودة الحياة والتفاؤل من جهة والمعدل الدراسي من جهة أخرى.
6- اختبار الفروق بين الطلبة في جودة الحياة والتفاؤل تبعاً لمتغير المرض أو الصحة.

رابعاً: أسئلة البحث:

1- ما مستوى انتشار جودة الحياة لدى طلبة كلية الحقوق – جامعة دمشق؟
2- ما مستوى انتشار التفاؤل لدى طلبة كلية الحقوق – جامعة دمشق؟
3- هل هناك علاقة بين جودة الحياة والتفاؤل لدى عينة البحث؟
4- هل هناك فروق بين الطلبة في جودة الحياة والتفاؤل تبعاً لمتغير السنة الدراسية؟
5- هل هناك فروق بين الطلبة في جودة الحياة والتفاؤل تبعاً لمتغير الجنس؟
6- هل هناك علاقة بين جودة الحياة والتفاؤل من جهة والمعدل الدراسي من جهة أخرى؟
7- هل هناك فروق بين الطلبة في جودة الحياة والتفاؤل تبعاً لمتغير المرض أو الصحة؟

خامساً: فرضيات البحث:

أُختبرت فرضيات البحث عند مستوى دلالة (0.05) وهي على النحو الآتي:

1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والتفاؤل لدى طلبة كلية الحقوق جامعة دمشق.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في جودة الحياة تُعزى لمتغير السنة الدراسية.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في التفاؤل تُعزى لمتغير السنة الدراسية.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في جودة الحياة تُعزى لمتغير الجنس.

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في التفاؤل تُعزى لمتغير الجنس.

6- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والمعدل الدراسي لدى الطلبة.

7- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والمعدل الدراسي لدى الطلبة.

8- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في جودة الحياة تُعزى لمتغير المرض.

9- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في التفاؤل تُعزى لمتغير المرض.

سادساً: حدود البحث:

الحدود البشرية: تضمنت الحدود البشرية للبحث دراسة طلبة كلية الحقوق في جامعة دمشق. وخصت الدراسة السنة الأولى والرابعة، لإبراز أثر المتغير الدراسي، ويُعد هؤلاء من فئة الشباب – في الأعم الأغلب- الذين تتراوح أعمارهم بين 19-23 عاماً، وربما بعضهم يزيد عن ذلك إلى نهايات العشرينات أو يتجاوز ذلك ممن رجعوا إلى مقاعد الدراسة متأخرين وأصبحوا طلبة في كلية الحقوق.

الحدود المكانية: وتشمل كلية الحقوق في جامعة دمشق – تجمع البرامكة، إذ تتموضع الكلية إلى جانب كلية العلوم ومع كلية الشريعة، وتشمل كتلتين من البناء كتلة الإدارة وكتلة المدرجات.

الحدود الزمانية: أُعد البحث في الفصل الأول للعام الدراسي 2018–2019، وجرى التطبيق الميداني في هذه الفترة، وأُنجز البحث بشكل نهائي مع نهاية الفصل الدراسي الثاني.

سابعاً: المصطلحات والتعريفات الإجرائية:

جودة الحياة: تُعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة أنها: "إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى اهتمامه" (WHO, 1994, 41-57).

أما التعريف الإجرائي لجودة الحياة: فهو الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس جودة الحياة، وذلك بعد قلب البنود التي تحتاج قلب في المقياس لتشابه اتجاه بنود المقياس، حيث تكون الدرجة بعد الانحراف المعياري الأول الإيجابي عند (1.01).

التفاؤل: عرفه شاير وكارفر أنه "مجموع الخبرات الإيجابية حول المستقبل أو الاعتقاد بأن الأفضل سيسود"(Scheier & Carver, 1985, 222)، وهي صفة ثابتة أو سمة لدى الشخص (Carver, Scheier & Segerstrom, 2010, 881).

أما التعريف الإجرائي للتفاؤل: فيمكن تعريفه أنه الدرجة التي يحصل عليها الشخص على مقياس التفاؤل الذي تم بناؤه في هذا البحث، حيث تبدأ هذه الدرجة بعد الانحراف الأول بالاتجاه الإيجابي وبمقدار (1.01) درجة معيارية (Z-score).

ثامناً: الدراسات السابقة:

الدراسات العربية:

يمكن القول: إن الدراسات العربية قليلة نسبياً حول العلاقة بين جودة الحياة والتفاؤل لدى الطلبة، ولكن هناك بعض الدراسات العربية التي تناولت الموضوع لدى عينات مختلفة أو تناولت جودة الحياة وحده أو مع متغيرات أخرى، وكذلك بعضها تناول التفاؤل مع متغيرات نفسية أخرى، ومنها:

دراسة عبد الخالق (2008): الصيغة العربية لمقياس نوعية (جودة) الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية: نتائج أولية (الكويت).

هدفت الدراسة إلى ترجمة وتقنين مقياس نوعية (جودة) الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية. بلغت عينة الدراسة (235) طالباً وطالبة جامعية و(400) طالباً وطالبة من المدارس الثانوية في الكويت. كانت أداة الدراسة مقياس نوعية (جودة) الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية (الصيغة المختصرة). لقد أثبتت النتائج أن الصيغة العربية المترجمة عن الإنكليزية تتمتع بدرجة ثبات عالية تتراوح بين (0.77–0.88)، كذلك الاتساق الداخلي يتراوح بين (0.83–0.85)، كذلك تراوح الصدق المحكي بين (0.55–0.63)، لقد كان متوسط درجات الذكور أعلى من متوسط درجات الإناث بشكل واضح على المقياس.

دراسة مسلم وآخرين (2009): جودة الحياة بين سكان الريف المسنين–المنيا (مصر).

هدفت الدراسة إلى قياس جودة الحياة وعلاقتها بالمزايا السكانية الاجتماعية والحالة الصحية بين كبار السن في عمر (60) عاماً فما فوق. بلغت عينة الدراسة (1058) شخصاً مسناً من أهالي قرية البرجاية في محافظة المنيا. كانت أدوات الدراسة استمارة البيانات الشخصية والاجتماعية والحالة الصحية ومقياس الاكتئاب لدى المسنين ومقياس جودة الحياة. لقد أثبتت النتائج أن (5.5%) من العينة لديهم مستوى ممتاز من جودة الحياة و(25%) منهم لديهم مستوى ضعيف من جودة الحياة. يمثل الذكور (53.4%) ممن لديهم مستوى ممتاز من جودة الحياة كما يقل مستوى جودة الحياة كلما زاد السن. يمثل المتزوجون (74.1%) ممن لديهم مستوى ممتاز من جودة الحياة، و(20%) من الحاصلين على دراسات عليا لديهم مستوى ممتاز من جودة الحياة مقابل(4.8%) من الأميين. معظم الأشخاص الذين لديهم مستوى ممتاز من جودة الحياة لديهم دخل كافٍ. (81%) ممن لديهم مستوى ممتاز من جودة الحياة لا يعانون من أمراض مزمنة.

دراسة نعيسة (2012): جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين (سورية).

هدفت الدراسة إلى قياس جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين وفق متغيرات المحافظة والنوع الاجتماعي والتخصص الدراسي. بلغت عينة الدراسة (180) طالباً من طلبة جامعة دمشق و(180) طالباً من طلبة جامعة تشرين. كانت أداة الدراسة مقياس جودة الحياة لدى الطلبة لمنسي وكاظم. لقد أثبتت النتائج أن مستوى جودة الحياة لدى الطلبة عموماً في الجامعتين متدنٍ، كما تؤثر متغيرات المحافظة والنوع الاجتماعي والتخصص الدراسي في جودة الحياة، كذلك لا يوجد ارتباط بين دخل الأسرة وجودة الحياة.

دراسة أحمد (2014): جودة الحياة وعلاقتها بكل من الشعور بالسعادة والتفاؤل لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات(مصر).

هدفت الدراسة إلى كشف الفروق بين المطلقات والمتزوجات في متغيرات جودة الحياة والشعور بالسعادة والتفاؤل، كما تهدف إلى معرفة العلاقة بين جودة الحياة وكل من الشعور بالسعادة والتفاؤل. كانت عينة الدراسة من المطلقات والمتزوجات. أما أدوات الدراسة فهي: مقياس جودة الحياة، مقياس الشعور بالسعادة النفسية، مقياس التفاؤل.

لقد أثبتت النتائج أن هناك ارتباطاً بين جودة الحياة والشعور بالسعادة والتفاؤل لدى عينتي الدراسة من المتزوجات والمطلقات، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المطلقات والمتزوجات في جودة الحياة والشعور بالسعادة والتفاؤل.

دراسة السهلي (2015): جودة الحياة وعلاقتها بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى المرأة السعودية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (السعودية).

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى المرأة السعودية. بلغت عينة الدراسة (150) امرأة. كانت أدوات الدراسة مقياس جودة الحياة ومقياس التفاؤل والتشاؤم لسيلغمان. لقد أثبتت النتائج أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين جودة الحياة والتفاؤل، كما أن جودة الحياة والتفاؤل هي لدى النساء في الدراسات العليا والمتزوجات ذوات الفئة العمرية (30–39) سنة أكثر من غيرهن.

دراسة قدومي (2015): التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية: دراسة ميدانية في علم النفس الإيجابي على طلبة جامعة الاستقلال بفلسطين (فلسطين).

هدفت الدراسة إلى قياس مستوى التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية في جامعة الاستقلال، وكذلك اختبار العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة. بلغت عينة الدراسة (200) طالباً وطالبة. كانت أدوات الدراسة مقياس التفاؤل لعبد الخالق ومقياس جودة الحياة لفوكس وقائمة أكسفورد للسعادة. لقد أثبتت النتائج أن هناك مستوىً عالٍ من التفاؤل وكذلك من جودة الحياة والسعادة، وأيضاً ثمة ارتباط إيجابي بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة.

دراسة عرفات ويحيى (2015): تقنين مقياس جودة الحياة على الطلبة الجامعيين (الجزائر).

هدفت الدراسة إلى تقنين مقياس جودة الحياة لكاظم ومنسي على الطلبة الجامعيين. بلغت عينة الدراسة (847) طالباً وطالبة من جامعة زيان عاشور في ولاية الجلفة. كانت أداة الدراسة مقياس جودة الحياة لكاظم ومنسي. لقد أثبتت النتائج أن بنود المقياس تمتع بمستوٍ عالٍ من الصدق والثبات، إذ دُرس الصدق والثبات بطرائق عدة وكلها حققت درجات مرتفعة ومقبولة، لقد تراوح معامل الثبات للأبعاد الستة في المقياس بين (0.71 و0.82).

دراسة العمروسي (2015): جودة الحياة وعلاقتها بالكفاءة الدراسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من الطالبات المصريات المقيمات في المملكة العربية السعودية (السعودية).

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة والكفاءة الدراسية إلى جانب تعرف أثر متغيرات المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي للأبوين. بلغت عينة الدراسة (60) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية في مدينتي أبها وخميس مشيط. كانت أداة الدراسة مقياس جودة الحياة. لقد أثبتت النتائج أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين جودة

الحياة والكفاءة الدراسية، توجد فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة بين طالبات المرحلة الثانوية وطالبات المرحلة المتوسطة لصالح طالبات المرحلة الثانوية.

دراسة تواتي وآخرين (2015): مستوى جودة حياة الطالب الجامعي: دراسة ميدانية على طلبة اختصاص علم النفس (الجزائر).

هدفت الدراسة إلى قياس مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في اختصاص علم النفس. بلغت عينة الدراسة (211) طالباً وطالبة من اختصاص علم النفس من الجامعات الجزائرية (مستغانم، تلمسان، باتنة، قسنطينة) تم اختيارهم بطريقة عشوائية. كانت أداة الدراسة مقياس جودة الحياة المعّد من طرف تواتي وبشلاغم. لقد أثبتت النتائج أن هناك فروقاً دالة في ثلاثة أبعاد لجودة الحياة وهي (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية، جودة الحياة الاجتماعية) تُعزى لمتغير الجامعة، وليس هناك فرق في مقياس جودة الحياة ككل لدى طلبة الجامعة اختصاص علم النفس يُعزى لمتغير الجامعة، بالعموم مستوى جودة الحياة لدى طلبة علم النفس مرتفع باستثناء بُعد جودة الحياة الاجتماعية فهو متوسط.

دراسة حمايدية وآخرين(2018): جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه (ل. م. د): دراسة ميدانية على عينة من الطلبة (الجزائر).

هدفت الدراسة إلى قياس العلاقة بين جودة الحياة والتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه (ل. م. د). بلغت عينة الدراسة (57) طالباً وطالبة دكتوراه. كانت أداة الدراسة مقياس جودة الحياة ومقياس التفاؤل. لقد أثبتت النتائج أن هناك ارتباطاً بين جودة الحياة والتفاؤل، وهناك فروقٌ في جودة الحياة تُعزى لمتغير الجنس والتخصص، ولا فروق وفق المتغيرات نفسها بالنسبة للتفاؤل.

الدراسات الأجنبية:

دراسة وو وآخرين(2009) *Wu et al.*: كيف تحافظ على وجهات نظر إيجابية تفاؤلية تجاه الرضا الحياتي ؟(تايوان).

How Do Positive Views Maintain Life Satisfaction؟

هدفت الدراسة إلى تحديد كيفية المحافظة على الرضا الحياتي من خلال وجهة النظر الإيجابية والتفاؤل وتعزيز الذات. بلغت عينة الدراسة (272) طالباً من جامعة العلوم والتكنولوجيا في تايوان. كانت أدوات الدراسة مقياس التفاؤل ومقياس السيطرة ومقياس الرضا الحياتي ومقياس تعزيز الذات. لقد أثبتت النتائج أن وجهات النظر الإيجابية والتفاؤل تؤدي عن طريق تقدير الذات إلى الرضا الحياتي.

دراسة هاري (2012) Harry: علاقة التفاؤل والتشاؤم بجودة الحياة لدى مرضى تصلب الشرايين: متغيرات مستقلة أو وسيطة (الولايات المتحدة الأمريكية).

Relationship of Optimism and Pessimism to Quality of Life in Patients with Systemic Sclerosis: Moderators or Mediators

هدفت الدراسة إلى قياس علاقة التفاؤل والتشاؤم بجودة الحياة لدى مرضى تصلب الشرايين. بلغت عينة الدراسة (169) مريضاً ممن لديهم تصلب شرايين في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس. كانت أدوات الدراسة مقياس التفاؤل والتشاؤم ومقياس جودة الحياة. لقد أثبتت النتائج أن متغيرات التفاؤل والتشاؤم لم تكن متغيرات مؤثرة أو وسيطة بين جودة الحياة ومرض التصلب الشرايني.

دراسة فريمان (2013) Freeman: العلاقة بين التفاؤل والإعاقة مع التكيف وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة المعوقين (الولايات المتحدة الأمريكية).

The Relationship Between Optimism, Adaptation to Disability and Quality of Life Among College Students with Disabilities

هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين التفاؤل والقدرة على التكيف وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. بلغت عينة الدراسة (229) طالباً جامعياً من جامعة فلوريدا الأمريكية. كانت أدوات الدراسة مقياس التفاؤل ومقياس القدرة على التكيف ومقياس جودة الحياة.

لقد أثبتت النتائج أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين القدرة على التكيف وجودة الحياة، وقد ظهر التفاؤل كعامل وسيط بين القدرة على التكيف وجودة الحياة، وليس هناك فروق دالة بين الطلبة في التفاؤل والقدرة على التكيف وجودة الحياة.

دراسة مورتون وآخرين(2014) .Morton *et al*: إدارة الانتقال (الدراسي): دور التفاؤل والكفاءة الذاتية لدى طلبة السنة الأولى الجامعية في أستراليا (أستراليا).

Managing the Transition: The Role of Optimism and Self-Efficacy for First-year Australian University students

هدفت الدراسة إلى اختبار دور التفاؤل والكفاءة الذاتية في إدارة الانتقال الدراسي الناجح من الثانوية إلى الجامعة. بلغت عينة الدراسة (104) طلاب من السنة الأولى في جامعة كوينزلاند Queensland University.

كانت أدوات الدراسة مقياس التفاؤل ومقياس الكفاءة الذاتية ومقياس التكيف. لقد أثبتت النتائج أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين التفاؤل والتكيف مع الحياة الجامعية، وكذلك هناك علاقة إيجابية بين التفاؤل والكفاءة الذاتية.

دراسة إنجلبيرغ (2015) Engelberg: التفاؤل المتزايد وجراحة القلب: السمات المنبئة بجودة الحياة (الولايات المتحدة الأمريكية).

Dispositional Optimism and Heart Surgery: Prospective Associations with Quality of Life

هدفت الدراسة إلى التنبؤ بجودة الحياة من خلال التفاؤل لدى مرضى جراحة القلب. بلغت عينة الدراسة (570) مريضاً من مرضى جراحة القلب في نيوجرسي. كانت أدوات الدراسة مقياس التفاؤل ومقياس جودة الحياة. لقد أثبتت النتائج أنه ليس هناك قدرة تنبئية للتفاؤل بجودة الحياة لدى مرضى جراحة القلب خلال الأشهر الثلاثة الأولى، في حين تبين أن ثمة تأثيراً إيجابياً للتفاؤل خلال ستة أشهر على جودة الحياة لدى العينة نفسها.

دراسة بور وآخرين (2016) Poor *et al.*: العلاقة بين الرفاه النفسي وجودة الحياة والتفاؤل لدى العاملين في جامعة آراك للعلوم الطبية (إيران).

The Relationship between Spiritual Well-being and Quality of Life and Optimism on the Staff of Arak University of Medical Sciences

هدفت الدراسة إلى قياس العلاقة بين الرفاه النفسي وجودة الحياة والتفاؤل لدى بعض العاملين في جامعة آراك للعلوم الطبية. بلغت عينة الدراسة (148) من العاملين في الجامعة. كانت أدوات الدراسة مقياس الرفاه النفسي ومقياس جودة الحياة ومقياس التفاؤل. لقد أثبتت النتائج أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين الرفاه النفسي وجودة الحياة، كذلك هناك علاقة إيجابية بين الرفاه النفسي والتفاؤل، وأيضاً هناك علاقة إيجابية بين جودة الحياة والتفاؤل، كما أنه لا يوجد فروق في جودة الحياة أو التفاؤل تُعزى للعمر أو الجنس أو عدد سنوات الخدمة.

دراسة ياسمين وخان (2017) Yasmeen & Khan: التفاؤل وجودة الحياة لدى مرضى اضطراب الأوعية الدموية (الهند).

Optimism and Quality of Life among Cardiovascular Disorder Patients

هدفت الدراسة إلى قياس دور التفاؤل في رفع مستوى جودة الحياة لدى مرضى اضطراب الأوعية الدموية. بلغت عينة الدراسة (100) مريضاً. كانت أدوات الدراسة مقياس التفاؤل ومقياس جودة الحياة. لقد أثبتت النتائج أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين التفاؤل وجودة الحياة، كذلك هناك دورٌ للتفاؤل على ارتفاع جودة الحياة وفق معادلة التنبؤ.

دراسة فنك وآخرين (2018) Finck *et al.*: جودة الحياة لدى مريضات سرطان الثدي: ارتباطاتها مع التفاؤل والدعم الاجتماعي (كولومبيا).

Quality of Life in Breast Cancer Patients: Associations with Optimism and Social Support

هدفت الدراسة إلى قياس مستوى جودة الحياة لدى مريضات سرطان الثدي وكشف العلاقة بين جودة الحياة والتفاؤل والدعم الاجتماعي. بلغت عينة الدراسة (95) مريضة

من مشفى في بوغاتا في كولومبيا. كانت أدوات الدراسة مقياس جودة الحياة ومقياس التفاؤل ومقياس الدعم الاجتماعي. لقد أثبتت النتائج أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين التفاؤل وجودة الحياة، كذلك هناك رغبة لدى المريضات في تلقي الدعم الاجتماعي من المعالجين والأصدقاء والعائلة.

تاسعاً: تعقيب على الدراسات السابقة وموقع الدراسة الحالية منها:

يتبين من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية أن بعض الدراسات ركزت على دراسة جودة الحياة كمتغير لوحده، وبعضها ركزت على تعيير مقياس جودة الحياة، وبعضها تناول التفاؤل مع متغيرات أخرى أو جودة الحياة ومتغيرات أخرى، وبعضها تناول جودة الحياة لدى المسنين أو المرأة أو الطلبة وينضوي ضمن هذا السياق دراسة نعيسة لجودة الحياة على الطلبة في جامعتي دمشق وتشرين، وبعضها الآخر تناول تحسين جودة الحياة من خلال بناء برنامج، في حين بعضها الآخر تناول العلاقة بين جودة الحياة والتفاؤل، وهذا الأقرب إلى الدراسة الحالية، ولكن مع اختلاف العينة والمجتمع كالمطلقات وغير المطلقات أو المرأة عموماً أو طلبة العلوم الشرطية أو طلبة الدكتوراه أو الطلبة عموماً أو المرضى أو العاملين في الجامعة. في حين الدراسة الحالية تتناول جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى طلبة كلية الحقوق – جامعة دمشق، أي يتم تناول طلبة الإجازة وتحديداً طلبة السنة الأولى والرابعة ليتم المقارنة وفق تأثير متغير السنة الدراسية، وفي كل الدراسات السابقة لم يتم تخصيص طلبة كلية الحقوق بالدراسة من جهة، وبتناول المتغيرين معاً (جودة الحياة والتفاؤل) على عينة من البيئة المحلية عموماً من جهة أخرى. هذا ما يمكن أن يؤصل لجدة الدراسة الحالية ويبرر طرحها ومكانها بين الدراسات. لا بد من ذكر بعض الفوائد المستفادة من الدراسات السابقة ومنها: تحديد متغيرات الدراسة واختيار العينة التي تمتاز عن الدراسات السابقة، كذلك الاستفادة من الدراسات السابقة في بناء مقياس التفاؤل في الدراسة الحالية وتحديد

بنوده وأبعاده، وبالوقت نفسه تحديد بعض المتغيرات الديمغرافية المهمة، ومقارنة نتائج الدراسة الحالية بالدراسات السابقة.

الإطار النظري:

الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة Quality Of Life:

- **الاتجاه الفلسفي:** إذ تعد جودة الحياة هي التحليق عبر المثالية والخيال فوق الواقع والمادية عند ذلك تكون السعادة وجودة الحياة (سليمان رجب، 2009 عن: امحمد، 2015).
- **الاتجاه الاجتماعي:** يرى أن جودة الحياة تتمثل بتحسن المؤشرات الموضوعية في المجتمع لمعدلات الولادات والوفيات وضحايا المرض ونوعية السكن والمستويات التعليمية والدخل ونوعية المهنة (الغندور، 1999 عن: امحمد، 2015).
- **الاتجاه الطبي:** وتتمثل جودة الحياة بتحسين الرعاية والخدمات الصحية سواء في الجانب الجسمي أو النفسي أو العقلي عبر تقديم البرامج الإرشادية والعلاجية والخدمات والاحتياجات الصحية (Rapheal *et al*., 1996,66).
- **الاتجاه النفسي:** ويرى جودة الحياة من خلال إشباع متطلبات النمو في كل مرحلة عمرية وعندها ترتفع جودة الحياة وبالعكس (سليمان رجب، 2009 عن: امحمد، 2015).

مجالات جودة الحياة: وتتضمن عدة مجالات، هي:

1- **المجال النفسي:** وهو كل ما يتعلق بالحالة النفسية للشخص والتكيف.

2- **المجال الاجتماعي:** ويتناول الجوانب الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية.

3- **المجال البدني:** ويتناول الحالة الصحية الجسدية.

4- **مجال السعادة:** فيه جوانب السرور والمتعة بالحياة.

5- **الرضا عن الحياة:** وفيه قناعة الإنسان في حياته وقبوله الواقع.

6- **الرفاهية الذاتية:** وتتضمن شعور الشخص بالتنعم الذاتي والرضا.

عوامل تؤثر في مقومات جودة الحياة: وهذه العوامل مختلفة من شخص لآخر نسبياً، وهي:

1- القدرة على التحكم والسيطرة.
2- القدرة الجسدية والعقلية.
3- الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.
4- القدرة على التفكير واتخاذ القرار.
5- الأوضاع المالية والاقتصادية.
6- المعتقدات الدينية والقيم الثقافية (حمايدية وخلاف وبوزيدي، 2018، 199-200).

أهداف جودة الحياة: لقد حدد أرنولد Arnold أهداف جودة الحياة بالآتي:

1- تحديد أسباب الفروق في جودة الحياة بين الأفراد والمجتمعات.
2- قياس تأثير الظروف الاجتماعية والبيئية في جودة الحياة.
3- تقدير حاجات مجتمع معين.
4- تقدير فعالية العلاجات الطبية وكفاءتها ونوعية نظم الرعاية الصحية.
5- تحسين اتخاذ القرار في المجال العيادي (Arnold، 1991).

التفاؤل Optimism:

تفسير التفاؤل:

يرى سيلغمان Seligman وفق نظريته الإيجابية أن الشخصية المتفائلة تتسم بطريقة لتفسير النجاح والفشل، فالمتفائل ينظر حتى إلى الفشل على أنه مصدر يدفع نحو النجاح والتطور والتصرف بفاعلية وسعادة، وبالنهاية تطوير الحياة نحو الأفضل بالاعتماد على الذات وعدم الاتكالية (Seligman, 1995).

كما ذهب غولمان Goleman إلى أن التفاؤل يتضمن إكساب الشخص التوقعات الإيجابية نحو الأشياء والأمور والظروف التي يمر بها، وهذا يدفعه لمقاومة الاكتئاب والفشل اليأس (Goleman, 1995). من جهة أخرى يرى دريهير Dreher أن التفاؤل

يجعل الشخص أكثر قدرة على تعلم المفاهيم والمهارات المختلفة والنجاح في إتقانها، وبالوقت نفسه يجعله يطور مفهوماً إيجابياً حول ذاته، كما يزوده بحياة مشرقة قادرة على مواجهة الصعاب بكفاية واقتدار (Dreher, 1995, 55). كما يراه مارشال ولانغ أنه: "الاعتقاد بأن المستقبل هو مخزن الرغبات والطموحات المطلوبة أو المرغوبة بصرف النظر عن قدرة الفرد على التمكن منها أو إنجاز تلك الرغبات"(Marshall & Lang, 1990, 132). في حين يراه الأنصاري أنه: "نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما خلاف ذلك" (الأنصاري، 2002، 15). ولابد من التذكر هنا أن التفاؤل قد يكون واقعياً أو غير واقعي.

العوامل التي تؤثر في التفاؤل:

1- **الأسرة:** إن الجو الأسري يعطي الطفل منذ نعومة أظفاره الشخصية المتفائلة أو العكس.
2- **المدرسة:** تشكل شخصيات المعلمين المتفائلة في المدرسة نموذجاً يُحتذى لتفاؤل الطلبة.
3- **المجتمع:** إذ يسود المجتمع روح التفاؤل فينعكس على الأفراد.
4- **وسائل الإعلام:** فهي تضفي جواً من التفاؤل يكون له الأثر في تشكل التفاؤل لدى الأفراد.
5- **الصحة:** إن الصحة الجسمية والنفسية تسهم في نشوء التفاؤل (حمدان، 1999).

بعض الأمور التي تزيد التفاؤل:

1- أداء الواجبات والاستعداد للصعوبات.
2- دقق في تصرفاتك وانتقدها كل مساء لتقويمها.
3- ضع أمام عينيك عند الصعوبات القرارات المهمة التي اتخذتها في حياتك وتجارب الآخرين.
4- عملاً بمبدأ القدوة استفد من قصص المتفوقين والناجحين لمواجهة الصعاب.
5- استخدم الإيحاء الذاتي الإيجابي متمثلاً بالحِكم والأمثلة بصيغة المتكلم (نصر الله، 2008).

تصميم البحث وتحديد خطواته الإجرائية:

منهج البحث: من الناحية المنهجية أُعتمد المنهج الوصفي التحليلي في هذا البحث الذي يُعرف أنه "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف الظاهرة أو المشكلة المحددة وتصويرها كمّيّاً، وذلك عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (ملحم، 2000، 324). بناءً على هذا المنهج جُمعت المعلومات، وذلك عن طريق أدوات البحث وهي مقياس جودة الحياة ومقياس التفاؤل، وبعد ذلك تم تفريغ المعلومات الأولية عن طريق برنامج SPSS 22 الإحصائي حيث تم تحليل هذه المعلومات تحليلاً كمياً، وذلك من خلال مجموعة من القوانين والاختبارات التي تختبر أسئلة البحث وفرضياته، وبعد ذلك أُجري التحليل الكيفي للمعلومات المعالجة (التي أصبحت تُعامل كنتائج). فقد فُسرت النتائج في ضوء الجانب النظري وخصوصية بيئة مجتمع البحث وثقافته، وكذلك جرت مناقشة النتائج بالمقارنة مع الدراسات السابقة سواء العربية منها أو الأجنبية وإبراز نقاط الاتفاق والاختلاف وتعليل المختلف وتفسير المؤتلف.

مجتمع البحث: تكوّن مجتمع البحث من طلبة كلية الحقوق في جامعة دمشق، لقد تم اختيار هذا المجتمع لسببين، الأول: أن كلية الحقوق قلما يتم فيها دراسة نفسية، والثاني: كون اختصاص الحقوق يتقاطع مع مسألة جودة الحياة من حيث الحقوق والواجبات بالنسبة للإنسان. تتكون كلية الحقوق من أربع سنوات دراسية، حيث يبلغ عدد طلبة كلية الحقوق (10805) طلاب، موزعين بين السنة الأولى وتضم (3421) طالباً، والسنة الثانية (3013) طالباً، والسنة الثالثة (2431) طالباً، والسنة الرابعة (1940) طالباً، وذلك وفق السجلات الرسمية في كلية الحقوق – قسم شؤون الطلاب. لقد تم توضيح توزع المجتمع الأصلي مقارنة مع العينة في الجدول الموجود ضمن العينة.

عينة البحث وطريقة اختيارها: سُحبت عينة البحث من طلبة السنة الأولى والرابعة فقط، وذلك لقياس تأثير متغير الدراسة، فمن المتوقع أن الفرق سيكون أوضح بين السنة الأولى والأخيرة. بلغت عينة البحث (300) طالباً وطالبة، (163) من السنة الأولى و(137) من السنة الرابعة، من الملاحظ هنا أن عدد العينة في السنة الأولى أكبر من عدد العينة في السنة الرابعة، وذلك تمثيلاً للأعداد في المجتمع الأصلي، إذ أن عدد طلبة الأولى أكبر من عدد طلبة الرابعة. أما من حيث الجنس فقد كانت العينة (163) من الذكور و(137) من الإناث. سُحبت العينة بصورة عشوائية إذ تم الدخول إلى القاعات الدرسية بعد المحاضرات مباشرة، وذلك بالاتفاق مع الأستاذ المحاضر، لقد تم اعتماد طريقة في سحب العينة لتحقيق العشوائية، إذ أُخذ الطلبة الذي يجلسون على طرفي المقعد في المقعد الأمامي للإجابة عن المقياسين، ثم أُخذ الطلبة الذين يجلسون بالترتيب الثاني إلى الداخل في المقعد الثاني، وبعدها الطلبة الذي يلونهم إلى الداخل – إن وجد– في المقعد الثالث. تُعاد عملية الاختيار السابقة، وهكذا دواليك بالنسبة لبقية المقاعد وفي كل أرتال المقاعد. إذا زاد عدد المقاييس على عدد الطلبة الذين وقع عليهم الاختيار وفق المعيار السابق، تم توزيع باقي نسخ المقاييس على بقية الطلبة وفق ترتيب المقاعد الأول فالذي يليه وهكذا دواليك. يوضح الجدول (1) مجموع عدد طلبة كلية الحقوق وعدد العينة ونسبتها للعدد الإجمالي للطلبة، أيضاً يصف عدد العينة مقارنة مع مجتمع البحث من حيث الجنس.

الجدول (1): عدد إجمالي طلبة كلية الحقوق من حيث الجنس (ذكور، إناث) والعينة ونسبتها

الجنس	عدد إجمالي الطلاب	عدد العينة	النسبة في العينة	نسبة العينة من العدد الإجمالي
الذكور	6275	163	%54.3	%2.59
الإناث	4530	137	%45.7	%3.02
المجموع	10805	300	%100	%2.77

يتبين من الجدول (1) أن عدد الذكور يزيد على عدد الإناث في المجتمع الأصلي، مما جعل عدد الذكور في العينة يزيد على عدد الإناث، وذلك تماشياً مع الأعداد في المجتمع الأصلي.

أدوات البحث: لقد شمل البحث الأدوات الآتية:

أولاً– مقياس جودة الحياة: وهو إعداد مجموعة من الباحثين لجودة الحياة في منظمة الصحة العالمية (1998) WHOQOL Group وسُمي مقياس جودة الحياة "الصورة المختصرة"

World Health Organization- Quality Of Life Assessment (WHOQOL-BREF)

لقد طُوِّر المقياس من خلال خمسة عشر مركزاً ميدانياً في العالم تابعاً لمنظمة الصحة العالمية ومصاغاً باثنتي عشرة لغة عالمية، تم اختصار المقياس إلى(26) بنداً وإلى أربعة مجالات، هي: العامل العام لنوعية الحياة والصحة العامة، الصحة الجسدية، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، البيئية. لقد كانت النتائج السيكومترية للمقياس جيدة (WHOQOL Group,1998). وهذا المقياس المختصر هو المعتمد في هذه الدراسة، إذ تم ترجمة المقياس من النسخة الأصلية إلى العربية من قبل بشرى إسماعيل أحمد (2008)، علماً أنه تم الرجوع إلى النسخة الأصلية بالإنكليزية، وتعديل بعض الترجمات وتوليف بنود وخيارات المقياس ليناسب الصياغة العربية وليست الترجمة الحرفية. بالمقياس خمس خيارات متدرجة بين (1–5). تم وضع بعض البيانات العامة للمبحوث التي تشكل متغيرات بحثية للبحث الحالي (خاصة) كالجنس، والمعدل الدراسي، والمرض.

لقد تم التحقق في البحث الحالي من إجراءات الصدق والثبات لمقياس جودة الحياة من خلال عينة البحث على العينة الاستطلاعية أولاً ثم على العينة الأساسية كالآتي:

صدق المقياس: أُنجز الصدق بعدة طرائق سواء للعينة الاستطلاعية أو الأساسية، وهي: **دراسة الصدق للعينة الاستطلاعية لمقياس جودة الحياة:** وعدد العينة 50 طالباً وطالبة مناصفة بين الذكور والإناث، وكذلك مناصفة بين السنة الأولى والرابعة من طلبة كلية الحقوق.

الصدق التمييزي: لقد تم أخذ الرُبيع الأعلى من العينة من حيث مستوى الدرجات أي (25%) والرُبيع الأدنى أي (25%)، ثم تم استخدام اختبار (T-Test) والهدف هو معرفة القدرة التمييزية للمقياس كما في الجدول (2).

الجدول (2): قياس الصدق التمييزي لمقياس جودة الحياة عبر الرُبيع الأعلى والأدنى

الرُبيع	العدد	المتوسطات	الانحراف المعياري	الفرق	درجة حرية	مستوى دلالة
الرُبيع الأعلى	13	97.46	4.35	80.75	12	.00
الرُبيع الأدنى	13	70.53	11.06	22.98	12	

يُظهِر الجدول (2) أن المقياس لديه قدرة تمييزية، فهناك فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات الرُبيع الأعلى والرُبيع الأدنى، وهذا دليل على صدق المقياس.

ثبات العينة الاستطلاعية لمقياس جودة الحياة:

الثبات بالتنصيف أو التجزئة النصفية: تم تجزئة بنود المقياس في العينة الاستطلاعية إلى نصفين متكافئين، حيث شمل النصف الأول البنود الفردية، في حين شمل النصف الثاني البنود الزوجية، وقد أظهرت النتائج ارتباطاً (بيرسون) بين النصفين يساوي (0.76**) عند مستوى دلالة (α= 0.00) وحجم عينة (50) طالباً وطالبة، هذه درجة ارتباط مرتفعة تدل على الثبات.

الثبات بالاتساق الداخلي: تم دراسة الثبات بالاتساق الداخلي عن طريق معامل ألفا كرنباخ للعينة الاستطلاعية الذي يناسب المقاييس ذات الخيارات المتعددة، وهذا ما ينطبق على المقياس الحالي، وقد كان معامل ألفا كرنباخ يساوي (0.81) وهذا ارتباط مرتفع نسبياً يدل على ثبات.

دراسة الصدق للعينة الأساسية لمقياس جودة الحياة: أُنجز الصدق بعدة طرائق هي:

أ- **الصدق التمييزي:** لقد تم أخذ الرُبيع الأعلى من العينة من حيث مستوى الدرجات أي (25%) والرُبيع الأدنى أي (25%)، ثم تم استخدام اختبار (T-Test) والهدف هو معرفة القدرة التمييزية للمقياس كما في الجدول (3).

الجدول (3): قياس الصدق التمييزي لمقياس جودة الحياة عبر الرُبيع الأعلى والأدنى

الرُبيع	العدد	المتوسطات	الانحراف المعياري	الفرق	درجة الحرية	مستوى دلالة
الرُبيع الأعلى	75	97.92	6.33	133.91	74	.00
الرُبيع الأدنى	75	66.04	6.23	91.69	74	

يُظهِر الجدول (3) أن المقياس لديه قدرة تمييزية، فهناك فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات الرُّبيع الأعلى والرُّبيع الأدنى، وهذا دليل على صدق المقياس.

ب- الصدق الذاتي: يستند الصدق الذاتي إلى معامل ثبات المقياس بالإعادة، فهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات (عبد الرحمن،2003، 189-190). لقد بلغ الثبات بالإعادة (**0.79) عند مستوى دلالة (0.01) وعند حساب الجذر التربيعي لهذا الثبات للوصول إلى الصدق الذاتي تبين أنه يساوي (0.88)، وهذا مؤشر آخر على صدق المقياس لقياس ما وضع لقياسه.

ج- التحليل العاملي: أُجري التحليل العاملي لكشف صدق المقياس البنيوي من خلال طريقة تحليل العناصر الأساسية Principal Component Analysis، فنتج عن هذا التحليل تقسيم بنود المقياس إلى خمسة عوامل تمثل جودة الحياة، وظهرت درجة تشبع البنود من خلال طريقة ماتركس للعناصر الممثلة للعوامل Rotated Component Matrix[a] كما في الجدول (4).

الجدول (4): عوامل مقياس جودة الحياة وبنودها ودرجات تشبعها وفق التحليل العاملي.

العامل العام لنوعية الحياة والصحة العامة		العامل الجسدي		العامل النفسي		عامل العلاقات الاجتماعية		عامل البيئة	
البند	درجة التشبع	البند	درجة التشبع	البند	درجة التشبع	البند	درجة التشبع	البند	درجة التشبع
1	0.57	3	-0.51	5	0.60	20	0.66	8	0.59
2	0.65	4	-0.60	6	0.58	21	0.60	9	.460
		10	0.55	7	.510	22	.650	12	0.38
		15	0.51	11	0.59			13	0.66
		16	0.36	19	0.54			14	.640
		17	0.67	26	0.63			23	0.56
		18	.520					24	0.60
								25	.720
مج=2		مج=7		مج=6		مج=3		مج=8	

يتبين من الجدول (4) أن مجموع البنود (26) بنداً، وأن درجة التشبع لدى كل البنود كانت أعلى من (0.30)، ويجدر الإشارة إلى أن ارتفاع التشبع يدل على صدق المقياس في قياس ما وضع له، حيث يُعد التحليل العاملي من أقوى مؤشرات الصدق عامة والبنيوي خاصة.

ثبات المقياس للعينة الأساسية: أُنجز الثبات بعدة طرائق هي:

أ- **الثبات بالإعادة:** تم إعادة تطبيق الاختبار بعد ثلاثة أسابيع من تطبيقه في المرة الأولى، وقد أسفرت إعادة التطبيق عن ارتباط (بيرسون) يساوي (**0.79) عند مستوى دلالة (α= 0.01) بعد تطبيقه على (50) طالباً وطالبة. وهذه درجة ارتباط عالية، ودليل على ثبات المقياس.

ب- **الثبات بالتنصيف أو التجزئة النصفية:** تم تجزئة المقياس إلى نصفين متكافئين شمل النصف الأول البنود الفردية والنصف الثاني البنود الزوجية، ثم دُرس الارتباط بين النصفين، فكان الارتباط (بيرسون) بين النصفين يساوي (**0.76) عند مستوى دلالة (α= 0.00) وحجم عينة (300) طالباً وطالبة، وهذه درجة ارتباط مرتفعة تعزز ثبات المقياس والوثوق به.

ت- **الثبات بالاتساق الداخلي:** لزيادة الثقة بثبات المقياس تم دراسة الثبات بالاتساق الداخلي للمقياس ككل مع العوامل الفرعية الممثلة للبنود في المقياس عن طريق معامل ألفا كرنباخ الذي يناسب المقاييس ذات الخيارات المتعددة، وهذا ما ينطبق على المقياس الحالي، وقد بلغ معامل ألفا كرنباخ (0.78) مما يشير إلى ارتباط مرتفع نسبياً ويدلل على ثبات المقياس.

يجب التنبيه هنا أن ثمة بعض البنود في المقياس مصوغة صياغة سلبية من حيث المضمون وهي متعارضة مع بقية البنود الإيجابية في المقياس، مما استدعى قلب هذه البنود عند المعالجة الإحصائية، وهذه البنود هي: 3-4-26.

ثانياً- مقياس التفاؤل:

بُني مقياس التفاؤل في هذا البحث من قبل الباحث، وذلك وفق خطوات منهجية مقتبسة من كتاب القياس النفسي: النظرية والتطبيق لسعد عبد الرحمن (2003)، ويمكن إجمالها بالآتي:

1- **تحديد مفهوم التفاؤل:** لتحديد سمة التفاؤل لا بد من التذكير بتعريف التفاؤل وقد مر سابقاً.

2- **تعريف التفاؤل إجرائياً:** وهو التعريف العملي أو الوظيفي الذي يُستخدم في الجانب الميداني، ويُعرف إجرائياً أنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التفاؤل، حيث تبدأ هذه الدرجة بعد الانحراف الأول بالاتجاه الإيجابي وبمقدار (1,01) درجة معيارية (Z-score).

3- **تحليل التفاؤل:** وهذا التحليل هو تحليل إجهادي كيفي يدخل في أدق التفاصيل، والغاية منه هو كشف العوامل أو الأبعاد التي تمثل التفاؤل، فبعد الاطلاع على الأدبيات النظرية والميدانية السابقة أصبح من الممكن تصنيف العوامل التي يتكون منها التفاؤل، وهي: مواجهة التحديات، توقعات تفاؤلية، أفكار تفاؤلية. فمن خلال هذه العوامل يمكن قياس التفاؤل.

4- **تحديد أوزان العوامل:** أُجريت هذه الخطوة مدمجة مع الخطوة التي تليها وهي اقتراح البنود، وذلك بتدقيق هذه البنود وتابعية كل بند لكل عامل بحيث تكون هذه البنود ممثلة لعوامل المقياس، وذلك بصورة كيفية ووصفية بالاعتماد على الدراسات السابقة والجزء النظري.

5- **اقتراح البنود:** في هذه الخطوة تم صياغة البنود بحيث تراعي قواعد صياغة البنود، وهي: الوضوح والدقة، أن تكون الجملة قصيرة، أن يحوي البند فكرة واحدة فقط، تجنب صياغة البنود بطريقة توحي للمبحوث باختيار إجابة معينة، تجنب صياغة النفي في البنود. بالنسبة لطريقة الإجابة فقد كانت بطريقة الاختيار من متعدد من بين خمس إجابات هي: مطلقاً لا، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً. فهي تعطي حرية أكبر في الإجابة.

6- **الدراسة الاستطلاعية:** أُجريت دراسة استطلاعية على المقياس في صورته الأولية، وذلك من خلال تطبيقه على (50) طالباً وطالبة من كلية الحقوق، بلغ عدد الذكور في العينة (25) طالباً والإناث (25) طالبة. كان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية الوصول إلى الآتي: إجراء الصدق والثبات المبدئي على العينة الاستطلاعية لتكون مؤشراً أولياً على صدق وثبات المقياس، التأكد من وضوح البنود، تحديد المدة الزمنية التي يحتاجها تطبيق المقياس، تعرف الصعوبات أثناء التطبيق. قد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن: وضوح في البنود بالنسبة للمبحوثين (طلبة الحقوق)، فيما يخص مدة التطبيق فقد كانت تتراوح بين (10–20) دقيقة، وهنا تم الأخذ بالحد الأقصى وهو (20) دقيقة حتى يُترك فرصة للمبحوث للإجابة بتروٍّ.

دراسة الصدق للعينة الاستطلاعية لمقياس التفاؤل: بلغ عدد العينة الاستطلاعية 50 طالباً وطالبة مناصفة بين الذكور والإناث، وكذلك مناصفة بين السنة الأولى والرابعة من طلبة كلية الحقوق. أُنجز الصدق بعدة طرائق للعينة الاستطلاعية، وهي:

الصدق التمييزي: لقد تم أخذ الرُّبيع الأعلى من العينة من حيث مستوى الدرجات أي (25%) والرُّبيع الأدنى أي (25%)، ثم تم استخدام اختبار (T-Test) والهدف هو معرفة القدرة التمييزية للمقياس كما في الجدول (5).

الجدول (5): قياس الصدق التمييزي لمقياس التفاؤل عبر الرُّبيع الأعلى والأدنى

الرُّبيع	العدد	المتوسطات	الانحراف المعياري	الفرق	درجة حرية	مستوى دلالة
الرُّبيع الأعلى	13	110.00	9.02	43.93	12	.00
الرُّبيع الأدنى	13	69.53	6.57	38.11	12	

يُظهر الجدول (5) أن المقياس لديه قدرة تمييزية، فهناك فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات الرُّبيع الأعلى والرُّبيع الأدنى، وهذا دليل على صدق المقياس.

ثبات العينة الاستطلاعية لمقياس التفاؤل:

الثبات بالتنصيف أو التجزئة النصفية: تم تجزئة بنود المقياس في العينة الاستطلاعية إلى نصفين متكافئين حيث شمل النصف الأول البنود الفردية في حين شمل النصف الثاني البنود الزوجية، وقد أظهرت النتائج ارتباطاً (بيرسون) بين النصفين يساوي (0.83**) عند مستوى دلالة (α= 0,00) وحجم عينة (50) طالباً وطالبة، هذه درجة ارتباط مرتفعة تدل على الثبات.

الثبات بالاتساق الداخلي: تم دراسة الثبات بالاتساق الداخلي عن طريق معامل ألفا كرنباخ للعينة الاستطلاعية الذي يناسب المقاييس ذات الخيارات المتعددة، وهذا ما ينطبق على المقياس الحالي، وقد كان معامل ألفا كرنباخ يساوي (0.82) وهذا ارتباط مرتفع نسبياً يدل على الثبات.

7- **تطبيق مقياس التفاؤل على العينة الأصلية:** أعقب إنجاز الخطوات السابقة تطبيق المقياس على العينة الأصلية التي بلغت (300) طالباً وطالبة من طلبة كلية الحقوق من السنة الأولى والرابعة. وذلك بعد أن تم اطلاع الطلبة على مدة التطبيق والشرح لهم أن الهدف علمي وليس الاطلاع على الأمور الشخصية، ويمكن لك أن تذكر اسمك أو لا تذكر اسمك إن شئت، وتم إرفاق المقياسين معاً (مقياس جودة الحياة ومقياس التفاؤل)، بالإضافة إلى حثِّ الطلبة على التعاون من خلال الجدية والصدق بالإجابة. لقد استغرقت عملية التطبيق للعينة الاستطلاعية والأساسية شهراً تقريباً. لقد طُلب من بعض الطلبة (الذين وضعوا أسماءهم بإرادتهم) أن يضعوا أسماءهم كاملة، لأنه ستجري عليهم لاحقاً دراسة الثبات عن طريق الإعادة، وكان عدد هؤلاء الطلبة (94) طالباً وطالبة والعدد المطلوب لدراسة الثبات بالإعادة هو (50) طالباً وطالبة فقط، أي تم سحب العدد المطلوب من بين الذين ذُكرت أسماؤهم.

8- **صدق المقياس على العينة الأساسية:** أُنجز الصدق بعدة طرق على العينة الأساسية هي:

أ- **الصدق التمييزي:** لقد تم أخذ الرُبيع الأعلى من العينة من حيث مستوى الدرجات أي (25%) والرُبيع الأدنى أي (25%)، ثم تم استخدام اختبار (T-Test) والهدف هو معرفة القدرة التمييزية للمقياس كما في الجدول (6).

الجدول (6): قياس الصدق التمييزي لمقياس التفاؤل عبر الرُبيع الأعلى والأدنى

الرُبيع	العدد	المتوسطات	الانحراف المعياري	الفرق	درجة الحرية	مستوى دلالة
الرُبيع الأعلى	75	104.53	7.24	124.91	74	.00
الرُبيع الأدنى	75	68.06	8.52	69.11	74	

يُظهر الجدول (6) أن المقياس لديه قدرة تمييزية، فهناك فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات الرُبيع الأعلى والرُبيع الأدنى، وهذا دليل على صدق المقياس.

ب- **الصدق الذاتي:** لقد بلغ الثبات بالإعادة (**0.77) عند مستوى دلالة (0,01) وعند حساب الجذر التربيعي لهذا الثبات للوصول إلى الصدق الذاتي للمقياس تبين أنه يساوي (0.87) وهذا مؤشر آخر على صدق المقياس لقياس ما وُضِع لقياسه.

ت- **التحليل العاملي:** لقد تم إجراء التحليل العاملي وذلك وفق طريقة تحليل العناصر الأساسية Principal Component Analysis والتي أظهرت من خلال تجريب عدة طرائق غيرها في برنامج (SPSS-22) أنها الأفضل في تقسيم وتحليل العوامل الممثلة للتفاؤل، لقد تمخض التحليل عن تقسيم بنود المقياس إلى ثلاثة عوامل حيث يُظهر الجدول (7) العوامل التي تمثل التفاؤل ودرجة تشبعها كما هو موضح وذلك من خلال طريقة ماتركس للعناصر الممثلة للعوامل Rotated Component Matrix[a].

الجدول (7): عوامل مقياس التفاؤل وبنودها ودرجات تشبعها وفق التحليل العاملي.

العامل الأول مواجهة التحديات				العامل الثاني توقعات تفاؤلية				العامل الثالث أفكار تفاؤلية			
البند	درجة التشبع	البند	درجة التشبع	البند	درجة التشبع	البند	درجة التشبع	البند	درجة التشبع	البند	درجة التشبع
1	4.4 0	21	0.58	3	0.47	9	0.56	7	0.58	20	0.53
2	0.47			4	0.50	10	0.48	12	0.57	22	0.76
13	0.39			5	0.66	11	0.53	61	0.80	23	0.72
14	57 0.			6	0.61	17	0.74	81	0.59	24	0.67
51	0.71			8	0.63			19	0.45	25	0.66
مج=6				مج=9				مج=10			

من الملاحظ في الجدول (7) أن مجموع البنود (25) بنداً وأن درجة التشبع لدى كل البنود كانت أعلى من (0.30)، وهذا ما جعل بقاء جميع البنود الموجودة في المقياس أمراً لازماً دون حذف أي بند. يجدر الإشارة هنا أن التحليل العاملي من أقوى مؤشرات الصدق عامة والبنيوي خاصة.

العلاقة بين عوامل مقياس التفاؤل: وهي كما في الجدول 8:

الارتباطات بين عوامل المقياس: ارتباط بيرسون				
العامل 1	ارتباط بيرسون			
العامل 2	ارتباط بيرسون	0. 49**		
العامل 3	ارتباط بيرسون	0.65**	0.54**	
		العامل1	العامل2	العامل3

عدد العينة =300، عند مستوى دلالة (α) =0.01

من الملاحظ أن الارتباطات الملحوظة في الجدول السابق بينها علاقة وارتباط عموماً، وهذا دليل على انتمائها إلى مقياس واحد وتشاطرها في قياس التفاؤل، ولكن هذه العلاقة ليست كبيرة، وهذا يدل على أن هذه العوامل تقيس أبعاداً مختلفة في موضوع واحد، وهو التفاؤل، فلو تشابهت بدرجة كبيرة لجاز القول إنها تقيس بعداً واحداً، ومن ثم لامعنى لتعدد العوامل أو الأبعاد.

9- ثبات مقياس التفاؤل: أُنجز الثبات بعدة طرائق هي:

أ- **الثبات بالإعادة:** لمعرفة ثبات المقياس أي أن المقياس يعطي نتائج متشابهة بظروف وأزمنة مختلفة تم إعادة تطبيق الاختبار بعد ثلاثة أسابيع من تطبيقه في المرة الأولى، وقد أسفرت إعادة التطبيق عن ارتباط (بيرسون) يساوي (0.77**) عند مستوى دلالة (α= 0,01) بعد تطبيقه على (50) طالباً وطالبة من العينة المسحوبة من كلية الحقوق. وهذه درجة ارتباط عالية، ودليل على ثبات المقياس.

ب- **الثبات بالتنصيف أو التجزئة النصفية:** تم تجزئة المقياس إلى نصفين متكافئين، فشمل النصف الأول البنود الفردية وشمل النصف الثاني البنود الزوجية، ثم دُرس الارتباط (بيرسون) بين النصفين، فكان يساوي (0.78**) عند مستوى دلالة (α= 0,00) وحجم عينة (300) طالباً وطالبة، وهذه درجة ارتباط مرتفعة نسبياً، مما يعزز ثبات المقياس والوثوق به.

ج- الثبات بالاتساق الداخلي: دُرِس الثبات بالاتساق الداخلي للمقياس ككل مع العوامل الفرعية الممثلة للبنود في المقياس عن طريق معامل ألفا كرنباخ الذي يناسب المقاييس ذات الخيارات المتعددة، وهذا ما ينطبق على المقياس الحالي، وقد بلغ معامل ألفا كرنباخ (0.84) مما يشير إلى ارتباط مرتفع نسبياً ويدلل على ثبات المقياس، ويعزز ثبات المقياس والوثوق به.

كما تم قياس ارتباط عوامل المقياس مع المقياس ككل كما يظهر الجدول (9).

الجدول (9): الارتباطات الداخلية للعوامل الفرعية مع المقياس ككل

	المقياس ككل	العامل1	العامل2	العامل3
المقياس ككل	1.00	0 .81**	0 .80**	0.89**

يتبين من الجدول (9) أن درجات الارتباط لمجمل عوامل المقياس المختلفة مع المقياس ككل مرتفعة، هذا يدل على ثبات المقياس واتساقه الداخلي.

10- إعداد الجداول المعيارية (تصحيح مقياس التفاؤل): لقد تم حساب وتقييم درجة المبحوث على مقياس التفاؤل من خلال حساب الدرجات المعيارية أو الدرجات الذالية (Z-score) عن طريق الإحصاء الوصفي ثم الدرجات المعيارية في (SPSS-22). وتم حساب هذه الدرجات من خلال الدرجات الخام التي توازي الدرجات المعيارية، ويمكن الحكم على المبحوث من خلال مقارنة الدرجة الخام بالدرجة المعيارية، والتي تعد بمثابة مفتاح تصحيح للمقياس.

متغيرات البحث (المستقلة والتابعة):

تشمل المتغيرات المستقلة في البحث المتغيرات الآتية: جودة الحياة، السنة الدراسية (أولى – رابعة)، الجنس، المرض. في حين تشمل المتغيرات التابعة: التفاؤل، المعدل الدراسي.

عاشراً: نتائج البحث: تفسيرها ومناقشتها:

إجابات أسئلة البحث:

1- ما مستوى انتشار جودة الحياة لدى طلبة كلية الحقوق – جامعة دمشق؟

قبل استخراج النتائج لاختبار الإجابة عن الأسئلة واختبار الفروض يجب اختبار توزع العينة في مقياس جودة الحياة أولاً، ثم في مقياس التفاؤل وذلك لتحديد نوع الاختبارات الإحصائية المناسبة للعينة، وقد أُستخدم اختبار كلموغورف- سميرنوف (K-S T) لهذا الغرض، فأسفرت النتائج عن أن اختبار كلموغورف- سميرنوف لكشف توزع العينة يساوي (1.06) وهو غير دال(0.21)، هذا يعني أن العينة توزعها طبيعي في مقياس جودة الحياة. للتأكد أكثر أُستخدم اختبار كورتوزيز (Kurtosis) فكان يساوي (0.05) وهذا دليل آخر على طبيعية توزيع العينة، إذ إن القيم أغلبها تكون حول المتوسط وتقل تدريجياً باتجاه الأطراف وهي تتراوح بين طرفين، الحد الأدنى يساوي (44) درجة والحد الأعلى يساوي (119) درجة. من الملاحظ أن هناك ميلاً في التوزع نحو الطرف الإيجابي، أي أن العينة لديها ارتفاع نسبي في جودة الحياة. لتفصيل ذلك حسابياً تم حساب عدد الطلبة في كل رُبيع ونسبتهم المئوية، وكانت النتائج على الشكل الآتي: في الرُبيع الأول كان عدد الطلبة (0) أي لا يوجد فيه طلبة مطلقاً، في الرُبيع الثاني كان عدد الطلبة (24) ونسبتهم المئوية من العدد الكلي للطلبة (8%)، في الرُبيع الثالث كان عدد الطلبة (243) ونسبتهم المئوية من العدد الكلي للطلبة (81%)، في الرُبيع الرابع كان عدد الطلبة (33) ونسبتهم المئوية من العدد الكلي للطلبة (11%). من الملاحظ أن عدد الطلبة في الرُبيع الثالث والرابع معاً يساوي (276) ونسبتهم من العدد الكلي للطلبة يساوي (92%)، وهذا يدلل على أن العينة المدروسة معظم طلابها لديهم جودة حياة مرتفعة نسبياً. ربما يرجع ذلك إلى القدرة الجسدية والعقلية السوية التي يتمتع بها الطلبة، وكذلك الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية الجيدة نسبياً، بل التكيف مع الحياة بصورة عامة. تتفق هذه النتيجة مع دراسة قدومي (2015) ودراسة تواتي وآخرين (2015).

ودراسة فريمان (2013) Freeman، إذ أثبتت هذه الدراسات معدلاً مرتفعاً نسبياً لجودة الحياة لدى الطلبة. في حين تختلف هذه النتيجة مع دراسة نعيسة (2012) على جامعتي دمشق وتشرين والتي قالت بتدني مستوى جودة الحياة لدى الطلبة، وقد يرجع ذلك إلى أن الأزمة كانت في ذلك الوقت في أوجها في حين الآن أصبحت الأمور أكثر يسراً للطلبة بعد عدة مراسيم صبت في صالح الطلبة، مما خفف من الضغط على الطلبة وربما أسهم ذلك في رفع جودة الحياة.

2- ما مستوى انتشار التفاؤل لدى طلبة كلية الحقوق – جامعة دمشق؟

كذلك أُختبر توزع العينة في مقياس التفاؤل، فدلت النتائج أن اختبار كلموغورف-سميرنوف (K-S T) يساوي (1.05) وهو غير دال (0.22)، هذا يعني أن العينة توزعها طبيعي في مقياس التفاؤل. للتأكد أكثر أُستخدم اختبار كورتوزيز (Kurtosis) فكان يساوي (0.23)، وهذا دليل آخر على طبيعية توزيع العينة، إذ إن القيم أغلبها تتمركز حول المتوسط وتقل تدريجياً باتجاه الأطراف، وهي تتراوح بين طرفين، الحد الأدنى يساوي (41) درجة والحد الأعلى يساوي (125) درجة. طالما أن توزع العينة طبيعيٌ في مقياس التفاؤل أيضاً، هذا يعني أن الاختبارات التي سيتم استخدامها مع هذا البحث عموماً(مع المقياسين) هي اختبارات بارامترية أو قياسية أو معلمية (Parametric Tests)، وهي تناسب التوزع الطبيعي. لكن يُلحظ أن التوزع يميل نحو الاتجاه الإيجابي، وهذا يعني أن الطلبة لديهم درجة مرتفعة نسبياً من التفاؤل. لتفصيل ذلك حسابياً تم حساب عدد الطلبة في كل رُبيع ونسبتهم المئوية وكانت النتائج على الشكل الآتي: في الرُبيع الأول كان عدد الطلبة (0) أي لا يوجد فيه طلبة مطلقاً، في الرُبيع الثاني كان عدد الطلبة (18) ونسبتهم المئوية من العدد الكلي للطلبة (6%)، في الرُبيع الثالث كان عدد الطلبة (198) ونسبتهم المئوية من العدد الكلي للطلبة (66%)، في الرُبيع الرابع كان عدد الطلبة (84) ونسبتهم المئوية من العدد الكلي للطلبة (28%). من الملاحظ أن عدد الطلبة في الرُبيع الثالث والرابع معاً يساوي (282) ونسبتهم من العدد الكلي للطلبة يساوي (94%)، وهذا يدلل

على أن العينة المدروسة معظم طلابها لديهم تفاؤل مرتفع نسبياً. قد ترجع هذه النتيجة إلى المناخ الأسري للطلبة الذي قد يغلب عليه التفاؤل وهذا يزرع التفاؤل لدى الأبناء، وربما تَعزّزَ السلوك التفاؤلي بروح التفاؤل التي قد تسود المحيط، بل قد يتأثر إيجاباً بوسائل الإعلام التي تشيع التفاؤل، كما قد يزيد معدل التفاؤل الحالة الصحية التي يتمتع بها الطالب. تتفق هذه النتيجة مع دراسة قدومي (2015) ودراسة حمايدية وآخرين(2018) ودراسة وو وآخرين(2009) Wu *et al.* ودراسة مورتون وآخرين(2014) Morton *et al.* ودراسة إنجلبيرغ (2015) Engelberg ودراسة ياسمين وخان (2017) Yasmeen & Khanودراسة فنك وآخرين (2018) Finck *et al.*. لقد أثبتت هذه الدراسات معدلاً مرتفعاً نسبياً للتفاؤل. اختبار فرضيات البحث (هنا يكون إجابة عن باقي أسئلة البحث مع الفرضيات التي تتقاطع معها)

أُختبرت فرضيات البحث عند مستوى دلالة (0,05) وهي على النحو الآتي:

سيتم عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها في ضوء تسلسل الأسئلة والفرضيات الرديفة لها على النحو الآتي:

1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والتفاؤل لدى طلبة كلية الحقوق في جامعة دمشق.

لاختبار صحة الفرضية السابقة أُستخدام ارتباط بيرسون لكشف العلاقة بين جودة الحياة والتفاؤل لدى طلبة كلية الحقوق في جامعة دمشق، إذ بلغ الارتباط (0.54**) عند مستوى دلالة=(0.001)، هذا يعني أنه توجد علاقة إيجابية بين جودة الحياة والتفاؤل لدى الطلبة، ومن ثمَّ قبول الفرضية السابقة. يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن التفاؤل يساعد الشخص على تعلم المفاهيم والمهارات المختلفة وأساليب النجاح في الحياة، وهذا يتماشى مع المفهوم الإيجابي للذات، الأمر الذي يدفع لمواجهة الصعاب بكفاية، وهذا يسهم في رفع مستوى الاستعداد لتحسين جودة الحياة، كما يُعد هذا الارتباط منطقياً لأن ارتفاع جودة الحياة يُعد سمة إيجابية، وكذلك الحال نفسه بالنسبة للتفاؤل

سمة إيجابية، ومن ثمَّ وفق رؤية المدرسة الإيجابية ترتبط جودة الحياة بالتفاؤل. بالمقارنة مع الدراسات السابقة يُلحظ أن التفاؤل يمكن أن يكون عاملاً تنبؤياً بجودة الحياة مثال ذلك دراسة فريمان Freeman (2013)، ودراسة إنجلبيرغ Engelberg (2015)، ودراسة ياسمين وخان Yasmeen & Khan (2017). وبصورة عامة هذه النتيجة من الترابط الإيجابي بين جودة الحياة والتفاؤل تتفق مع دراسة أحمد (2014) ودراسة السهلي (2015) ودراسة قدومي (2015) ودراسة حمايدية وآخرين (2018) ودراسة بور وآخرين Poor *et al.* (2016) ودراسة فنك وآخرين Finck *et al.* (2018).

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في جودة الحياة تُعزى لمتغير السنة الدراسية.

لاختبار هذه الفرضية أُستخدم اختبار (T) لكشف الفرق في جودة الحياة تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

الجدول (10): اختبار T لقياس الفروق في جودة الحياة تبعاً لمتغير السنة الدراسية

جودة الحياة	العدد	المتوسطات	الانحراف المعياري	T	درجة حرية	مستوى دلالة
السنة الأولى	163	82.44	12.35	1.57	162	0.11
السنة الرابعة	137	80.17	12.56	1.57	136	

من الملاحظ في الجدول (10) أنه لا يوجد فرق في جودة الحياة بين طلبة السنة الأولى والسنة الرابعة، وهذا يستدعي قبول الفرضية السابقة. يمكن تفسير هذه النتيجة أن السنة الدراسية قد لا يكون لها أثر في تحسين جودة الحياة لدى الطلبة، وذلك مردُّه أن جودة الحياة تتكون من أبعاد اجتماعية ونفسية وجسدية وصحية وبيئية، والواقع الدراسي قد لا يتصل بقوة مع كل هذه الجوانب، ومن ثمَّ قد لا تكون السنة الدراسية حاسمة في إحداث الفرق في جودة الحياة بين السنة الأولى والرابعة. يضاف لهذا التبرير أن طلبة السنة الأولى وهم في الفصل الدراسي الأول في الجامعة قد يُثقل كاهلهم التكيف مع الواقع الجامعي الجديد ولا سيما الطلبة الوافدين من خارج مدينة دمشق (وهم أغلب طلبة

الكلية)، وفي الوقت نفسه طلبة الرابعة ينتابهم أحلام التخرج وتوابعه من متطلبات شتى تشكل كمًّاً من الضغوط، كالوظيفة، وخدمة العلم، والزواج، ومطالب الحياة الأخرى، ومن ثمَّ الطرفان لديهم ضغوط ربما تكون متوازية بحيث لا تجعل أحدهما يمتاز عن الآخر في جودة الحياة. لا يوجد دراسات سابقة تناولت متغير السنة الدراسية للمقارنة معها.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في التفاؤل تُعزى لمتغير السنة الدراسية.

لاختبار هذه الفرضية أُستخدم اختبار (T) لكشف الفرق في التفاؤل تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

الجدول (11): اختبار T لقياس الفروق في التفاؤل تبعاً لمتغير السنة الدراسية

التفاؤل	العدد	المتوسطات	الانحراف المعياري	T	درجة حرية	مستوى دلالة
السنة الأولى	163	86.74	14.85	1.47	162	0.14
السنة الرابعة	137	84.24	14.43	1.47	136	

يتبين من الجدول (11) أنه لا يوجد فرق في التفاؤل بين طلبة السنة الأولى والسنة الرابعة، وهذا يعني قبول الفرضية السابقة. يمكن تفسير هذه النتيجة أن التفاؤل له عدة أبعاد كما ظهر في التحليل العاملي السابق، وهذه الأبعاد هي: مواجهة التحديات، أفكار تفاؤلية، توقعات تفاؤلية. وبالتدقيق فإن السنة الدراسية قد لا تتقاطع مع هذه الأبعاد أو صلتها ضعيفة معها، ومن هنا قد لا يكون للسنة الدراسية دورٌ حاسمٌ في إحداث فرق في التفاؤل بين طلبة السنة الأولى والرابعة.

يُضاف لهذا التبرير حجم الضغوط التي قد تكون متوازية بين طلبة السنتين، فطلبة السنة الأولى قد يكونون تحت ضغط محاولة التكيف مع الواقع الدراسي والمعاشي الجديد، والسنة الرابعة يقعون تحت ضغوط مطالب التخرج المتعددة. ومن ثمَّ تفوق أحد الطرفين في التفاؤل قد لا يكون محتملاً. لا يوجد دراسات سابقة تناولت متغير السنة الدراسية للمقارنة معها.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في جودة الحياة تُعزى لمتغير الجنس.

لاختبار هذه الفرضية أُستخدم اختبار (T) لكشف الفرق في جودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس.

الجدول(12): اختبار T لقياس الفروق في جودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس

جودة الحياة	العدد	المتوسطات	الانحراف المعياري	T	درجة حرية	مستوى دلالة
الذكور	163	80.55	12.08	-1.29	162	0.19
الإناث	137	82.43	12.90	-1.29	136	

من الملاحظ في الجدول (12) أنه لا يوجد فرق في جودة الحياة بين الذكور والإناث، وهذا يستدعي قبول الفرضية السابقة. يمكن تفسير هذه النتيجة أن الواقع المشترك الذي يعيشه كلا الجنسين هو نفسه، فالبيئية التي يعيش بها الجنسان متشابهة فمنهم الغني والوسط والفقير والظروف البيئية عامة متشابهة أيضاً، وكذلك المجال الاجتماعي للعينة متشابه بما يخص الجوانب الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية، وعلى الرغم من الفروق الاجتماعية النسبية يبقى أفراد المجتمع بينهم تجانس وتشابه، فقد لا تؤدي هذه الفروق إلى تمايز في جودة الحياة. وربما كانت الصحة العامة سواء الجسدية أو النفسية عموماً متشابهة بين الذكور الإناث، فهناك صحة ومرض لدى الطرفين، وهذا قد يرشح إلى عدم وجود فروق في جودة الحياة بين الجنسين. تتفق هذه الدراسة مع دراسة نعيسة (2012) جزئياً والتي قالت بعدم وجود فروق في جودة الحياة بين الجنسين في أربعة أبعاد من أصل سبعة، كما تتفق كلياً مع دراسة بور وآخرين (2016) Poor et al. في حين تختلف مع دراسة عبد الخالق (2008) ودراسة حمايدية وآخرين (2018)، وربما مردُّ هذا الاختلاف إلى تغير البيئة التي أُجري بها البحث، فالأولى كانت في الكويت والثانية كانت في الجزائر.

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في التفاؤل تُعزى لمتغير الجنس.

لاختبار هذه الفرضية أُستخدم اختبار (T) لكشف الفرق في التفاؤل تبعاً لمتغير الجنس.

الجدول (13): اختبار T لقياس الفروق في التفاؤل تبعاً لمتغير الجنس

التفاؤل	العدد	المتوسطات	الانحراف المعياري	T	درجة حرية	مستوى دلالة
الذكور	163	83.98	14.00	-2.09	162	0.03
الإناث	137	87.53	15.29	-2.09	136	

من الملاحظ في الجدول (13) أنه يوجد فرق في التفاؤل بين الذكور والإناث، وهذا يستدعي رفض الفرضية السابقة، وهذا الفرق لصالح الإناث، أي الإناث أكثر تفاؤلاً من الذكور،. يمكن تفسير هذه النتيجة بأن النظرة المستقبلية للذكور مختلفة عن النظرة المستقبلية لدى الإناث، بأن الذكور لديهم كماً من الضغوط يفوق ما لدى الإناث من ضغوط، وذلك مرده إلى أن الذكور لديهم مسؤوليات أكبر من الإناث مستقبلاً، فيقع على عاتقهم تأمين تكاليف الزواج وهي باهظة هذه الأيام، وتأمين السكن وهذه فيها صعوبة بالغة، وتأمين المصروف لأسرته، فهو مسؤول عن النفقة والمعيشة، ويضاف إلى ذلك لديهم خدمة علم، وكل هذه المسؤوليات هي زيادة عن مسؤوليات الإناث، ومن ثمَّ يكون حجم الضغط لدى الذكور أكبر منه لدى الإناث مما يجعلهم أقل تفاؤلاً من الإناث. تختلف هذه النتيجة عن دراسة حمايدية وآخرين (2018) وكذلك دراسة بور وآخرين Poor *et al.* (2016)، وربما مردُّ ذلك إلى اختلاف البيئة الحضارية والاجتماعية والظروف السائدة في كل مجتمع، إذ الأولى في الجزائر والثانية كانت في إيران.

6- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والمعدل الدراسي لدى الطلبة.

للتأكد من صحة الفرضية السابقة تم استخدام ارتباط بيرسون لكشف العلاقة بين جودة الحياة والمعدل الدراسي لدى الطلبة، إذ بلغ الارتباط (**0.13) عند مستوى دلالة=(0.01)، هذا يعني أنه توجد علاقة إيجابية بين جودة الحياة والمعدل الدراسي، يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن جودة الحياة تتضمن جوانب البيئة والظروف السائدة والخدمات ومن ضمنها الخدمات التعليمية التي تؤدي إلى التحصيل الدراسي،

وبما أن جودة الحياة تبين أنها مرتفعة نسبياً لدى الطلبة في الإجابة عن السؤال الأول الذي كان يدور حول مستوى انتشار جودة الحياة لدى طلبة كلية الحقوق في جامعة دمشق، فهذا يُرجِّح ارتفاع المعدل الدراسي أيضاً كمتغير قد يتأثر بجودة الحياة، ومن ثمَّ يكون الارتباط بين جودة الحياة والمعدل الدراسي. تتفق هذه النتيجة مع دراسة العمروسي (2015) التي أكدت وجود ارتباطٍ إيجابيٍّ بين جودة الحياة والكفاءة الدراسية.

7- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والمعدل الدراسي لدى الطلبة.

لاختبار صحة الفرضية السابقة أُستخدام ارتباط بيرسون لكشف العلاقة بين التفاؤل والمعدل الدراسي لدى الطلبة، إذ بلغ الارتباط (0.04) عند مستوى دلالة = (0.22)، هذا يعني أنه لا توجد علاقة بين التفاؤل والمعدل الدراسي. يمكن تفسير هذه النتيجة أن التفاؤل وحده لا يكفي لتحقيق الطالب المعدل العالي بل يجب عليه أن يعمل ويجد ويجتهد ليتم ترجمة التفاؤل من خلال العمل والواقع، وليس من خلال الأمنيات والأمل فقط، وربما تصدق هنا مقولة سائدة مفادها "كل شيءٍ بالأمل إلا النجاح بالعمل". بما يخص المقارنة مع الدراسات الأخرى، فإنه لم يُعثر على دراسات سابقة في هذا السياق.

8-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في جودة الحياة تُعزى لمتغير المرض.

لاختبار هذه الفرضية أُستخدم اختبار (T) لكشف الفرق في جودة الحياة تبعاً لمتغير المرض.

الجدول (14): اختبار T لقياس الفروق في جودة الحياة تبعاً لمتغير المرض

جودة الحياة	العدد	المتوسطات	الانحراف المعياري	T	درجة حرية	مستوى دلالة
أصحاء	246	80.96	12.07	-1.32	245	0.18
مرضى	54	83.44	14.13	-1.32	53	

من الملاحظ في الجدول (14) أنه لا يوجد فرق في جودة الحياة تبعاً لمتغير المرض، وهذا يستدعي رفض الفرضية السابقة، وذلك لأن جودة الحياة تشمل مجموعة أبعاد، وهي: اجتماعية ونفسية وجسدية وصحية وبيئية، والحالة الصحية كجانب وحيد قد لا

يكون له الدور الأكبر في تكوين جودة الحياة، بل من المنطقي أن الجوانب الأخرى مجتمعة أكثر تأثيراً من الجانب الصحي وحده، وهذه الأبعاد مجتمعة تؤدي أدواراً متظافرة في تكوين جودة الحياة. من جانب آخر قد تكون الأمراض التي لدى الطلبة في العينة ليست من الأمراض المزمنة أو المعضلة التي تعيق عملية التكيف، فربما كانت أمراضاً طارئةً أو مؤقتةً أو ذاتَ أثر ضئيل، ومن هنا لم يكن هناك فرق في جودة الحياة بين المرضى والأصحاء. ولم يُعثر على دراسات سابقة في هذا الخصوص للمقارنة.

9-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في التفاؤل تُعزى لمتغير المرض.

لاختبار هذه الفرضية أُستخدم اختبار (T) لكشف الفرق في التفاؤل تبعاً لمتغير المرض.

الجدول (15): اختبار T لقياس الفروق في التفاؤل تبعاً لمتغير المرض

التفاؤل	العدد	المتوسطات	الانحراف المعياري	T	درجة حرية	مستوى دلالة
أصحاء	246	86.08	13.67	1.21	245	0.22
مرضى	54	83.40	18.63	1.21	53	

يتبين من الجدول السابق أنه لا يوجد فرق في التفاؤل تبعاً لمتغير المرض، وهذا يستدعي رفض الفرضية السابقة، ويمكن تعليل هذه النتيجة أنه ليس من الضروري أن يكون المريض متشائماً، فالمرض لا يعني التشاؤم، فقد يكون الشخص مريضاً وهو في الوقت نفسه متفائلٌ، وقد يكون سليماً معافى ومع ذلك تكون نفسه مشبعة بالتشاؤم، فهذا قد يرجع إلى نمط التنشئة الأسري الذي قد شبَّ عليه الشخص. ثم إن المرض قد يأخذ حالة تسامي لدى المريض من الناحية العقدية، فكلما زاد المرض زاد الصبر وزاد الأجر، وربما المريض اقتدى بنموذج صابر على المرض والبلاء، وربما المحيط شجعه على الصبر وبث في نفسه روح التفاؤل، وقد تكون حالة المرض بسيطة أو طارئة لدى أفراد العينة ولا تعيق التكيف، ومن ثمَّ لم تحدث فرقاً في التفاؤل بين المرضى والأصحاء.

للمقارنة مع الدراسات السابقة لم يُعثر على دراسات درست التفاؤل تبعاً لمتغير المرض.

أحدَ عشر: مقترحات البحث وبحوث مستقبلية:

- بناءً على نتائج البحث يمكن أخذ الطلبة الذين كانوا في الرُّبيع الأدنى(الثاني لأنه لم يوجد أحد في الرُّبيع الأول) من جودة الحياة والعمل على بناء برنامج إرشادي لرفع جودة الحياة لديهم.
- بناءً على نتائج البحث يمكن أخذ الطلبة الذين كانوا في الرُّبيع الأدنى (الثاني لأنه لم يوجد أحد في الرُّبيع الأول) من التفاؤل والعمل على بناء برنامج إرشادي لرفع مستوى التفاؤل لديهم.
- يمكن الاستفادة من مقياس التفاؤل الذي تم بناؤه في البحث الحالي في دراسات أخرى.
- التعريف بطبيعة جودة الحياة والتفاؤل من خلال حملة توعية إعلامية.
- القيام بأبحاث جديدة تربط بين جودة الحياة ومتغيرات جديدة.
- القيام بأبحاث جديدة تربط بين التفاؤل ومتغيرات جديدة.

المراجع:References :

المراجع العربية:

1. إبراهيم، محمد عبدالله وصديق، سيدة عبدالرحيم. (2006). دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة قابوس. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة. جامعة قابوس. مسقط.
2. أحمد، أسماء أبو بكر قرني. (2014). جودة الحياة وعلاقتها بكل من الشعور بالسعادة والتفاؤل لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات. قسم علم النفس. كلية الآداب. جامعة بني سويف. مصر.
3. الأنصاري، بدر محمد. (1998). التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات. ط1. الكويت. جامعة الكويت مجلس النشر.
4. الأنصاري، بدر محمد. (2002). قياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت. مجلة حوليات كلية الآداب والعلوم الاجتماعية. الحولية 23. الرسالة. جامعة الكويت.
5. امحمد، مسعودي. (2015). بحوث جودة الحياة في العالم العربي: دراسة تحليلية. جامعة وهران. الجزائر. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد 20/سبتمبر.
6. بريك، فاطمة محمد أحمد. (2016). فاعلية برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية في رفع جودة الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة الباحة (السعودية). مجلة كلية التربية– جامعة بنها. مصر. المجلد 27. العدد 107. ج1. 1–34.
7. تواتي، حياة وقريصات، زهرة وبلعربي، فوزية . بشلاغم، يحيى . (2015). مستوى جودة حياة الطالب الجامعي: دراسة ميدانية على طلبة اختصاص علم النفس(الجزائر). ASJP .Vol. 8, No 1, 163-184.

8. عبد الفتاح، فوقية وحسين، محمد. (2006). العوامل الأسرية والمدرسية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف. المؤتمر العلمي الرابع لكلية التربية ببني سويف. دورة الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة. 3–4 مايو.

9. حمايدية، علي وخلاف، أسماء وبوزيدي، دنيا. (2018). جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه (ل.م.د): دراسة ميدانية على عينة من الطلبة. جامعة سطيف2. الجزائر. مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية. المجلد 9. العدد 2. ج1. 194–217.

10. حمدان، فيصل محمود خليل. (1999). سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة جنين. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الدراسات العليا. جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.

11. السهلي، حصة محمد سيف. (2015). جودة الحياة وعلاقتها بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى المرأة السعودية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. قسم علم النفس . كلية التربية. جدة. السعودية. Global Institute & Research Journal (GISR-J) December ISSN. Vol. 2. No. 1. 2397-0308.

12. عبد الخالق، أحمد محمد. (2008). الصيغة العربية لمقياس نوعية (جودة) الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية: نتائج أولية. قسم علم النفس. جامعة الكويت. الكويت. مجلة دراسات نفسية. مج18. ع2. أبريل. 247–257.

13. عبد الرحمن، سعد. (2003). القياس النفسي: النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.

14. عرفات، جخراب محمد ويحي، عبد الحفيظي. (2015). تقنين مقياس جودة الحياة على الطلبة الجامعيين. الجزائر. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. المجلد 8. العدد 26. 469–491.

15. العمروسي، نيللي حسين كامل. (2015). جودة الحياة وعلاقتها بالكفاءة الدراسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من الطالبات المصريات المقيمات في المملكة العربية السعودية. أبها. السعودية. مجلة مجالات الدراسة الدولية للتربية . مصر. مجلد 4. العدد 12. 137-170.
16. قدومي، عبد الناصر عبد الرحيم محمد. (2018). التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية: دراسة ميدانية في علم النفس الإيجابي على طلبة جامعة الاستقلال بفلسطين. جامعة الاستقلال. أريحا. فلسطين. المجلة العربية للدراسات الأمنية. المجلد 33. العدد 71. السعودية. الرياض. 191-224.
17. مسلم، فادية عبد الحميد ومحفوظ، إيمان محمد والشريف، محمود عبد الفتاح وحسن، ابتسام إسماعيل. (2009). حسن جودة الحياة بين سكان الريف المسنين- المنيا-مصر. قسم الصحة العامة والطب الوقائى- كلية الطب- جامعة المنيا. مصر. El-Minia Med., Bul. Vol. 20, No. 1, Jan.
18. ملحم، سامي محمد. (2000). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. عمان: دار الميسرة.
19. نصر الله، نوال خالد حسن. (2008). أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين (رسالة ماجستير). كلية الدراسات العليا. جامعة النجاح الوطنية.
20. نعيسة، رغداء علي. (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية. المجلد 28. العدد الأول. 145-181.

المراجع الأجنبية:

1. Arnold, S. B. (1991). Measurement of Quality of Life in Frail elderly. In J. E. Birren (Ed). The Concept and Measurement of Quality of Life in Frail elderly. 28-83. San Diego. CA. Academic Press.
2. Carver, C. S., Scheier, M. F. &Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. Clinical Psychology Review. 30. 879-889.
3. Dreher, H. (1995). The Immune Power Personality. USA. Adutton Books.
4. Engelberg, J. (2015). Dispositional Optimism and Heart Surgery: Prospective Associations with Quality of Life. Program in Psychology. The State University of New Jersey. New Brunswick. New Jersey.
5. Finck, C., Barradas, S., Zenger, M.&Hinz, A.(2018). Quality of Life in Breast Cancer Patients: Associations with Optimism and Social Support. International Journal of Clinical and Health Psychology. 18, 27-34.
6. Freeman, A. J. (2013). The Relationship Between Optimism, Adaptation to Disability and Quality of Life Among College Students with Disabilities. TheFlorida State University. college of Education. Florida State University Libraries.
7. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York. Bantam Books.
8. Harry, K. M. (2012). Relationship of Optimism and Pessimism to Quality of Life in Patients with Systemic Sclerosis: Moderators or Mediators?. Arts in Psychology. San Diego State University. San Diego.
9. Marshall, G. N.& Lang,E. I. (1990) . Optimism, Self-Mastery andSymptoms of Depression in Women Professionals. Journal of Personality and Social Psychology.
10. Morton, S, Amanda, M. & Peter, B. (2014). Managing the Transition: The Role of Optimism and Self-Efficacy for First-year Australian University students. Australian Journal of Guidance and Counseling, 24. (1). 90-108.
11. Peterson, C., Seligman, M. E. P. &Vaillant, G. F.(1988). Pessimistic Explanatory style is a risk Factor for Physical Illness: A Thirty Five –year Longitudinal Study. Journal of Personality and Social Psychology,55(1).

12. Poor, H. J., Borji, M., Borji, M &Moslemi, A. (2016). The Relationship between Spiritual Well-being and Quality of Life and Optimism on the Staff of Arak University of Medical Sciences. Health, Spirituality and Medical Ethics, 3(2), 8-15.
13. Rapheal, D., Brown, I., Renwick, R. &Rootman, I. (1996). Quality Of Life Indicator And Health: Current Status And Emerging Conceptions. Center For Health Promotion. University Of Toronto. Canada.
14. Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. Health Psychology, 4, 219-147.
15. Seligman, M. E. (1995). The Optimistic Child. New York. Houghton Mifflin.
16. WHO-QOL Group. (1994). The Development of World Health Organization Quality Of Life Assessment Instrument. The (WHOQOL). In: Orlley, J. &Kuyken, W. (Eds). Quality Of Life Assessment: International Perspectives. 41-57. Berlin. Springer Verlag.
17. WHO-QOL Group. (1998). Development of The World Health Organization (WHOQOL-BREF): Quality of Life Assessment. Psychological Medicine, 28, 551-558.
18. Wu, H. *et al.* (2009). How Do Positive Views Maintain Life Satisfaction? Social Indicator Research, 9(2),269-281.
19. Yasmeen, S. & Khan, I. (2017). Optimism and Quality of Life among Cardiovascular Disorder Patients. The international Journal of Indian Psychology, 4(3), 97. 67-74. Aligarh. India.