

"جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه ل.م.د." (دراسة ميدانية على عينة من الطلبة)
د. علي حمائية ط.د. أسماء خلاف ط.د. دنيا بوزيدي

جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه (ل.م.د)

(دراسة ميدانية على عينة من الطلبة)

د. علي حمائية ط.د. أسماء خلاف ط.د. دنيا بوزيدي

وحدة بحث 'تنمية الموارد البشرية' – جامعة سطيف 2

ASMA.BATNA05@YAHOO.COM / DOUNIABOUZIDI88@GMAIL.COM

تاريخ الاستلام: 2018/03/24 تاريخ القبول: 2018/07/15

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة و التفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه (ل.م.د)، بالإضافة إلى محاولة الكشف عن إمكانية وجود فروق في مستوى جودة الحياة والتفاؤل لديهم والتي قد تعزى إلى متغيرات (الجنس، التخصص)، وقد تكونت عينة الدراسة من حوالي (57) طالب وطالبة دكتوراه، تم اختيارهم بطريقة قصديه. ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية استخدمنا مقياسين: مقياس جودة الحياة، ومقياس التفاؤل. وبتابعنا للمنهج الوصفي توصلنا إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين جودة الحياة و التفاؤل لدى طلبة الدكتوراه.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى طلبة الدكتوراه ل.م.د حسب متغيري الجنس والتخصص.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى طلبة الدكتوراه ل.م.د حسب متغيري الجنس والتخصص.

الكلمات المفتاحية: "جودة الحياة-التفاؤل- طلبة الدكتوراه (ل.م.د)"

Abstract:

This study aimed to identify the relationship between quality of life and optimism in a sample of Ph. D. students, in addition to trying to detect the possibility of differences in quality of life and optimism that may be attributed to the variables; especially gender and field specialization. The sample of the study consisted of 57 Ph. D. students were selected deliberately. To achieve the objectives of the present study, we used two measurement scales:

Life quality measurement scale, and optimism measurement scale. Following the descriptive approach used in the study, we reached the following results:

- There is a statistically significant relationship between life quality and optimism of Ph. D. students,

- There were statistically significant differences in life quality of Ph. D. students according to sex and field specialization variables,

- There were no statistically significant differences in the level of optimism among Ph. D. students according to sex and field specialization variables.

Keywords: Life quality, optimism, Ph. D. Students.

مدخل الدراسة:

إن متطلبات الحياة المتزايدة نتيجة التطور العلمي والتكنولوجي، والدافع النفسي الملح لتلبيةها ومسايرتها تجعل من الفرد يعيش حالة من الصراع الايجابي والسلبى في نفس الوقت؛ فالجانب الايجابي يعتبر محفزا لمواصلة العمل والجهد للتطلع إلى مستقبل حياة أفضل، وذلك بتحقيق أهداف يجعلها في مرمى أنظاره يسعى بجدية لتحقيقها من خلال النظرة التفاؤلية التي يجب أن تكون في إطار تصوره، والتي تعتبر العامل الدافع لتحقيق أهدافه. فبالإضافة إلى الدراسات التي اهتمت بشكل كبير بالنظرة التفاؤلية لدى الأشخاص ذوي الأهداف والطموحات، نجد أيضا مفهوم "جودة الحياة" الذي يعرف انتشارا كبيرا في الآونة الأخيرة، حيث تناولته العديد من الدراسات والبحوث، وعلى عينات وفئات مختلفة من المجتمع، ذلك أن مفهوم جودة الحياة لم يغد يقصر اهتمامه على خلو الأفراد من الأمراض فحسب، بل أصبح يركز على مدى قدرة الأفراد على التمتع بالسلامة الصحية، الجسدية والعقلية، وكذا القدرة على العطاء والتطور والنماء، حيث يرى الأشول (2005) أن جودة الحياة تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية

التي تقدم لأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الأفراد لمدى إشباع الخدمات التي تقدم لهم لحاجاتهم المختلفة.

من بين الفئات التي كان لابد من الاهتمام بجودة الحياة والتفاؤل لديها بصفة خاصة هي فئة طلاب الجامعة ككل، ولكن رأينا دراسة هذين المتغيرين على فئة خاصة من بين طلاب الجامعة، ألا هي فئة طلاب مرحلة الدكتوراه، ذلك أن هذه الفئة لديها خصوصية عن باقي الطلبة، من حيث حساسية المرحلة التي يمرون بها، وطبيعة الضغوطات التي يعانون منها، والتي تحتاج بصورة كبيرة إلى التخطيط والتسيير الناجح لها. لهذا جاءت هذه الدراسة لتناول مدى جودة الحياة والتفاؤل لدى هذه الشريحة من الطلبة، ذلك أن هذين المتغيرين لو توفرا من شأنهما أن يساعدا على إيجاد حلول لكل الصعوبات والعواقب التي تواجههم، وذلك بما يحقق لهم توافق وتقبل لذواتهم وعلاقاتهم، وتحقيق أعمالهم وواجباتهم على أحسن صورة ممكنة وفي الوقت المحدد لهم.

تهدف دراستنا هذه إلى:

- التأكد من وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين جودة الحياة والتفاؤل لدى طلبة الدكتوراه.

- الكشف عن وجود فروق في مستوى جودة الحياة والتفاؤل لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس (إناث / ذكور).

- الكشف عن وجود فروق في مستوى جودة الحياة والتفاؤل لدى الطلبة تعزى لمتغير التخصص (علمي / أدبي).

الإشكالية:

من خلال ما تم التطرق إليه سابقا في المدخل يتضح لنا أهمية تمتع طلبة الجامعة بصفة عامة وطلبة الدكتوراه بقدر كاف من جودة الحياة وكذا التفاؤل من

اجل القدرة على إكمال مسارهم الدراسي على أحسن صورة، وتقديم بحوث ودراسات قيمة ومفيدة للمجتمع.

لأن عدم تمتعهم بالتفاؤل الايجابي نحو المستقبل قد يعرضهم لمشاكل نفسية واجتماعية متعددة الأبعاد، بالإضافة الى عدم قدرتهم على تحمل اعباء المرحلة التي يمرون بها، فما بالك بتقديم منتج علمي قيم ومفيد وذو جودة علمية عالية. فما ماهي العلاقة بين جودة الحياة والتفاؤل لدى طلبة الدكتوراه ل.م.د.؟

وانطلاقا مما سبق فقد تم تحديد مشكلة الدراسة من خلال التساؤلات الآتية:

- هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين جودة الحياة و التفاؤل لدى طلبة الدكتوراه؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة و التفاؤل لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس (إناث /ذكور)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة و التفاؤل لدى الطلبة تعزى لمتغير التخصص(علمية/أدبية)؟

فروض الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين جودة الحياة و التفاؤل لدى طلبة الدكتوراه.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة و التفاؤل لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس (إناث /ذكور).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة و التفاؤل لدى الطلبة تعزى لمتغير التخصص(علمية/أدبية).

"جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه ل.م.د." (دراسة ميدانية على عينة من الطلبة)
د. علي حمايدية ط.د. أسماء خلاف ط.د. دنيا بوزيدي

حدود الدراسة:

- الحدود البشرية: عينة من طلبة الدكتوراه ل.م.د من الجنسين، ومن مختلف التخصصات الأدبية والعلمية
 - الحدود المكانية: أجريت الدراسة على طلبة الدكتوراه المسجلين بعدة جامعات من الوطن (جامعة سطيف- باتنة – بسكرة)
 - الحدود الزمنية: جويلية / أوت 2016.
- تحديد مصطلحات الدراسة:

جودة الحياة: عرّفناها إجرائيا على أنها: الدرجة التي يتحصل عليها طالب(ة) الدكتوراه على مقياس جودة الحياة المستخدم في هذه الدراسة.

التفاؤل: وعرّفناه إجرائيا على أنه: الدرجة التي يتحصل عليها طالب(ة) الدكتوراه على مقياس التفاؤل المستخدم في هذه الدراسة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولا: الإطار النظري

1- جودة الحياة:

زاد اهتمام الباحثين اليوم بمفهوم "جودة الحياة " منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الايجابي، والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الايجابية إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الكبير الذي أولاه علماء النفس للجوانب السلبية من حياة الأفراد، وقد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار، فشملت الخبرات الذاتية والعادات والسمات الايجابية للشخصية، وكل ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة. (جبر، 2005)

تعريف جودة الحياة: تعددت الآراء حول تحديد مفهوم جودة الحياة، فقد عرف "تايلور و روجان" (Taylor & Rogdan 1990) جودة الحياة بأنها رضا الفرد بقدره في

"جودة الحياة وعلاقتها بالتفاوت لدى عينة من طلبة الدكتوراه ل.م.د." (دراسة ميدانية على عينة من الطلبة)
د. علي حمايدية ط.د. أسماء خلاف ط.د. دنيا بوزيدي

الحياة والشعور بالراحة والسعادة، أما منظمة الصحة العالمية OMS (1994) فهي ترى أن جودة الحياة مفهوم واسع يتأثر بشكل معقد كل من الصحة الجسمية للفرد، حالته النفسية، علاقته الاجتماعية، مستوى تحكمه في ذاته، بالإضافة إلى علاقته مع العوامل الفعالة في بيته. (أبو حلاوة، 2010، ص05)
أبعاد جودة الحياة : أبعاد جودة الحياة وفقا لرؤية فينيتيجودت وآخرون (2003)
تتضمن بعدين رئيسيين هما:

1- البعد الذاتي: Subjective Quality Of Life

2- البعد الموضوعي: Objective Quality Of Life

مكونات جودة الحياة:

- 1- الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد بينما يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات.
- 2- القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية.
- 3- القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة الاجتماعية منها المساندة الاجتماعية، والمادية.(أبو حلاوة، 2010، ص10)

مجالات جودة الحياة :

أكد الكثير من الباحثين والدارسين أن جودة الحياة هي نظام معقد يضم عدة مجالات (باختصار):

- 1- المجال النفسي 2- المجال الاجتماعي 3- المجال البدني 4- الرضا عن الحياة 5- السعادة 6- الرفاهية الذاتية

مقومات جودة الحياة:

تعتبر جودة الحياة مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من اعتبارات تقييم حياته، وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات الحياة وهي:

"جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه ل.م.د" (دراسة ميدانية على عينة من الطلبة)
د. علي حمادية ط.د. أسماء خلاف ط.د. دنيا بوزيدي

- 1- القدرة على التحكم.
- 2- الصحة الجسمانية والعقلية.
- 3- الأحوال المعيشية و العلاقات الاجتماعية.
- 4- القدرة على التفكير واخذ القرارات.
- 5- الأوضاع المالية و الاقتصادية.
- 6- المعتقدات الدينية والقيم الثقافية. (آمال ، 2013، ص 53).

ثانيا - التفاؤل

عرّفه مارشال واخرون (Marshall.W ortman.Kushas.Herving & Vickers 1992) بأنه استعداد شخصي للتوقع الايجابي للأحداث. وعرّفه مارشال ولانك (Marshall & Lang 1990) الاعتقاد بأن المستقبل عبارة عن مخزن الرغبات أو الطموحات المطلوبة أو المرغوبة بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها أو على تحقيق تلك الرغبات. (p132 Marshall & Lang 1990). وعرّفه الأنصاري 2002 بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما خلاف ذلك.(الأنصاري،2002،ص15)

أنواع التفاؤل: هناك العديد من الأنواع للتفاؤل والتي نذكر أبرزها باختصار: لتفاؤل غير الواقعي والتفاؤل المقارن.

أهمية التفاؤل: إن اهتمام الباحثين بدراسة التفاؤل مؤداه علاقته بالصحة النفسية للفرد، وهذا ما أثمرت عنه مختلف النظريات حيث يرتبط التفاؤل بالسعادة والمثابرة والصحة والانجاز في الحياة. (Peterson et al 1988. p7).

ثانيا: الدراسات السابقة

1- دراسات حول جودة الحياة:

أ- دراسة رغداء علي نعيسة 2012، بعنوان: "جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين" حسب متغيرات البلد (المحافظة) بدمشق واللاذقية، و النوع الاجتماعي (ذكر-أنثى)، والتخصص الدراسي(علوم نظرية- علوم تطبيقية)، وهذا على عينة مكونة من 360 طالب منهم (180 طالب من جامعة دمشق و180 طالب من جامعة تشرين، وتم استخدام مقياس جودة الحياة لدى الطلبة، وكان هدف الدراسة هو معرفة الفروق في مستوى جودة الحياة حسب. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود مستوى متدن من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين.

- التأثير المشترك للمتغيرات الديمغرافية الثلاثة معا في جودة الحياة .

- عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة.

ب- دراسة العادي (2006): بعنوان " مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرستاق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات". هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى وإحساس طلبة التربية بالرستاق في سلطنة عمان بجودة الحياة، ومعرفة طبيعة الفروق بين طلبة كلية التربية بالرستاق في مدى الإحساس بجودة الحياة وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي. على عينة الدراسة التي شملت الدراسة (51 طالب) و (147 طالبة)،

أدوات الدراسة: مقياس اعد لهذا الغرض.

نتائج الدراسة:

- متوسط إحساس أفراد العينة ككل بجودة الحياة يفوق المتوسط النظري للمقياس مما يعكس مستوى عالي من الإحساس بجودة الحياة لدى العينة.

- وجود فروق إحصائية بين درجات الطلبة على مقياس الإحساس بجودة الحياة وفق الجنس، التخصص الدراسي.

ج- دراسة كاظم والبهادي (2006) عنوان الدراسة " مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في كل من سلطنة عمان والجمهورية الليبية"، ودور متغير البلد والنوع الاجتماعي والتخصص الدراسي في جودة الحياة ". وكانت أداة الدراسة هي مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، أما عينة الدراسة فقد تكونت من 400 طالب جامعي (182 من ليبيا، و 218 من عمان). وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين، هما جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، ومتوسطا في بعدين هما جودة الصحة العامة وجودة شغل وقت الفراغ، ومنخفضا في بعدين هما جودة الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفي.

- كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دال إحصائيا في متغير البلد والنوع، وبين النوع والتخصص.

2- دراسات حول التفاؤل:

أ- دراسة " إيمان صادق عبد الكريم"، بغداد، بعنوان " التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات"، حيث استهدفت الدراسة استقصاء العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى البات كلية التربية للبنات، وهذا بجامعة بغداد وقد تكونت عينة الدراسة من (319 طالبة)، وقد تم استخدام " مقياس التفاؤل ومقياس التوجه نحو الحياة". وأظهرت النتائج:

- وجود علاقة ارتباطيه دالة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع.

- عدم وجود فروق في التفاؤل لدى الطالبات بين المرحلة الأولى والرابعة.

- وجود فروق دالة في التوجه نحو الحياة.

ب- دراسة نسيمه بنت قاري عبد القادر بخاري، بعنوان: " التفاؤل والتشاؤم وأساليب عزو العجز المتعلم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة"، اقتصرت هذه الدراسة على عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة من الأقسام العلمية والأدبية ، وتحددت الدراسة بالأدوات المتمثلة في مقياس التفاؤل و التشاؤم من إعداد عبد الخالق 1996، و مقياس أساليب عزو العجز المتعلم من إعداد بيترسون وآخرون وترجمة الفرحاتي. و قد أظهرت نتائج الدراسة:

- وجود فروق في مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى الطالبات.
- عدم وجود فروق في أساليب عزو العجز المتعلم لدى الطالبات .
- ج - دراسة نهدي سعاد" 2015 بعنوان" التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين"، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على التفاؤل و التشاؤم و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة، وهذا بأخذ متغيرات " الجنس، تقدير الذات" و اثر هذه المتغيرات على كل من التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة.
- وقد كانت نتائج الدراسة كما يلي:
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.
- لا تختلف سمة التفاؤل لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس.
- لا تختلف سمة التشاؤم لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس.

التعليق على الدراسات السابقة:

نلاحظ أن اغلب الدراسات قد ركزت على جودة الحياة والتفاؤل لدى الطلبة، وكلها تقريبا هدفت إلى دراسة مستوى هذين المتغيرين لديهم، والفروق التي قد توجد في جودة الحياة والتفاؤل حسب متغيرات الجنس والتخصص والبلد أو المنطقة، وكذا الربط بينهما وبين بعض المتغيرات الأخرى. وهذا ما تشترك فيه دراستي مع هذه الدراسات، أما وجه الاختلاف أو التميز لهذه الدراسة فهو تناولها لعينة الطلبة بالمراحل الثانوية والجامعية. أما الدراسة الحالية فقد تناولت الطلبة الجامعيين وفي طور الدكتوراه ل.م.د فقط.

مجال الاستفادة من الدراسات السابقة: استفدنا في الدراسة الحالية من الدراسات السابقة بما يلي:

- معرفة مناهج البحث التي تم الاعتماد عليها في مثل هذه الدراسات.
- المساعدة في تحديد أهداف الدراسة الحالية.
- الاطلاع على الأدبيات النظرية المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية.
- اختيار الأداة المناسبة للدراسة.
- طريقة اختيار العينة والحجم المناسب.
- الاطلاع على الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.
- المقارنة بين نتائج تلك الدراسات والدراسة الحالية أثناء التعليق على نتائج الدراسة الحالية.

الإجراءات المنهجية

منهج الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين متغيري جودة الحياة والتفاؤل لدى طلبة الدكتوراه نظام ل.م.د. وكذا البحث عن الفروق في مستوى

"جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه ل.م.د." (دراسة ميدانية على عينة من الطلبة)
 د. علي حمايدية ط.د. أسماء خلاف ط.د. دنيا بوزيدي

هذين المتغيرين التي قد تعزى إلى بعض المتغيرات الثانوية (الجنس- التخصص الدراسي)، وبالتالي فإن المنهج الملائم لطبيعة الدراسة الحالية هو "المنهج الوصفي الارتباطي- المقارن" باعتباره يقوم على جمع البيانات وتحليلها إحصائياً بطرق ارتباطيه وأخرى فارقيه.

مجتمع وعينة الدراسة: اشتملت هذه الدراسة على عينة من طلبة الدكتوراه ل.م.د. والتي بلغ عددها 60 طالب وطالبة.
 ويمكن إدراج خصائص العينة كما يلي:

النسبة	المجموع	التخصصات الأدبية		تخصصات العلمية		التخصص
		النسبة	العدد	النسبة	العدد	الجنس
%43.85	25	%46.42	13	%41.37	12	ذكور
%56.14	32	%53.57	15	%58.62	17	إناث
%100	57	%49.12	28	%50.87	29	المجموع

جدول رقم(01) يبين خصائص عينة الدراسة

يشير الجدول رقم 01 إلى أنّ عدد أفراد العينة بلغ 57 طالب وطالبة جامعية في مرحلة الدكتوراه، منهم 29 طالب تدرس في تخصص علمي، أي بنسبة 50.87% و28 يدرسون بالتخصصات الأدبية، أي بنسبة(49.12%).

كما يوضّح نفس الجدول أنّ عدد الطالبة الذكور كان عددهم (25) طالب أي بنسبة(43.85%)، و أنّ عدد الطالبات الإناث كان عددهن (32) طالبة أي بنسبة(56.14%).

أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

أولاً: مقياس جودة الحياة. (أنظر الملحق 1)

تمثلت أداة الدراسة في " مقياس جودة الحياة " الذي تم بناؤه من طرف

الباحثين " منسي وكاظم " ويتم تصحيحه وفق المحاور الستة المكونة له كما يلي:

"جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه ل.م.د." (دراسة ميدانية على عينة من الطلبة)
 د. علي حمايدية ط.د. أسماء خلاف ط.د. دنيا بوزيدي

أعطيت الفقرات الموجبة (التي تحمل الأرقام الفردية) الدرجات (1 - 2 - 3 -
 4 - 5) في حين أعطي عكس الميزان السابق للفقرات السالبة (التي تحمل الأرقام
 الزوجية). الدرجات الخام لمقياس جودة الحياة (ن = 220)

م	محاور المقياس	أرقام الفقرات	مدى الدرجات
1	جودة الصحة العامة	1 - 10	15 - 47
2	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	11 - 20	20 - 50
3	جودة التعليم والدراسة	21 - 30	17 - 50
4	جودة العواطف (الجانب الروحي)	31 - 40	13 - 50
5	جودة الصحة النفسية	41 - 50	22 - 48
6	جودة شغل الوقت وإدارته	51 - 60	15 - 50
	مقياس جودة الحياة بشكل عام	1 - 60	139 - 281

- الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة:

صدق المقياس: لحساب صدق هذا المقياس فقد تم الاعتماد على طريقة "الصدق
 التمييزي (المقارنة الطرفية)", فوجدنا قيمة " ت " 12.34، وهي قيمة دالة عند
 مستوى 0.01 مما يدل على أن هذا المقياس صادق.

ثبات المقياس: لحساب ثبات هذا المقياس فقد تم الاعتماد على طريقة "الاتساق
 الداخلي(التجزئة النصفية)", فكان "معامل الارتباط لبيرسون" هو 0.65، ثم تم
 تصحيح الطول عن طريق "معادلة سبيرمان براون" فكانت النتيجة النهائية هي 0.83
 وهي قيمة دالة عند مستوى 0.01، وهذا يدل على ثبات هذا المقياس.

ثانيا: مقياس التفاؤل:

يتكون مقياس التفاؤل الذي تم إعداده من طرف الباحثة " إيمان صادق عبد
 الكريم لدراسة حول: " التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية
 التربية للبنات" من 28 فقرة، تقيس متغير التفاؤل لدى طلاب الجامعة، ويتكون
 المقياس من خمسة بدائل هي: " تنطبق عليا تماما / تنطبق على كثيرا / تنطبق عليا

"جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه ل.م.د." (دراسة ميدانية على عينة من الطلبة)
د. علي حمادية ط.د. أسماء خلاف ط.د. دنيا بوزيدي

أحيانا / تنطبق عليا قليلا / لا تنطبق عليا أبدا. وقد أعطيت الدرجات 1-2-3-4-5
للفقرات الايجابية، وبذلك فان أعلى درجة محتملة للمقياس (14) واقل درجة (28).
الخصائص السيكومترية للمقياس:

وقد تم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس في هذه الدراسة من طرف
الباحث كما يلي:

- صدق المقياس: لحساب صدق هذا المقياس فقد تم الاعتماد على طريقة
"الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية)", فوجدنا قيمة " ت " هي 13.75، وهي قيمة
دالة عند مستوى 0.01 مما يدل على أن هذا المقياس صادق.

- ثبات المقياس: لحساب ثبات هذا المقياس فقد تم الاعتماد على طريقة "الاتساق
الداخلي (التجزئة النصفية)", فكان معامل الارتباط لبيرسون هو 0.60، ثم تم
تصحيح الطول عن طريق "معادلة سبيرمان براون" فكانت النتيجة النهائية هي 0.75
وهي قيمة دالة عند مستوى 0.01، وهذا يدل على ثبات هذا المقياس .

الأساليب الإحصائية:

لاختبار صحة فروض الدراسة فقد تم استخدام برنامج Spss لتطبيق
الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معادلة سبيرمان براون) للكشف عن
مستوى جودة الحياة ومستوى التفاؤل، وكذا الخصائص السيكومترية للأدوات).
- اختبار T) للكشف عن الفروق ذات الدلالة التي تعزى إلى متغيري الجنس
والتخصص).

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

عرض نتائج الفرضية الأولى و التي تنص على أنه: " توجد علاقة ارتباطيه دالة
إحصائيا بين جودة الحياة والتفاؤل لدى طلبة لدكتوراه ل.م.د".

"جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه ل.م.د" (دراسة ميدانية على عينة من الطلبة)
 د. علي حمايدية ط.د. أسماء خلاف ط.د. دنيا بوزيدي

جدول رقم (02) يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون بين جودة الحياة والتفاؤل لدى عينة الدراسة .

عدد أفراد العينة	معامل بيرسون	مستوى الدلالة
36	**0.74	دال عند 0.01
		جودة حياة التفاؤل

من خلال الجدول (02) نجد أن "معامل ارتباط بيرسون" يساوي (0.74) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01. وبالتالي فإننا " نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بـ : وجود علاقة ارتباطيه موجبة وقوية بين جودة الحياة و التفاؤل لدى طلبة الدكتوراه ل.م.د".

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

لقد توصلنا إلى انه نوجد علاقة ارتباطيه موجبة وقوية بين هذين المتغيرين هذا أمر يعتبر طبيعى، ذلك أن جودة الحياة المرتفعة ترتبط حتما بتفاؤلية مرتفعة لدى الأفراد سواء كانوا من طلبة الدكتوراه أو غيرهم. وان انخفاض جودة الحياة لديهم يرتبط ارتباطا وثيقا بارتفاع في مستوى التشاؤم.

وهذا تكون الفرضية الأولى قد تحققت، ويمكن تفسير ذلك بأن طالب الدكتوراه المتمتع بجودة حياة مرتفعة ويكون مقبل على الحياة والدراسة والبحث العلمي فهو عادة ما ينظر إلى المستقبل على انه سيكون مشرقا، فهو يضع في اعتباره احتمالات النجاح والقدرة على تحقيق الأهداف.

وهذا ما يتوافق مع ما ذهب إليه "كافر وشير" من أن الفرد الذي يتسم بالاستعداد أو النزعة التفاؤلية غالبا ما يمتلك وسائل للتفاعل مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها"، فالفرد الذي لديه ثقة بقدراته على تحقيق الأهداف لا يتردد في بذل الجهد اتجاه ذلك الهدف على نحو مماثل".

"جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه ل.م.د." (دراسة ميدانية على عينة من الطلبة)
د. علي حمادية ط.د. أسماء خلاف ط.د. دنيا بوزيدي

ومن جهة أخرى لا ننسى أن الوسط الجامعي الذي من شأنه أن يعزز من خبرات الطالب وعلاقاته مما يجعله أكثر تفاؤلاً، وبالتالي تتحسن نوعية حياته ويكون راضياً عنها.

ونذكر بهذا الصدد ما توصل إليه الأنصاري في دراسته بأن النظرة الايجابية تساعد الفرد على التركيز على التوقعات الايجابية مما يجعله يشعر بالرضا عن حياته وعن ذاته. فالرضا عن الحياة يعتبر احد أهم دلالات جودة الحياة المرتفعة والايجابية لأنه أساس للصحة النفسية، ففرح الفرد وتقبله لذاته ولعلاقاته كلها مؤشرات ايجابية تجعله أكثر تفاؤلاً وانتظاراً لما هو ايجابي في حياته.

وهذا ما أكدته دراسة " العنزي" حول الرضا عن الحياة أن " التفاؤل يرتبط بالثقة بالنفس والوجدان الايجابي من جهة ".

عرض نتائج الفرضية الثانية: والتي تنص على انه:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)"

جدول رقم (03) " يوضح نتائج اختبار T للكشف عن الفروق في مستوى جودة الحياة لدى طلبة الدكتوراه ل.م.د والتي تعزى لمتغير الجنس

التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار T	مستوى دلالة الاختبار	مستوى دلالة الدلالة
الذكور	25	228.28	25.24	1.80-	0.034	0.05
الإناث	32	212.00	39.19			

من خلال الجدول رقم (03) نجد أن:

- قيمة اختبار T تساوي (-1.80) و أن مستوى دلالة الاختبار هي (0.034) وهي اقل من مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي فإننا: " نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل

"جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه ل.م.د." (دراسة ميدانية على عينة من الطلبة)
 د. علي حمايدية ط.د. أسماء خلاف ط.د. دنيا بوزيدي

القائل ب: وجود فروق في مستوى جودة الحياة لدى طلبة الدكتوراه تعزا لمتغير الجنس". وهذا لصالح الطلبة الذكور.

عرض نتائج الفرضية الثالثة: والتي تنص على انه:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الطلبة تعزى لمتغير التخصص (تخصصات أدبية / علمية)"

جدول رقم (05) " يوضح نتائج اختبار T للكشف عن الفروق في مستوى جودة الحياة لدى طلبة الدكتوراه ل.م.د والتي تعزا لمتغير التخصص (تخصصات أدبية / علمية).

التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار T	مستوى دلالة الاختبار	مستوى الدلالة
التخصصات العلمية	29	158.52	18.74	14.40	0.044	0.05
التخصصات الأدبية	28	242.29	24.84			

من خلال الجدول (05) نجد أن:

- قيمة اختبار T تساوي (14.40) و أن مستوى دلالة الاختبار هي (0.044) وهي اقل من مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي فإننا: " نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل ب: وجود فروق في مستوى جودة الحياة لدى طلبة الدكتوراه ل.م.د التي تعزى لمتغير التخصص". وهذا لصالح طلبة التخصصات الأدبية.
 مناقشة نتائج الفرضيتين الثانية والثالثة:

نصت الفرضية الثانية على أن هناك فروقا في مستوى جودة الحياة لدى طلبة الدكتوراه ل.م.د قد تعزا لكل من متغيري الجنس (الذكور/ إناث) والتخصص الدراسي (تخصصات أدبية/تخصصات علمية)، وبعد معالجة هذه الفرضية تبين لدينا انه بالفعل توجد فروق في مستوى جودة الحياة تعزا إلى متغيري الجنس والتخصص الدراسي. وبهذا يمكننا القول هذه الفرضية قد تحققت.

- وجود فروق في مستوى جودة الحياة حسب متغير الجنس، وهذا لصالح الذكور على حساب الإناث، ويمكننا تفسير هذه النتيجة بأن عينة الذكور قد تكون أكثر ارتياحا من الناحية النفسية والصحية والأكاديمية من الإناث، ذلك انه والى حد ما الإناث لديهن مسؤوليات وواجبات أكثر بكثير من الذكور، سواء كان ذلك داخل المنزل أو خارجه، خاصة وان اغلب إناث العينة متزوجات ولديهن مسؤوليات أسرية، أما الذكور فقد كانوا والى حد كبير متفرغين للبحث العلمي والأكاديمي حتى من أولئك الذين كانوا متزوجين.

وقد جاءت هذه النتيجة متفقة مع العديد من الدراسات المشابهة لها، والتي تم إجراؤها على عينات من الطلبة الجامعيين من مختلف الأطوار والتي نذكر منها:
- دراسة العادلي (2006): بعنوان " مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرتساق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات". وجود فروق في جودة الحياة وفق متغيري الجنس .

- دراسة كاظم واليهادلي (2006) عنوان الدراسة " مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في كل من سلطنة عمان والجمهورية الليبية، ودور متغير البلد والنوع الاجتماعي والتخصص الدراسي في جودة الحياة ". والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق دال إحصائيا في متغير النوع (الجنس).

- وجود فروق في مستوى جودة الحياة حسب متغير التخصص الأكاديمي وهذا لصالح التخصصات الأدبية

تتميز الدراسة الجامعية للتخصصات الأدبية بالسهولة و اليسر مقارنة مع التخصصات العلمية، التي عادة ما تكون صعبة نوعا ما، ويكون انجاز بعض الدراسات والبحوث والمشاريع فيها صعبا وخاصة أنها بحاجة إلى الكثير من التجارب التي هي بدورها تحتاج إلى مؤهلات ومعدات مادية من مخابر و... هذا ما يسمح

"جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه ل.م.د." (دراسة ميدانية على عينة من الطلبة)
 د. علي حمايدية ط.د. أسماء خلاف ط.د. دنيا بوزيدي

بمساحة أكبر للطلبة اللذين يدرسون بتخصصات أدبية من انجاز أطروحاتهم و بحوثهم وكذا ممارسة بعض الأنشطة الحياتية الأخرى، بينما يعاني العديد من طلبة دكتوراه ل.م.د. بالتخصصات العلمية من الضغوط الدراسية مما يجعل اغلب أوقاتهم هي مكرسة فقط للدراسة والبحث العلمي دون أي مجال للترفيه أو الالتفات للأمور الخاصة كالهوايات مثلا.

وتختلف نتائج هذه الفرضية مع نتائج الكثير من الدراسات والتي نذكر منها:
 - دراسة العادلي (2006): بعنوان " مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرتاق بجودة الحياة، وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات"، التي أشارت نتائجها لوجود فروق إحصائية بين درجات الطلبة على مقياس الإحساس بجودة الحياة حسب التخصص الدراسي.

- دراسة كاظم واليهادي (2006) والتي عنوانها: مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في كل من سلطنة عمان والجمهورية الليبية، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق دال إحصائيا في متغير التخصص الدراسي .

و لعل تفسير هذه النتائج من حيث التشابه هو راجع فعلا لمستوى الصعوبة والسهولة الذي تعرف به كل من التخصصات العلمية والأدبية على التوالي.

عرض نتائج الفرضية الرابعة: والتي تنص على انه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

جدول رقم (04) " يوضح نتائج اختبار T للكشف عن الفروق في مستوى التفاؤل لدى طلبة

الدكتوراه ل.م.د والتي تعزى لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	مستوى دلالة الاختبار	قيمة اختبار T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص الدراسي	التفاوت
0.05	0.42	1.18	2.85	23.00	25	الذكور	
			2.50	23.84	32	الإناث	

من خلال الجدول(04) نجد أن:

"جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه ل.م.د." (دراسة ميدانية على عينة من الطلبة)
 د. علي حمادية ط.د. أسماء خلاف ط.د. دنيا بوزيدي

- قيمة اختبار T تساوي (1.18) و أن مستوى دلالة الاختبار هي (0.42) وهي اكبر من مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي فإننا: "نرفض الفرض البديل القائل بـ وجود فروق في مستوى التفاؤل لدى طلبة الدكتوراه ل.م.د والتي تعزا لمتغير الجنس و نقبل الفرض الصفري القائل بعدم وجود فروق".

عرض نتائج الفرضية الخامسة: والتي تنص على انه:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى طلبة.م.د الدكتوراه ل تعزى لمتغير التخصص (تخصصات أدبية /علمية).

جدول رقم (06) " يوضح نتائج اختبار T للكشف عن الفروق في مستوى التفاؤل لدى طلبة الدكتوراه ل.م.د والتي تعزا لمتغير التخصص (تخصصات أدبية /علمية).

التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار T	مستوى دلالة الاختبار	مستوى الدلالة
التخصصات العلمية	29	18.41	2.95	9.36	0.12	0.05
	28	25.18	2.46			

من خلال الجدول (06) نجد أن:

- قيمة اختبار T تساوي (9.36) و أن مستوى دلالة الاختبار هي (0.12) وهي اكبر من مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي فإننا: "نرفض الفرض البديل القائل بـ وجود فروق في مستوى التفاؤل لدى طلبة الدكتوراه ل.م.د والتي تعزا لمتغير التخصص و نقبل الفرض الصفري القائل بعدم وجود فروق"

مناقشة نتائج الفرضيتان الرابعة و الخامسة:

نصت الفرضية الثالثة على انه هناك فروق في مستوى التفاؤل لدى طلبة الدكتوراه ل.م.د قد تعزا لكل من متغيري الجنس (الذكور/ إناث) والتخصص الدراسي (تخصصات أدبية / تخصصات علمية)، وبعد معالجة هذه الفرضية تبين

لدينا انه لا توجد فروق في مستوى التفاؤل تعزا إلى متغيري الجنس والتخصص الدراسي. وبهذا فان هذه الفرضية لم تتحقق.

وبهذا يمكننا القول بأن طلبة الدكتوراه على اختلاف الجنس لديهم أو التخصص الدراسي نجد أنهم يتمتعون بمستوى متقارب من التفاؤل، أي أن عاملا الجنس والتخصص الدراسي لم يكن لهما تأثير على مستوى التفاؤل لديهم.

ويمكننا تفسير هذه النتيجة بأن طلبة الدكتوراه يمرون بمرحلة صعبة وربما كثيرة الضغوطات من كل النواحي، إلا أنهم في نهاية المطاف يعلمون أنها مرحلة عابرة من مراحلهم الدراسية، وانه لهذه الضغوطات نهاية. مما يجعلهم أكثر تفاؤلا بمستقبل مشرق.

قد يعود هذا إلى تضاؤل النظرة التحيزية التي كانت سابقا تميز بين الذكور والإناث، حيث أصبح يحظى كل منها بفرص تعليمية ومهنية متساوية. ذلك أن المجتمع في الآونة الأخيرة ظهرت فيه تغيرات متنوعة بما فيها تكوين الأسرة وتوزيع الأدوار داخلها، لأسباب متعددة منها التقدم العلمي والتكنولوجي، وكذا التغيرات الثقافية وتطور الأنظمة التعليمية التي فكت القيود التي كانت تحاصر الأنثى، وأصبحت تعطي لها فرصا متساوية في التعبير عن الآراء والاتجاهات ، وكذا المجتمع الذي بات يتعامل مع الأنثى والذكر كل منهما على انه كيان مستقل له هويته؛ أفكاره ومعتقداته.

كل هذا أتاح للجنسين فرصا متساوية جعلت من نظرهم للحياة والمستقبل لا تشكل فرقا بينها من ناحية التفاؤل.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات مشابهة نذكر منها:دراسة نهدي سعاد والتي موضوعها " التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة

الجامعيين"، حيث توصلت إلى عدم وجود أي فروق بين الجنسين في مستوى التفاؤل.

الخاتمة:

يواجه الكثير من طلبة الجامعة مشاكل عديدة ومتنوعة، ذلك أنهم ينتقلون من بيئة اجتماعية وثقافية جديدة ومختلفة عن البيئة التي نشأ وفيها، مما يطرح عليه الكثير من المتغيرات الجديدة التي يعد التكيف أهمها، ذلك أن التكيف مع الحياة الجامعية وخاصة التكيف مع مرحلة الدكتوراه بما تحمله هذه المرحلة من صعوبات عديدة وتحديات كبيرة للطالب الباحث فان كل هذا يشكل قاعدة أساسية لجودة حياة هذا الطالب فيما بعد. ولا شك أن جودة الحياة لدى هؤلاء الطلبة كيفما كانت مرتفعة أو منخفضة فإنها حتما ستؤثر على مستوى التفاؤلية لديهم، أو أنها تنتقل بهم إلى التشاؤم بسبب ما يعانونه من صعوبات وكثرة الواجبات التي تنتظرهم.

ولأهمية جودة الحياة والتفاؤل لدى طلاب الدكتوراه فانه كان لابد من التركيز على تحسينها قدر المستطاع، من اجل الحصول على شريحة من الأساتذة والباحثين المستقبليين من دون مشاكل نفسية أو عاطفية أو اجتماعية للمساهمة في بناء وتطوير المجتمع الذي يعيشون فيه.

مقترحات الدراسة:

- إجراء دراسات حول تأثير جودة الحياة ومتغيرات أخرى من علم النفس الايجابي لدى طلبة الدكتوراه.
- دراسات مقارنة في جودة الحياة بين الطلبة في مختلف أطوار التعليم الجامعي. وكذا بين الطلبة المتزوجين و العزاب.
- الاهتمام بتحسين جودة الحياة والتفاؤل لدى الطلبة الجامعيين بصفة عامة. والطلبة الدكتوراه بصفة خاصة.

قائمة المراجع:

- 2- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (2006)، علم النفس الايجابي، الوقاية الايجابية والعلاج النفسي الايجابي.
- 3- أحمد عبد الخالق، (1996)، دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- 4- أشواق بهلول سارة (2009)، سلوكات الخطر المتعلقة بالصحة (التدخين، الكحول، سلوك قيادات السيارات وقلة النشاط البدني) وعلاقتها بالمعتقدات الصحية، رسالة ماجستير منشورة، باتنة .
- 5- إيمان صادق عبد الكريم، التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى البات كلية التربية للبنات، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 26، بغداد
- 6- بدر محمد الأنصاري، (1998)، التفاؤل والتشاؤم – المفهوم والقياس والمتعلقات، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- 7- بدر محمد الأنصاري، (2002)، قياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت، مجلة حوليات كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، الحولية 23، الرسالة، جامعة الكويت. -جبر، جبر محمد (2005)، علم النفس الايجابي، ورقة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث للإنماء النفسي التربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الرقازيق، مصر.
- 8- عباس ناجي صفاء الأمامي (2010)، علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل لشباب الجالية العربية في الدانمارك، رسالة ماجستير، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك.
- 9- فوزية داهم (2015) ، جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماستر، جامعة الشهيد حمة لخضر – الوادي-
- 10- الهمص صالح إسماعيل عبد الله، (2010)، قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية- غزة.
- 11- يوسف أيمن محمد مصطفى (بدون سنة)، قياس وإدارة تنمية المجتمعات العمرانية الجديدة من خلال مؤشرات جودة الحياة.

"جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه ل.م.د" (دراسة ميدانية على عينة من الطلبة)
د. علي حمادية ط.د. أسماء خلاف ط.د. دنيا بوزيدي

- 12- Marshall.G.N &Lang.E.I.(1990).**Optimism, self-Mastery,and Symptoms of depression in Women Professionals.** Journal of Personality and Social Psychology.
- 13- Peterson.C.Seligman.M.E.P.&Vaillant.G.F.(1988).**Pessimistic Explanatory Style is à risk Factor for Physical Illness: A Thirty Five-Year Longitudinal Study.** Journal of Personality and Social Psychology.Vol55.No 1.
- 14- Scheier.M.F.& Carver.C.S.(1985).**Optimism.Coping and health : Assessment and impaicaons of generalized outcome expectancies.**Health Psychology.