التفاؤل-التشاؤم وعلاقتهما بتقدير الذات لدى موظفي السلطة الفلسطينية المحالين للتقاعد في قطاع غزة- فلسطين

Optimism, pessimism and their relation to self-esteem among Palestinian Authority employees referred to retirement in Gaza Strip-Palestine

خالد مونس*، وباسم أبو كويك**

Khaled Mowanes & Bassem Abu Kwaik

* جامعة القدس المفتوحة، فرع الوسطى، غزة، فلسطين.

**قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين

*الباحث المراسل: kmounes@qou.edu

تاريخ التسليم: (2018/6/3)، تاريخ القبول: (2018/9/17)

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى التفاؤل والتشاؤم ومستوى تقدير الذات، والعلاقة بينهما، ومعرفة مدى اختلاف مستواهما باختلاف متغيرات (نوع الوظيفة، الراتب الشهري) لدى موظفي السلطة الفلسطينية المحالين للتقاعد في قطاع غزة. ولتحقيق ذلك تم تطبيق أداتي الدراسة، وهما: مقياس التفاؤل والتشاؤم، ومقياس تقدير الذات (إعداد الباحثان) على عينة قوامها (197) موظفاً وموظفة، تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبعد تحليل البيانات توصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية : جاء مستوى التفاؤل والتشاؤم بدرجة متوسطة، ومستوى تقدير الذات بدرجة مرتفعة، وأن هناك علاقة بين التفاؤل والتشاؤم وتقدير الذات، وعدم وجود فروق في مستوى التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير نوع الوظيفة والراتب الشهري، وعدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير نوع الوظيفة، ووجود فروق تعزى إلى الراتب الشهري لدى موظفي السلطة الفلسطينية المحالين للتقاعد وأوصت الدراسة برفع مستوى الكفاءة النفسية، ووضع برامج للدعم النفسي والاجتماعي للمحالين للتقاعد، والاستفادة من خبراتهم.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل، التشاؤم، تقدير الذات، موظفي السلطة الفلسطينية المحالين للتقاعد.

Abstract

The study aims to identify the level of optimism and pessimism and the level of self-esteem, and the relationship between them, and find out their level varies according to the variables (type of job, monthly salary) of the employees of the Palestinian Authority referred to retire in Gaza Strip. To achieve such thing, the two tools of the study were applied: the measure of optimism and pessimism, and the self-assessment scale (prepared by the researchers) on a sample of (197) male and female employees whom selected by random stratified method. The researchers used the descriptive analytical approach. After analyzing the data, the study reached the following main results: -The level of optimism and pessimism was moderate and the level of self-esteem was high. There is a correlation and relationship between optimism, pessimism and self-esteem, and there were no differences in the level of optimism and pessimism attributed to the variable type of job and monthly salary. There were no differences in the level of self-esteem attributed to the variable of job type, and there are differences due to the monthly salary of Palestinian Authority employees referred to retirement. The study recommended raising the level of psychological efficiency, and developing and adopting psychological and social support programs for retirees to benefit from their experiences.

Keywords: Optimism, Pessimism, Self-Esteem, Palestinian Authority Employees Referred to Retirement.

المقدمة

تعرض المجتمع الفلسطيني في السنوات الماضية إلى انتكاسة الانقسام، حيث تشكلت حكومتان، حكومة في غزة، والأخرى في الضفة الغربية، مما أدى إلى إحالة عدد كبير من الموظفين المدنيين والعسكريين إلى التقاعد دون رغبتهم في ظروف صادمة، وتوج ذلك حرمانهم من إشباع حاجاتهم الاجتماعية والنفسية بخلاف حاجاتهم الاقتصادية؛ فالتقاعد الإجباري يزيد من نظرة الفرد التشاؤمية نحو المستقبل، ويفقده الأمل، ويجعله غير راضٍ عن حياته، مما يترتب عليه انخفاض مستوى التفاؤل وتقدير الذات لديه. وتعد دراسة مفهومي التفاؤل Optimism / التشاؤم Pessimism من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً التي شاع انتشارها في الآونة الأخيرة، فمنذ سنوات عديدة والباحثون مهتمون بدراسة النظريات المرتبطة بالتفاؤل/التشاؤم، لما لهما من تأثير في سلوك الأفراد وحياتهم الشخصية؛ فعندما تلبى حاجات

الفرد يشعر بالتفاؤل، والسعادة، والانبساط، والقدرة على تحقيق أهدافه، مما يحفزه للإقبال على الحياة بدافعية، ومثابرة، ورغبة قوية لتحقيق النجاح، أما إذا فشل الفرد في إشباع حاجاته فإنه يشعر بالتشاؤم واليأس، وفقدان الأمل، والإحباط، وعدم القدرة على تحقيق أهدافه، والإقبال على الحياة بفتور، وتردد، وتوقع الفشل، وإصابته بالاضطرابات النفسية، وانخفاض تقدير الذات (Tan, 2011).

وقد أكدت الدراسات والبحوث العلمية على الدور الفعال للتفاؤل في الارتقاء بحياة الإنسان وتحقيق رفاهيته، حيث يعد حجر الزاوية الذي يمكن الأفراد من رسم أهدافهم، وإيجاد الطرق المناسبة للتغلب على الصعوبات التي تعترض حياتهم. فالإحساس بالتفاؤل هو حاجة أساسية لدى الفرد، وبمثابة القوة الدافعة له نحو تأكيد ذاته، وتحقيق إمكاناته، وهو مفتاح الشخصية السوية؛ للوصول إلى النجاح في كثير من المجالات مثل: مجال العلاقات الاجتماعية، والتوافق الشخصي، والمهني، والاجتماعي، ناهيك عن تقدير الذات (Al-Hejri, 2011).

ويشير البوسعيدي (Al-Busaidi, 2011) إلى أن الفرد المتفائل يتوقع أن الحياة تسير – دائماً- على نحو سليم، وأنه قادر على مواجهه مجريات الحياة؛ فالمتفائلون ينظرون إلى فشلهم في المرة الأولى على أنهم سينجحون في المرة الثانية, أما المتشائمون فيرون فشلهم للمرة الأولى بأنهم سيفشلون دائما (الحجري البوسعيدي محيسن نصر الله).

ويؤكد محيسن (Mhesen, 2012) على أن التفاؤل يقلل من خطر التعرض للمشاكل الصحية والنفسية، فالمتفائلون أقل قلقاً وأكثر تقديراً لذاتهم، ويمتلكون السيطرة على الضغوط ومواجهة المشكلات وحلها بنجاح، في المقابل يعاني المتشائم من القلق، والضيق، وانخفاض تقدير الذات، وعدم القدرة، وتناقص الدافعية، والانسحاب الاجتماعي، والفشل.

ويشير لومكر (Loemker, 2006) إلى أن التفاؤل يعزز من إنجازات الفرد، ويحسن من قدراته في مواجهة المصاعب والتحديات؛ حيث إن المتفائل يبذل قصارى جهده؛ لكون قناعاته تشير إلى أنه قادر على تجاوز التحديات، ومواجهة المشكلات وضغوط الحياة، وأن لديه القدرة الجسمية والنفسية في تحقيق الأهداف، وبالتالي يتجه نحو الحياة بشكل أفضل، ويكون لنفسه توقعات تتوافق مع طبيعة قدراته الجسمية والنفسية، وغالباً ما تتفق توقعاته مع ظروف الحياة.

ويُعرف التفاؤل بأنه نزعة تفاعلية تشير إلى توقع عام للنتائج على أنها إيجابية أكثر من كونها سلبية على أن تكون سمة ثابتة نسبياً، وهو سمة يكتسبها الفرد من خلال الخبرات والأحداث التي تمر في حياته اليومية، وأن هذه الخبرات كلما كانت سارة فأنه تفكيره ووجدانه يتجهان للتفاؤل، بينما إن كانت تلك الأحداث سيئة، فإنه يميل نحو التشاؤم (Yates, 2002; Aweida, 2015).

ويُعرف التشاؤم بأنه إدراك الفرد للأشياء والمواقف من حوله بطريقة سلبية، فالمتشائم يرى الفشل بأنه مأساة لا يمكن التخلص منها أو حلها، تلازمه في جميع المواقف الحياتية، وقد يرجع

ذلك إما لميول ونزعة داخلية لدى الفرد، أو استعداد شخصي لهذا الجانب، أو لحالة وجدانية. (Abu Hammad, 2017; Bani Mustafa & Maqalda, 2014)

يلاحظ من خلال تعريفات علماء النفس للتفاؤل/التشاؤم، اتفاقهم على أنهما توقع النتائج الإيجابية أو السلبية، ولكنهم اختلفوا في منشأهما، فبعضهم يرجعهما إلى النظرة الإيجابية أو السلبية، والبعض الآخر يرجعه إلى الميول، وبعضهم إلى نزعه داخلية، وبعضهم إلى استعداد شخصي، وبعضهم إلى الحالة الوجدانية. كما نلاحظ اختلاف نظرة علماء النفس إلى التفاؤل/التشاؤم، فمنهم من رأى بأنهما سمتان مستقلتان عن بعضهما البعض، ومنهم من رأى أنهما سمة واحدة، ولكنها ثنائية القطب، حيث إن هاتين السمتين يمكن أن تقاسا بمقياس واحد، التفاؤل وحده أو التشاؤم، على اعتبار أنهما سمتان متضادتان، وتعد كلاهما مقلوبا للآخر، فدرجة التفاؤل المرتفعة تعني درجة التشاؤم المنخفضة، والعكس صحيح. ويتفق الباحثان مع هذا الرأي، ويؤكد ذلك أن سلوك الإنسان يختلف من حين لآخر، فقد نراه مسروراً في بعض الأحيان، متفائلاً بالحياة والمستقبل، ونراه أحياناً أخرى متشائماً.

ويتسم المتفائلون بمجموعة من الخصائص التي تظهر على تصرفاتهم وسلوكهم، ومن أهمها ما ذكره عويضة (Awieda, 2015) على النحو التالي: الثقة بالنفس، والمخاطرة المدروسة، والمرونة في الوصول إلى تحقيق الأهداف وتغييرها، وتقسيم المهام إلى أجزاء بسيطة يمكن التعامل معها، وعدم الاستسلام للقلق والضغوطات، وتجنب المواقف الانهزامية، والقدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحياة الضاغطة، واتخاذ أساليب مرنة لحل المشكلات التي تواجهه، كما أنهم أكثر تركيزاً وتفعيلاً للعمليات العقلية والمعرفية في تجاوز المواقف والمثيرات، ويتمتعون بارتفاع تقدير الذات، في حين أن تلك الصفات تكون متدنية لدى المتشائمين.

وتعد دراسة تقدير الذات من الموضوعات المهمة التي ما تزال تتصدر المراكز الأولى في البحوث النفسية، كما حفل التراث السيكولوجي بدراسات عديدة تناولت تقدير الذات باعتباره مفهوماً سيكولوجياً يتضمن العديد من أساليب السلوك. وللوقوف على مفهوم تقدير الذات هناك العديد من التعريفات أهمها تعريف الريماوي (Al-Rimawi, 2011, 100) بأنه "درجة الرضا التي يشعر بها الفرد نحو ذاته، وتقديره لأهمية الشخصية وأهمية مساعيه، وهو لا ينطوي على غرور أو إشباع على حساب الآخرين، بل إنه سعي الفرد الطبيعي للتفوق من خلال تحقيق أهدافه، حيث إن تقدير الذات هو تقييم مؤثر من الفرد لمجموعة خصائصه العقلية والنفسية"، ويعرفه شافيز (Chavez, 2014, 9) بأنه "عملية تقييم، وحكم يعطيه الفرد بنفسه على نفسه، ويعمل للمحافظة عليه، ويتضمن اتجاهاته لنفسه سواء بالإيجاب أو بالسلب حول تقبله لذاته، واحترامه لها، وشعوره بالثقة بالنفس، وبالأمان، والانتماء، وحب الذات، والإنجاز العلمي، والابتكاري، والاجتماعي، والاستقلالية، والجدارة، والكفاءة"، ويعرفه مجلي (Majli, 2013,19) بأنه: "تقييم الفرد لذاته، حيث يتعلق بأهميتها وقيمتها، ويشير التقدير الإيجابي للذات إلى مدى تقبل الفرد لذاته، وإعجابه بها، وإدراكه لنفسه على أنه شخص ذو قيمة جدير باحترام الآخرين، بينما يشير التقدير السلبي للذات إلى عدم تقبل الفرد لنفسه، وخيبة أمله فيها، وتقليله من

شأنها، وشعوره بالنقص والعجز، وأخيرا يعرفه الأشول (Al-Ashwal, 2010, 77) بأنه: "الحكم الذي يكونه الفرد عن ذاته، ويعني مستوى الرضا، أو عدم الرضا عن الذات".

ويتكون تقدير الذات من ثلاثة أبعاد وهي: البعد العقلي: وهو تقدير الشخص لقدراته العامة، كما تنعكس في الأعمال الموكلة له، وفي الآراء، والمقترحات التي يقدمها للآخرين. والبعد الاجتماعي: وهو تقدير الشخص للأفراد الآخرين، وتقدير الآخرين له. والبعد الانفعالي: وهو تقبل الشخص لنفسه، وميله نحو ذاته، وثقته بنفسه، وبقدراته المختلفة، وشعوره بالأهمية (Malhi, Reasons, 2005).

يتضح مما سبق أن الذات لها مجموعة من المكونات والأبعاد، وهي في الأغلب نتيجة تفاعل الإنسان مع نفسه ومع الآخرين، ومع المجتمع الذي يعيش فيه، والتي بدورها تعكس قدرة الموظف الذاتية من خلال الشعور بالنجاح والفشل، فالموظف الناجح هو الواثق بقدراته، والمعتز بنفسه.

مشكلة الدراسة

تنبع مشكلة الدراسة من أهمية موضوع سيكولوجية التفاؤل/التشاؤم وتقدير الذات، بوصفهما من أكثر الظواهر ملاحظة وتأثيراً على المجتمع الفلسطيني بصفة عامة والمحالين للتقاعد المبكر بصفة خاصة، فدرجة التفاؤل/التشاؤم تؤثر على تقدير الفرد لذاته، ونظرته إلى الحياة، وإتقان المهام، فمرتفعي التفاؤل من المحالين للتقاعد يتميزوا في استخدامهم المعرفة؛ للحفاظ على الهدوء، والتحكم في الانفعالات، والاستجابات السلبية، وحلّ الصراعات بهدوء، وفهم انفعالات الآخرين؛ لمنع تصعيد الصراع، وتطوير وبناء جسور من الثقة مع الآخرين، واستخدام الانفعالات في حث واستثارة الآخرين، وتوّقع الصراع، وإدارته بحكمة وفاعلية. كما يعد التفاؤل/التشاؤم جزءاً مهماً من مميزات وسمات الشخصية من خلال علاقتهما بتقدير الذات كسمة –أيضاً- من سمات الشخصية، والتي بدورها تنعكس على سلوك ونظرة الفرد وتقديره لذاته. لذا تتحدد مشكلة الدراسة من خلال السؤال الرئيس التالي:

ما العلاقة بين التفاؤل/التشاؤم وتقدير الذات لدى عينة من المحالين إلى التقاعد المبكر في قطاع غزة؟

ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما درجة تقدير أفراد العينة على كل من مقياس التفاؤل/التشاؤم وتقدير الذات؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس التفاؤل/التشاؤم تعزى لنوع الوظيفة (عسكري- مدني) والدخل الشهري؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس تقدير الذات تعزى لنوع الوظيفة (عسكري- مدني) والدخل الشهري؟

4. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس التفاؤل/التشاؤم ودرجاتهم على تقدير الذات؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى التعرف إلى مستوى التفاؤل/التشاؤم وتقدير الذات والعلاقة بينهما لدى المحالين للتقاعد في قطاع غزة، وكذلك معرفة الفروق بين درجات أفراد العينة على مقياس التفاؤل/التشاؤم، ومستوى تقدير الذات تبعا لنوع الوظيفة والدخل الشهري.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة من الناحية النظرية والتطبيقية في التطرق لمفهوم التفاؤل/التشاؤم، ومفهوم تقدير الذات وتأثيراتها على الأفراد المحالين للتقاعد، كما تسهم الدراسة في زيادة الوعي بأهمية مستوى التفاؤل/التشاؤم لما لهما من تأثير كبير في تحسين الأوضاع النفسية للمحالين إلى التقاعد، وتحسين مستوى تعاملهم مع واقعهم الجديد، هذا بالإضافة إلى أن الدراسة تضيف للمكتبة العربية دراسة تطبيقية متخصصة في بعد مفهوم التفاؤل/التشاؤم ومفهوم تقدير الذات والعلاقة بينهما، حيث تعد- على حد علم الباحثان – من الدراسات الأولية التي تتناول هذا الموضوع في المجتمع الفلسطيني، لذا قد تفيد هذه الدراسة في توجيه أنظار المسؤولين وأصحاب القرار إلي هذه المشكلة؛ ليسهموا في تحسين واقع المحالين إلى التقاعد، ومساعدتهم في تخفيف الضغوط التي يواجهونها.

حدود الدراسة

تتمثل حدود الدراسة في أنها:

- تقتصر على تناول موضوع التفاؤل/التشاؤم وعلاقته بتقدير الذات لدى موظفي السلطة الفلسطينية (المدنيين-العسكريين) في قطاع غزة المحالين للتقاعد وذلك في العام 2017–2018م.
- تتحدد نتائج الدراسة الحالية بأداتيها المستخدمتين فيها، وبالتالي فإن النتائج التي سوف تسفر عنها الدراسة الحالية سوف تقتصر على العينة المستخدمة من قطاع غزة.

التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة

التفاؤل/التشاؤم: هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الدراسة التفاؤل/التشاؤم، وسيتم قياسها بمقياس واحد فهما سمتان متضادتان، وتعد كلاهما مقلوباً للآخر، فدرجة التفاؤل المرتفعة تعني درجة التشاؤم المنخفضة، والعكس صحيح.

تقدير الذات: يعرف بأنه: استبصار الفرد لجوانب شخصيته، وتقديره لقدراته العامة، وينعكس ذلك في الأعمال الموكلة له، وفي الآراء والمقترحات التي يقدمها للآخرين، وفي تقدير الآخرين له وتقديره لهم، وتقبله لنفسه، وميله نحو ذاته، وثقته بنفسه، وبقدراته المختلفة

(Dababi, 2016) كما أنه يقاس إجرائيا في هذه الدراسة: بالدرجات التي يحصل عليها المحالون للتقاعد على مقياس تقدير الذات المعد في هذه الدراسة.

المحالون للتقاعد المبكر: هم مجموعة من العاملين المدنيين والعسكريين الذين تم احالتهم للتقاعد المبكر قبل وصولهم إلى السن المحدد للتقاعد؛ بسبب الظروف السياسية والاقتصادية التي يمر بها المجتمع.

الدراسات السابقة

يحتوي هذا الجزء من البحث على دراسات تتعلق بموضوع الدراسة الحالية ومتغيراتها، وهناك دراسات يربطها بهذه الدراسة التفاؤل/التشاؤم، ودراسات أخرى ترتبط بهذه الدراسة من ناحية تقدير الذات.

أولاً: دراسات تناولت التفاؤل/التشاؤم

دراسة أبو حماد (Abu Hammad, 2017): هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين صورة الجسد، والتفاؤل/التشاؤم، والشعور بالسعادة النفسية. ولتحقيق الأهداف استخدم الباحث المنهج الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (330) طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية، وكانت أدوات الدراسة عبارة عن مقياس صورة الجسد، ومقياس التفاؤل/التشاؤم، ومقياس الشعور بالسعادة النفسية، وخلصت الدراسة إلى وجود فروق بين المراهقين والمراهقات في صورة الجسد، وفروق بين المراهقين والمراهقات لصالح المراهقين في درجة التفاؤل، ووجود علاقة إيجابية بين صورة الجسد، والتفاؤل، والشعور بالسعادة النفسية، وعلاقة سالبة بين التشاؤم ومتغيرات صورة الجسد والشعور بالسعادة النفسية.

دراسة ضيفي وسويح (Daifi & Sweah, 2017): هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة القائمة بين التفاؤل/التشاؤم والتكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وعلى عينة مكونة من (100) طالب من جامعة زيان عاشور بولاية الجلفة، واستخدمت الدراسة مقياس التفاؤل/التشاؤم "لأحمد عبد الخالق"، ومقياس التكيف الأكاديمي "لهنري بورو" وقد أسفرت نتائج البحث عن عدم وجود علاقة بين التفاؤل والتكيف الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية بين التشاؤم والتكيف الأكاديمي.

دراسة العادلي وناصر (Al-Adly & Naser, 2017): هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الابتكار الانفعالي بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية التربية الأساسية، والفروق حول هذه العلاقة تبعاً لمتغيرات الجنس. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (320) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، وبعد تطبيق مقياس الابتكار الانفعالي، ومقياس التفاؤل والتشاؤم، وتحليل البيانات، توصلت الدراسة إلى: وجود علاقة إيجابية بين الابتكار الانفعالي والتفاؤل، ووجود علاقة سلبية بين الابتكار الانفعالي والتشاؤم، ووجود فروق تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث في كل من متغيري الدراسة الابتكار الانفعالي والتفاؤل، وأن الطلبة المبتكرين لا يشعرون بالتشاؤم.

دراسة ابن حميد (Ibn Hmead, 2014): هدفت الدراسة إلى التعرف إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم، والتسامح، والرضا عن الحياة لدى طلاب كلية الآداب بجامعة سعود، وبلغت عينة الدراسة (502) طالبًا وطالبة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، كما استخدمت في الدراسة الأدوات التالية: القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، كما استخدمت مقياس قمة التسامح، ومقياس الرضا عن الحياة. وأظهرت أهم النتائج: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين التفاؤل والتسامح لدى الطلاب، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين التفاؤل والرضا عن الحياة، والتسامح لدى الطلاب، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين التشاؤم والرضا عن الحياة لدى الطلاب.

دراسة العلي (Al-Ali, 2014): هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الصورة الإيجابية للجسم وكل من التفاؤل وتقدير الذات لدى طالبات الجامعة المراهقات، وتكونت عينة الدراسة من 225 طالبة من المقيدات بالفرقة الأولى بأقسام علم النفس، واللغة العربية، والتاريخ، والإعلام بكلية الآداب جامعة حلوان، وقد طبقت عليهن القائمة مقياس التفاؤل، ومقياس تقدير الذات لروزنبرج. وقد أشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الصورة الإيجابية للجسم وكل من التفاؤل وتقدير الذات الإيجابي، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات الأكثر والأقل تفاؤلاً، والأكثر والأقل تقديراً للذات في الصورة الإيجابية للجسم، وكانت الفروق في جانب الطالبات الأكثر تفاؤلاً والأكثر تقديراً لذواتهن، كما توصلت الدراسة إلى أن متغير تقدير الذات أكثر المتغيرين تنبؤاً بالصورة الإيجابية للجسم، وتلاه متغير التفاؤل.

دراسة بني مصطفى ومقالدة (Bani Mustafa & Maqalda, 2014): هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الحُكم الأخلاقي، ومستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة من جامعة اليرموك. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الحُكم الأخلاقي للراشدين، كما تم تطوير مقياس التفاؤل والتشاؤم من قبل الباحثين لأغراض هذه الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة مستوى مرتفعاً من التفاؤل لدى طلبة جامعة اليرموك، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين الحُكم الأخلاقي، والتفاؤل، والتشاؤم على الدرجة الكلية للمقياس، كما أظهرت الدراسة فروقاً في التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغيري الجنس والتخصص، وعدم وجود فروق في مستوى التفاؤل/التشاؤم تبعا للمستويات الاقتصادية.

دراسة بحري وشويل (Bahri & Shuweil, 2014): هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم، ومركز الضبط، وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، وكانت أدوات الدراسة عبارة عن مقياس التفاؤل والتشاؤم، ومقياس مركز الضبط، ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وطبقت هذه الأدوات على عينة مكونة من (162) طالب وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية بسيطة من ثلاث جامعات بالجزائر، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود علاقة سالبة بين التفاؤل ومركز الضبط الداخلي، وعلاقة موجبة بين التفاؤل

وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وتبين وجود علاقة موجبة بين التشاؤم وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية المركزة على الانفعال.

دراسة القحطاني (Al-Qahtani, 2013): هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر، والتعرف إلى دلالة العلاقة بين الضغوط النفسية والتفاؤل والتشاؤم، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الأداتين التاليتين: مقياس الضغوط النفسية، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، تم تطبيقهما على عينة عشوائية بلغت (432) بنسبة (10%) من مجتمع الدراسة. ومن أهم النتائج: وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة بين الضغوط والتشاؤم، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار التدريجي أن أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية هو متغير التشاؤم.

دراسة المجدلاوي (Al-Majdalawi, 2012): هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة ومدى شيوع التفاؤل، والتشاؤم، والرضا عن الحياة والأعراض النفس جسمية لدى عينة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من(205) من موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقعهم بسبب الخلافات السياسية، واستخدم الباحث مقياس التفاؤل والتشاؤم، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الأعراض النفس جسمية، وأظهرت النتائج أن (52 %) من العينة متشائمون، و(55%) غير راضين عن حياتهم، و(22%) يعانون من أعراض نفس جسمية، كما أظهرت وجود علاقة سالبة بين التشاؤم والرضا عن الحياة، كذلك توصلت إلى عدم وجود فروق كبيرة في مقياس التفاؤل والتشاؤم، والرضا عن الحياة، تبعا للمتغيرات الديموغرافية.

دراسة (Tan, 2011): هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين التفاؤل والضغوط النفسية الأكاديمية لدى عينة من طلاب المدارس الإعدادية في سنغافورة من ذوي القدرة العالية، وسعت الدراسة إلى فهم العلاقة بين التفاؤل ومجموعة من المتغيرات النفسية الأخرى مثل: احترام الذات، والكفاءة الذاتية الأكاديمية، والأمل، والمرونة الأكاديمية، والرضا عن المدرسة، وتكونت عينة الدراسة من (272) طالب من ذوي المستوى الأكاديمي المرتفع، وكشفت النتائج أن درجة التفاؤل مرتفعة، وعن وجود علاقة سلبية عالية ودالة إحصائيا بين التفاؤل والضغوط النفسية الأكاديمية لدى الطلاب، وتبين من النتائج أن متغيرات التفاؤل والجنس تنبأت بشكل دال إحصائياً بالضغوط النفسية الأكاديمية لدى طلبة المدارس الإعدادية في سنغافورة.

ثانياً: دراسات تناولت تقدير الذات

دراسة أبو شمالة (Abu Shammala, 2016): هدفت الدراسة إلى معرفة درجة كل من جودة الحياة، وتقدير الذات، والمهارات الحياتية، ودراسة العلاقة التنبؤية بتقدير الذات والمهارات الحياتية من خلال جودة الحياة، ودراسة الفروق لجودة الحياة، وتقدير الذات، والمهارات الحياتية تبعاً للمتغيرات الآتية: (العمر، مكان السكن، نمط السكن، المستوى التعليمي، عدد سنوات الزواج، عدد الأبناء، مستوى الدخل الشهري) لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة. وتكونت عينة الدراسة من (211) زوجة شهيد في قطاع غزة، كما تكونت أدوات الدراسة من مقياس جودة الحياة، ومقياس تقدير الذات، ومقياس المهارات الحياتية. ولتحقيق الأهداف السابقة

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: أن متوسط درجة جودة الحياة، وتقدير الذات، والمهارات الحياتية جاءت مرتفعة، وأظهرت النتائج أيضاً أن زيادة الدرجة الكمية لجودة الحياة يؤدى لارتفاع المهارات الحياتية وتقدير الذات والعكس صحيح.

دراسة دليلة (Dalila, 2016): هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول في أسرة بديلة –دراسة حالة لمراهقين مكفوفين، وتكونت عينة الدراسة من (140) من المراهقين مجهولي النسب، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس مستوى تقدير الذات. ولتحقيق الأهداف السابقة اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وأهم النتائج التي توصل إليها الباحث: ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى المراهق المكفول في الأسرة البديلة، كما جاء مستوى تقدير الذات لدى المراهقة المكفولة في الأسرة البديلة بين متوسط ومرتفع.

دراسة الحمود (Al-Hamoud, 2015): هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مستوى الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (الالتزام، والتحكم، والتحدي) وتقدير الذات، والرضا الوظيفي لدى السجّانات بسجن الملز بالرياض، وبلغ عدد العينة (111) سجانة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي في دراستها، كما استخدمت المقاييس التالية وهي: مقياس الصلابة النفسية، ومقياس تقدير الذات، ومقياس الرضا الوظيفي. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: ارتفاع مستوى الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (التحكم، التحدي، الالتزام) بنسبة أعلى من الرضا الوظيفي وتقدير الذات، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً لكل من تقدير الذات والصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة والرضا الوظيفي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً لكل من تقدير الذات، والرضا الوظيفي، والصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة تبعاً لمتغير العمر، ونوع العمل، ومنطقة العمل.

دراسة المولى وطه (Al-Mawla & Taha, 2015): هدفت الدراسة للكشف عن تقدير الذات لدى طلبة جامعة الخرطوم، وعلاقته بسمات الشخصية، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، حيث تكونت العينة من (500) طالب وطالبة، تم اختيارهم من كليات (الآداب، التربية، الطب البيطري، المختبرات الطبية والهندسية) وتم استخدام مقياس أيزنك المختصر للشخصية، وذلك بعد ترجمته للغة العربية من قبل الباحثين، وكذلك مقياس كوبر سميث لتقدير الذات. ولتحليل البيانات استخدم الباحثان اختبار مان ويتني، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار (T) لعينة واحدة، واختبار (T) لعينتين مستقلتين. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين كل من (العصابية والذهانية) وتقدير الذات، وعلاقة ارتباطية موجبة بين الانبساطية وتقدير الذات، وأن تقدير الذات لدى طلبة جامعة الخرطوم يتسم بالارتفاع.

دراسة المساعيد وطه (Al-Masaed & Taha, 2014): هدفت الدراسة إلى التعرف إلى تقدير الذات عند طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت وعلاقته بدافعية التعلم، والنوع الاجتماعي، وتألفت عينة الدراسة من (244) طالب وطالبة، من مستوى السنة الثانية والرابعة

من كلية العلوم التربوية، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة أداتين: الأولى مقياس تقدير الذات، والثانية مقياس دافعية التعلم. ولتحليل البيانات تمّ استخدام معامل الارتباط، وتحليل التباين الثنائي لمعرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أفراد الدراسة لديهم مستوى تقدير ذات أعلى من المتوسط، كذلك أشارت الدراسة إلى وجود معامل ارتباط إيجابي بين تقدير الذات ودافعية التعلم، كما أشارت نتائج تحليل التباين إلى وجود فروق في تقدير الذات وذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الإناث، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المستويين الدراسيين لصالح طلبة السنة الثانية، إلا أنه لا يوجد تفاعل ما بين النوع الاجتماعي والمستوى الدراسي.

من خلال عرض الدراسات السابقة والاطلاع على نتائجها يمكن إيجاز النقاط الآتية:

- على الرغم من أن ظاهرتي التفاؤل/التشاؤم وتقدير الذات خضعت لدراسات ميدانية عديدة، وأشبعت خواطرها والمتغيرات المتعلقة بها بحثاً ودراسةً وفقاً للأدبيات التي تحدثت حول الموضوع، فإن الباحث لم يستطع رصد دراسات حديثة تناولت التفاؤل/التشاؤم وعلاقته بتقدير الذات لدى المحالين إلى التقاعد في قطاع غزة.
- تنوعت أهداف الدراسات السابقة، حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف إلى علاقة التفاؤل/التشاؤم بصورة الجسد، والشعور بالسعادة مثل دراسة: أبو حماد (Abu Hammad, 2017)، ودراسة: المجدلاوي (Al-Majdalawi, 2012)، كما تناولت بعض الدراسات علاقة التفاؤل/التشاؤم بالتكيف الاكاديمي مثل دراسة: ضيفي وسويح (Daifi & Sweah, 2017)، وعلاقة التفاؤل/التشاؤم مع الابتكار الانفعالي مثل دراسة: العادلي و ناصر (Al-Adly & Naser, 2017)، كما تناولت بعض الدراسات العلاقة بين مستوى الصلابة النفسية وتقدير الذات مثل دراسة: الحمود (Al-Hamoud, 2015).

تشابهت الدراسة الحالية مع معظم الدراسات السابقة في أحد متغيرات الدراسة وهو (التفاؤل/التشاؤم، أو تقدير الذات) وكذلك في منهج الدراسة، وهو المنهج الوصفي التحليلي، وكذلك في أداتي الدراسة المتمثلتين في الاستبيانات، كما اختلفت معها من حيث المكان والزمان، وفي عدد أفراد العينة ونوعها، وفي العلاقة بين المتغيرات، حيث ربطت متغير التفاؤل/التشاؤم بتقدير الذات، واستهدفت شريحة مهمة من المجتمع وهي (المحالين إلى التقاعد) وتم الاستفادة من الدراسات السابقة في تحديد مشكلة الدراسة الحالية، وصياغة أهميتها، وأهدافها، وفي بناء الإطار النظري، وتحديد أداتيها، والمنهج المناسب للدراسة.

الطريقة والإجراءات

يتضمن هذا الجزء من البحث الخطوات والإجراءات التي تمت في الجانب الميداني من هذه الدراسة من حيث منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة، والعينة التي طبقت عليها، والأدوات

المستخدمة، والدراسة الاستطلاعية التي هدفت للتحقق من صدق الأدوات وثباتها، والتوصل إلى النتائج النهائية للدراسة، وذلك على النحو التالي:

منهج الدراسة

استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وهو منهج يقوم على أساس دراسة وصف ظاهرة ما، وتفسيرها تفسيراً دقيقا، من خلال جمع البيانات اللازمة، والتفاعل مع البيانات من حيث التبويب، والتحليل، وصولاً لنتائج وتعليمات تخص مشكلة الدراسة وأسئلتها. ويستخدم الاستبيانات والمقاييس في جمع البيانات على أن تكون على درجة من الموضوعية والثبات (Abu Allam, 2011).

مجتمع الدراسة وعينتها

بلغ حجم مجتمع الدراسة (5200) من موظفي السلطة الفلسطينية المحالين للتقاعد (المدنيين والعسكريين)، منهم (3063) من المدنيين و(2137) من العسكريين.

عينة الدراسة

العينة الاستطلاعية: تم اختيار عينة عشوائية استطلاعية قوامها (42) من موظفي السلطة الفلسطينية المحالين للتقاعد (المدنيين والعسكريين) من مجتمع الدراسة، وتم تطبيق الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة على هذه العينة؛ بهدف التحقق من صلاحية الأدوات للتطبيق على أفراد العينة الكلية، وذلك من خلال حساب صدقها وثباتها بالطرق الإحصائية الملائمة.

العينة الفعلية: تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (210) من موظفي السلطة الفلسطينية المحالين للتقاعد، وقد استجاب منهم (197) موظف محال للتقاعد من المدنيين والعسكريين. والجدول رقم (1) التالي يبين توزيع أفراد العينة تبعاً لعدد من المتغيرات المستقلة التصنيفية، وذلك كما يلي:

جدول (1): يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات التصنيفية (نوع الوظيفة، الدخل الشهري).

البيان	المتغير	العدد	%
نوع الوظيفة	عسكري	81	41.1
	مدني	116	58.9
الدخل الشهري	أقل من 1500 شيكل	16	8.1
	1500-3000 شيكل	87	44.2
	أكثر من 3000 شيكل	94	47.7

أداتا الدراسة

استخدم الباحثان في الدراسة الحالية أداتين وهما على النحو التالي:

1. **مقياس التفاؤل/التشاؤم: إعداد (الباحثان)**

بعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بالتفاؤل/التشاؤم، فقد قام الباحثان بإعداد مقياس التفاؤل/التشاؤم، ويتكون المقياس من (15) فقرة، وتتم الإجابة عن فقراته وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي (كثير جداً – كثيراً – متوسط – قليلاً – لا تنطبق) وتصحح على التوالي بالدرجات (5 - 4– 3 – 2 - 1)، وجميع الفقرات تصحح بهذا الاتجاه.

واتبع الباحثان للتأكد من صدق أداة الدراسة الطرق التالية:

الصدق الظاهري: قام الباحثان للتأكد من صدق أداة الدراسة بعرض الصورة الأولية للمقياس على عدد(10) من المحكمين من الزملاء الأساتذة المختصين في مجال علم النفس، وذلك بهدف معرفة آرائهم، وملاحظاتهم، ومقترحاتهم حول المقياس, وفقراته، ومدى وضوحها، وترابطها، ومدى تحقيقها لأهداف الدراسة، وتم أخذ الملاحظات التي أبداها المحكمون بعين الاعتبار وفي ضوئها بقي المقياس في صورته النهائية يتكون من (15) فقرة.

صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، كما في الجدول رقم (2) التالي:

جدول (2): ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.515	دالة عند 0.01	9	0.785	دالة عند 0.01
2	0.758	دالة عند 0.01	10	0.805	دالة عند 0.01
3	0.764	دالة عند 0.01	11	0.731	دالة عند 0.01
4	0.852	دالة عند 0.01	12	0.766	دالة عند 0.01
5	0.743	دالة عند 0.01	13	0.698	دالة عند 0.01
6	0.831	دالة عند 0.01	14	0.738	دالة عند 0.01
7	0.369	دالة عند 0.01	15	0.800	دالة عند 0.01
8	0.542	دالة عند 0.01			

قيمة (ر) الجدولية (د. ح=40) عند مستوى دلالة 0.05= 0.304، وعند مستوى دلالة 0.01= 0.393

يتبين من الجدول السابق أن درجات جميع فقرات المقياس (15 فقرة) وقد حققت ارتباطات دالة مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة أقل من 0.01. وبذلك تتراوح الدرجة الكلية

على المقياس في صورته النهائية بين (15 – 75 درجة)، مما يدلل –أيضاً- على أن المقياس في صورته النهائية يتسم بدرجة عالية من صدق الاتساق الداخلي.

ثبات مقياس التفاؤل/التشاؤم

طريقة التجزئة النصفية: تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على الفقرات الزوجية (8 فقرة)، ودرجاتهم على الفقرات الفردية (7 فقرة)، والمكونة لمقياس التفاؤل/التشاؤم لدى موظفي السلطة الفلسطينية المحالين للتقاعد (مجموع الفقرات = 15 فقرة)، وقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين النصفين (ر= 0.789)، وتم استخدام معادلة جتمان – النصفين غير متساويين- وقد بلغت قيمة معامل الثبات بعد التعديل بتلك المعادلة (ر= 0.882) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، الأمر الذي يدلل على درجة جيدة من الثبات تفي بمتطلبات تطبيق مقياس التفاؤل/التشاؤم على عينة الدراسة من موظفي السلطة الفلسطينية المحالين للتقاعد.

معادلة ألفا كرونباخ: قام الباحثان كذلك بتقدير ثبات مقياس التفاؤل/التشاؤم لدى موظفي السلطة الفلسطينية المحالين للتقاعد بحساب معامل كرونباخ ألفا لفقرات المقياس (عدد الفقرات = 15)، وقد بلغت قيمة ألفا (0.931)، وهي قيمة تدلل على مستوى جيد من الثبات، وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01، وتفي بمتطلبات تطبيق المقياس على أفراد العينة.

2. مقياس تقدير الذات: إعداد (الباحثان)

بعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة، قام الباحثان بإعداد مقياس تقدير الذات، حيث يتكون المقياس من (20) فقرة، وتتم الاستجابة على فقراته وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي (كثير جداً – كثيراً – متوسط – قليلاً – لا تنطبق) وتصحح على التوالي بالدرجات (5 - 4– 3 – 2 - 1)، وجميع الفقرات تصحح بهذا الاتجاه.

صدق وثبات مقياس تقدير الذات

الصدق الظاهري: قام الباحثان بعرض الصورة الأولية للمقياس على عدد (10) من المحكمين الزملاء الأساتذة المختصين في مجال علم النفس للتأكد من صدقه، وذلك بهدف معرفة آرائهم، وملاحظاتهم، ومقترحاتهم حول مجالات المقياس، وفقراته، ومدى وضوحها، وترابطها، ومدى تحقيقها لأهداف الدراسة.

صدق الاتساق الداخلي: لحساب صدق الإنسان الداخلي قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة، والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (3) التالي يبين ذلك:

جدول (3): ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.727	دالة عند 0.01	11	0.425	دالة عند 0.01
2	0.779	دالة عند 0.01	12	0.683	دالة عند 0.01
3	0.668	دالة عند 0.01	13	0.010	غير دالة إحصائياً
4	0.770	دالة عند 0.01	14	0.635	دالة عند 0.01
5	0.648	دالة عند 0.01	15	0.717	دالة عند 0.01
6	0.668	دالة عند 0.01	16	0.510	دالة عند 0.01
7	0.562	دالة عند 0.01	17	0.374	دالة عند 0.05
8	0.387	دالة عند 0.05	18	0.448	دالة عند 0.01
9	0.024	غير دالة إحصائياً	19	0.658	دالة عند 0.01
10	0.630	دالة عند 0.01	20	0.765	دالة عند 0.01

قيمة (ر) الجدولية (د.ح=40) عند مستوى دلالة 0.05= 0.304، وعند مستوى دلالة 0.01= 0.393

يتبين من الجدول السابق أن معظم فقرات المقياس (18 فقرة) حققت درجات ارتباط دالة مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة أقل من 0.05، باستثناء الفقرتين (9 ، 13) اللتين لم تحققا درجة ارتباط دالة مع الدرجة الكلية للمقياس، حيث تم حذفهما.

ويصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (18) فقرة، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس في صورته النهائية بين (18– 90 درجة)، مما يدلل –أيضاً- على أن المقياس في صورته النهائية يتسم بدرجة عالية من صدق الاتساق الداخلي. كما يشير ذلك إلى أن جميع فقرات المقياس تشترك في قياس تقدير الذات لدى موظفي السلطة الفلسطينية المحالين للتقاعد.

ثبات مقياس تقدير الذات

طريقة التجزئة النصفية: قام الباحثان بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على الفقرات الفردية (9 فقرة)، ودرجاتهم على الفقرات الزوجية (9 فقرة)، والمكونة لمقياس تقدير الذات (مجموع الفقرات = 18 فقرة)، وقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين النصفين (ر = 0.721) ثم استخدم الباحثان سبيرمان-براون– النصفين متساويين- وقد بلغت قيمة معامل الثبات بعد التعديل بتلك المعادلة (ر= 0.838) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، الأمر الذي يدلل على درجة جيدة من الثبات تفي بمتطلبات تطبيق مقياس تقدير الذات على عينة الدراسة.

معادلة ألفا كرونباخ: قام الباحثان بتقدير ثبات مقياس تقدير الذات لدى موظفي السلطة الفلسطينية المحالين للتقاعد بحساب معامل كرونباخ ألفا لفقرات المقياس (عدد الفقرات = 18)، وقد بلغت قيمة ألفا (0.904)، وهي قيمة تدلل على مستوى جيد من الثبات، وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01، وتفي بمتطلبات تطبيق المقياس على أفراد العينة.

نتـــائـج الدراسة

يتضمن هذا الجزء عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة، وذلك بعد الإجابة عن الأسئلة، والتحقق من الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لكل منها، كما تم تفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة:

نتائج تساؤلات الدراسة:

ما درجة تقدير أفراد العينة على كل من مقياس التفاؤل/التشاؤم وتقدير الذات؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحثان باستخدام المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوزن النسبي لاستجابات أفراد العينة على مقياسي التفاؤل/التشاؤم وتقدير الذات لدى موظفي السلطة الفلسطينية المحالين للتقاعد. والجدول رقم (4) التالي يبين ذلك:

جدول (4): المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوزن النسبي لاستجابات أفراد العينة على مقياسي التفاؤل/التشاؤم وتقدير الذات.

المقياس	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %
الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل/التشاؤم	15	48.55	12.85	64.7
الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات	18	65.11	13.77	72.3

يتضح من الجدول السابق أن درجة تقدير التفاؤل/التشاؤم لدى أفراد العينة تقع عند وزن نسبي (64.7%) وهي متوسطة بينما درجة تقدير الذات من وجهة نظر أفراد العينة تقع عند وزن نسبي (72.3%) وهي كبيرة.

ويري الباحثان أن الوزن النسبي المتوسط لدرجة تقدير التفاؤل/التشاؤم لدى أفراد العينة الذي بلغ (64.7%)؛ هو نتيجة منطقية، وتعكس الفجوة الكبيرة بين ما توقعه الموظفون بعد إنجازاتهم الطويلة في مجال عملهم وما سوف يحصلون عليه الآن بعد إحالتهم للتقاعد دون رغبتهم، حيث أحدث ذلك شرخا عميقا، وتضارباً واضحاً بين طموحاتهم وبين واقعهم الراهن المؤلم والظالم الذي فرض عليهم، مما أدي إلى تدني مستوى التفاؤل لديهم إلى درجة متوسطة، وهذه النتيجة تؤكد ما توصلت إليه دراسة كل من عبد الصادق (Abdul Sadiq, 2010) ودراسة القحطاني (Al-Qahtani, 2013) من أن التفاؤل أكثر تنبؤا بنوعية الحياة، أي أنه يرتفع وينخفض على حسب الواقع الذي يكون فيه الفرد. وتتفق أيضا هذه النتيجة مع دراسة

الحمري (Al-Humiri, 2010) بينما تختلف مع نتائج دراسة كل من بني مصطفى ومقالدة (Bani Mustafa & Maqalda 2014) ودراسة تان (Tan, 2011) اللتان أظهرتا أن درجة التفاؤل مرتفعة.

ويعزو الباحثان الوزن النسبي المرتفع لدرجة تقدير الذات لدى أفراد العينة الذي بلغ (72.3%) إلى ما يتمتع به هؤلاء الأفراد المحالين إلى التقاعد في قطاع غزة من تقدير ذات كبير لأنفسهم، ويرتبط باتجاههم الايجابي نحو ذواتهم، واعتزازهم بإنجازاتهم الكبيرة والمتعددة التي قدموها لمجتمعهم ولشعبهم خلال فترات عملهم على مدار سنوات عديدة رغم جميع التحديات التي تعرضوا لها أثناء عملهم، والظروف الصعبة والقاسية التي أحاطت بهم من كل ناحية، وخاصة في السنوات العشر الأخيرة التي شهدت الانقسام الفلسطيني الداخلي في العديد من المسارات، لعل أبرزها: المسار السياسي، وما نجم عنه من سوء الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من أبو شمالة (Abu Shammala, 2016) ودراسة الحمود (Al-Hamoud, 2015) ودراسة دبابي (Dababi, 2016) ودراسة المولى وطه (Al-Mawla, & Taha 2015) حيث جاء تقدير الذات فيها مرتفعاً، بينما اختلفت مع دراسة كل من دليلة (Dalila, 2016)، ودراسة المساعيد وطه Al-Masaed & Taha,2014) حيث جاء تقدير الذات فيها متوسطاً، ويعزو الباحثان التفاوت في نتائج الدراسات السابقة إلى اختلاف البيئات، وعدد أفراد العينات.

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس التفاؤل/التشاؤم تعزى لكل من نوع الوظيفة (عسكري- مدني) وللدخل الشهري؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحثان بالمقارنة بين متوسط درجات موظفي السلطة الفلسطينية العسكريين المحالين للتقاعد العسكريين (ن= 81) ومتوسط درجات المدنيين (ن= 116) على مقياس التفاؤل/التشاؤم موضوع الدراسة باستخدام اختبار (ت) للفروق بين متوسطات درجات عينتين مستقلتين، واستخدم الباحثان هذا الاختبار الإحصائي البارامتري بسبب اعتدالية توزيع الدرجات في كل من مجموعتي التطبيق، إضافة إلى أن عدد أفراد العينة يزيد عن ثلاثين فرداً Allam (2010). والجدول رقم (5) التالي يبين ذلك:

جدول (5): اختبار (ت) للفروق بين متوسطات درجات تقدير أفراد العينة لدرجة التفاؤل تبعا لنوع الوظيفة (عسكري - مدني).

المقياس	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل/التشاؤم	عسكري	47.07	13.65	1.353	غير دالة إحصائياً
	مدني	49.59	12.22		

قيمة (ت) الجدولية (د. ح= 195) عند مستوى دلالة 0.05= 1.96، عند مستوى دلالة 0.01= 2.58

يتبين من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تقدير أفراد العينة المدنيين والعسكريين على الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل/التشاؤم. أي أن أفراد العينة لديهم تقديرات متقاربة في التفاؤل/التشاؤم باختلاف نوع الوظيفة.

كما وقام الباحثان بإجراء تحليل التباين الأحادي لفحص أثر الدخل الشهري (أقل من 1500 شيكل، 1500- 300 شيكل، أكثر من 3000 شيكل) على مستوى التفاؤل/التشاؤم لدى أفراد العينة، والجدول رقم (6) التالي يبين قيمة اختبار (ف) ومستوى الدلالة للفروق بين المتوسطات:

جدول (6): يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات تقدير أفراد العينة لمستوى التفاؤل/التشاؤم تبعاً للدخل الشهري.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل/التشاؤم	بين المجموعات	665.20	2	332.60	2.036	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	31697.49	194	163.39		
	المجموع	32362.69	196			

قيمة (ف) الجدولية عند (د.ح=2، 194) عند مستوى دلالة 0.05= 3.00، وعند مستوى دلالة 0.01= 4.61

يتبين من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل/التشاؤم لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الدخل الشهري.

ويفسر الباحثان هذه النتيجة المنطقية في عدم وجود فروق بين متوسطات درجات تقدير أفراد العينة تبعا لنوع الوظيفة، وللدخل الشهري على الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل/التشاؤم؛ إلى وجود عوامل وقواسم مشتركة بين أفراد العينة بغض النظر عن الاختلاف بينهم في نوع الوظيفة (مدني-عسكري)، أو في مستوى (الدخل الشهري)؛ لأنهم يعيشون في بيئة واحدة تتشابه فيها ظروف الحياة والأوضاع المعيشية اليومية لدى أفراد العينة بالإضافة إلى أنهم يتعرضون لنفس المتغيرات والتحديات، ويواجهون نفس المعوقات والمشكلات اليومية، وهكذا فإن الظروف الاجتماعية، والاقتصادية، والسياسية، والأمنية الناجمة عن سياسية الحصار التي يتبعها الاحتلال الاسرائيلي تشكل عوامل ضغط لجميع أفراد المجتمع دون استثناء.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة روثمان وايسنكو (Rothman & Essenko, 2007) ودراسة المجدلاوي (Al-Majdalawi, 2012) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في مستوى التفاؤل/التشاؤم تبعا للعوامل الديموغرافية، كما اتفقت مع نتائج دراسة بني مصطفى ومقالدة (Bani Mustafa & Maqalda, 2014) في عدم وجود فروق في مستوى التفاؤل/التشاؤم تبعا للمستويات الاقتصادية.

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس تقدير الذات تعزى لكل من نوع الوظيفة (عسكري- مدني) وللدخل الشهري؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحثان بالمقارنة بين متوسط درجات أفراد العينة العسكريين (ن= 81) ومتوسط درجات أفراد العينة المدنيين (ن= 116) على مقياس تقدير الذات لدى موظفي السلطة الفلسطينية المحالين للتقاعد موضوع الدراسة باستخدام اختبار (ت) للفروق بين متوسطات درجات عينتين مستقلتين، واستخدم الباحثان هذا الاختبار الإحصائي البارامتري بسبب اعتدالية توزيع الدرجات في كل من مجموعتي التطبيق، إضافة إلى أن عدد أفراد العينة يزيد عن ثلاثين فردا (Allam, 2010). والجدول رقم (7) التالي يبين ذلك:

جدول (7): يبين اختبار (ت) للفروق بين متوسطات درجات تقدير أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات تبعا لنوع الوظيفة (عسكري - مدني).

المقياس	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات	عسكري	64.65	15.04	0.389	غير دالة إحصائياً
	مدني	65.43	12.86		

قيمة (ت) الجدولية (د. ح= 195) عند مستوى دلالة 0.05= 1.96، عند مستوى دلالة 0.01= 2.58

يتبين من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تقدير أفراد العينة المدنيين والعسكريين على الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات. أي أن درجة تقدير الذات لدى أفراد العينة لا تختلف باختلاف نوع الوظيفة (عسكري - مدني).

ويفسر الباحثان عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى أفراد العينة تبعا لمتغير نوع الوظيفة عسكري أو مدني؛ لأن التزام وتأدية الموظفين لعملهم طيلة سنوات عملهم قبل إحالتهم للتقاعد جعلهم أكثر ثقة بأنفسهم وأكثر تقديرا لها، حيث كان يشعر الموظف من خلال تأديته للأعمال، والمهام، والواجبات الوظيفية المنوطة به بأهمية وعظمة الدور الذي يقوم به، والإنجازات المهمة التي يقدمها لمجتمعه، وينفع بها الآخرين، وذلك بغض النظر عن نوع الوظيفة.

كما أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى أفراد العينة تبعا لمتغير نوع الوظيفة عسكري أو مدني يرتبط بالظروف المتشابهة التي يعيشها الموظفون إلى حد كبير في كافة المجالات، فالجميع منهم سواء كان موظفا عسكريا أو موظفا مدنيا يتعرضون إلى نفس التحديات الاجتماعية، والاقتصادية، والأمنية الصعبة سواء من جانب الاحتلال الإسرائيلي، أو الناجمة عن الانقسام الفلسطيني الداخلي، وما أسفرت عنه من نتائج وخيمة على جميع أفراد المجتمع على حد سواء. وجاءت هذه النتيجة لتؤكد نتائج دراسة الحمود (Al-Hamoud, 2015): التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً لمستوى تقدير الذات، تبعاً لمتغير العمر، ونوع العمل ومنطقة العمل.

كما قام الباحثان بإجراء تحليل التباين الأحادي؛ لفحص أثر الدخل الشهري (أقل من 1500 شيكل، 1500-300 شيكل، أكثر من 3000 شيكل) على مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة، والجدول رقم (8) التالي يبين قيمة اختبار (ف) ومستوى الدلالة للفروق بين المتوسطات.

جدول (8): يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات تقدير أفراد العينة لمستوى تقدير الذات تبعاً للدخل الشهري.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات	بين المجموعات	1595.85	2	797.92	4.355	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	35547.69	194	183.24		
	المجموع	37143.54	196			

قيمة (ف) الجدولية عند (د. ح=2، 194) عند مستوى دلالة 0.05= 3.00، وعند مستوى دلالة 0.01= 4.61

يتبين من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الدخل الشهري. والجدول رقم (9) التالي يوضح اتجاه الفروق تبعاً لمتغير الدخل الشهري:

جدول (9): يبين المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات تبعاً لمتغير الدخل الشهري.

المتغير	البيان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات	أقل من 1500 شيكل	16	57.19	23.69
	1500-3000 شيكل	87	64.08	12.00
	أكثر من 3000 شيكل	94	67.41	12.59

يبين الجدول رقم (10) نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على الدرجة الكلية للمقياس تبعاً لمتغير الدخل الشهري:

جدول (10): نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات تبعاً لمتغير الدخل الشهري.

المتغير	البيان	أقل من 1500 شيكل	1500-3000 شيكل
الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات	1500-3000 شيكل	6.893	
	أكثر من 3000 شيكل	*10.227	3.334

يتبين من الجدولين السابقين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات بين مجموعة الدخل أقل من 1500 شيكل ومجموعة الدخل أكثر من 3000 شيكل لصالح مجموعة الدخل أكثر من 3000 شيكل.

ويري الباحثان أنه من المنطق أن تشير هذه النتيجة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الدخل الشهري، وقد جاءت هذه الفروق بين مجموعة الدخل الأقل من 1500 شيكل ومجموعة الدخل الأكثر من 3000 شيكل وكانت لصالح مجموعة الدخل أكثر من 3000 شيكل. ومن الطبيعي أن تكون الفروق لصالح الموظفين المحالين للتقاعد من مجموعة الدخل أكثر من 3000 شيكل؛ لأن الدخل الجيد ومستوى الحياة الاقتصادية المناسب ينعكس إيجابا على المستوى المعيشي للأسرة ،ويحسن من جودة الحياة، فيؤدي إلى ارتفاع تقدير الذات لدى الفرد، وهذه النتيجة تعزز ما توصلت إليه الدراسات السابقة، ومنها دراسة أبو شمالة (Abu Shammala, 2016) التي أكدت على العلاقة بين الدخل والجانب النفسي للفرد.

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $0.05 \geq \alpha$ بين درجات أفراد العينة على مقياس التفاؤل/التشاؤم ودرجاتهم على تقدير الذات؟

للإجابة عن هذا السؤال، قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل من التفاؤل/التشاؤم لدى موظفي السلطة الفلسطينية المحالين للتقاعد بدرجته الكلية، ودرجة تقدير أفراد العينة لذواتهم. والجدول رقم (11) التالي يبين ذلك:

جدول (11): يبين معامل الارتباط بين درجة التفاؤل/التشاؤم ودرجة تقدير الذات من وجهة نظر أفراد العينة.

المتغير	الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات
الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل/التشاؤم	**0.537

$0.05 \geq$ * $0.01 \geq$ **

قيمة (ر) الجدولية عند (د.ح= 235) عند مستوى دلالة 0.05= 0.113، وعند مستوى دلالة 0.01= 0.148

يتبين من الجدول السابق أنه توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، بين الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل/التشاؤم لدى موظفي السلطة الفلسطينية المحالين للتقاعد وبين درجة تقديرهم لذواتهم.

كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل/التشاؤم لدى موظفي السلطة الفلسطينية المحالين للتقاعد وبين درجة تقديرهم لذواتهم. وهذه النتيجة تدلل على العلاقة القوية بين التفاؤل/التشاؤم، ومستوى تقدير الذات لديهم، فالموظف المحال للتقاعد ذات التقدير الإيجابي لذاته يمتلك القدرة على التوفيق بين مشاعره الداخلية وسلوكه الظاهري، كما أنه يحرص على الاتصال والتواصل مع الآخرين والمشاركة

الاجتماعية، ومثل هؤلاء الأفراد يتسمون بالاستقلالية والمبادرة، وهو قادر على تحمل المسؤولية، وهذا حال الموظف أيضاً، حيث يفتخر بإنجازاته، وتحقيقه الكثير من الأهداف على المستوى الفردي أو المجتمعي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة العلي (Al-Ali, 2014) التي أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة بين التشاؤم/ التفاؤل وبين تقدير الذات.

استنتاجات الدراسة

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى ما يلي:

1. إن المحالين للتقاعد يتمتعون بدرجة متوسطة بمستوى التفاؤل / التشاؤم، ويتمتعون بدرجة مرتفعة في تقدير الذات.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تقدير أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياسي التفاؤل / التشاؤم وتقدير ذات يعزى لنوع الوظيفة (مدني- عسكري).
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تقدير أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس تقدير ذات يعزى لمتغير الراتب الشهري، ولصالح ذوي الدخل العالي.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تقدير أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل / التشاؤم يعزى لمتغير الراتب الشهري.
5. معاملات الارتباط بين التفاؤل / التشاؤم وتقدير ذات للمحالين للتقاعد جاءت علاقة موجبة.

توصيات الدراسة

في ضوء النتائـج التي توصلت إليها الدراسة أن مشكلة المحالين للتقاعد ما تزال موجودة وحاضرة في معظم مناحي الحياة، وقد انعكست على الواقع النفسي، والاجتماعي، والأخلاقي للمحالين للتقاعد، لذا يوصي الباحثان بما يلي:

- عقد ورش عمل توعوية، وتثقيفية، وإرشادية للأفراد المحالين للتقاعد.
- تصميم برامج للدعم النفسي والاجتماعي؛ لرفع مستوى الكفاءة النفسية للأفراد المحالين للتقاعد.
- توفير أخصائيين داخل هيئة التقاعد الفلسطيني؛ لتوجيه وإرشاد الأفراد المحالين للتقاعد.
- تصميم برامج إرشاد جمعي وفردي تستند إلى نظريات الإرشاد النفسي، وخاصة المعرفية والسلوكية منها؛ من أجل خفض التشاؤم، وتنمية التفاؤل لدى الأفراد المحالين للتقاعد.
- أن تتحمل نقابة الموظفين مسؤولياتها تجاه هذه الفئة بالحفاظ على حقوقهم، ومتابعة إجراءات تقاعدهم القسرية، والحصول على تعويضات مادية لهم.

References (Arabic & English)

- Abdul Sadiq, F. (2010) The Role of Tolerance and Optimism in Predicting the Quality of Life in a Sample of University Students in the Light of Some Demographic Variables, *Journal* of *Arab Studies in Psychology*, Egypt, 9(3), 491-571.
- Abu Allam, R. M. (2011). *Research Methods in Psychological and Educational Sciences*, Edition 6, Universities Publishing House, Cairo, Egypt.
- Abu Hammad, N. I. (2017) Body Image and its Relationship to Optimism and Pessimism and a Sense of psychological Happiness in a Sample of Adolescents in Secondary School. *Journal of Education and Psychology*, Issue (58), 73-94.
- Abu Shammala, R. M. (2016). *Quality of life and its Relation to Self-Esteem and Life Skills of the Martyrs Wives in Gaza Strip*. Unpublished M.A. Thesis, The Islamic University of Gaza, Palestine.
- Al - Qahtani, A. M. (2013). *Psychological Stress and its Relationship to Optimism and Pessimism and some School Variables in a Sample of Students in Secondary School in Al - Khobar Governorate in Saudi Arabia,* Unpublished Master Thesis. University of Bahrain, Bahrain.
- Al-Adly, R. A. & Naser, A. S. (2017). Emotional Innovation and its Relationship with Optimism and Pessimism Among Students of the Faculty of Basic Education. University of Mustansiriya, *Journal of Psychological and Educational Sciences*, Al Shaheed University, Hamat Al Khader Bi Al wadi, Algeria. 33(97),851-921.
- Al-Ali, H. M. (2014). Optimism and Self-Esteem as a Sign of the Positive Image of the Body of Adolescents Female University Students. *Psychological Counseling Magazine*, Helwan University, Egypt, 1(42), 99-144.
- Al-Ashwal, S. (2010). *Psychology of Personality*. Dar Al-Nahda, Cairo, Egypt.

- Al-Busaidi, S. S. (2011). *Optimism & Pessimism and their Relation to Self-Concept among Students of General Education Diploma in South Batinah Governorate, Sultanate of Oman,* Unpublished Master Thesis, University of Nizwi, Oman.
- Al-Fijri, H. A. (2007) The Relationship between Unrealistic Optimism, Health Problems and Anxiety, *childhood studies*, Egypt, 10(37), 25-38.
- Al-Hamoud, M. S. (2015). *Psychological Rigidity and its Relation to Self-Esteem and Job Satisfaction Among Women (Women Jailors) Prisoners*, PhD Thesis, Nayef Arab University for Security Sciences, Faculty of Social and Administrative Sciences, Department of Psychology, Criminal Psychology, Saudi Arabia.
- Al-Hejri, S. R. (2011). *Effectiveness of a Group Counseling Program in the Development of Self-Esteem for the Visually Impaired in The Sultanate of Oman*. Unpublished M.A. Thesis, University of Nizwa, Oman- The Sultanate of Oman.
- Al-Majdalawi, M. Y. (2012). Optimism and Pessimism and their Relation to Satisfaction with Life and Psychosomatic Symptoms Among the Employees of the Security Services who left their Positions Due to political problems in Gaza Strip, *Journal of Islamic University for Educational and Psychological Studies*, Palestine, 20(2), 207-236.
- Al-Masaed, A. & Al- Teh, Z. (2014). *Self-Esteem and its Relation to the Motivation of Learning Among the Students of the Faculty of Educational Sciences*, at Al-Bayt University in The Light of Some Variables, *Al-Manara Magazine,* Faculty of Educational Sciences, Al-Bayt University, Jordan, 20(2), 35-53.
- Al-Mawla, A. R. & Taha, A. (2015). Self-Esteem of Students of Khartoum University and its Relationship to Personality, University of Khartoum. *Journal of Literature,* Sudan,34(10), 181-196.

– Al-Rimawi, O. (2011). The Concept of Self-Esteem Among the Orphaned Students in The Schools of Al Quds Suburb, Sultan Qaboos University, *Journal of Arts and Social Sciences, Oman, 12(10), 23-44.*

– Aweida, M. M. (2015). *Concern of the Future Career and its Relationship to Optimism and Pessimism Among Students in Secondary School in Al Ola Governorate*. Unpublished M.A Thesis, Um Al-Qura University, Saudi Arabia.

– Bahri, N. & Shuweil, Y. (2014). Optimism and Pessimism and their Relationship to the Status of Control and Methods of Stress Dealing. *Journal of Social Sciences,* Algeria, (2), 145-171.

– Beni Mustafa, M. & Maqalda, T. (2014) Moral Judgment and its Relation to the Level of Optimism and Pessimism among Yarmouk University Students. *Journal of Educational Sciences*, Jordan, 10(4), 431-444.

– Chavez, R. S. (2014). *Multimodal Frontostriatal Connectivity Underlies Individual Differences in Self-Esteem*. Social Cognitive and Affective Neuroscience. Oxford University Press.

– Dababi, B. B. (2016). Level of Self-Esteem of Teachers in the Primary Stage in Woreqla, University of Woreqla. *Journal of Psychological and Educational Sciences,* Algeria, 3(2), 353-365

– Daifi, Z. & Sweah, N. (2017). *Optimism and Pessimism and their Relationship to Academic Adaptation in a Sample of Psychology Students at the University of Zian Ashour, Jelfa*, Unpublished M.A Thesis, Faculty of Humanities and Social Sciences, *University of Zian Ashour*, Algeria.

– Dalila, L. (2016). *The Level of Self-Esteem of the Anonymous Descent Adolescent Guaranteed in an Alternative Family - A study of the Situation of Blind Adolescents.* Unpublished M.A. Thesis, University of Mohammed Kheder, Biskra, Algeria.

- Ibn Hmead, S. H. (2014). *Optimism and Pessimism and their Relationship to Tolerance and Satisfaction among students of Faculty of Arts, King Saud University*, Master Thesis, Nayef Arab University for Security Sciences, Faculty of Social Sciences and Management, Department of Psychology, Saudi Arabia.
- Loemker, L. (2014). *Optimism and Pessimism. (online)* http://www.encylopedia.com/articale-1g2-3446801531
- Majli, Sh. A. (2013) Self-Esteem and its Relation to the Aggressive Behavior of Eighth Grade Students from Basic Education in Saada City. *Damascus University Journal*, Damascus, Syria. *29*(1), 125-145.
- Malhi, R. & Reasons, R. (2005). *Enhancing Self-Assessment*. Jarir Bookstore for Publishing, Riyad, Saudi Arabia.
- Mhesen, A. A. (2012). Optimism and Pessimism among the students of Al-Aqsa University in Gaza in the Light of Demographic Variables, *Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies*, Gaza, Palestine, 20(2), 53-93.
- Rothman, S.& Essenko, N. (2007). Job Characteristic Optimism, Burnout and Health of Support Staff in a Higher Education Institution in South Africa. *African journal of psychology,* 37(1), 135-152.
- Tan. C. T. (2011) *A study on the Relationship of Dispositional Optimism and Perception of Academic Stress in High-Ability Students*. Unpublished M.A Thesis. National Institute of Education, Nanyang Technological University.
- Yates, S. (2002) The Influence of Optimism and Pessimism on Student Achievement in Mathematics, *Mathematics Education Research Journal*, 14(1), 4-15.