

الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى عينة من طلاب جامعة سيدي بلعباس بالجزائر

فارس زين العابدين

fareszineelabidine@gmail.com

قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة سيدي بلعباس، الجزائر

ملخص

تهدف الدراسة الحالية إلى تحديد طبيعة العلاقة بين التفاؤل والرضا عن الحياة، وفحص الفروق بين الجنسين في متغيري التفاؤل والرضا عن الحياة، فضلا عن التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات في البيئة المحلية. وقد اشتملت عينة الدراسة على 300 طالب وطالبة بجامعة جيلالي ليايس بسيدي بلعباس بالجزائر من مختلف التخصصات (197 طالبا، و103 طالبة)، وتراوح سنهم بين 22 و 40 سنة. وتم تطبيق القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداد أحمد محمد عبد الخالق (1996)، ومقياس الرضا عن الحياة satisfaction with life Scale لدينر وزملائه (Diener et al, 1985). وقد أشارت النتائج إلى ارتباط متغير التفاؤل ارتباطا دالا احصائيا بمتغير الرضا عن الحياة وبلغ معامل الارتباط (0.53). وبينت النتائج عدم وجود فروق في التفاؤل والرضا عن الحياة تعزى للجنس، وتشير نتائج هذه الدراسة إلى أن التفاؤل والرضا عن الحياة متغيرات جديرة بمزيد من البحث والدراسة في إطار الحياة الطيبة (الهناء الشخصي) الذي يعد أهم الموضوعات في علم النفس الإيجابي. كما يوصي الباحث باستعمال المقاييس في البيئة الجزائرية بالنظر إلى خواصها السيكومترية الجيدة.

الكلمات المفتاحية: الرضا عن الحياة؛ التفاؤل؛ علم النفس الإيجابي؛ طلاب الجامعة؛ الجزائر.

Satisfaction with life and optimism among a sample of students at the university of Sidi Bel Abbes in Algeria

Fares Zine El Abidine

fareszineelabidine@gmail.com

Department of Psychology, Faculty of Social Sciences and Humanities, University of Sidi Bel Abbes, Algeria.

Abstract

This study aimed to determine the relationship between satisfaction with life and optimism among Undergraduates from the University of Djillali Liabes in Sidi Bel Abbes- Algeria. The sample comprised of 300 (male n=197, females n=103). Their age ranged from 22 to 40 years. They answered The Arabic Scale of Optimism and Pessimism (ASOP), and the Satisfaction with Life Scale (SWLS, Diener, et al, 1985). Pearson Correlation and t-test were used for analyzing the data by SPSS 24 software. The result showed that there was a significant positive correlation (0.53) between life satisfaction optimism. There are no statistical differences between males & females of optimism, Life Satisfaction. The results of this study indicate that optimism and satisfaction with life are variables that deserve further study within the framework of well-being variables, which is considered one of the most important topics in positive psychology. In addition, the results were explained in light of the positive association between optimism and satisfaction with life. Based on the good psychometric properties of the (ASOP) and (SWLS), it was recommended to use these Scales in Algeria.

Keywords: optimism; life satisfaction; Positive Psychology; university students, Algeria.

مقدمة

في الوقت الذي يعيش فيه علم النفس ثورة معرفية منذ العقود الأخيرة من القرن الماضي، فإن عددا أقل من هذه العقود قد ازدهر فيه علم النفس الإيجابي إلى الدرجة التي يذكر فيها بعض علماء النفس أن هذا هو "عصر علم الإيجابي"، ويهتم هذا التوجه مباشرة بجوانب القوة والفضيلة لدى الإنسان، والموضوع الأساسي فيه هو الحياة الذاتية الطيبة Subjective well-being أو السعادة Happiness، ويعرفها فينهوفن (Veenhoven, 2009) بأنها الدرجة التي يقوم بها الشخص حياته عامة تقويمًا إيجابيًا. ويرى سيلجمان و سكيكينتمهال (Seligman & Csikszentmihaly, 2000) ضرورة التركيز على الجوانب الإيجابية أكثر من الجوانب السلبية من قبيل الأمل والحكمة والشجاعة والمسؤولية والإبداع والروحانية، فهي تساهم في تحسين جودة الحياة.

وقد يظن بعض القراء أن علم النفس الإيجابي وليد هذا العصر، ومع أن بحوثه ازدهرت في الآونة الأخيرة فإن لمفهوم علم النفس الإيجابي تاريخا طويلا منذ أن قدم وليم جيمس James مصطلح العقول السوية Healthy mindedness عام 1902، ثم من خلال اهتمام أولبورت Allport بدراسة الخصائص الإنسانية الإيجابية (1958)، ثم دراسات ماسلو Maslow (1968) حول الأسوياء والمرضى، بالإضافة إلى بحوث كوون Coon عن المرونة واستعادة الحيوية لدى الأطفال والمراهقين (عبد الخالق، عيد، النبال، 2010).

ولعلم النفس الإيجابي رؤية خاصة في التعامل مع أمور الحياة وتفسيرها، حيث يعمل على فهم القوة Strength التي من شأنها أن تقي الإنسان من المرض، أو تقلل الأضرار المصاحبة له، كما أكدت الدراسات أن التفاؤل والقدرة على ضبط الذات ما هي إلا عوامل واقية تعزز الصحة الجسمية والنفسية. وموضوعات علم النفس الإيجابي كثيرة ومتنوعة، فإلى جانب الحياة الطيبة، والسعادة، هناك موضوعات: الرضا عن الحياة، والتفاؤل، والأمل، والصحة النفسية، والامتنان، والعفو، والعتاء، والحب، والإخلاص، والتسامح ... وغيرها. كما يهتم علم النفس الإيجابي بدراسة المشاعر الإيجابية، والشخصية الإيجابية، والأنظمة والمؤسسات التي تتسم بمناخ العمل الإيجابي. ويقف هذا العلم بين نوعين من فروع العلم والمعرفة، هي علم البيولوجيا الإيجابية، الذي يمثل الأساس البيولوجي، الذي يقوم عليه علم النفس الإيجابي، والمعرفة الأخرى هي الفلسفة الإيجابية، أو علوم الدين الإيجابية، التي يطمح علم النفس الإيجابي، إلى أن يسمو؛ لتحقيق قيمها ومبادئها (سيلجمان، 2005، ص. 324). ويشير (الفخراني والوكيل، 2014) إلى علم النفس الإيجابي Positive Psychology بأنه الدراسة العلمية ذات الطابع الطبيعية التطبيقية للخبرات والخصال الشخصية الإيجابية في الفرد والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تنمية وتيسير هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لإيجاد إنسان ذا شخصية إيجابية فعالة ومؤثرة لا تنتظر إلى ما هو كائن بالفعل فقط بل تسعى وتنتظر إلى ما ينبغي أن يكون عليه الفرد مستقبلا.

ومما سبق يمكن للباحث أن يعرف علم النفس الإيجابي على أنه فرع جديد من فروع علم النفس يعمل على فهم القوة التي من شأنها أن تقي الإنسان من المرض، أو تقلل الأضرار المصاحبة له وهو علم يدرس قوى وفضائل النفس الإنسانية وقيمها، والتعرف إلى العوامل التي تطور الحياة الطيبة وتدعمها.

والرضا عن الحياة أحد مكونات الهناء الشخصي، ويعرف الرضا عن الحياة satisfaction with life بأنه "مدى تقبل الشخص واقتناعه بحياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخصي"، والجوانب الأساسية في هذا التعريف على النحو الآتي: يعتمد حكم الشخص على تقديره الشخصي وليس كما يحدده غيره، يحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقيم على أساسها حكمه على نوعية حياته، ينتمي الحكم على الحياة إلى الجوانب المعرفية للشخصية وليس الوجدانية، يتعلق هذا التقدير أو الحكم بالحياة بشكل شامل وليس بقطاع محدد فيها (عبد الخالق، 2008). ويمثل الشعور بالرضا عن الحياة مظهرا هاما من مظاهر حياة الفرد، كما يرتبط ارتباطا وثيقا بصحته النفسية وتكيفه الشخصي والاجتماعي. فالأشخاص الأكثر رضا عن حياتهم يتمتعون بصفة عامة بصحة نفسية وجسمية، وقدرة على التكيف من ظروف الحياة المتغيرة أكثر من الأشخاص الأقل رضا، وبترافق الشعور بالرضا العام عن الحياة عادة بالعديد من المشاعر ذات الطبيعة الإيجابية لدى الأفراد، كمشاعر الأمل، والتفاؤل، والطموح، والنظرة الإيجابية إلى المستقبل (أمطانيوس، 2011). والتفاؤل أحد المكونات الأساسية للهناء الشخصي، ومن الممكن أن نفترض أن التفاؤل يرتبط ارتباطا موجبا بحب الحياة والرضا عنها. ويعرف التفاؤل بأنه "نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك" (عبد الخالق، 1996)

ودراسة التفاؤل في علم النفس لها تاريخ حديث نسبيا، وعلى الرغم من أن بعض الباحثين يتتبع ذلك التاريخ إلى كتابات "وليم جيمس"، الذي قدم مفهوم "التفاؤل" في أوائل القرن العشرين، وإن وتيرة هذه الدراسات لم تتسارع إلا منذ العقدين الأخيرين من القرن العشرين، ونجم عنها عدد كبير من البحوث في هذا المجال، ثم ظهر

في أواخر السبعينيات كتاب متخصص في هذا الموضوع عن التفاؤل هو بيولوجية الأمل من وضع تايجر (Tiger, 1979)، وكتاب آخر أعده بدر الأنصاري (2008) بعنوان: "التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات". والمتأمل يجد أن التفاؤل سنة نبوية، وصفة إيجابية للنفس السوية، يترك أثره على تصرفات الإنسان ومواقفه، ويمنحه سلامة نفس وهمة عالية، ويزرع فيه الأمل، ويحفزه على الهمة والعمل، والتفاؤل ما هو إلا تعبير صادق عن الرؤية الطيبة والإيجابية للحياة، وقد جاء في سنة نبينا صلى الله عليه وسلم عددا كثيرا من الأحاديث الصحيحة التي تحث الأفراد على التفاؤل، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال، قال النبي صلى الله عليه وسلم: " لا طيرة وخيرها الفأل قال وما الفأل يا رسول الله قال الكلمة الصالحة يسمعونها أحدكم." أخرجه البخاري (2007)، وذكر الحافظ ابن حجر العسقلاني (1986) في فتح الباري، أن الفأل من طريق حسن الظن بالله، والطيرة لا تكون إلا في السوء فلذلك كرهت. وقال النووي الفأل يستعمل فيما يسوء وفيما يسر، وأكثره في السرور. قال ابن بطال جعل الله في فطر الناس محبة الكلمة الطيبة والأنس بها كما جعل فيهم الأرتياح بالمنظر الأبيق والماء الصافي وإن كان لا يملكه ولا يشربه. وأخرج الترمذي وصححه من حديث أنس " أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا خرج لحاجته يعجبه أن يسمع: يا حيح يا راشد " وإنما كان صلى الله عليه وسلم يعجبه الفأل لأن التشاؤم سوء ظن بالله تعالى بغير سبب محقق، والتفاؤل حسن ظن به، والمؤمن مأمور بحسن الظن بالله تعالى على كل حال.

وأسفرت البحوث النفسية في التفاؤل والتشاؤم - ولا سيما في إطار علم نفس الشخصية وعلم نفس الصحة - عن عدد كبير من النتائج المهمة، منها على سبيل المثال العلاقة الوثيقة بين النظرة التفاؤلية للمستقبل ومعدل السعادة الحالية، ومن ناحية أخرى ظهر ارتباط دال بين النظرة التشاؤمية للمستقبل ومعدلات الإصابة بالاكتئاب واليأس والانتحار، وأظهرت البحوث أن التشاؤم يقوم بدور مهم في الاكتئاب، ويعد الاكتئاب -بدوره - أحد منبئات التفكير في الانتحار وتنفيذه (Abdel- Khalek & Lester, 2002, 2006b).

ولمفهوم التفاؤل تطبيقات مهمة في علم نفس الصحة، فقد ظهر مثلا أن المرضى المتفائلين الذين أجريت لهم جراحة الشريان التاجي كانوا أسرع شفاء بعد إجراء الجراحة من المرضى المتشائمين، كما كان المتفائلون أيضا أسرع في العودة إلى ممارسة نشاطاتهم الطبيعية في الحياة بعد إجراء العملية الجراحية، مما يشير إلى أن سمة التفاؤل يمكن أن تنبئ بمحاولات التكيف أو التغلب على المشكلات بعد نتائج الجراحة، كما بينت إحدى الدراسات أن المتفائلين يتسمون بانخفاض معدل نبض القلب، وليس للتفاؤل تأثير في الصحة الجسمية فقط، بل إنه يؤثر في الصحة النفسية للفرد أيضا (الأنصاري، 1998).

مشكلة البحث

تستحوذ دراسة مفهومي التفاؤل والرضا عن الحياة على اهتمام الباحثين، نظرا لارتباطهما بالصحة النفسية والجسمية للفرد، فقد أكدت مختلف النظريات ارتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والنظرة الإيجابية للحياة. ومن ناحية أخرى فقد حظيت المتغيرات الإيجابية باهتمام كبير في العقود الأخيرة، إلى الدرجة التي عد فيها بعض الباحثين هذا العصر، عصر علم النفس الإيجابي، ومن أهم متغيرات علم النفس الإيجابي الحياة الطيبة -Well-being أي الشعور بأن كل شيء على ما يرام من النواحي النفسية والجسمية والاجتماعية. كما يمكننا أن نعرف التفاؤل على أنه نزعة أو ميل مفعم بالأمل إلى الخير ينتصر في النهاية وهو اعتقاد أن العالم هو أفضل العوالم الممكنة ففي الأبحاث النفسية يشير التفاؤل إلى توقع مشحون بالأمل في موقف محدد يشير إلى التوقعات الإيجابية (لوبيز و سنايدر، 2013).

كما أن المتفائلون هم أشخاص يتوقعون حدوث أشياء جيدة لهم أما المتشائمون فهم أشخاص يتوقعون حدوث الأسوأ، فهم يختلفون عن بعضهم البعض من حيث الكيفية التي يتناولون بها المشكلات والتحديات التي تقابلهم، كما يختلفون في أساليب مواجهتهم لصعوبات الحياة وما يحققون من نجاح. ومن هنا ندرك أهمية التفاؤل والتفكير الإيجابي بالأحداث فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب بها والتي ربما تعيقك عن تحقيق الأفضل لنفسك، ويرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطا وثيقا بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة، والتفكير الإيجابي هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى، والنظر إلى الجميل في كل شيء، وللتفكير الإيجابي أثر فعال وقوي في نفسياتنا وأمور حياتنا اليومية والمستقبلية.

وتهتم الدراسة الحالية ببحث علاقة التفاؤل والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب جامعة سيدي بلعباس بالجزائر، وتحديد الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة، تتبع مشكلة الدراسة من أهمية موضوع التفاؤل والرضا عن الحياة بحيث قدما في وقت حديث نسبيا ضمن مفاهيم جديدة في علم النفس الإيجابي والحياة الطيبة أو

الهناء الشخصي. هذا ما دفع الباحث إلى طرح المشكلة التي سنتناولها الدراسة الحالية والتي يمكن تلخيصها في السؤال التالي: هل توجد علاقة بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب جامعة سيدي بلعباس بالجزائر؟

سعيًا وراء تحقيق الأهداف المرسومة لهذه الدراسة سيرتكز الاهتمام على الإجابة على عدد من الأسئلة التي تطرحها، وهي:

ما مستوى التفاؤل لدى طلاب جامعة سيدي بلعباس بالجزائر؟

ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة سيدي بلعباس بالجزائر؟

هل توجد فروق بين الجنسين في كل من التفاؤل والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب جامعة سيدي بلعباس بالجزائر؟

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب جامعة سيدي بلعباس بالجزائر؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة، كما تهدف إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة.

أهمية الدراسة

يمكن القول إن للدراسة الحالية أهميتها سواء كان ذلك من الناحية النظرية أم من الناحية العلمية، وتظهر أهمية هذه الدراسة في أنها تتناول موضوع من الموضوعات التي تثير التراث النفسي الإيجابي، وهو التفاؤل والرضا عن الحياة، فهو وإن تناولته الدراسات الأجنبية-وما زالت- بالبحث والتجريب، إلا أنه في البيئة العربية ما زال في طور النمو والبحث، بالإضافة إلى أنها تتناول متغيرات مهمة في مجال علم النفس الإيجابي، وتظهر أيضا الأهمية في توفير أدوات موضوعية صالحة من الناحية القياسية للاستخدام في قياس التفاؤل والرضا عن الحياة لدى الشباب الجزائري ولا يخفى أهمية توفير هذه الأدوات في يد الاختصاصيين النفسيين والتربويين ليستعينوا بها في تقدير التفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة وهو قطاع مهم في المجتمع فضلا عن ميزة إمكان عقد المقارنات الثقافية بواسطة المقياس، إذ لا يمكن عقد مثل هذه المقارنات ما لم يكن المقياس المستخدم واحدا. ويمكن إيجاز أهمية الدراسة في الآتي:

- تسهم الدراسة من الناحية النظرية في إيجاد إطار نظري، وفتح آفاق جديدة للبحث في مجال الإيجابية وعلم النفس الإيجابي في موضوع التفاؤل والرضا عن الحياة، بحيث هناك حاجة ملحة لإجراء مثل هذه الدراسات والارتقاء من الجانب المرضي الغير سوي إلى الجانب الإيجابي.

- تسهم الدراسة الحالية في تحديد مستويات ومعدلات التفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة في الجزائر، وبالتالي مساعدة المشرفين والأخصائيين في تحديد الجوانب الإيجابية وتعزيزها.

كما تكمن الأهمية التطبيقية في الاستفادة بما ستسفر عنه الدراسة من نتائج في جانب علم النفس الإيجابي والصحة النفسية وعلم النفس بصفة عامة، والامتداد بنتائج الدراسة مهم للدراسات النفسية المستقبلية، كما تفيد المختصين في مجالات الاهتمام بهذه المتغيرات التي نتناولها بالبحث، حيث يرتبط التفاؤل بالعديد من متغيرات علم النفس الإيجابي، التي يترتب عليها آثار إيجابية ليس على مستوى الفرد فحسب، وإنما على مستوى المجتمع العام، لما تسبب فيه من استثمار لطاقته وموارده البشرية والمادية من خلال انعكاس الإيجابية على الفرد والمجتمع.

التعريفات الإجرائية

التفاؤل: يعرفه (عبد الخالق، الأنصاري، 1995) "التفاؤل استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك." ويعرف إجرائيا في هذه الدراسة بأنه الدرجة التي يحددها الفرد لنفسه على أساس القائمة العربية للتفاؤل والنشأوم.

الرضا عن الحياة: الرضا عن الحياة أحد مكونات الهناء الشخصي، ويعرف الرضا عن الحياة satisfaction with life بأنه "مدى تقبل الشخص واقتناعه بحياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخصي"، ويعرف إجرائيا في هذه الدراسة بأنه الدرجة التي يحددها الفرد لنفسه على أساس مقياس الرضا عن الحياة لدينر وزملائه (Diener et al, 1985) تعريب (عبد الخالق، 2008).

حدود الدراسة

- 1- حدود مكانية: تم إجراء الدراسة الميدانية بجامعة سيدي بلعباس، كليات التكنولوجيا وتخصصات مختلفة.
- 2- حدود زمنية: تم إجراء الدراسة خلال الموسم الدراسي الجامعي 2016/2017.

الدراسات السابقة

التفاؤل

أجري عدد كبير من البحوث العربية عن التفاؤل والتشاؤم، بدأها عبد الخالق، والأنصاري (1995)، حيث تم تأليف مقياس التفاؤل والتشاؤم، وفي عام 1996 قدم عبد الخالق دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، التي اتسمت بخواص سيكومترية جيدة، واستخدمت في عدد كبير من البحوث. وأجرى عبد الخالق (1998، 2000، 2005) بوساطة هذه القائمة بعض البحوث التي كشفت عن ارتباط بين التفاؤل والتقدير الذاتي لصحة الجسم (موجب)، وبين التفاؤل والأعراض والشكاوى الجسمية (سالِب)، فضلا عن ارتباط دال (موجب) بين التفاؤل وكل من: التدخين، والدافع للإنجاز، ونمط السلوك "أ" (موجب)، وقلق الموت (سالِب)، وكشفت دراستان لعبد الخالق، ومراد (2001 أ، ب) عن ارتباط دال موجب بين التفاؤل والتقدير الذاتي لكل من الصحة النفسية والسعادة، وكان مقياس التفاؤل أحد منبئات التقدير الذاتي للسعادة. وفي عام 1998 قدم الأنصاري دراسة شاملة عن "التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات"، لخصت عددا كبيرا من البحوث السابقة، كما قدم الأنصاري (2001، 2002، 2007) كذلك عددا كبيرا من البحوث في هذا المجال، منها العلاقة بين التفاؤل والشعور بالخزي، ودراسة متعلقات التفاؤل لدى عينات متعددة من طلاب جامعة الكويت، وتقديم صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة، مع تقديم مفهوم مهم ومقياسه، وهو التفاؤل غير الواقعي unrealistic optimism.

وأجرى بعض الباحثين العرب دراسات عدة عن علاقة التفاؤل بسمات الشخصية، السوية والمرضية، فأظهرت دراسة عبد اللطيف، وحمادة، (1998) علاقة دالة بين التفاؤل والانبساط (موجبة) وبين التفاؤل والعصابية (سالِب) لدى عينة من طلاب جامعة الكويت، قوامها 220 طالبا وطالبة. وكشفت دراسة كريم (1998) على عينة مصرية (ن=235) من طلاب الجامعة عن ارتباط سالِب بين التفاؤل والوسواس القهري. ودرس العنزي، والمشعان (1998) عينة قوامها 463 طالبا وطالبة من جامعة الكويت والهيئة العامة للتعليم التطبيقي، واستخرج ارتباط دال إحصائيا وسالِب بين التفاؤل والشخصية الفصامية. وكشفت دراسة مراد وعبد الخالق (2000) عن ارتباط موجب بين التفاؤل والدافع للإنجاز. ودرس العنزي (2001) عينة من 410 طلاب وطالبات من كلية التربية الأساسية بالكويت، واستخرج ارتباطا دالا موجبا بين التفاؤل وكل من: الرضا عن الحياة، والثقة بالنفس، والوجدان الإيجابي. ودرس المشعان (2000) عينة قوامها 319 طالبا وطالبة من جامعة الكويت، ولم تكشف هذه الدراسة عن ارتباط دال بين التفاؤل وكل من: الاضطرابات النفسية الجسمية، وضغوط أحداث الحياة. ودرست مايسة شكري (1999) عينة من 210 طلاب وطالبات جامعيين مصريين، وكشفت دراستها عن ارتباط دال موجب بين التفاؤل وأساليب المواجهة التي تركز على المشكلة. ودرست حسن (2002، Hasan) عينة (ن=322) من طلاب جامعة الكويت من الجنسين، وكشفت هذه الدراسة عن ارتباطات دالة إحصائيا وموجبة بين التفاؤل والعوامل الآتية من المقياس العربي لسلوك النمط "أ": الدقة والمثابرة، والسرعة وضغط الوقت، والرغبة في الارتقاء، والجدية والتنظيم، وادمان العمل، فضلا عن الدرجة الكلية في هذا المقياس. كما أجريت دراسات ثقافية مقارنة بين عينات من بعض الدول العربية، من مثل: مصر (عبد الخالق، 2005) والكويت ولبنان (اليحفوفي، 2002، اليحفوفي، والأنصاري، 2005)، والكويت وأمريكا. (Abdel-Khalek & Lester, 2006) وفي دراسة شاملة ذات أهمية كبيرة درس الأنصاري (2007) التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب جامعة من الجنسين (ن=8.926)، وسحبت هذه العينة كبيرة الحجم من ثماني عشرة دولة عربية، واستخدمت القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، وظهرت فروق جوهرية بين عينات بعض الدول، فضلا عن فروق بين الجنسين.

وفي إطار البحوث الثقافية المقارنة بين الكويتيين (ن=460) والأمريكيين (ن=273) ظهر أن التفاؤل يرتبط سلبا بكل من: الأفكار الانتحارية، وسيطرة الأنا، والقلق، والوسواس القهري لدى عيّنتين من المجتمعين (Abdel-Khalek & Lester, 2002) كما لم يختلف متوسط التفاؤل تبعا لترتيب المولد Birth order في العينة الأمريكية، فضلا عن ذلك لم يرتبط التفاؤل بكل من حجم الأسرة ولا بترتيب المولد في العينة الكويتية، ومن ناحية أخرى ارتبط التفاؤل سلبا باستخبار "رينولدز" للأفكار الانتحارية في عيّنتي الكويت وأمريكا.

كما قام (الأنصاري، كاظم، 2008) بدراسة عنوانها قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعمانيين. هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دلالة الفروق بين طلبة الجامعة العمانيين والكويتيين في التفاؤل والتشاؤم، ومعرفة طبيعة الفروق بين الذكور والإناث في الثقافة الواحدة، فضلا عن معرفة دلالة التفاعل بين الثقافة والنوع الاجتماعي في التفاؤل والتشاؤم. ولتحقيق ذلك تم تطبيق القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم على 1800 طالب وطالبة، بواقع 900 طالب وطالبة من جامعة الكويت، ومثلهم من جامعة السلطان قابوس. أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الكويتيين والعمانيين في التفاؤل لمصلحة العمانيين، وعدم دلالتها في التشاؤم، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة في التفاؤل بين الذكور والإناث الكويتيين والعمانيين لمصلحة الذكور، وغير دالة في التشاؤم بين الذكور والإناث. وأما التفاعل بين النوع والثقافة فلم يكن دالا في التفاؤل والتشاؤم.

وفي إطار علم النفس التنظيمي والمهني أجري عدد من الدراسات بدأها الخضر (1999) بدراسة عن "التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي"، حيث استخدم عينة قوامها 150 موظفا وموظفة من شركة نفط الكويت، وخلصت هذه الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائية وموجبة بين التفاؤل وكل من: الدراية بالعمل، وجودة العمل، ومعدل الإنتاج، والانضباط، وحصافة الرأي، والتوجيه، والأداء بوجه عام. وفي عام 2002 أجرى المشعان دراسة عن "العلاقة بين الرضا الوظيفي وكل من التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية لدى الموظفين في القطاع الحكومي بدولة الكويت"، واشتملت العينة على 718 من الموظفين والموظفات، وكشفت هذه الدراسة عن ارتباط دال إحصائيا بين التفاؤل والرضا الوظيفي (موجب)، وبين التفاؤل والاضطرابات النفسية الجسمية (سالب). وفي بحث آخر درس المشعان (Al Mashaan, 2003) العلاقة ذاتها وأكد النتائج نفسها. ودرست حسن (2006) العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من: ضغوط العمل، والرضا عن العمل لدى 312 موظفا وموظفة من الكويتيين، وبينت النتائج أن التفاؤل يرتبط ارتباطا دالا بالرضا عن العمل (إيجابا) وبضغوط العمل (سلبا)، وكانت مجموعة المتفائلين أكثر رضا عن العمل من المتشاؤمين.

الرضا عن الحياة

أجريت دراسات نفسية كثيرة جدا - على مستوى العالم - عن الرضا عن الحياة، ودرست ارتباطات متغيرات كثيرة بالرضا عن الحياة سعيا لفهم أسبابه ومتعلقاته وعواقبه، ومنها متغيرات الشخصية (تقدير الذات)، والدخل، والدعم الاجتماعي، وتأثير الثقافة ولاسيما الفردية والجمعية، والتجانس الثقافي، وقد أجرى دينر، ودينر (Diener & Diener, 1995) دراسة ثقافية مقارنة على طلاب من 49 جامعة من 31 دولة (ن = 13.118)، وقيس الرضا في خمسة مجالات: النفس، والمال، والأسرة، والأصدقاء، والحياة، فظهر أن الرضا عن الحياة يرتبط ارتباطا دالا بالرضا عن النفس (تقدير الذات)، ولكن الأخيرين مفهومين يمكن التمييز بينهما، وارتبط الرضا عن المال ارتباطا قويا بالرضا عن الحياة في المجتمعات الفقيرة.

كما درست الفروق الثقافية في الرضا عن الحياة، وظهرت فروق بين الأمم، فأتضح - على سبيل المثال - أن اليابان تنتم بمستوى منخفض، في حين كانت درجة الدنمارك مرتفعة، ويختلف المستوى كذلك تبعا للجماعات العرقية داخل المجتمع الواحد، فالأمريكيون من أصل أوروبي أكثر رضا عن حياتهم من الأمريكيين من أصل آسيوي، ويقرر الأخيرون مستويات مرتفعة من الاكتئاب والقلق أعلى من الأمريكيين من أصل أوروبي (Diener, Oishi, & Lucas, 2003).

وعلى المستوى العربي درس الديب (1988) العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين المصريين وبين استمرارهم في العمل، وتبين أن الأفراد الذين مازالوا يمارسون العمل بعد الستين أكثر توافقا ورضا عن حياتهم ممن انقطعوا عن العمل بسبب التقاعد. ودرس عبد اللطيف (1996) الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة الكويت، ويشمل مقياس رضا الطلاب عن الحياة الجامعية ثمانية جوانب، هي: الأساتذة، والوالدان، ونفسك، والطلاب الآخرون، والمواد الدراسية، والحالة المالية، وإداريو الجامعة، والنشاطات غير الدراسية، وكان للمقياس ثبات وصدق مرتفعان، وظهرت فروق بين الجنسين وبين السنوات الدراسية في عدد من الجوانب.

وفي دراسة أجراها الدسوقي (1998) استخدم عينة مصرية من صغار الراشدين، ودرس أبعاد الرضا عن الحياة وعدد كبير من المتغيرات، وظهر ارتباط سلبي بين الرضا عن الحياة وكل من: الشعور بالوحدة، والاكتئاب، والغضب، وارتباط إيجابي بين الرضا وتقدير الذات. ودرست عبد الله (2000) العلاقة بين الرضا عن الحياة وعدد من المتغيرات لدى عينة من المكوفين السعوديين، ولم تظهر علاقة دالة بين الرضا عن الحياة وكل

من: تقدير الذات لدى الجنسين، وقوة الأنا لدى الذكور، ولكن ظهرت علاقة سالبة دالة بين الرضا عن الحياة وقوة الأنا لدى الإناث، ويرى كاتبو هذه السطور أن هذه النتائج غير المتوقعة قد ترجع إلى صغر حجم العينة.

وأجرى الرقيب (2001) دراسة عن الرضا عن الحياة وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة كويتية، ولم تظهر فروق بين الجنسين في عوامل الرضا عن الحياة، كما لم تظهر فروق دالة بين المتزوجين وغير المتزوجين ما عدا عامل الشعور بالأمن، حيث كان أعلى لدى المتزوجين وكذلك عامل الشعور بالإنجاز، وكان متوسط درجات الزوجة العاملة أعلى من غير العاملة في كل من السعادة والثقة بالنفس، ولم تظهر فروق دالة في الرضا عن الحياة بين المستويات التعليمية المختلفة.

ودرس العنزي (2001) العلاقة بين الرضا عن الحياة والشخصية لدى عينة كويتية، وأظهرت هذه الدراسة أن الدرجات على مقياس الرضا عن الحياة ارتبطت ارتباطا دالا موجبا لدى الجنسين بكل من: الثقة بالنفس، والتفاؤل، والوجدان الإيجابي، في حين ارتبط مقياس الرضا عن الحياة ارتباطا سلبيا بالوجدان السلبي، واستخرج عامل للسعادة كانت تشبعات مقياس الرضا عن الحياة مرتفعة به لدى الجنسين (>0.75)، ولم تظهر فروق دالة بين الجنسين في الرضا عن الحياة.

ومن بين الدراسات التي حاولت فحص العلاقة بين التفاؤل والرضا عن الحياة نجد الدراسة التي قام بها عبد الخالق على عينة من طلاب الجامعة المصريين (ن = 186)، والتي أسفرت عن ارتباط موجب وجوهري بين حب الحياة وكل من: التفاؤل، والرضا عن الحياة، وتقدير الذات (Abdel-Khalek, 2007). ودراسة (عبد الخالق، عيد، والنيال، 2010) في إطار متغيرات الهناء الشخصي والحياة الطيبة استهدفت بحث ارتباطات متغير حب الحياة ومنبئاته، وأما الأهداف المفصلة لها فإنها تعرف الفروق - بحسب الجنس والدولة (الكويت و لبنان) - في التدين، وقوة العقيدة، والصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، وحب الحياة، والأمل، والتفاؤل، وتكونت عينة الدراسة من 542 طالبا وطالبة من جامعتي الكويت وبيروت العربية، راوحت أعمارهم بين 16 - 27 سنة. وأسفرت النتائج عن ارتباط متغير حب الحياة ارتباطا دالا إحصائيا عند مستوى لدى الكويتيين واللبنانيين بالمتغيرات الآتية: التقدير الذاتي لكل من: الصحة النفسية، والشعور بالسعادة، والرضا، ومقاييس: الأمل، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن استخراج عاملين، سميا: "الهناء الشخصي والصحة النفسية"، و"التدين والصحة الجسمية".

وقام (المجدلاوي، 2012) بفلسطين بدراسة هدفت إلى التعرف على مدى شيوع التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى عينة الدراسة، والتعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وبين الرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية، وأيضا معرفة الفروق في متغيرات الدراسة تبعا للمتغيرات الديموغرافية (العمر، الدخل، سنوات الخدمة). وتكونت عينة الدراسة من 205 من موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقعهم بسبب الخلافات السياسية، واستخدم الباحث مقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد الباحث، مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحث، مقياس الأعراض النفسجسمية من إعداد الباحث، وأظهرت النتائج أن 52% من العينة متشاؤمون، و55% غير راضين عن حياتهم، و 22% يعانون من أعراض نفسجسمية، كما أظهرت وجود علاقة سالبة بين التشاؤم والرضا عن الحياة، وأنه لا توجد علاقة كبيرة بين التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة وبين الأعراض النفسجسمية، كذلك توصلت إلى عدم وجود فروق كبيرة في مقياس التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة تبعا للمتغيرات الديموغرافية، كما توصلت إلى وجود فروق جوهريّة في مقياس الأعراض النفسجسمية تبعا للمتغيرات الديموغرافية، إذ تبين أن الأفراد الذين أعمارهم ودخلهم وخبرتهم مرتفعة، ارتفعت عندهم الأعراض النفسجسمية أكثر من غيرهم.

كما قامت (جعفر حسن، 2006) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من ضغوط العمل والرضا عن العمل، إضافة إلى معرفة الفروق في متغيرات الدراسة، تبعا للعوامل الديموغرافية المختلفة للعينة. طبقت أربعة مقاييس وهي (التفاؤل، والتشاؤم، وضغوط العمل، والرضا عن العمل) على 312 موظفا وموظفة من الكويتيين. بينت النتائج أن التفاؤل ارتبط إيجابيا مع الرضا عن العمل، وسلبيا مع ضغوط العمل في حين ارتبط التشاؤم سلبا مع الرضا عن العمل.

وبينت دراسة (ابن حميد، 2014) أن هناك علاقة ارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والتسامح والرضا عن الحياة لدى طلاب كلية الآداب بجامعة سعود، وخلصت هذه الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل والتسامح لدى الطلاب، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة عند مستوى (0,001) بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى الطلاب.

التعليق على الدراسات السابقة

أوضحت كثير من الدراسات أن هناك فروقا جوهرية بين الجنسين في التفاؤل، في حين توصلت نتائج دراسات إلى عدم وجود فروق بين الجنسين، وبهذا يمكن أن نستنتج عدم اتساق النتائج الخاصة بالفروق بين الجنسين في التفاؤل.

- على حد علم الباحث، ومن خلال ما تم عرضه سابقا لا تزال هناك ندرة في الدراسات فيما يتعلق بعلاقة التفاؤل والرضا عن الحياة كأحد متغيرات علم النفس الإيجابي لدى عينات جزائرية.

- استخدمت معظم الدراسات العربية القائمة للتفاؤل والتشاؤم إعداد (عبد الخالق، 1996).

- استخدمت الدراسات السابقة العديد من مقاييس الرضا عن الحياة.

- تباين العينات في الدراسات السابقة من حيث المرحلة العمرية، فبعضها كان على فئة الراشدين المسنين، وبعضها شباب وبعضها عمال.

- تشير دراسات كثيرة إلى ارتباط التفاؤل وعدد كبير من متغيرات الشخصية مثل العصابية، والانبساطية، وتقدير الذات، والاكتماب، والقلق، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومتغيرات علم النفس الإيجابي كالسعادة، وحب الحياة، والرضا عن الحياة.

- اتفقت الدراسات على وجود علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل.

- ومن خلال ما سبق فإن الباحث يرى أن هناك حاجة ماسة لإجراء مثل هذه الدراسة، للاستفادة من هذه الدراسات ضمن علم النفس الإيجابي في مجالات علم النفس في الجزائر، ومن ناحية أخرى يأمل الباحث أن تضيف نتائج هذه الدراسة إلى نتائج الدراسات السابقة في هذا المجال.

الإجراءات المنهجية

منهج الدراسة

استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، المناسب لهدف الدراسة ألا وهو الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة.

عينة الدراسة

اشتملت عينة الدراسة على 300 طالبا وطالبة، بواقع (197) طالبا و(103) طالبة من جامعة سيدي بلعباس، تراوحت أعمارهم بين 20 و44 سنة، بمتوسط عمري قدره 21.84 وانحراف معياري 1.80، تم اختيارهم من كلية التكنولوجيا تخصصات (هندسة، ميكانيك، طاقة، أشغال عمومية، الري، طرائق) وهي عينة قصدية.

الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات، فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS.24)، كما استخدم الباحث مجموعة من الأساليب الإحصائية هي: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، اختبار "ت" للفروق T-Test.

أدوات الدراسة

- القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم

وهي من تأليف أحمد محمد عبد الخالق (1996) وقد استمد وعاء بنود هذه القائمة من خلال دراسة استطلاعية على عينة كويتية ضمت (212) طالبا وطالبة يدرسون في مقررات مختلفة بقسم علم النفس بجامعة الكويت، وكانت أعمارهم تتراوح بين 18-23 عاما، وقد طلب منهم كتابة أكبر عدد من البنود لقياس التفاؤل والتشاؤم وبعد تنقيح هذه البنود المقترحة وإعادة صياغة معظمها وإضافة مؤلفه لبنود أخرى، وصل عدد البنود إلى 119 بنود لقياس التفاؤل و95 بنود لقياس التشاؤم، ثم عرضت البنود على المحكمين فاختزل عدد كبير منها، ثم حسب الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية، واختيرت أعلى البنود ارتباطا بالدرجة الكلية. (الأنصاري، 1998، صص. 43-44) تشتمل هذه القائمة على مقياسين فرعيين مستقلين، أحدهما للتفاؤل، والآخر للتشاؤم، ويشتمل كل مقياس فرعي على (15) عبارة، ويجب عن كل بند ببدائل خماسية، من (1): لا، إلى (5): كثيرا جدًا، وتتراوح الدرجة الكلية في كل مقياس فرعي بين (15)، و(75)، وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع التفاؤل (وكذلك في مقياس التشاؤم)، وتراوحت معاملات ثبات ألفا للمقياسين، ولدى الجنسين، بين (0.91)، و(0.95)، إشارة إلى الاتساق

الداخلي المرتفع للمقياسين الفرعيين. وارتبط المقياسان باختبار التوجه نحو الحياة Life Orientation Test، وهو مقياس للتفاؤل (Scheier & Carver, 1985) بمقدار (0.78)، و(-0.69)، على التوالي، دليلاً على الصدق التلازمي، كما ورد في دليل تعليمات المقياس دلالات أخرى على صدق المقياس، وهو من تأليف عبد الخالق (1996).

- مقياس الرضا عن الحياة

وهو من وضع دينر وزملائه (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) ومن ترجمة عبد الخالق وإعداده (2008)، و يقيس الرضا العام عن الحياة بوجه عام والهناء الشخصي، ولا يقيس الرضا عن الحياة في مواقف محددة من مثل: الصحة أو الأسرة أو المال وغير ذلك، ولكنه يسمح للمبحوث بأن يقيم نوعاً من التكامل بين هذه المجالات وغيرها بالطريقة التي يختارها، فيقيس الرضا عن الحياة بوصفه كلا شاملاً، كما أنه لا يتطرق إلى المفاهيم القريبة كالوجدان السلبي أو الشعور بالوحدة، وقد كشف المقياس عن خواص سيكومترية مناسبة بما في ذلك الاتساق الداخلي وثبات الاستقرار، كما أجري على المقياس عدد كبير من الدراسات التي تؤكد صدقه البنائي (Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 1993).

ويشتمل هذا المقياس على خمس عبارات يجب عنها على أساس سبعة بدائل على النحو الآتي: 1 = غير موافق مطلقاً، 2 = غير موافق، 3 = غير موافق قليلاً، 4 = لا أوافق ولا أعارض، 5 = أوافق قليلاً، 6 = أوافق، 7 = أوافق بشدة، وتتراوح الدرجة الكلية في المقياس بين 5، و35، وتعني الدرجات المرتفعة رضا عن الحياة بدرجة كبيرة، وقد استخدم هذا المقياس في بلاد كثيرة بلغات مختلفة (Pavot & Diener, 1993).

وقد ترجم عبد الخالق (2008) هذا المقياس إلى العربية، وروجعت الترجمة مرات عدة، وحسب ارتباط البند بالدرجة الكلية بعد حذف البند، وتراوحت هذه الارتباطات بين 0.34، و 0.73، كما تراوحت معاملات ألفا بين 0.71، و0.86، وقد حسب ثبات إعادة التطبيق بعد أسبوع في ثلاث عينات مختلفة من طلاب الجامعة وطالباتها فوصل إلى 0.86، و0.89، و0.91، وهي معاملات مرتفعة، وتراوحت الصدق المرتبط بالمحك (التقدير الذاتي للرضا عن الحياة) بين 0.58 و 0.73، وتشير هذه النتائج إلى اتساق داخلي مرتفع للمقياس على الرغم من قصره (خمس عبارات)، وثبات مرتفع عبر الزمن، وصدق محك مرتفع أيضاً.

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

♦ الصدق

القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم

يشير الصدق إلى مدى صلاحية المقياس وصحته في قياس ما يعلن أنه يقيسه، وهناك ثلاثة طرق أساسية حددتها " معايير القياس التربوي والنفسي الصادرة عن "الرابطة الأمريكية لعلم النفس" عام 1985، ويذكرها "أحمد عبد الخالق كما يلي: صدق المحتوى والصدق المرتبط بالمحك، وصدق التكوين. ويعد صدق التكوين Construct Validity بالنسبة لاختبار ما هو محاولة للإجابة عن السؤال التالي: إلى أي حد يمكن أن يعد الاختبار مقياساً لتكوين نظري أو سمة؟ وهناك طرق لحساب صدق التكوين أهمها: التغيرات التطورية، والارتباطات مع اختبارات أخرى، والتحليل العاملي، والاتساق الداخلي، والصدق التقاربي والاختلافي، وتأثير التدخل التجريبي. (عبد الخالق، 2000، ص. 131)

وتعرف أنستازي و إريينا (Anastasi & Urbina, 2015) صدق التكوين الفرضي لاختبار معين هو مدى القول بأن الاختبار يقيس تكويناً فرضياً نظرياً أو سمة معينة، ومن الطرق النوعية المناسبة لتقديره الارتباطات باختبارات أخرى.

جدول 1. معاملات الارتباط المتبادلة

| المتغيرات | التفاؤل | التشاؤم |
|-----------------|---------|----------|
| الرضا عن الحياة | **0.53 | ** -0.47 |

** دال إحصائياً عند مستوى 0.01

تشير النتائج الموضحة في الجدول 1. إلى أن القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ترتبط إيجابياً مع مقياس الرضا عن الحياة، وترتبط سلباً مع التشاؤم، مما يعد مؤشراً لصدق اتفاقي واختلافي.

◆ الاتساق الداخلي Internal consistency

يُستخدم الاتساق الداخلي بتوسع في اختبارات الشخصية، والمحك هنا ليس شيئاً آخر سوى الدرجة الكلية على الاختبار نفسه (عبد الخالق، 2000)

جدول 2. معاملات الارتباط بين كل بند والبعد والدرجة الكلية للقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم

| رقم العبارة | البند | الدرجة الكلية (ن=300) |
|-------------|------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1 | تبدو لي الحياة جميلة | **0.64 |
| 2 | أشعر أن الغد سيكون يوماً مشرقاً | **0.71 |
| 3 | أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلاً | **0.75 |
| 4 | أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيداً | **0.74 |
| 5 | أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل | **0.77 |
| 6 | يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة | **0.73 |
| 7 | ستكون حياتي أكثر سعادة | **0.76 |
| 8 | لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس | **0.59 |
| 9 | أرى أن الفرج سيكون قريباً | **0.67 |
| 10 | أتوقع الأفضل | **0.76 |
| 11 | أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور | **0.60 |
| 12 | أفكر في الأمور البهيجة المفرحة | **0.60 |
| 13 | إن الآمال أو الأحلام التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غداً | **0.67 |
| 14 | أفكر في المستقبل بكل تفاؤل | **0.73 |
| 15 | أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم | **0.71 |
| 16 | تدلني الخبرة على أن الدنيا سوداء كالليل المظلم | **0.59 |
| 17 | حظي قليل في هذه الحياة | **0.63 |
| 18 | أشعر أنني أتعب مخلوق | **0.76 |
| 19 | سيكون مستقبلي مظلماً | **0.70 |
| 20 | يلازمني سوء الحظ | **0.67 |
| 21 | مكتوب علي الشقاء وسوء الطالع | **0.79 |
| 22 | أنا يأس من هذه الحياة | **0.80 |
| 23 | كثرة الهموم تجعلني أشعر بأنني أموت في اليوم مائة مرة | **0.75 |
| 24 | أترقب حدوث أسوأ الأحداث | **0.70 |
| 25 | يخيفني ما يمكن أن يحدث لي في المستقبل من سوء حظ | **0.65 |
| 26 | أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل | **0.71 |
| 27 | لدي شعور غالب بأنني سافارق الأحبة قريباً | **0.60 |
| 28 | تخيفني الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة | **0.59 |
| 29 | يبدو لي أن المنحوس منحوس مهما حاول | **0.58 |
| 30 | أشعر كأن المصائب خلقت من أجلي | **0.69 |

** دال إحصائياً عند مستوى (0.01)

* دال إحصائياً عند مستوى (0.05)

نستنتج من الجدول 2. أن جميع بنود المقياس ارتبطت جوهرياً عند مستوى 0.01، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين البند الواحد والدرجة الكلية بين 0.59 و 0.80 للعينة، مما يشير إلى تجانس بنود المقياس ويعد مؤشراً لصدق الاتساق الداخلي.

ثبات المقياس

الطريقة المألوفة لبيان درجة الثبات هو معامل الثبات، ويعني الأخير "أي مقياس للثبات يتضمن استخدام معاملات الارتباط، وهناك طرق علمية أربع لدراسة الثبات كما حددتها أناستازي، وتؤدي إلى أنواع أربعة من معاملات الثبات وهي: ثبات إعادة الاختبار (test-retest)، الصيغ المتعاقبة أو المتكافئة (alternate forms)، ثبات القسمة النصفية (split-half)، ثبات معامل ألفا و "كودر- رتشاردسون (عبد الخالق، 2000، ص. 128)، اعتمد الباحث في حساب ثبات المقياس على طريقة معاملات ألفا من وضع كرونباخ بعد تطبيق واحد، وذلك لبيان مدى الاتساق في الاستجابات لجميع بنود المقياس، كما هو موضح في الجدول 3.

جدول 3. حساب معاملات الثبات للقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم

| المقياس | ألفا كرونباخ |
|---------|--------------|
| التفاؤل | 0.92 |
| التشاؤم | 0.91 |

النظرية السيكومترية الحديثة تؤكد على ضرورة الاحتفاظ بتجانس البنود (كما تقاس بالاتساق الداخلي) عند مستوى متوسط بحيث لا يزيد على 0.7 تقريبا، فإن كان أقل من ذلك يعني أن كل جزء من الاختبار يقيس شيئا ما مختلفا بالضرورة. (Kline, 1979) نقلا عن (عبد الخالق، 2000، ص. 129).

ويتضح من الجدول 3. ارتفاع معاملات ثبات ألفا لدى عينة الدراسة مما يشير إلى اتساق داخلي مرتفع للقائمة، ومن ثم تعد معاملات الثبات بطريقة ألفا مرتفعة ومقبولة بوجه عام.

مقياس الرضا عن الحياة:

الصدق: تم حساب الصدق عن طريق إيجاد معامل الارتباط لكل عبارة بالدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة على النحو التالي:

جدول 4. يوضح معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

| رقم العبارة | البنود | الدرجة الكلية (ن=300) |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1 | تتفق حياتي مع أهدافي ومثلي العليا في معظم الجوانب | **0.76 |
| 2 | ظروف حياتي ممتازة | **0.76 |
| 3 | أنا راض عن حياتي | **0.73 |
| 4 | حصلت حتى الآن على الأشياء المهمة التي أريدها في حياتي | **0.75 |
| 5 | إذا استطعت أن أعيش حياتي مرة ثانية فأبني لن أغير فيها أي شيء تقريبا | **0.68 |

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01

نستنتج من الجدول 4. أن جميع بنود المقياس ارتبطت جوهريا عند مستوى 0.01، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين البند الواحد والدرجة الكلية بين 0.68 و 0.76 للعينة، مما يشير إلى تجانس بنود المقياس ويعد مؤشرا لصدق الاتساق الداخلي.

الصدق الاتفاقي والاختلافي

تم حساب الصدق الاتفاقي أو التقاربي من خلال معاملات الارتباط مع مقياس التفاؤل الذي يقيس نفس الاتجاه النفسي (إيجابي) من الناحية النظرية، أما الصدق الاختلافي من خلال حساب معاملات الارتباط مع مقياس التشاؤم الذي يقيس متغير له اتجاه نفسي مضاد (سلبى) من الناحية النظرية، والجدول 5. يبين ذلك.

جدول 5. معاملات الارتباط المتبادلة

| المتغيرات | التفاؤل | التشاؤم |
|-----------------|---------|----------|
| الرضا عن الحياة | **0.53 | ** -0.47 |

** دال إحصائيا عند مستوى 0.01

تشير النتائج الموضحة في الجدول 1. إلى أن مقياس الرضا عن الحياة يرتبط إيجابيا مع مقياس التفاؤل، ويرتبط سلبا مع التشاؤم، مما يعد مؤشرا لصدق اتفاقي واختلافي.

الثبات

قام الباحث بحساب معامل الثبات لمقياس القلق باستخدام معامل ألفا لكرونباخ، كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول 6. حساب معاملات ثبات لمقياس الرضا عن الحياة

| المقياس | ألفا كرونباخ |
|-----------------|--------------|
| الرضا عن الحياة | 0.78 |

ويتضح من الجدول 6. ارتفاع معاملات ثبات لدى عينة الدراسة مما يشير إلى اتساق داخلي مقبول للقائمة، ومن ثم تعد معاملات الثبات بطريقة ألفا مقبولة بوجه عام.

نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال الأول: ما مستوى التفاؤل لدى عينة من طلاب جامعة سيدي بلعباس بالجزائر؟ للإجابة عن هذا السؤال تم تحديد مستوى التفاؤل أو ما يعرف بمعدل الانتشار في هذه الدراسة تحديداً تحكيمياً باستعمال الدرجة الفاصلة، التي تساوي المتوسط الحسابي زائد الانحراف المعياري، ثم تعد الدرجات فأكثر من التوزيع، ثم حساب النسبة المئوية لعدد الحالات التي تزيد على هذا المعيار (عبد الخالق و الذيب، 2006).

جدول 7. المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والدرجة الفاصلة لمستوى التفاؤل

| المتغيرات | العينة الكلية | | الدرجة الفاصلة | النسبة المئوية% |
|-----------|---------------|-------|----------------|-----------------|
| | م | ع | | |
| التفاؤل | 52.34 | 11.57 | 63.91 | 17.66% |

نلاحظ من الجدول 7. أن مستوى التفاؤل لدى عينة من طلاب جامعة سيدي بلعباس بالجزائر كان عند درجة الفاصلة 63.91 بـ 17.66% من العينة الكلية.

السؤال الثاني: ما مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب جامعة سيدي بلعباس بالجزائر؟ للإجابة عن هذا السؤال تم تحديد مستوى الرضا عن الحياة عن طريق الدرجة الفاصلة كما بينه الجدول رقم (08).

جدول 8. المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والدرجة الفاصلة لمستوى الرضا عن الحياة

| المتغيرات | العينة الكلية | | الدرجة الفاصلة | النسبة المئوية% |
|-----------------|---------------|------|----------------|-----------------|
| | م | ع | | |
| الرضا عن الحياة | 22.74 | 6.28 | 29.02 | 19% |

نلاحظ من الجدول 8. أن مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب جامعة سيدي بلعباس بالجزائر كان عند درجة الفاصلة 29.02 بـ 19% من العينة الكلية.

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب جامعة سيدي بلعباس بالجزائر؟ للإجابة عن هذا السؤال والمتعلق بـ: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب جامعة سيدي بلعباس بالجزائر؟ للبحث عن طبيعة هذه العلاقة جرى إيجاد معاملات ارتباط بيرسون بين متغيري التفاؤل والرضا عن الحياة كما هو مبين في الجدول 9.

جدول 9. يوضح معامل الارتباط بيرسون بين التفاؤل والرضا عن الحياة (ن=300)

| المتغير | التفاؤل | الرضا عن الحياة |
|-----------------|---------|-----------------|
| التفاؤل | 1 | |
| الرضا عن الحياة | 0.53** | 1 |

**دال عند مستوى 0.01

يظهر الجدول 9. أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب جامعة سيدي بلعباس، بلغت قيمة ارتباط (0.53) وهذه العلاقة مؤشر على أن مستويات العالية من التفاؤل ترتبط بمستويات أعلى من رضا الأفراد على حياتهم، فالزيادة في التفكير الإيجابي التفاؤلي للأفراد يزيد من الرضا على الحياة.

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور - إناث) على مقياس التفاؤل ومقياس الرضا عن الحياة؟

للإجابة عن هذا السؤال والمتعلق بـ: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور - إناث) على مقياس التفاؤل ومقياس الرضا عن الحياة، جرى إيجاد الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس التفاؤل وتم إيجاد اختبار "ت للعينات المستقلة" وذلك كما هو مبين في الجدول 10.

جدول 10. المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ودلالاتها لدرجات أفراد العينة في مقياس التفاؤل

تبعاً لمتغير النوع

| العينات المتغير | الذكور (ن=197) | | الإناث (ن=103) | | قيمة (ت) | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|-----------------|----------------|-------|----------------|-------|----------|-------------|---------------|
| | م | ع | م | ع | | | |
| التفاؤل | 51.86 | 11.30 | 53.25 | 12.07 | -0.98 | 298 | -0.95 |

يظهر الجدول 10. أنه لا توجد فروق دالة بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التفاؤل.

جدول 11. المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ودلالاتها لدرجات أفراد العينة في مقياس الرضا

عن الحياة تبعاً لمتغير النوع

| العينات المتغير | الذكور (ن=197) | | الإناث (ن=103) | | قيمة (ت) | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|-----------------|----------------|------|----------------|------|----------|-------------|---------------|
| | م | ع | م | ع | | | |
| الرضا عن الحياة | 22.61 | 6.02 | 22.97 | 6.77 | -0.46 | 298 | 0.19 |

يظهر الجدول 11. أنه لا توجد فروق دالة بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الرضا عن الحياة.

مناقشة النتائج

وقد تلخص الهدف الأول لهذه الدراسة، في الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة، في هذه العينة الجزائرية ومن مقارنة نتائج هذه الدراسة، بنتائج البحوث العربية التي استخدمت المقياس نفسه نجد العديد من الدراسات أشارت إلى أن التفاؤل يرتبط إيجابياً بعدد من المتغيرات السوية والإيجابية، نجد دراسة (ابن حميد، 2014) بالمملكة العربية السعودية،

كون ارتباط التفاؤل بالرضا عن الحياة من مؤشرات الصحة النفسية ويمكن تفسير ذلك بأن الطالب الجامعي متفائل مقبل على الحياة لديه مشاعر قوية بالبهجة فهو ينظر إلى المستقبل أنه سيكون مشرقاً حيث يضع في اعتباره احتمالات النجاح وبأنه يستطيع تحقيق أهدافه.

كما أن طلاب الجامعة يتوقعون حصولهم على فرص عمل أكثر من غيرهم، ومن ثم القدرة على اشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية الأساسية مما ينعكس على حياتهم بالإيجابية ومن ثم الرضا عن حياتهم المعاشية. ويمكننا تفسير هذه النتيجة بترابط المفاهيم، التفاؤل والرضا عن الحياة مكونات أساسية في علم النفس الإيجابي والحياة الطيبة، إذ أن الأشخاص المتفائلون يشعرون برضا عن حياتهم ويتوقعون الأفضل في المستقبل من غيرهم، ومن أهم نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب جامعة سيدي بلعباس بالجزائر، وعدم وجود وفروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في متغيرات الدراسة، يمكن للباحث أن يرجعه إلى عدة أسباب منها الاستقرار السياسي والاجتماعي في المجتمع الجزائري مقارنة ببعض دول الجوار التي تعرضت إلى أزمات بما يسمى بهتانا وزورا الربيع العربي الذي دمر بنيتها التحتية وقضى على آمال ومستقبل الشباب وهذا إن دل سيذل على تأثر هذا برضا الحياة لهؤلاء الأفراد عن حياتهم.

فيما يتعلق بالجزء الثاني الخاص بالبحث عن الفروق بين الجنسين فقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في متوسطات التفاؤل والرضا عن الحياة تبعاً لمتغير النوع، وهو ما توصلت إليه العديد من الدراسات:

كما بينته دراسة (ابن حميد، 2014) بالمملكة العربية السعودية، ودراسة (الخضر، 1999) بالكويت، ودراسة (عبد الخالق، 1998) في مصر ودراسة (عبد الخالق، عيد، النيال، 2010) كدراسة الثقافية المقارنة بين الكويت ولبنان بالنسبة لمقياس التفاؤل يتضح عدم وجود فروق دالة بين كل من: الكويتيين من الجنسين، واللبنانيين من الجنسين، والكويتيين الذكور واللبنانيين الذكور، ولكن الكويتيات كن أكثر تفاؤلاً من اللبنانيين من الجنسين بدرجة دالة إحصائية، بالإضافة إلى أن الكويتيين الذكور كانوا أعلى تفاؤلاً من اللبنانيات بمستوى دال إحصائياً. وتتفق أيضاً نتائج هذه الدراسة مع دراسات سابقة أجنبية عديدة أجريت على عينات أمريكية كشفت عن عدم ظهور فروق بين الجنسين في التفاؤل (Fischer & Schneider, 1992) (عبد الخالق، الأنصاري، 1995) ويمكن تفسير هذا إلى التشابه بين الجنسين في هاتين العينتين في العناصر المكونة للرضا عن الحياة، مع ملاحظة أن المقياس المستخدم لا ينطرق إلى تفصيل هذه العناصر، ويطلب من المبحوث تقديرها عاماً للرضا عن الحياة بشكل مجمل.

ومن نافذة القول يمكننا أن نضيف أن بحكم هذه العينة متكونة من طلاب جامعة وهي شريحة من المجتمع ذات تعليم عالي ومستوى ثقافي لا بأس به فإن الجنسين من ذكور وإناث يمتازون بالمساواة في الحقوق والواجبات

خاصة التعليمية، وهذا أيضا ما أثبتته دراسة (عبد الخالق و فارس، 2019) حول أحد مكونات الهناء الشخصي والحياة الطيبة حب الحياة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين وتشير هذه النتائج المترامية إلى أمرين، أولهما أن أقرب المتغيرات إلى التفاؤل، والرضا عن الحياة هو حب الحياة وذلك من بين مكونات الهناء الشخصي جميعا. ويؤكد علم النفس الإيجابي هذه المفاهيم والقيم التي غرسها فينا ديننا الحنيف، كما أن دين الإسلام يحث على البدائل ذات الآثار الإيجابية التي تعود بالخير على الفرد والمجتمع، ويوجه الاهتمام إلى الجوانب الإيجابية الجيدة في الحياة، التي تساعد الإنسان على العيش في مستويات مرتفعة من السعادة، من خلال الإحساس بالعواطف الإيجابية أكثر من السلبية، والنظر إلى الجزء الممتلئ من الكوب، لتأكيد أن الحياة بها جوانب مضيئة ومشرفة كثيرة يجب أن نلتفت إليها، مما يكسب الفرد شعورا بقيمة الحياة، وأنها جديرة بأن نعيشها، وبذلك يزداد حبنا للحياة وتعلقنا بها، ومن ثم نزداد تفاؤلا ورضا عن أنفسنا وعن حياتنا، وتقل أعراض الاكتئاب والقلق والتشاؤم فينا. وقد كان من أهم نتائج هذه الدراسة أن التفاؤل يعتبر من أكثر المتغيرات المرتبطة بحب الحياة والمنبئة بها، ومن هنا يتبين أهمية التفاؤل في إكساب الإنسان شعورا بقيمة الحياة، وإيجاد الرغبة لديه في الحياة، والأمل يحدونا إلى أن تتركز الجهود البحثية في مجال علم النفس الإيجابي حول محاولات جادة لفحص حب الحياة والتفاؤل لدى عينات متنوعة تندرج تحت تصنيفات مختلفة كالمريض العضويين، وكبار السن، والمرضى النفسيين، لعل حُبهم للحياة وتمسكهم بها يساعدهم على مواجهة المرض وقهره.

التفاؤل هو ميل إلى توقع أشياء جيدة في المستقبل، ومن الواضح أن التفاؤل هو موقف ذهني يؤثر بشدة على الصحة الجسدية والعقلية، وكذلك التعامل مع الحياة الاجتماعية والعملية اليومية، من خلال ارتباطه بالرضا عن الحياة يكون المتفائلون أكثر نجاحًا بشكل ملحوظ من المتشائمين في الأحداث المفعمة بالحيوية وعندما يتم إضعاف أهداف الحياة المهمة.

التوصيات

توصى هذه الدراسة بما يلي:

- إجراء مزيد من الدراسات التجريبية في رفع مستوى الإيجابية عند طلبة الجامعة من خلال متغيرات علم النفس الإيجابي.
- إجراء دراسة على عينات أخرى في البيئة المحلية والعربية مماثلة أكبر حجما وأن تضم مختلف الفئات العمرية، وباستخدام الأداة نفسها المستخدمة في هذه الدراسة وذلك للتحقق من عمومية النتائج وقابليتها للتكرار.
- تصميم برامج إعلامية وعقد ندوات لتوعية المهتمين والوالدين والمربين، والأكاديميين أن التفاؤل وردت فيه أحاديث صحيحة ثابتة عن الرسول صلى الله عليه وسلم، يحض فيها الفأل واليمن، بل كان عليه الصلاة والسلام يحب الفأل، ويتفاءل بالخير.

المراجع

- ابن حميد، شعاع بنت هندي (2014). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالتسامح والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب كلية الآداب بجامعة الملك سعود. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- أمطانويس، ميخائيل (2011). الثبات والصدق والبنية العاملية لصورة معربة من مقياس دينر ولارسن وجرفن للرضا عن الحياة. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 9(2)، 37-10.
- أنستازي آن، إربينا سوزان (2015). القياس النفسي، ترجمة صلاح الدين محمود علام: دار الفكر العربي، ط1، عمان.
- البخاري، أبي عبد الله محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن بردزبة (2007). صحيح البخاري، الجزء الثاني، بيروت: دار الفكر.
- أحمد بن علي بن حجر العسقلاني (1986). فتح الباري شرح صحيح البخاري، يسترجع من: http://library.islamweb.net/NEWLIBRARY/display_book.php?idfrom=10517&idto=10519&bk_no=52&ID=3220
- الأنصاري، بدر محمد (1998). التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات. جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي: لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- الأنصاري، بدر محمد (2002). التفاؤل والتشاؤم: قياسهما وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت. حوليات كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، الحولية 23، الرسالة 192.
- الأنصاري، بدر محمد (2002). مقياس جامعة الكويت للتفاؤل والتشاؤم. في: بدر الأنصاري، المرجع في مقياس الشخصية: تقنين على المجتمع الكويتي، 251-289، الكويت: دار الكتاب الحديث.
- الأنصاري، بدر محمد، كاظم علي مهدي (2008). قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة: دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعمانيين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 9(4)، 131-107.
- المجدلاوي، ماهر يوسف (2012). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20(2)، 207-236.
- حسن، هدى جعفر (2006). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بضغط العمل والرضا عن العمل. دراسات نفسية، 16، 83-111.
- الخضر، عثمان حمود (1999). التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي. المجلة العربية للعلوم الإنسانية، جامعة الكويت، 67، 214-242.
- الدسوقي، مجدي (1998). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 8، 157-200.
- الديب، علي (1988). العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل. مجلة علم النفس، 6، 45-59.
- الذبيب، سماح أحمد، عبد الخالق، محمد أحمد (2006). زملة التعب المزمن وعلاقتها بكل من القلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب جامعة الكويت، دراسات نفسية، 16(1)، 135-113.
- الرجيب، يوسف (2001). الرضا عن الحياة والمتغيرات الديموجرافية: دراسة نفسية مقارنة لدى عينة في المجتمع الكويتي. مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية (جامعة المنيا)، 12، 47-8.
- شكري، مایسة محمد (1999). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة. دراسات نفسية، 9، 387-416.
- عبد الخالق، أحمد محمد (1996). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عبد الخالق، أحمد محمد (1998). التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت دراسة عاملية. دراسات نفسية، 8، 361-374.
- عبد الخالق، أحمد محمد (1998 ب). التفاؤل وصحة الجسم دراسة عاملية. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، 26، 45-62.
- عبد الخالق، أحمد محمد (2000 أ). استخبارات الشخصية، ط3. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية،
- عبد الخالق، أحمد محمد (2000). التفاؤل والتشاؤم: عرض لدراسات عربية. مجلة علم النفس، 46، 6-27.
- عبد الخالق، أحمد محمد (2005). المقياس العربي للتفاؤل والتشاؤم: نتائج مصرية. دراسات نفسية، 15، 307-318.
- عبد الخالق، أحمد محمد (2008). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي. دراسات نفسية، 18(1)، 135-121.
- عبد الخالق، أحمد محمد، والأنصاري، بدر محمد (1995). التفاؤل والتشاؤم دراسة عربية في الشخصية. بحوث المؤتمر الدولي الثاني للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 1، 131-152.
- عبد الخالق، أحمد محمد، عيد، غادة خالد و النيال، مایسة أحمد (2010). حب الحياة لدد عینتین من طلاب الجامعة الكويتیین واللبنانیین دراسة في علم النفس الإيجابي. حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، الرسالة 325، الحولية 35.
- عبد الخالق، أحمد محمد و فارس زين العابدين (2019). حب الحياة لدى عينات من طلاب الجامعة في الجزائر. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 8(1)، 154-141.
- عبد اللطيف، حسن (1996). الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة الكويت. المجلة التربوية (جامعة الكويت)، 11، 303-349.
- عبد اللطيف، حسن، و حمادة، لؤلؤة (1998). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية: الانبساط والعصابية. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، 26، 83-104.

- عبد الله، سميرة (2000). الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى العميان المراهقين من الجنسين في المجتمع السعودي. مجلة معوقات الطفولة، 8، 109-208.
- الفخراني خالد و الوكيل سيد (2015). علم النفس الإيجابي وتطبيقاته الإكلينيكية والاجتماعية والجنائية، مجلة السلوك البيئي، 1(3)، 379-424.
- العنزي، فريح عويد، والمشعان، عويد سلطان (1998). العلاقة بين الشخصية الفصامية والتفاؤل والتشاؤم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 20، 128-156.
- كريم، عادل شكري (1998). المكونات العاملة للتفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالوسواس القهري: دراسة عاملية مقارنة. مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة المنيا، 27، 11-78.
- المشعان، عويد سلطان (2000). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية، 10، 505-532.
- المشعان، عويد سلطان (2002). العلاقة بين الرضا الوظيفي وكل من التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية لدى الموظفين في القطاع الحكومي بدولة الكويت. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 18، 1-38.
- اليحفوفي، نجوى (2002). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية لدى طلاب الجامعة. مجلة علم النفس، 62، 132-150.
- اليحفوفي، نجوى والأنصاري، بدر محمد (2005). التفاؤل والتشاؤم: دراسة ثقافية مقارنة بين الكويتيين واللبنانيين. مجلة العلوم الاجتماعية، 33، 313-335.
- لوبيز شين و سنايدر، ك.ر (2013). القياس في علم النفس الإيجابي نماذج ومقاييس، ترجمة صفاء الأعرس، نادية محمد، عزيزة محمد السيد، أسامة أبو سريع، القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- Abdel-Khalek, A. M. (2007). Love of life as a new construct in the well-being domain. *Journal of Social Behavior and Personality*, 35(1), 125-134.
- Abdel-Khalek, A. M., & Lester, D. (2002). Can personality predict suicidality? A study in two cultures. *International Journal of Social Psychiatry*, 48(3), 231-239.
- Abdel-Khalek, A. M., & Lester, D. (2006b). Optimism and pessimism in Kuwaiti and American college students. *International Journal of Social Psychiatry*, 52, 110-126.
- Al-Mashaan, O. S. (2003). Associations among job satisfaction, optimism, pessimism, and psychosomatic symptoms for employees in the government sector in Kuwait. *Psychological Reports*, 93(1), 17-25.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder, and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Seligman, M., & Csikszentmihaly, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. In A. Dutt, & B. Radcliff (Eds.), *Happiness, economics and politics* (pp. 45-69). Cheltenham, UK: Edward Elger.