السعادة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة: دراسة إمبيريقية

د. عثمان علي أميمن •

تاريخ الارسال: 2024/09/07 تاريخ القبول: 2024/09/24 تاريخ النشر: 2024/12/30

المستخلص:

يستهدف البحث الحالي التعرف على العلاقة بين السعادة النفسية والتوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدي عينة من طلبة جامعة المرقب، وقد تضمنت عينة البحث (220) مبحوثاً بواقع (109) طالباً، و(111) طالبة، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهداف البحث. وقد تمتعت مقاييس البحث بخاصيتي الصدق والثبات، واستخدمت عدة وسائل إحصائية مثل مربع كاي واختبار (ت) لعينة واحدة مرتبطة، ومعامل التوافق الإسمي ومعامل ارتباط بيرسون ومعامل الفا كرونباخ، والانحدار الخطي لتحقيق أهداف البحث. وقد توصل البحث إلى النتائج التالية: إن متوسطات درجات المبحوثين الحسابية على مقاييس السعادة النفسية والتوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم أعلى من متوسطاتها النظرية، وأن الفروق بينها كانت دالة عند مستوى (0.000)، وأن هناك فروقاً بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس التفاؤل وفق متغير الجنس ولصالح الإناث، ووجود فرق دالة إحصائياً على مقياس التشاؤم وفق متغير الجنس ولصالح الذكور، في حين لا توجد فروق دالة إحصائياً على مقياسي السعادة النفسية والتوجه نحو الحياة وفق متغير الجنس، وأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة عند مستوى (0.01) بين كل من السعادة النفسية والتفاؤل والتوجه نحو الحياة، وأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة عند مستوى (0.01) بين التوجه نحو الحياة والتفاؤل، وأنه توجد علاقة غير دالة إحصائياً وسالبة بين كل من التشاؤم والسعادة النفسية والتوجه نحو الحياة، وأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة عند مستوى (0.01) بين التفاؤل والتشاؤم، وأن التفاؤل يليه التوجه نحو الحياة يسهمان إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالسعادة النفسية. وأخيراً قدمت عدة توصيات ومقترحات في ضوء نتائج البحث.

الكلمات المفتاحية: السعادة النفسية، الحياة، التفاؤل، التشاؤم، طلبة الجامعة.

Abstract:

The current research aims to identify the relationship between psychological well-being, orientation towards life, optimism and pessimism among a sample of Al-Marqab University students. The research sample included (220) respondents, (109) male students and (111) female students. The descriptive correlational approach was used to achieve the research objectives. The research scales were both the valid and reliable, and several statistical methods were used, such as the Chi-square and the (t) test for a single related sample, the nominal compatibility coefficient, the Pearson correlation coefficient, the Cronbach's alpha coefficient, and linear regression to achieve the research objectives. The research reached the following results: The arithmetic averages of the respondents' scores on the scales of psychological happiness, life orientation, optimism and pessimism were higher than their theoretical averages, and the differences between them were significant at the level of (0.000), and there were differences between the averages of the respondents' scores on the optimism scale according to the gender

• تخصص علم النفس الاجتماعي بكلية الآداب/جامعة المرقب - الخمس.

variable in favor of females, and there were statistically significant differences on the pessimism scale according to the gender variable in favor of males, while there were no statistically significant differences on the scales of psychological well-being and life orientation according to the gender variable, and there was a statistically significant positive relationship at the level of (0.01) between psychological well-being, optimism and life orientation, and there was a statistically significant positive relationship at the level of (0.01) between life orientation and optimism, and there was a statistically insignificant and negative relationship between pessimism, psychological well-being and life orientation, and there was a statistically significant negative relationship at the level of (0.01) between optimism and pessimism, and optimism followed by life orientation contribute statistically significantly to predicting psychological well-being. Finally, several recommendations and suggestions were presented in light of the research results

Keywords: Psychological happiness, life, optimism, pessimism, university students

المقدمة:

يمثل الشعور بالسعادة هدفاً إنسانياً يسعى الفرد دائماً لبلوغه لجعل حياته أكثر ثراء وبهجة. والسعادة عملية وجدانية لأنها تعكس تقييم الفرد الشامل لجودة خبراته ورضاه عن حياته. والسعادة شعور يحكم الفرد بموجبه على نوعية حياته الحاضرة بصورة عامة. وتعكس السعادة حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها، ما يجعلها قيمة عامة وغاية قصوى يسعى لبلوغها. وقد أكد "أرجايل" على أنه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات. وليست السعادة عكس التعاسة تماماً، وأنه وينبغي أن نأخذ ثلاثة عناصر للسعادة في الاعتبار وهي :1) الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة، 2) الاستمتاع والشعور بالبهجة، 3) العناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب(أرجايل، 1993: 24).

وحتى تتحقق السعادة، فإنه ينبغي أن تتوافر لها مقومات جد مهمة مثل: قوة الأنا والرضا عن الحياة والمرونة النفسية والذكاء الوجداني والصلابة النفسية والتفاؤل والتوجه نحو الحياة، والذكاء الاجتماعي والمهارات الاجتماعية والأمل واليقظة الانفعالية والصحة النفسية، والشعور بجودة الحياة، والاتزان الانفعالي والضبط الداخلي، واليقظة العقلية والتدفق والتمكين النفسي، والاتزان الانفعالي. ويعد التفاؤل مثلاً مؤشراً قوياً لمعرفة مدى تمتع الفرد بالسعادة النفسية. ذلك لأن الشعور بالتفاؤل يعد من معايير الصحة النفسية لدى الفرد؛ "حيث تعتبر الصحة عند الإنسان ليست مجرد خلو الجسم من المرض والاضطرابات، ولكن أن يحدث التوافق التام بين الوظائف البدنية والنفسية، مع القدرة على مواجهة الصعوبات والتحديات التي يمر بها بالطرق الإنجابية، ما يعني أن الإنسان المتفائل يشعر بالسعادة ويتمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة"(المحتسب، 2008: 2).

كما يعد التوجه نحو الحياة أحد العوامل المهمة لبلوغ السعادة النفسية. ذلك لأن توجه المرء نحو الحياة عادة ما يعكس تمتعه بالصحة النفسية السليمة ويعكس تكيفه مع ذاته ومع الحياة، ويعكس قدرته على

المشاركة في الحياة والشعور بالمتعة والتناغم واعتقاده بأن الحياة مليئة بالتناقضات التي يتعين عليه تقبلها ومعالجتها بإيجابية، انطلاقاً من فكرة أنه ما دامت هناك حياة فلابد وأن تكون هناك تحديات وصعوبات. هذا ولكي نفهم مدى تمتع الفرد بالسعادة النفسية، فإنه يتعين الوقوف التعرف على ما يناقض تفاؤله وتوجهه نحو الحياة. فمن ترتفع درجاته على مؤشرات التشاؤم، فإننا نتوقع ضعف تمتعه بالسعادة النفسية. ذلك لأن المتشائم عادة ما يفتقد الثقة بنفسه، وتقديره لذاته وطموحه منخفضان، ويتوقع الأسوأ في حياته، ويشعر بالاكتئاب والقلق والتعاسة والشقاء، وينظر للحياة بمنظار أسود.

ويخاف ممن يخبئه المستقبل، ويتسم بالعناد والأفكار اللاعقلانية، ويعجز عن التعامل مع المثير بما يناسبه؛ حيث يضخم مشاعره السلبية تجاه ملمة عابرة، ويفشل في إدارة انفعالاته والسيطرة عليها. ولهذه الاعتبارات وغيرها، فإننا نفترض أن الذي يتسم بالسعادة النفسية ينبغي أن يحب حياته ويتقبلها بحلوها ومرها، وأن يتسم بالتفاؤل؛ حيث يحسن الظن بما يحدث حوله، ويعتبر مصاعب الحياة فرصة جيدة لاختبار صموده النفسي ووسيلة مناسبة لنموه وارتقائه، ومن هذا كله بزغت الحاجة لإجراء البحث الحالي.

تحديد مشكلة البحث:

لما كان علم النفسي الإيجابي يؤمن بأن للإنسان قدرات وإمكانات إيجابية هائلة لا حدود لها، تتجلى مثلاً في قدرته على الارتقاء بنفسه وتقرير صحته النفسية وضبط أناه، وفي أنه إيجابي ويتسم بمرونة الأنا، وقدرة على ضبط محيطه وتجاوز إحباطاته بما يملكه من قوة إرادة وثقة بالنفس، ويتسم بالاتزان الانفعالي والذكاء الوجداني والأمل والصلابة النفسية، والضبط الداخلي وقدرة على التوافق النفسي والاجتماعي، فقد تحددت مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس الآتي: ما نوع العلاقة بين السعادة النفسية والتفاؤل والتشاؤم والتوجه نحو الحياة لدى طلبة جامعة المرقب؟ وقد تفرعت من هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

1) هل المتوسطات الحسابية لمقاييس السعادة النفسية والتوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم أعلى من متوسطاتها النظرية؟
2) هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والسعادة النفسية عند مستوى 0.05؟
3) هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الحياة والسعادة النفسية عند مستوى 0.05؟
4) هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم والسعادة النفسية عند مستوى 0.05؟
5) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقاييس البحث وفق متغير الجنس؟
6) ما نوع العلاقة بين السعادة النفسية والتوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم؟
7) ما مدى إسهام التوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم في التنبؤ بالسعادة النفسية؟

أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي تحقيق الأهداف الآتية:

1) التعرف على ما إذا كانت المتوسطات الحسابية لمقاييس السعادة النفسية والتوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم أعلى من متوسطاتها النظرية.

2) التعرف غلى ما إذا كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والسعادة النفسية عند مستوى 0.05.

3) التعرف غلى ما إذا كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الحياة والسعادة النفسية عند مستوى 0.05.

4) التعرف غلى ما إذا كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم والسعادة النفسية عند مستوى 0.05.

5) التعرف غلى ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقاييس البحث وفق متغير الجنس.

6) التعرف على نوع العلاقة بين السعادة النفسية والتوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم.

7) التعرف على مدى إسهام التوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم في التنبؤ بالسعادة النفسية.

أهمية البحث:

1) قد تعتبر الدراسة الحالية إضافة لمعرفة علاقة السعادة النفسية ببعض المتغيرات الإيجابية مثل علاقتها بالتوجه نحو الحياة والتفاؤل وبمتغير آخر سلبي كالتشاؤم، وهو ما يثري المكتبة الليبية والعربية بمعرفة واقع السعادة لدى الشباب الليبي بصورة عامة ولدى الشباب العربي بصورة عامة.

2) ندرة الدراسات التي تناولت تفسير السعادة النفسية في ضوء متغيرات: التوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم مجتمعة، وهو ما يثري دراسات علم النفس الإيجابي.

3) تطبيق مقاييس التفاؤل والتشاؤم والتوجه نحو الحياة وقائمة أكسفورد للسعادة على عينة من الشباب الجامعي الليبي باعتبارهم يمثلون فئة اجتماعية مهمة تشكل نصف الحاضر وكل المستقبل، فضلاً عن تقديم اقتراحات بإجراء بحوث مستقبلية تستهدف اختبار علاقة السعادة النفسية بمتغيرات إيجابية أخرى.

4) الوقوف على مدى اتسام عينة من الشباب الجامعي الليبي بالسعادة النفسية والتوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم بغية مساعدة الإخصائيين النفسانيين في كيفية رفع مستوى السعادة النفسية والتوجه نحو الحياة والتفاؤل في حالة انخفاضها، وخفض التشاؤم في حالة ارتفاعه لديهم.

حدود البحث:

1) الحدود الموضوعية: وتتحدد باختبار نوع العلاقة بين السعادة النفسية وكل من: التوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم.

2) الحدود البشرية: وتتحدد بعينة من طلبة الشباب الجامعي الليبي من الجنسين.

3) الحدود الجغرافية: وتتحدد ببعض الكليات الجامعية بجامعة المرقب.

4) الحدود الزمانية: وتتحدد بتطبيق استمارة البحث على المبحوثين خلال العام الدراسي 2019/2018.

مصطلحات البحث:

1) السعادة النفسية: تعرف السعادة بأنها "حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي" (جودة، أبوجراد، 2011: 134). وتعرف السعادة النفسية إجرائياً بما يقيسه مقياس السعادة النفسية المستخدم في البحث الحالي.

2) التفاؤل: وعرفه مارشال، ورثمان، كوشاس، هارفج وفيكرز (1992) بأنه "استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث"(ورد في الأنصاري، 2002: 253). ويعرف التفاؤل إجرائياً بما يقيسه مقياس التفاؤل المستخدم في البحث الحالي.

3) التوجه نحو الحياة: عرف Carver & Scheier (1985) التوجه نحو الحياة بأنه: "النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيئ"(ورد في الأنصاري، 2002: 112). ويعرف التوجه نحو الحياة إجرائياً بما يقيسه مقياس التوجه نحو الحياة المستخدم في البحث الحالي.

4) التشاؤم: يعرف التشاؤم بأنه "توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد بعيد"(الأنصاري، 2002: 254). ويعرف التشاؤم إجرائياً بما يقيسه مقياس التشاؤم المستخدم في البحث الحالي.

الإطار النظري للبحث:

نعرض فيما يلي بعض النظريات المفسرة لمفاهيم البحث الرئيسة، وذلك على النحو الآتي:

أولاً) بعض النظريات المفسرة للسعادة النفسية:

1) نظرية المتعة أو اللذة:

تفترض هذه النظرية أن السعادة عبارة عن غلبة السرور على الألم، وأن السرور هو الأمر الوحيد المفيد للإنسان. ويفترض أصحاب هذه النظرية أن المتعة داخلية أو جوهرية؛ حيث يؤكدون على وجود شعور عام ومشترك لكل التجارب الممتعة غير القابلة للتحليل أو أنها عرضية. ذلك لأن موقف الإنسان تجاه الخبرة هو ما يجعلها سارة وممتعة، أو أن المتعة موقفية تتحدد بالموقف نفسه. وموضوع الموقف هو حقيقة وليس مجرد شعور يتكون لدى الإنسان. ويرى أصحاب هذه النظرية أنه ثمة متع جسدية يحرص الفرد على إشباعها مثل الطعام والشراب والجنس باعتبارها تمثل مفاتيح السعادة. بيد أن البعض ذهب إلى أن المتع الجسدية ملائمة للحيوانات، ذلك لأن البشر يبحثون عن إرضاء ما هو أكثر نبلاً (الرباعي، 2013: 38-39).

2) نظرية مارتن سيلجمان:

تفترض هذه النظرية أن الأشخاص السعداء يستخدمون فنيات وأسس محددة تختلف عن تلك التي يستخدمها الأشخاص غير السعداء؛ ومثل هذه الأسس يطلق عليها "أسس السعادة". وثمة من يرى أن فئة السعداء هم الأكثر إبداعاً في حياتهم العملية، وأن منطلق هذا الإبداع هو شعورهم بالسعادة، ذلك لأنهم أكثر قدرة على المعايشة والتكيف لفترات منظمة في حياتهم، فضلاً عن أنهم أكثر قدرة على التدفق، وأن أفضل نهج لزيادة هذا التدفق هو إدراك الفرد لقدراته ومهاراته، ومثل هذه المهارات يحتاج امتلاكها إلى الشعور بالسعادة النفسية، إذ إن الفرد القلق لا يستطيع أن يستغل مثل هذه المهارات ليكون مبدعاً ومبتكراً في عمله (ورد في العنزي، الجاسر، 2019: 52)

3) نظرية زيمرمان:

ترتكز نظرية "زيمرمان" على مبدأين أساسيين: أولهما يدعونا لأن نكون أشخاص سعداء فقط، وثانيهما يدعونا لأن نسعد أنفسنا .ومنطلق هذين المبدأين هو أن الأجيال تتطور باستمرار. ويصحب هذا التطور تزايد رغباتنا وتنوع احتياجاتنا. ومع هذا التزايد للاحتياجات والرغبات يحدث عدم اكتمال الكثير من المتطلبات، ما ينتج عنه عدم الرضا وتدني مستوى السعادة لدينا، ومن ثم وانطلاقاً من هذين المبدأين، يرى "زيمرمان"، أنه على الفرد أن يدرك ويحدد الهدف الذي يسبب له السعادة، وأن يأخذ بالأسباب التي تمكنه من نيل ذلك الهدف ليحقق سعادته، وألا ينتظر أن يتحقق له الهدف الذي يسبب له السعادة من دون السعي إليه من جانبه (ورد في العنزي، الجاسر، 2019: 52).

4) النظرية البيولوجية:

يذهب "فروم" Fromm إلى أن السعادة ليست حالة ذاتية فحسب، إذ إنها استجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط للجسم، والتمتع بالصحة والقدرة على بذل أقصى الجهد، وكذلك الشعور بعدم السعادة، حيث تتأثر الاستجابات العضوية وتكشف عن ذاتها من خلال اضطرابات نفس–جسمية، وهبوط معدلات الطاقة والحيوية والنشاط الجسمي إلى جانب الشكوى من الصداع والكسل. وتظل السعادة من وجهة نظر "فروم" خداعاً ما لم تنبع من التفاعل الجسمي السليم لطاقة أعضاء الجسم. ويرتبط الشعور بالسعادة بتلبية إشباع الحاجات الفسيولوجية، مثل إحساس الجسم بالراحة والصحة والحيوية والنشاط. هذا وتعد ردود الفعل الجسمية المصاحبة لانفعال السعادة الشعورية في حد ذاتها عنصراً مهماً. ذلك لأن الاستجابة العضوية ما هي إلا رد فعل شعوري، وأن التغييرات الجسمية المصاحبة لها تؤثر على العمليات الفسيولوجية المتصلة بالانفعال، وتهبط المثيرات إلى الجهاز العصبي المستقل؛ حيث تفرز مادة الأدرينالين في الدم ما يؤدي الى انسياب السكر في الأوعية الدموية، وهو ما يساعد على زيادة القدرة على بذل الطاقة ومقاومة التعب(ورد في لعبري، بوثلجة، 2020: 34).

5) نظريات القاع–القمة، والقمة–القاع:

تفترض نظرية القاع–القمة أن السعادة مجرد حالة تتضمن مجموعة من اللحظات الصغيرة السارة والإيجابية. فعندما يحكم الفرد على حياته بأنها سعيدة، فهو يعبر عن نظرة متفائلة لتراكم الخبرات الإيجابية في حياته، ويشمل هذا جوانب حياته المختلفة كالعمل، والزواج وغيرها. أما نظرية القمة–القاع فترى أن السعادة عبارة عن سمة من سمات الشخصية؛ حيث إنها تعتمد على ميل الشخص لتفسير وتقييم الخبرات التي يعيشها على أنها إيجابية. بكلام آخر إن هناك استعداد وميل عام في الشخصية لتجربة الأشياء بطريقة إيجابية. ويؤثر هذا الميل على التفاعلات الآنية للفرد مع المحيط الذي يعيش فيه؛ أي أن الفرد يستمتع بالأشياء لأنه سعيد وليس العكس. ذلك لأن السعادة أكبر من مجموع أجزائها. ومن هذا المنظور يتم تفسير السعادة من خلال شخصية الفرد واتجاهاته ومعتقداته، ومفهومه وتقديره لذاته (الرباعي، 2013: 40).

6) النظرية الشخصية:

ذهب كوستا وماري (1980) إلى أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساساً على سمات الشخصية، ولذا يهتم هذا المنحى بالسمات الشخصية وبصفة خاصة العوامل الخمسة الكبرى بوصفها محددات مهمة للسعادة والشعور الذاتي بالهناء والرضا عن الحياة. ولهذا تختلف درجة الشعور بالسعادة باختلاف الأفراد، وأن لدى كل فرد إمكانية نظرية خاصة للشعور بالسعادة (ورد في الزهراني، 2020: 2747).

7) النظرية البيئية:

يرى Veenhoven (1994) أن السعادة يمكن تفسيرها من خلال الأحداث الحياتية التي تقع للإنسان، ما يتطلب فحص الأحداث الأساسية المهمة في حياته سواء أكانت إيجابية أم سلبية لتوضيح التغيرات الحادثة في الشعور بالسعادة. وتفترض هذه النظرية أن مستوى السعادة لدى بعض الناس يمكن أن يتغير ويتذبذب بدرجة أكبر عبر فترات الزمن. ذلك لأن خبرة السعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها سواء أكانت جيدة أم سيئة ولاسيما تلك الأحداث الدرامية الخطيرة (ورد في الزهراني، 2020: 2748).

8) نظرية الرغبة:

تفترض هذه النظرية أن الناس يقضون الوقت ويبذلون الجهد من أجل تحقيق وإشباع رغباتهم. ويتم إشباع الرغبة إذا تم الحصول على الحالة المطلوبة وعندها تتحقق السعادة، ومن ثم يعد تحقيق الرغبة وفق هذه النظرية شرط ضروري للسعادة. وتتدرج الرغبات من الرغبات البسيطة وصولاً إلى خطط الحياة طويلة المدى. وتصنف الرغبات إلى رغبات داخلية (جوهرية)، وهي تتضمن رغبة الشخص في شيء ما بحد ذاته دون أن تكون له رغبات أخرى وراء ذلك. ومن أمثلة ذلك استماع الشخص للموسيقى لأنه يرغب في الاستماع لها وليس لرغبته في شيء آخر. وقد تكون الرغبة خارجية أو عرضية، وهي قد تكون بدورها رغبات وسيلية، حيث يؤمن الفرد بأن إشباعها سيكون وسيلة لإشباع رغبة أخرى. ومن أمثلة ذلك رغبة الشخص في الحصول على المال لأن ذلك سيكون وسيلة لإشباع رغبته بشراء سيارة. وقد تكون الرغبات الخارجية تكوينية بشكل كامل؛ وهي عبارة عن رغبات يؤمن الشخص بأن إشباعها يشكل الإشباع الكامل لرغبة أخرى، ومن أمثلة ذلك رغبة الشخص في الحصول على جائزة لأن ذلك سيشكل إشباعاً كاملاً لرغبته في أن يكون مشهوراً لدى الناس الآخرين. وقد تكون الرغبات الخارجية جزئية؛ حيث يؤمن الشخص بأن إشباعها سيكون حالة إشباع جزئي لموضوع رغبة أخرى (الرباعي، 2013: 40).

ثانياً) بعض النظريات المفسرة للتوجه نحو الحياة:

1) نظرية التحليل النفسي:

تتكون الشخصية في نظر فرويد من الهو والأنا والأنا الأعلى. ولكل مكون مطالبه المختلفة عن بقية المطالب الأخرى. ولذلك وعندما تعمل هذه المكونات معاً وتكون متآزرة، فإنها ستيسر لصاحبها سبل التفاعل مع البيئة على نحو مرضي. حيث سيتمكن من اشباع حاجاته الأساسية ورغباته. بيد أن العكس صحيح. فإذا حدث تنافر وتشاحن بين هذه المكونات، فإنه سيسوء توافق الفرد، ويقل رضاه عن حياته وعن العالم المحيط به وتنقص كفايته. والتوجه نحو الحياة قاعدة عامة وفق هذه النظرية. ذلك لأن للشخص توجه عام إيجابي نحو الحياة ما لم يقع في حياته حدث يسبب له عقدة نفسية. وعندما يمر الفرد بخبرة مؤلمة مفاجئة، فإنه سيكون اتجاهات سلبية ومتشائمة نحو الحياة ونحو الموضوع الذي تسبب له في تلك الخبرة غير السارة.

ويرى فرويد أن منشأ التوجه نحو الحياة يرجع الى المرحلة الفمية من الحياة بوصفه سمة أو نمط شخصي يكون ناتجاً عن عملية التثبيت فيه نتيجة للتدليل في الإشباع الفمي أثناء رضاعته. وبناءً على ما سبق فإن بناءات الشخصية الثلاث هي المسؤولة عن تحديد السلوك. ويحدث الصراع بين هذه المكونات عندما تصطدم الهو التي تحرص على إشباع الرغبات بأية طريقة ودون اعتبار لمتطلبات الواقع الخارجي مع الأنا الأعلى التي تحرص بدورها على إشباع الحاجات بالطرق المقبولة أخلاقياً واجتماعياً. وعندما يحدث الصراع بين هذين المكونين، فإن الأنا تتدخل للتوفيق بينهما. وإذا نجحت الأنا في ذلك، فإن الفرد سيحقق توافقه ويتوجه إيجابياً نحو حياته ويرضى عنها.

2) نظرية شاير وكارفر:

تفترض هذه النظرية أن التوجه نحو الحياة يتحدد بنوع الضغوط التي يتعرض لها الفرد وبنوع الخبرات المصاحبة لها في حياته. وترتبط نظرة الفرد الإيجابية للحياة بقدرته على تحقيق أهدافه. ويرتبط تحقيق الفرد لأهدافه بتكون خبرات وانفعالات سارة لديه. وتفترض هذه النظرية أن التوجه الإيجابي نحو الحياة يرتبط بالتغلب على الضغوط الحياتية. فعندما تواجه الفرد مشكلة ما، فإنه أما أن يواجهها ويتجاوزها، أو يفشل في تجاوزها ويبتعد عنها ويستسلم. وعلى هذا النحو، فإن توجه الفرد نحو الحياة يرتبط بنوع الخبرات السارة أو غير السارة الناجمة عن نجاحه أو إخفاقه في تحقيق أهدافه وقهر المشكلات التي تعوقه.

3) نظرية التعلم الاجتماعي:

تفترض هذه النظرية أن الإنسان وهو يلاحظ سلوكيات الآخرين، فإنه يتعلم الكثير من الاتجاهات والخبرات والمعارف وتوقع الأحداث وأنماط السلوك الأخرى منهم. والأفراد الذين يضعون أهدافاً ويسعون لبلوغها عادة ما يحددون معايير تحقيقها ما يمكنهم من تكوين اتجاهات موجبة نحو الحياة. وتحقيق الأهداف عادة ما يرافقه توجه إيجابي وتفاؤلي نحو الحياة. وكلما حقق الفرد هدفاً ما، سعى لبلوغ غيره، ورضي عن حياته. ويسلك الفرد السلوكات غير الجيدة عندما تضعف فاعلية الذات لديه. حيث إنه يؤمن بأنه لا يستطيع النجاح في أداء المهمات التي تتيح له التوافق مع الحياة العامة. وتقوده توقعاته المنخفضة الى تجنب هذه المواقف التي تهدده أو تشعره بعدم قدرته على القيام بأداء المهمات. ولذلك تراه لا ينخرط في أي نشاط، ويغير من ثم من حسه أو شعوره بفعالية ذاته. ويرى "بندورا" أن تصورات الفرد لفاعلية ذاته هي أكثر تأثيراً في حياته اليومية وأكثر تأثيراً في توقعاته للأحداث بأنها إما سلبية أو ايجابية. ويصبح الفرد ناجحاً إذا امتلك فاعلية ذات مرتفعة، في حين يصبح فاشلاً إذا امتلك فاعلية ذات منخفضة. والأفراد الذين يتمتعون بفاعلية الذات المرتفعة، عادة ما يعتقدون بأنهم يستطيعون عمل شيء ما لتغيير واقع الحياة وتحقيق النتائج فيها. بيد أن الذين يتصفون بفاعلية ذات منخفضة، فأنهم ينظرون إلى أنفسهم على أنهم عاجزين عن القيام بأحداث مهمة لها آثارها ونتائجها الإيجابية على حياتهم. والفرد الذي يدرك فاعلية ذاته، فإنه عادة ما يضع الخطط

الكفيلة بتحقيق ما يصبو إليه، ويكون توجهه إيجابياً نحو الحياة. بيد أن الأشخاص الذين يعتقدون بضعف فاعلية ذواتهم، فإنهم عادة ما يميلون إلى الخطط الفاشلة والأداء الضعيف في المهمات، ويكون توجههم سلبياً نحو الحياة. وكلما زاد التحدي لتحقيق الأهداف المرغوبة، زاد بذل الجهد اللازم لتحقيقها. ويحرص الفرد على بلوغ أهدافه، كلما تلقى تغذية راجعة تشير إلى بلوغ تقدم في تحقيقها. والمستوى المرتفع لفاعلية الذات المتبوع بتوقعات النجاح، عادة ما يولد المثابرة في وجه المعوقات والإحباطات. والمثابرة التي تؤدي إلى النجاح، عادة ما تؤدي إلى رفع فاعلية الذات. ولذا فإن انخفاض فاعلية الذات، يؤدي إلى انخفاض الجهود، ومن ثم رفع احتمالات الفشل(مسير، 2019).

ثالثاً) بعض النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم:

1) النظرية المعرفية:

يرى أصحاب هه النظرية أن التفاؤل يتضمن عنصراً يسمى التخطيط الذي يرتكز على حقائق منطقية مجردة تتضمن نوعاً من النشاط المعرفي. ويميل المتفائلون إلى التركيز على المعلومات ذات العلاقة القوية بالشخصية ما يجعلهم أكثر اقتناعاً بالرسائل الإيجابية المتعلقة بالشخصية وأقل اقتناعاً بالمعلومات السلبية. وقد تبين أن التفاؤل على علاقة بالجانب المعرفي؛ حيث يرتبط التفاؤل باللغة والذاكرة والتفكير. فالمتفائلون يستعملون نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية المكتوبة أو المنطوقة، فضلاً عن أنهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية. ويتحدد تشكيل الاستجابات المستقبلية تجاه مواقف متعددة من الحياة بالتقييم المعرفي، ما يساعد على ظهور سمات معينة في شخصية الفرد. وتؤثر هذه التقييمات على سمات دون أخرى. ولذا يكون الفرد متفائلاً في معظم مواقع حياته، ومتشائماً في مواقع أخرى. يعد التفاؤل سمة من سمات الشخصية، وهو حالة تتصف بالثبات خلال مواجهة مواقف الحياة. والتفاؤل هو المحرك الأساسي للحياة. ويكون الشخص متفائلاً إذا لم يتعرض لحادثة ما تسبب له عقدة نفسية. ولذا فالمتشائم شخص تعرض لحادثة ما سببت له عقداً نفسية. والأفراد الذين يمتلكون توقعات إيجابية تجاه قدرتهم على مواجهة الأحداث الضاغطة بنجاح عادة ما يميلون إلى الاستمرار في بذلل الجهد لتحقيق أهدافهم والتكيف الفعال مع المشكلات التي تعترضهم. بيد أن المتشائمين عادة ما يميلون إلى الاعتقاد باستحالة تحقيق أهدافهم، فيستسلمون وينسحبون عند مواجهتهم للصعوبات. هذا وثمة ارتباط موجب بين التفاؤل والصحة النفسية والجسمية، وارتباط سالب دال بين التفاؤل واليأس، كما تأكد أن للتفاؤل ارتباطاً بالإيمان والحظ الجيد والمعتقدات غير العقلانية ما يعني أن الإيمان والحظ الجيد يعززان سمة التفاؤل (شاكر، 2023: 1102).

2) نظريات السمات:

يفترض "ألبورت" أن سلوك الفرد يتسم بالثبات النسبي في المواقف المتشابهة، وأن هناك سمات فردية، وهي سمات حقيقية يمتلكها الفرد، وليست افتراضية، وهي سمات تظهر في شكل سلوك فريد يتميز به الفرد

عن غيره من الأفراد. وهناك السمات الشائعة، وهي موجودة في سائر المجتمعات ولكنها تختلف كمياً من مجتمع إلى آخر. ويعد "ألبورت" التفاؤل ضمن السمات الثانوية لدى أكبر عدد من أفراد المجتمع، إذ إن هؤلاء الأفراد تكون لديهم هذه السمة بدرجة منخفضة وتختلف من مجتمع إلى آخر باختلاف ثقافته وحضارته. ويرى "ألبورت" إن التشاؤم يكون ضمن السمات العظمى أو المركزية لدى بعض الأفراد؛ أي إنها استعدادات معممة بشكل عالٍ في أنظمة حياة هؤلاء الأفراد، على كل جوانب حياتهم، وهم يشكلون نسبة قليلة من المجتمع. ويرى "كاتل" أن السمة تمثل العنصر الأساسي في بناء الشخصية، وأن بعض السمات من نتاج البيئة، ويسميها بالسمات الواسعة مثل (التفاؤل–الانطواء)، ويذكر أن هذه السمات الواسعة التي تتأثر بثقافة الإنسان يمكن أن تتأثر وتتغير باختلاف استجابات الأفراد لها. ويرى "إيزنك" أن هناك سمات معينة مثل المقدرة الاجتماعية والفعالية والحيوية توجد مقترنة مع بعضها مثل مفهوم الانبساط الذي تتدرج تحته تلك السمات، مع ملاحظة أنه لا ينبغي أن يكون الفرد منبسطاً مهتاجاً أو منطوياً منسحباً. وبشكل عام تتلخص نظرية "ايزنك" في أنه يوجد قطبان رئيسان للشخصية (الانبساط–الانطواء)، ويمكن أن يوصف أفراد كثيرون جداً بطرائق متباينة باختلاف مواقعهم أو تباينها على قطبي البعد، إذ يقع المتفائل ضمن حدود الانبساطية، ويقع المتشائم ضمن حدود الانطوائية. ويذكر "إيزنك " أن النمط الانبساطي متفائل وأن النمط الانطوائي متشائم. ويميل المنبسط إلى التفاؤل والابتهاج، ويهون الأمور ويتعامل معها بكل بساطة وبلا تعقد، بيد أن المنطوي متمرد وشكاك وقلق، ويهول الأمور ومكتئب(الموسوي، العنكوشي، 2011 :157–169).

3) النظرية السلوكية:

تفسر النظرية السلوكية التفاؤل والتشاؤم مثله مثل أي سلوك آخر مكتسب من خلال عملية الاقتران، أو على أساس الفعل المنعكس الشرطي. ويمكن اعتبار عملية التفاؤل والتشاؤم من الرموز والمنبهات الداخلية من قبيل الاستجابات المكتسبة الشرطية. ويترتب على ذلك أن تكرار ظهور رمز معين مرتبط بحادث سيئ لشخص ما، أن يصبح هذا الفعل المنعكس الشرطي رمزاً للتشاؤم، في حين يترتب على تكرار ارتباط الرمز أو المنبه بالنتيجة السارة أن يصبح بمجرد ظهور الرمز أي المنبه الشرطي داعياً أو مثيراً للتفاؤل عند شخص ما. لكن إذا ارتبط هذا الرمز نفسه عند شخص آخر بحوادث غير سارة، فإنه يصبح رمزاً أو منبهاً مثيراً للتشاؤم(أبو حماد، 2017 :81).

العلاقة بين السعادة والتوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم:

تتجلى السعادة النفسية في الشعور بالصحة النفسية والجسمية والرضا عن الحياة والعمل وزملاء العمل، والتوافق النفسي والاجتماعي، والرضا الزواجي، ووجود الأبناء والأصدقاء وشغل وقت الفراغ، وإشباع كافة الحاجات البيولوجية بطريقة معتدلة، وتقدير الذات الإيجابي، والتفاؤل بالمستقبل، وحب الحياة. ويشعر السعيد بالغبطة والبهجة، ويعتقد بأن مستقبله واعد ومبشر بالخير. وهو يتسم بالرضا عن كل شيء في حياته، وينظر

للأمور نظرة إيجابية، ويتسم بالضبط الذاتي والداخلي، ويعتقد أن لحياته معنى وأنها جديرة بالعيش. وهو راضٍ عن أسلوب حياته، قليل الانتقاد لنفسه عندما يفشل في تحقيق هدف ما لإيمانه الراسخ بأن الفشل من طبيعة الحياة، وهو مؤثر فيما يحيط به، انبساطي، منفتح على عالمه الخارجي، مقدام، ويجد ذاته في حب ومساعدة الآخرين. وهو قادر على اتخاذ قراراته المناسبة والصائبة في الوقت المناسب، ويتسم بالحزم والثقة بالنفس والحيوية وبالنشاط، ويحقق ما يخطط له، ويهدف لتحقيق أهداف بعيدة المدى، وينام نوماً مريحاً، ويشعر بالراحة إثر استيقاظه، ويرى الجمال في كل شيء من حوله، وورع وتقي تربطه علاقة قوية بالله. والسعيد يفتخر بماضيه وحاضره ومستقبله، ومحقق لآماله، ولديه قدرة على التوافق مع متطلبات العمل والحياة الاجتماعية، وهو قادر على إدخال البهجة على الآخرين، ويسهل عليه الاندماج مع محيطه. ويتسم بروح الدعابة وخفة الدم ما يجعله محبوباً من الآخرين، ويشعر بأنه مؤثر وجذاب للآخرين لرضاه عن صورة جسمه، وهو يستمع بكل شيء لاعتقاده بجمال الحياة. ولذا تراه راض عن حياته ومتفاعل بكل ما يتسم به ويدور حوله. هذا وقد أكدت إحدى الدراسات أن السعداء يعيشون حياة اجتماعية غنية ومشبعة، ويقضون أقل وقت وحدهم، حيث يعيشون وسط الناس، ويقدرون العلاقات الجيدة، ويقدرهم أصدقاءهم، ولم يعيشوا أحداثاً سلبية أو إيجابية مختلفة، ولم يختلفوا في مقدار النوم ومتابعة التلفزيون والرياضة والأنشطة البدنية، ولديهم أصدقاء عابرون وحميميون كثر، وأكثرهم متزوجون وأكثر انغماساً في نشاطات جماعية من الأشخاص غير السعداء. كما يتسمون بالإيثار ويظهرون المزاج الجيد ومساعدة الآخرين في العمل وأقل تركيزاً على أنفسهم ويحبون الآخرين أكثر، ويحبون مشاركة الآخرين لهم في سعادتهم بمن فيهم الغرباء (سيلجمان، 2006: 42-43).

يتسم السعداء نفسياً بأنهم متوجهون نحو الحياة، ويعتقدون بأن كل شيء جميل وحسن في حياتهم، وهم متحررون من القلق والتوتر إلى حدٍ كبيرٍ، ولذا يجدون سهولة كبيرة في الاسترخاء. والمتوجه نحو الحياة مقتنع بأن ما سيحدث له سيحدث، ولذا فإنه مطالب بالتوافق مع مستجدات الحياة وتقبل تغيراتها، وهو لا يرى من أمور الحياة إلا جانبها المشرق. والمتوجه نحو الحياة متفاءل بالمستقبل ويرى فيه وسيلة لتحقيق أهدافه وأحلامه، وهو يقضي الأوقات الطيبة مع معارفه وأصدقاءه. يتسم المتوجه نحو الحياة بالحيوية والنشاط، ويستثمر وقت فراغه أفضل استثمار، ويمارس فيها أحب هواياته، ويتعلم دوماً كل ما يجعل لحياته معنى. يتسم المتوجه نحو الحياة بالتفاؤل، وأنه بعد العسر يسر لاعتقاده الراسخ بأنه لا دائم إلا الله تعالى، وأن الأمور ستسير بشكل حسن، وأنه إن فشل، فإن فشله سيكون بمثابة فرصة ثمينة لنموه وتطوره، وهو قادر على ضبط انفعالاته، ولديه قدرة على الاستجابة المناسبة لمثيرات الحياة. والمتوجه نحو الحياة يتوقع السيء مثلما يتوقع الخير، لذا لا يجابه بتقلبات الحياة ما يجعله يحافظ على استقراره الانفعالي، ويجعله يسعد ويستمتع بحياته بكافة أطيافها المشرقة والمظلمة.

وقد تبين أن أبعاد التوجه نحو الحياة تتمثل في: الشعور بالتوافق النفسي، الشعور بالسلامة والأمن، والشعور بالقيمة والجدارة الشخصية والاجتماعية، والمشاركة الاجتماعية، والرضا والسعادة الداخلية، والشعور بالانتماء إلى الآخرين، وأنشطة الحياة اليومية الهادفة، والسلامة البدنية والتكامل البدني العام، والحياة المنظمة المقننة، وتبين أن الذين لديهم توجه إيجابي نحو الحياة يتصفون بالكفاءة الذاتية والثقة العالية بالنفس بالإضافة إلى الرضا عن الحياة، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية وتعزيز مكونات النمو الروحي، وأن لديهم قدرة على اتخاذ القرار والمجازفة والصحة النفسية والجسمية، وأن للتوجه نحو الحياة تأثير على عملية التكيف، وأن التوجه الإيجابي نحو الحياة يرتبط برضا أكثر عن الحياة ويرتبط بأنماط سلوكية إيجابية وأعراض اكتئابية أقل، وأن المتفائلين يميلون إلى استخدام وسائل مرنة أو متمركزة حول المشكلة لغرض التأقلم مع الضغوط. بيد أن التوجه السلبي نحو الحياة يرتبط بأعراض الاكتئاب ومظاهر سلوك سلبي وتوتر نفسي (عطية وآخرون، 2020: 10-11).

يعد التفاؤل عاملاً مهماً في تحقيق سعادة الفرد. ذلك لأن المتفائل يعتقد أن لحياته معنى وهدف، وهو متوافق مع نفسه ومحيطه، ولديه المقدرة على التوافق مع المواقف الضاغطة لاتسامه بالمرونة النفسية. والمتفائل عادة ما يأخذ العبر من فشله ويتعلم من دروس الحياة القاسية، فيصلب عوده ويتمكن من مجابهة تحدياتها. والمتفائل لا توجد كلمة "مستحيل" في قاموس حياته، ولا يتوقع إلا الخير والازدهار، وهو يؤمن في قرارة نفسه بأن للحياة وجوهها المضيئة والمعتمة ما يجعله يتقبلها بصدر رحب. والمتفائل لا يهول أخطائه ويجعلها فرصة لترقيه وتطوير خبراته، وهو واثق بقدراته وبأنه في مستوى المسؤولية، ولا يؤجل أعماله إلى الغد، ويستمتع بما حققه من أهداف ويسترجع ماضيه الجميل ليزود نفسه بالطاقة والحيوية المناسبة لمواجهة تحديات الحاضر. والمتفائل لديه خطط وأهداف ينزع لتحقيقها، ويشعر بأن حياته جميلة وأنها جديرة بالعيش، وأنها فرصة لتحقيق طموحاته وتطلعاته، فضلاً عن توقعه الدائم بتحسن الأمور مستقبلا لاعتقاده بأن دوام الحال من المحال، وأن قانون التغيير يسري على كل شيء. والمتفائل يؤمن بأن المستقبل أفضل من الحاضر لأن بإمكانه تحقيق ما يخطط له، وواثق من بلوغ أهدافه، وهو قادر على حل مشكلاته بل وتوقعها، لأنه عندما يجابه بمشكلة ما، فإنه لا يفكر في المشكلة بعينها وإنما يفكر في كيفية حلها. والمتفائل يرى في الحياة فرصة جيدة لتحقيق أحلامه، وهو لا يعرف اليأس والقنوط، ولا يخامره إلا الشعور بالأمل والإقبال بقوة على الحياة. والمتفائل سعيد بزواجه لاعتباره وسيلة لاستقراره وإشباع حاجاته البيولوجية والعاطفية وتكوين الأسرة التي ستدخل عليه البهجة والسعادة. وهو عنيد لا يستسلم للفشل، ويرى دوما أن حياته ستكون أكثر إشراقاً في المستقبل. وفوق ذلك فإن التفاؤل دليل على ثقة المرء بالله تعالى، وهو دليل حسن الظن به، وهو يهب المرء قوة وشجاعة في قلبه ويجعله جسوراً في مواجهة الصعاب والعقبات، وهو يروح عن النفس ويجلب السعادة للقلب. فالمرء عندما يكون متفائلاً بعواقب الأمور، مؤملاً بحسن الحال وانقشاع الغمة، يكون في حال سرور وحبور وترقب للخير وتمام النعمة، ما يبعث في النفس أريحية وفي القلب انشراحاً وطمأنينة. والتفاؤل يبعث

في المرء مزيداً من النشاط والحيوية والهمة العالية، فيفكر ويبدع ويبني لأنه يترقب نتائج حسنة عمله. والتفاؤل دافع لعبادة الله، وأن له أثراً في صحة الإنسان(العسكر، 2018: 17-23). لهذه الاعتبارات وغيرها فإننا نفترض أن العلاقة بين السعادة النفسية وكل من التوجه نحو الحياة والتفاؤل قوية وعضوية ومتبادلة.

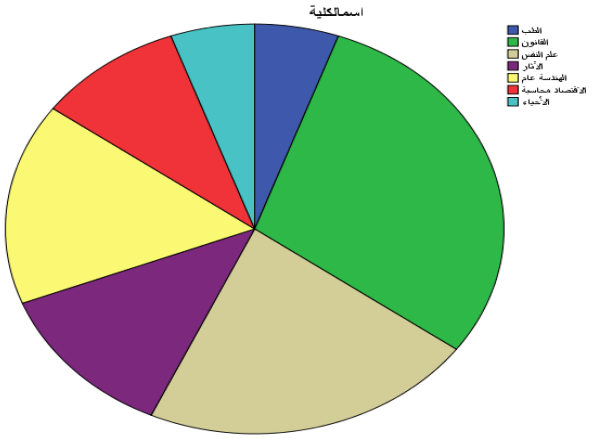
الإجراءات المنهجية للبحث:

اتبعت الخطوات التالية لتحقيق أهداف البحث:

أولاً) منهج البحث: استخدم المنهج الوصفي الارتباطي الذي يدرس العلاقة بين المتغيرات، أو يتنبأ بحدوث متغيرات من متغيرات أخرى مستخدمة مثل تحليل الانحدار، وهو منهج يستهدف دراسة الواقع أو الظاهرة ووصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كمياً أو كيفياً.

ثانياً) مجتمع البحث: وتكون من الطلبة الجامعيين من الجنسين الذين يدرسون بكليات جامعة المرقب بمدينة الخمس المركز.

ثالثاً) عينة البحث: تضمنت عينة البحث بعض الطلبة الذين يدرسون بكليات: الطب، القانون، الآداب، الآثار الهندسة، الاقتصاد، العلوم، بواقع (111) طالباً و(109) طالبة خلال العام الدراسي 2019/2018م، والشكل التالي يعرض أسماء الكليات المختارة متبوعاً بنسبة العينة بكل كلية.



الطب (5.5%)، القانون (29.5%)، الآداب (21.8%)، الآثار (12.3%)، الهندسة (15.9%)، الاقتصاد (9.5%)، العلوم (5.5%).

رابعاً) أدوات البحث: استخدم الاستبيان المغلق كوسيلة لجمع بيانات البحث والإجابة من ثم عن أسئلته. ولتحقيق أهداف البحث استخدمت المقاييس التالية:

1) مقياس التفاؤل:

وهو من إعداد بدر محمد الأنصاري (2002)، ويتكون من (30) عبارة يُجاب عنها بخمسة خيارات هي (كثيراً جداً، كثيراً، قليلاً، نادراً، لا) وتُعطى الدرجات التالية على التوالي عند التصحيح (1، 2، 3، 4، 5)، (الأنصاري، 2002: 287)، وعليه تتراوح درجة المبحوث على المقياس بين (30-150) درجة

وبمتوسط فرضي قدره (90) درجة. وقد تمتع هذا المقياس بالاتساق الداخلي، حيث ارتبطت معظم درجات فقراته بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى (0.01) إذ جاءت على التوالي (0.372، 0.273، 0.227، 0.275، 0.434، 0.432، 0.493، 0.503، 0.609، 0.649، 0.593، 0.588، 0.648، 0.452، 0.601، 0.630، 0.547، 0.595، 0.557، 0.715، 0.486، 0.621، 0.616، 0.368، 0.489، 0.550، 0.392، 0.624، 0.601، 0.536)، وقد تقرر الإبقاء على الفقرة التي يبلغ معامل ارتباط درجتها بالدرجة الكلية 0.30 فأكثر. وعليه فقد حذفت الفقرات (2، 3، 4) من التحليل النهائي لأنها أدنى من (0.30)، وتمتع المقياس بالثبات؛ حيث بلغ معامل ثباته بطريقة ألفا كرونباخ (0.909)، وبالتجزئة النصفية المصححة بمعادلة سبيرمان براون (0.816)،

2) مقياس التشاؤم:

وهو من إعداد بدر محمد الأنصاري (2002)، ويتضمن (30) فقرة يُجاب عنها بالخيارات (كثيراً جداً، كثيراً، قليلاً، نادراً، لا)، (الأنصاري، 2002: 254)، وتُعطى الدرجات (5، 4، 3، 2، 1)على التوالي عند التصحيح، وعليه تتراوح درجة المبحوث على المقياس بين (30–150) درجة وبمتوسط فرضي قدره (90) درجة. وقد تمتع هذا المقياس بالاتساق الداخلي، حيث ارتبطت معظم درجات فقراته بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى (0.01)، إذ جاءت على التوالي (0.718، 0.220، 0.293، 0.276، 0.290، 0.326، 0.325، 0.355، 0.280، 0.249، 0.441، 0.403، 0.410، 0.337، 0.359، 0.363، 0.382، 0.360، 0.308، 0.253، 0.361، 0.360، 0.388، 0.328، 0.469، 0.382، 0.394، 0.462، 0.601، 1.00)، وقد تقرر الإبقاء على الفقرة التي يبلغ معامل ارتباط درجتها بالدرجة الكلية 0.30 فأكثر. وعليه فقد حذفت الفقرات (2، 3، 4، 5، 8، 10، 20) من التحليل النهائي لأنها أدنى من (0.30)، كما تمتع المقياس بالثبات؛ حيث بلغ معامل ثباته بطريقة ألفا كرونباخ (0.955)، وبالتجزئة النصفية المصححة بمعادلة سبيرمان براون (0.918)،

3) قائمة أكسفورد للسعادة النفسية:

وهي من إعداد "أرجايل"، و"مارتن ولو" (2000)، وتعريب الباحث، وتتكون من (29) عبارة ويُجاب عنها بالبدائل (أوافق بشدة، أوافق بشكل معتدل، أوافق قليلاً، لا أوافق قليلا، لا أوافق بشكل معتدل، لا أوافق بشدة)، وتعطى الدرجات (6، 5، 4، 3، 2، 1) على التوالي عند تصحيح الفقرات الإيجابية، ولكن يُقلب نظام تصحيح الفقرات السلبية؛ حيث تعطى الدرجات (1، 2، 3، 4، 5، 6) على التوالي عند التصحيح. والفقرات السلبية تمثلها الأرقام (1، 5، 6، 10، 13، 14، 19، 23، 24، 27، 28، 29)(أميمن، 2020: 510–511). وفي البحث الحالي استخدم سلم مقياس ليكرت الخماسي (كثيراً جداً، كثيراً، قليلاً، نادراً، لا). وقد أعطيت هذه البدائل الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي عند تصحيح الفقرات الإيجابية، في حين

يقلب نظام تصحيح الفقرات السالبة، حيث تعطى الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) على التوالي، وعليه تتراوح درجة المبحوث على المقياس بين (29–145) وبمتوسط فرضي قدره (87) درجة. وقد تمتع هذا المقياس بالاتساق الداخلي، حيث ارتبطت جميع درجات فقراته بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى (0.01)، إذ جاءت على التوالي (0.694، 0.536، 0.500، 0.572، 0.483، 0.544، 0.583، 0.598، 0.460، 0.513، 0.507، 0.518، 0.562، 0.601، 0.525، 0.477، 0.489، 0.571، 0.599، 0.565، 0.580، 0.580، 0.638، 0.463، 0.625، 0.499، 0.477، 0.471، 0.589). كما تمتع المقياس بالثبات؛ حيث بلغ معامل ثباته بطريقة ألفا كرونباخ (0.915)، وبالتجزئة النصفية المصححة بمعادلة سبيرمان براون (0.860)،

4) مقياس التوجه نحو الحياة:

وهو من وضع شاير وكارفر (1985) وترجمة بدر محمد الأنصاري، ويتضمن (12) فقرة يجاب عنها بالخيارات (كثيراً جداً، كثيراً، قليلاً، نادراً، لا)، وتعطى الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي عند التصحيح، (الأنصاري، 2002: 293–295)، وعليه تتراوح درجة المبحوث على المقياس بين (12–60) درجة وبمتوسط فرضي قدره (36) درجة. وقد تمتع هذا المقياس بالاتساق الداخلي، حيث ارتبطت جميع درجات فقراته بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى (0.01)، إذ جاءت على التوالي (0.518، 0.513، 0.500، 0.641، 0.618، 0.625، 0.595، 0.626، 0.428، 0.492، 0.476، 0.420، كما تمتع المقياس بالثبات؛ حيث بلغ معامل ثباته بطريقة ألفا كرونباخ (0.771)، وبالتجزئة النصفية المصححة بمعادلة سبيرمان براون (0.711)،

خامساً) الوسائل الإحصائية المستخدمة:

1) معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقات بين مقاييس البحث.

2) معامل ارتباط الفا كرونباخ لحساب معاملات ثبات مقاييس البحث.

3) اختبار (ت) لعينة واحدة مرتبطة.

4) الكاي المربع لحساب العلاقات بين المتغيرات المستقلة وهي: التوجه نحو الحياة، والتفاؤل والتشاؤم وبين المتغير التابع وهو السعادة النفسية. وقد استخدم معامل التوافق الاسمي عندما تكون قيمة الكاي المربع دالة إحصائياً.

5) الانحدار الخطي لحساب مدى إسهام التوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم في السعادة النفسية.

عرض وتحليل وتفسير نتائج البحث:

نعرض فيما يلي الإجابة عن أسئلة البحث وذلك على النحو التالي:

أولاً) إجابة السؤال الأول للبحث الذي مؤداه:

هل المتوسطات الحسابية لمقاييس السعادة النفسية والتوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم أعلى من متوسطاتها النظرية؟

وللإجابة عن هذا السؤال، استخدم اختبار (ت) لعينة واحدة مرتبطة، وبيانات الجدول التالي توضح ذلك.

جدول (1) حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات مقاييس البحث الحسابية والنظرية

الإحصاء / المقاييس	ن	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة ت	د.ح	مستوى الدلالة
التوجه نحو الحياة	220	44.79	36	7.62	0.514	87.099	219	0.000
السعادة النفسية	220	104.65	87	19.25	1.29	80.638	219	0.000
التفاؤل	220	109.73	90	16.46	1. 11	98.855	219	0.000
التشاؤم	220	54.80	90	22.75	1.53	35.720	219	0.000

توضح بيانات الجدول (1) أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مقاييس التوجه نحو الحياة والسعادة النفسية والتفاؤل والتشاؤم الحسابية والنظرية، حيث بلغت قيم (ت) لهذه المقاييس على التوالي (87.099، 80.638، 98.855، 35.720) وبدرجات حرية (219)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المتوسطات الحسابية لمقاييس التوجه نحو الحياة والسعادة النفسية والتفاؤل، ما يعني اتسام المبحوثين بالتوجه نحو الحياة والسعادة النفسية والتفاؤل، في حين جاءت الفروق لصالح المتوسط النظري على مقياس التشاؤم، وهو ما يعني عدم اتسام المبحوثين بالتشاؤم. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتائج (الصوافي، 2019، ابسيس، عطية، عبدالجواد، 2021، كحله، نزال، 2023، الرباعي، 2013، الجنابي، 2020، محمد وآخرون، 2022، لوجان، محرزي،2021، بوجلطية، 2024، فنته، 2023، الهلالي، 2019، سعيدي وسيب، 2022) التي توصلت إلى أن مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الصف التاسع الأساسي بولاية المضيبي بسلطنة عمان ولدى طلبة جامعة عمر المحتار وطلبة جامعة مصراته بليبيا ولدى طلبة جامعة النجاح الوطنية بفلسطين ولدى طلبة جامعة دمشق ولدى طلبة الجامعة المستنصرية بالعراق ولدى عينة من الشباب الجزائري، ولدى طلبة الجامعة، ولدى طلبة المرحلة الثانوية– كان مرتفعاً. وتختلف نتيجة البحث الحالي مع نتيجة الطالقاني (2017) التي كشفت عن انخفاض مستوى السعادة النفسية لدى طلبة كلية التربية بالعراق. وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتيجة الدهني (2020) التي توصلت إلى أن مستوى السعادة مرتفع لدى طلبة الجامعة. كما تدعم نتيجة البحث الحالي نتيجة سماوي، شاهين (2021) التي كشفت أن مستوى السعادة النفسية مرتفع لدى المبحوثين. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتائج (بسعود، ذباح،

2023، بوساق وبوضياف، 2021، الزهراني، أحمد، 2023، الفراج، الحلبي، 2022، الجبيله، 2020) التي توصلت إلى أن مستوى التوجه نحو الحياة والتوجه نحو الحياة المهنية مرتفع لدى طلبة الجامعة وطلبة البكالوريا ولدى معلمي التعليم العام بالخرج، ولدى المرشدات الطلابيات بمنطقة القصيم، ومع نتيجة العابدي (2017) التي كشفت عن أن التوجه نحو الحياة موجود لدى طلبة الجامعة. كما تعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة عبدالكريم والدوري (2010) التي توصلت إلى أن مستويي التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى الطالبات أعلى من مثيلهما في المجتمع. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة النواصرة والحوراني (2018) التي توصلت إلى أن مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى عينة الموهوبين كان مرتفعاً، ومع نتيجة (شاهين وشاهين، 2021، صباح، 2019، العمار، 2020) التي توصلت إلى أن مستوى التفاؤل لدى طلبة الدراسات العليا وإخوة المعاقين عقلياً وطلبة كلية الحقوق بجامعة دمشق كان مرتفعاً. وتختلف النتيجة الحالية مع نتيجة الكلاب والربيعي (2021) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الانحياز للتفاؤل بين الذكور والإناث لدى المرشدين. وتدعم النتيجة الحالية نتيجة زقاوة وآخرون (2020) التي كشفت عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التفاؤل بين الجنسين.

ثانياً) إجابة السؤال الثاني للبحث الذي مؤداه:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والسعادة النفسية عند مستوى 0.05؟

وللإجابة عن هذا السؤال، استخدم مربع كاي، وبيانات الجدول التالي توضح ذلك.

جدول (2)اختبار العلاقة بين متغيري التفاؤل والسعادة النفسية

السعادة النفسية	التفاؤل			المجموع
	منخفض	متوسط	مرتفع	
مرتفع	10.8	31.4	61.5	39.5
متوسط	23.1	35.3	26.9	27.7
منخفض	66.2	33.3	11.5	32.7
المجموع	65 (100)	51 (100)	104 (100)	220 (100)
كا^2= 65.242 د.ح= 4 مستوى الدلالة= 0.000 درجة معامل التوافق الاسمي= 0.478				

توضح بيانات الجدول (2) أن هناك علاقة دلالة إحصائية بين متغيري التفاؤل والسعادة النفسية، حيث بلغت قيمة الكاي المربع وبأربع درجات للحرية (65.242)، وهي دالة عند مستوى (0.000)، وبلغت درجة معامل التوافق الاسمي (0.478)، وهي درجة مرتفعة ودالة عند مستوى (0.000)، وهو ما يعني قوة العلاقة بين المتغيرين. وتدعم نتيجة البحث الحالي نتيجة أبوعمشة (2013) التي توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً وموجبة بين الذكاء الوجداني وبين الشعور بالسعادة. كما تعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة (الصوافي، 2019) التي توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً موجبة بين مفهوم الذات وبين الشعور بالسعادة النفسية. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة الجمال (2013) التي توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً وموجبة

بين جميع مكونات السعادة النفسية وبين الاتجاه نحو الدراسة الجامعية. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة (ابسيس، عطية، عبدالجواد، 2021) التي توصلت إلى أن السعادة النفسية ترتبط ارتباطاً موجباً بالعوامل الخمسة الكبرى باستثناء عامل العصابية الذي ارتبطت به ارتباطاً سلبياً. كما تعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة محمدي (2018) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. وتعزز النتيجة الحالية نتيجة حمايدية وآخرون (2018) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة وقوية بين جودة الحياة والتفاؤل لدى طلبة الدكتوراه.

ثالثاً) إجابة السؤال الثالث للبحث الذي مؤداه:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الحياة والسعادة النفسية عند مستوى 0.05؟

وللإجابة عن هذا السؤال، استخدم مربع كاي، وبيانات الجدول التالي توضح ذلك.

جدول (3)اختبار العلاقة بين متغيري التوجه نحو الحياة والسعادة النفسية

السعادة النفسية	التوجه نحو الحياة			المجموع
	منخفض	متوسط	مرتفع	
مرتفع	10.1	33.9	65.2	39.5
متوسط	30.4	30.5	23.9	27.7
منخفض	59.4	35.6	10.9	32.7
المجموع	69 (100)	59 (100)	92 (100)	220 (100)
كا^2= 60.321 د.ح= 4 مستوى الدلالة= 0.000 درجة معامل التوافق الاسمي= 0.464				

توضح بيانات الجدول (3) أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري التوجه نحو الحياة والسعادة النفسية، حيث بلغت قيمة الكاي المربع وبأربع درجات للحرية (60.321)، وهي دالة عند مستوى (0.000)، وبلغت درجة معامل التوافق الاسمي (0.464)، وهي درجة مرتفعة ودالة عند مستوى (0.000)، وهو ما يعني قوة العلاقة بين المتغيرين. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة أبوعمشة (2013) التي توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً وموجبة بين الذكاء الاجتماعي وبين الشعور بالسعادة. كما تعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة العجمي والهملان (2021) التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين كل من التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية وبين الرفاه النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة نضر والسقا (2023) التي توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً وموجبة بين الحوار الذاتي وبين السعادة النفسية. وتدعم نتيجة البحث الحالي نتيجة كرداس (2019) التي توصلت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدين والسعاة لدى الراشدين. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة أبو عكر، المهدي (2023) التي كشفت عن وجود علاقة طردية دالة بين التوجه نحو الحياة وبين الأمن النفسي لدى السيدات المعنفات بمحافظات غزة، ومع نتيجة صالح (2013) التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة ودالة بين التوجه نحو الحياة والشعور بالسعادة لدى المعاقين حركياً المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة، ومع نتيجة العابدي (2017) التي توصلت

إلى وجود علاقة دالة إحصائياً وموجبة بين التوجه نحو الحياة والإبداع الانفعالي لدى طلبة الجامعة. وتدعم النتيجة الحالية نتيجة النواجحة (206) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التمكين النفسي والتوجه الحياتي، وتدعم النتيجة الحالية نتيجة العمر (2020) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين التفاؤل وجودة الحياة.

رابعاً) إجابة السؤال الرابع للبحث الذي مؤداه:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم والسعادة النفسية عند مستوى 0.05؟

وللإجابة عن هذا السؤال، استخدم مربع كاي، وبيانات الجدول التالي توضح ذلك.

جدول (4)اختبار العلاقة بين متغيري التشاؤم والسعادة النفسية

السعادة النفسية	التشاؤم			المجموع
	منخفض	متوسط	مرتفع	
مرتفع	46	46.8	30.5	39.5
متوسط	36.5	22.6	25.3	27.7
منخفض	17.5	30.6	44.2	32.7
المجموع	63 (100)	62 (100)	95 (100)	220 (100)
كا^2= 14.392 د.ح= 4 مستوى الدلالة= 0.006 درجة معامل التوافق الاسمي= 0.248				

توضح بيانات الجدول (4) أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري التشاؤم والسعادة النفسية، حيث بلغت قيمة الكاي المربع وبأربع درجات للحرية (14.392)، وهي دالة عند مستوى (0.006)، وبلغت درجة معامل التوافق الاسمي (0.248)، وهي درجة مرتفعة ودالة عند مستوى (0.006)، وهو ما يعني قوة العلاقة بين المتغيرين. ويتضح من بيانات هذا الجدول أن التشاؤم المرتفع يقابله انخفاض في السعادة النفسية. بكلام آخر إنه كلما ارتفع مستوى التشاؤم انخفض مستوى السعادة النفسية. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة (الرباعي، 2013، ابسيس، عطية، عبدالجواد، 2021) التي توصلت إلى أن السعادة النفسية ترتبط سلبياً بالعصابية. كما تعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة صالح (2020) التي توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً سالبة بين التوجه المدرك نحو الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الصم بالجامعة. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة الشهراني (2021) التي توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً وعكسية بين قلق المرض لدى مصابي كورونا وبين توجههم نحو الحياة. وتدعم نتيجة البحث الحالي نتيجة أرنوط (2016) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين التوجه نحو الحياة واضطراب الشخصية التجنبية. وتعزز النتيجة الحالية نتيجة مخلوف (2019) التي توصلت إلى وجود علاقة عكسية بين التفاؤل والعجز المتعلم.

خامساً) إجابة السؤال الخامس للبحث الذي مؤداه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقاييس البحث وفق متغير الجنس؟

وللإجابة عن هذا السؤال استخدم اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، وبيانات الجدول التالي توضح ذلك.

جدول (5)حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المبحوثين على مقاييس البحث وفق متغير الجنس

الإحصاء / المقاييس	الحجم	الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
التوجه نحو الحياة	111	ذكور	44.77	8.52	-0.023	218	0.982
	109	إناث	44.79	6.62			
السعادة النفسية	111	ذكور	106.04	20.66	1.082	218	0.281
	109	إناث	103.23	17.67			
التفاؤل	111	ذكور	107.36	17.23	-2.166	218	0.031
	109	إناث	112.13	15.34			
التشاؤم	111	ذكور	59.63	23.59	3.256	218	0.001
	109	إناث	49.86	20.83			

توضح بيانات الجدول (5) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياسي التوجه نحو الحياة والسعادة النفسية؛ حيث لم تكن قيمتي (ت) وبدرجات حرية (218) دالة عند مستوى (0.05)، في حين وجدت فروق دالة إحصائياً على مقياسي التفاؤل والتشاؤم، حيث كانت قيمتي (ت) وبدرجات حرية (218) دالة عند مستوى (0.031، 0.001) على التوالي وأن هذه الفروق جاءت لصالح الإناث على مقياس التفاؤل، ولصالح الذكور على مقياس التشاؤم. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتائج (الرباعي، 2013، أبوعمشة، 2013، الصوافي، 2019، نضر والسقا، 2023، ابسيس، عطية، عبدالجواد،2021، الجنابي، 2020، كرداس، 2019، محمد وآخرون، 2022، العنزي، الجاسر، 2019) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الشعور بالسعادة النفسية. وتختلف نتيجة البحث الحالي مع نتيجة العجمي والهملان (2021) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في متغير الرفاه النفسي ولصالح الإناث. وتختلف نتيجة البحث الحالي مع نتائج (الطالقاني، 2017، أبو حماد، 2019) التي كشفت عن أن مستوى السعادة النفسية لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث في معظم أبعاد مقياس السعادة النفسية. وتختلف نتيجة البحث الحالي مع نتيجة الدهني (2020) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في السعادة النفسية ولصالح الإناث. وتختلف نتيجة البحث الحالي مع نتائج (سماوي، شاهين، 2021، العكاشي، 2024) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في السعادة النفسية بين الجنسين ولصالح الإناث. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة عطية وآخرون (2020) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التوجه الإيجابي نحو الحياة بين الذكور والإناث. وتختلف نتيجة البحث الحالي مع نتيجة حسين (2019) التي توصلت إلى أن مستوى التوجه نحو الحياة مرتفع لدى طالبات كلية التربية. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتائج (بوساق

وبوضياف، 2021، السريحي، خليفة، د.ت، الزهراني، أحمد، 2023) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التوجه نحو الحياة بين الجنسين، وتختلف النتيجة الحالية عن نتيجة (العابدي، 2017) التي توصلت إلى أن مستوى التوجه نحو الحياة أعلى لدى الإناث منه لدى الذكور، وعن نتيجة النواجحة (2016) التي كشفت عن أن الفروق في التوجه الحياتي جاءت لصالح الذكور. وتعزز النتيجة الحالية نتيجة أبو الفضل وآخرون (2019) التي توصلت إلى أن الإناث أكثر تفاؤلا من الذكور. وتختلف النتيجة الحالية عن نتيجة العبيداني (2016) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المكفوفين والمبصرين في التفاؤل والتشاؤم. وتختلف النتيجة الحالية مع نتيجة مخلوف (2019) التي توصلت إلى أن الذكور أكثر تفاؤلاً من الإناث، وأن الإناث أكثر تشاؤماً من الذكور. كما تختلف النتيجة الحالية مع نتيجة دراستي (حمايدية وآخرون، 2018، عبده، 2019) اللتين توصلتا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التفاؤل بين الجنسين. وتختلف النتيجة الحالية مع نتيجة جاسم (2023) التي توصلت إلى أن الذكور أكثر تفاؤلاً من الإناث. وتختلف النتيجة الحالية عن نتائج دراسات (النواصرة والحوراني، 2018، شاهين وشاهين، 2021، الجبيله، 2020) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التفاؤل والتشاؤم بين الجنسين. وتعزز النتيجة الحالية نتيجة الطيار (2024) التي توصلت إلى أن الإناث أكثر تفاؤلاً، وأن الذكور أكثر تشاؤماً.

سادساً) إجابة السؤال السادس للبحث الذي مؤداه:

ما نوع العلاقة بين السعادة النفسية والتوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم؟

وللإجابة عن هذا السؤال استخدم معامل ارتباط بيرسون، وبيانات الجدول التالي توضح مصفوفة الارتباطات بين هذه المتغيرات.

جدول (6)مصفوفة معاملات الارتباطات بين مقاييس البحث

المقاييس	السعادة النفسية	التوجه نحو الحياة	التفاؤل	التشاؤم
السعادة النفسية	1	**0.561**	**0.591**	-0.110
التوجه نحو الحياة	**0.561**	1	**0.570**	-0.072
التفاؤل	**0.591**	**0.570**	1	**-0.345
التشاؤم	-0.110	-0.072	**-0.345	1

** دالة عند مستوى (0.000) ن = 220 د. ح = 218

توضح بيانات الجدول (6) أن هناك علاقة دالة إحصائياً وموجبة بين السعادة النفسية والتوجه نحو الحياة والتفاؤل، وأن هناك علاقة دالة إحصائياً وموجبة بين التوجه نحو الحياة وبين التفاؤل، في حين وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين التفاؤل والتشاؤم، ولا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من متغيري السعادة النفسية والتوجه نحو الحياة وبين التشاؤم. وهو ما يؤكد تمتع مقاييس البحث بالصدق الفرضي أو البنائي. إذ إنه من المنطقي أن لا ترتبط السعادة النفسية والتوجه نحو الحياة بالتشاؤم، وأن يرتبط التفاؤل سلبياً بالتشاؤم. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة الرباعي (2013) التي كشفت عن أن السعادة النفسية

ترتبط إيجابياً ودالاً إحصائياً بيقظة الضمير والطيبة والانبساط والانفتاح على الخبرة، وأن ترتبط ارتباطاً سلبياً دالاً إحصائياً بالعصابية. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة الدهني (2020) التي توصلت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدين والسعادة، ومع نتيجة الهلالي (2019) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين السعادة والتفكير الإبداعي، كما تعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة سماوي وشاهين (2021) التي توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً وموجبة بين السعادة النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة مدارس الملك عبدالله الثاني بالأردن، وتعزز نتيجة فنته (2023) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين السعادة النفسية وتقدير الذات، كما تعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة بسعود، ذباح (2023) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين معنى الحياة والتوجه نحو الحياة. وتدعم نتيجة البحث الحالي نتيجة صالح (2020) التي توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً وموجبة بين التوجه المدرك نحو الحياة وبين الإنجاز الأكاديمي. كما تدعم النتيجة الحالية نتيجة الفراج، الحلبي (2022) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التمكين النفسي والتوجه نحو الحياة المهنية. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة عبدالكريم والدوري (2010) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة. وتعزز النتيجة الحالية نتيجة قرقور وآخرون (2023) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة، وتعزز النتيجة الحالية نتيجة الشورى (2013) التي توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين التوجه نحو الحياة والكفاءة الاجتماعية. كما تعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة عوض (2021) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل الأكاديمي والرضا عن الدراسة لطالب الثانوية العامة والفنية. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة جاسم (2023) التي توصلت إلى وجود علاقة طردية دالة بين الشخصية المتفائلة وعقلية الأنماء. وتدعم النتيجة الحالية نتيجة جودة وأبو جراد (2011) التي توصلت إلى وجود علاقة دالة وموجبة بين السعادة والتفاؤل. وتدعم النتيجة الحالية نتيجة الدبابي والدبابي وعبدالرحمن (2019) التي توصلت وجود علاقة دالة إحصائياً بين الكفاءة والسعادة، وتدعم نتيجة النواصرة والحوراني (2018) التي كشفت عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين التفاؤل والتشاؤم الكلي وأبعاده والتحصيل الدراسي. وتعزز النتيجة الحالية نتيجة شاهين وشاهين (2021) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباط طردية بين التكيف الأكاديمي والتفاؤل، وتعزز النتيجة الحالية نتيجة الطيار (2024) التي توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً موجبة بين التفاؤل والصلابة النفسية، وإلى علاقة دالة إحصائياً وسالبة بين الصلابة النفسية والتشاؤم، ومع نتيجة صباح (2019) التي توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً وموجبة بين التفاؤل والرضا عن الحياة. وتعزز النتيجة الحالية نتيجة القاسم (2011) التي توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً وموجبة بين الذكاء الوجداني والأمل والسعادة. وتدعم النتيجة الحالية نتيجة زقاوة وآخرون (2020) التي كشفت عن وجود علاقة دالة إحصائياً وموجبة بين التفاؤل والصحة النفسية. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة الدهيش (2021) التي كشفت عن وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل وأحداث

الحياة الضاغطة. وتدعم النتيجة الحالية نتيجة المحتسب (2008) التي توصلت إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التفاؤل وكل من التشاؤم، وأحداث الحياة الضاغطة، كما تعزز نتيجة أبو حماد (2019) التي توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً وموجبة بين جودة الحياة النفسية وكل من السعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى طلبة الجامعة، وتدعم النتيجة الحالية نتيجة العنزي، الجاسر (2019) التي توصلت إلى وجود علاقة دالة وموجبة بيم السعادة النفسية وكل من تقدير الذات والمرونة المعرفية، وتعزز نتيجة الزهراني (2020) التي توصلت إلى وجود علاقة دالة وموجبة بين السعادة النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة.

سابعاً) إجابة السؤال السابع للبحث الذي مؤداه:

ما مدى إسهام التوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم في التنبؤ بالسعادة النفسية؟

وللإجابة عن هذا السؤال استخدم الانحدار الخطي، وبيانات الجدول التالي توضح ذلك.

الجدول (7)مدى إسهام **التوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم في السعادة النفسية**

ثابت السعادة النفسية	المعلمة	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	10.479	1.232	0.219
التوجه نحو الحياة	0.320	5.036	0.000
التفاؤل	0.430	6.374	0.000
التشاؤم	0.061	1.098	0.273
القوة التفسيرية	0.427	-	-
القوة التنبؤية	0.419	-	-
الارتباط	0.653	-	-
قيمة (ف)	53.658	-	0.000

توضح بيانات الجدول (7) أن ثابت انحدار السعادة النفسية (10.479) ما يعني أن السعادة النفسية موجودة لدى المبحوثين حتى قبل التوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم في ذلك، ولكن ليس لهذا الوجود دلالته الإحصائية وذلك بالنظر إلى قيمة (ت) المقابلة لذلك. وبلغت معلمة التوجه نحو الحياة (0.320) ما يعني أن التوجه نحو الحياة يسهم في السعادة النفسية إسهاماً إيجابياً بنسبة (32%)، وأن لهذا الإسهام دلالته المعنوية وذلك بالنظر إلى قيمة (ت) المقابلة لذلك، وبلغت معلمة التفاؤل (0.430) ما يعني أن التفاؤل يسهم في السعادة النفسية إسهاماً إيجابياً بنسبة (43%)، وأن لهذا الإسهام دلالته المعنوية وذلك بالنظر إلى قيمة (ت) المقابلة لذلك، وبلغت معلمة التشاؤم (0.061) ما يعني أن التشاؤم يسهم في السعادة النفسية إسهاماً بنسبة (6.1%)، ولكن ليس لهذا الإسهام دلالته المعنوية وذلك بالنظر إلى قيمة (ت) المقابلة لذلك، وبلغت القوة التفسيرية (0.427)، ما يعني أن التوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم تفسر مجتمعة بنسبة (42.7%) التغير الحادث في السعادة النفسية، وبلغت القوة التنبؤية (0.419) ما يعني أن التوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم تتنبأ مجتمعة بنسبة (41.9%) بالتغير الحادث في السعادة النفسية، وبلغت قيمة ف (53.658)، وهي قيمة مرتفعة ودالة معنوياً عند مستوى (0.000)، ما يعني قوة العلاقة بين متغيرات

الانحدار الخطي. ووفقاً لهذه النتيجة يتضح أنه يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية من التفاؤل والتوجه نحو الحياة. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة العجمي والهملان (2021) التي توصلت إلى أنه يمكن التنبؤ بالرفاه النفسي من التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية. وتختلف نتيجة البحث الحالي عن نتيجة الصوافي (2020) التي توصلت إلى أنه يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي ومفهوم الذات من السعادة النفسية. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة كحله، نزال (2023) التي توصلت إلى وجود أثر لإشباع الحاجات النفسية في السعادة النفسية. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة (الرباعي، 2013) التي توصلت إلى أنه يمكن التنبؤ بالشعور بالسعادة النفسية من خلال درجات الطلبة على عوامل يقظة الضمير والعصابية والانبساط. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة بوجلطية (2024) التي توصلت إلى أن متغيرات الحاجات النفسية والمساندة الاجتماعية تفسر ما نسبته (24.4%) من التباين الحاصل في السعادة النفسية. وتدعم نتيجة البحث الحالي نتيجة صالح (2020) التي توصلت إلى أنه يمكن التنبؤ بالتوجه المدرك نحو الحياة من خلال قلق المستقبل والإنجاز الأكاديمي. وتعزز نتيجة البحث الحالي نتيجة عبدالله (2020) التي توصلت إلى أن عدم التفاعل مع الخبرة الذاتية والتصرف بوعي والتدين الجوهري لها قدرة تنبؤية بالتوجه نحو الحياة. كما تدعم نتيجة جاسم (2023) التي توصلت إلى أن الشخصية المتفائلة تسهم طردياً في عقلية الأنماء. وتعزز نتيجة البحث الحالية نتيجة جودة وأبو جراد (2011) التي أشارت إلى أن متغيري الأمل والتفاؤل أسهما إسهاماً دالاً إحصائياً في تفسير تباين درجات أفراد العينة على مقياس السعادة، وأن متغير التفاؤل أسهم بشكل يفوق إسهام الأمل في التنبؤ بالسعادة. وتعزز النتيجة الحالية نتيجة قاسمية (2018) التي كشفت عن أن التفاؤل له القدرة على تحسين جودة الحياة، وتعزز نتيجة دراسة عبده (2019) التي كشفت عن أنه يمكن التنبؤ بالتفاؤل من خلال استراتيجيات المواجهة الإقدامية. وتعزز النتيجة الحالية نتيجة الجبيله (2020) التي توصلت إلى أنه يمكن التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من خلال مرونة الأنا واليقظة العقلية.

ملخص وتقويم:

لقد جاءت نتائج هذه الدراسة في الاتجاه المتوقع؛ حيث تأكد أن السعادة النفسية ترتبط إيجابياً بالتوجه نحو الحياة، والتفاؤل، وأن السعادة النفسية والتوجه نحو الحياة لا يرتبطان بالتشاؤم، وأن التفاؤل يرتبط سلباً بالتشاؤم. وهذه النتائج تعزز تمتع مقاييس البحث الحالي بالصدق البنائي والمحكي. كما تبين أن المبحوثين يتمتعون بقدر مرتفع من التفاؤل والسعادة النفسية والتوجه نحو الحياة، وقد يعكس ذلك تمتعهم بالصحة النفسية والجسمية والحيوية والنشاط والتطلع نحو المستقبل. كما وجد أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في مستويات السعادة النفسية والتوجه نحو الحياة. وقد لوحظ من الدراسات العربية التي تم الرجوع إليها أن هناك تناقضاً بين نتائجها فيما يتعلق بنوعية الفروق بين الجنسين في بعض هذه المتغيرات، ما يؤكد على أن متغير الجنس لم يعد مفيداً في مثل هذا اللون من البحوث؛ إذ يبدو أن هناك متغيرات أكثر أهمية في معرفة علاقة السعادة النفسية والتوجه نحو الحياة والتفاؤل مثلاً بمتغيرات أخرى مثل الصحة النفسية ووجهة

الضبط والعصابية وتصور الانتحار، والمعاملة الوالدية، وسمات الشخصية وتغير القيم الاجتماعية ونحوها. فضلاً عن أن دخول المرأة ميدان العمل واعتمادها اقتصادياً على نفسها وتمتعها بجميع مزايا الذكر تقريباً، كلها عوامل ذللت من الفروق بين الجنسين في مثل هذا الصنف من الدراسات. كما تبين أن التشاؤم يرتبط بالذكور، وقد يرجع ذلك إلى أن الذكر معني بتكوين الأسرة وتوفير البيت والأثاث والإنفاق، والعمل أكثر من الأنثى، وهو ما يجعله قلقاً حول مستقبله وأقل رضا عن حياته ولا سيما إذا كان عاطلاً من العمل، ولا يملك مؤهلاً مناسباً لسوق العمل. بالمقابل تعفى الأنثى من الكثير من هذه الالتزامات، فضلاً عن أنها أكثر توافقاً وتعاطفاً وتسامحاً من الذكر، وأكثر امتثالاً للقيم والمعايير الاجتماعية، وأقل معاناة من الاضطرابات الذهانية، واسرع استجابة للعلاج النفسي وأقل طموحاً من الذكر، وهو ما يجعلها أقل تشاؤماً وأكثر تفاؤلاً من الذكر.

التوصيات:

1) توفير فرص العمل للشباب ولا سيما الذكور الخريجين بهدف تحريرهم من القلق والتشاؤم الناجم عن خوفهم ممن يخبئه لهم المستقبل.

2) منح قروض للشباب الذكور لبناء بيوت خاصة بهم، وتكوين مشروعات صغرى تضمن لهم مستقبلاً زاهراً وتحررهم من الشعور بالتشاؤم والخوف من مستقبلهم المجهول.

3) توعية الآباء بضرورة توفير التنشئة الاجتماعية الآمنة للأبناء القائمة على بث الثقة فيهم وإغنائهم بالمفردات اللغوية التي تعكس الأمل والتفاؤل، والتقليل من المفردات اللغوية التي تعبر عن كل ما هو سلبي وغير سار، ليشبوا على الإقبال على الحياة والتوجه الإيجابي نحوها.

المقترحات:

1) إجراء بحث لاختبار العلاقة بين السعادة النفسية والرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى كبار السن والمتقاعدين.

2) إجراء بحث لاختبار العلاقة بين مركز الضبط وجودة الحياة والرضا عن الحياة وقوة الأنا لدى الشباب.

قائمة المراجع

1. ابسيس، عارف حسين، عطية، علي عمر بولطيعة، عبدالجواد، ابوبكر (2021). "السعادة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة جامعة عمر المختار".– مجلة المنارة العلمية، ع (2)، مايو، ص ص 40–58.
2. أبو الفضل، محفوظ عبدالستار وآخرون (2019). "التفاؤل لدى عينة من طلاب جامعة جنوب الوادي في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية".– ع (3)، يناير، ص ص 318–368.
3. أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم أحمد (2017). "صورة الجسد وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والمراهقات في المرحلة الثانوية".– مجلة رسالة التربية وعلم النفس – ع 58 – الرياض/ سبتمبر، ص ص 73–94.
4. أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم (2019)." جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز".– مجلة جامعة القدس المفتوحة للدراسات التربوية والنفسية، مج(10)، ع(27)، ص ص 268–281.
5. أبو عكر، فاطمة محمود، المهدي، سمية الخليفة (2023)." الأمن النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى السيدات المعنفات في محافظات غزة" .– المجلة الأفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية، مج(2)، ع(3)، ص ص 495–519.
6. أبو عمشة، إبراهيم باسل (2013). الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة الأزهر/غزة: كلية التربية.
7. آرجايل، مايكل (1993). سيكولوجية السعادة، ترجمة: فيصل عبدالقادر يوسف.– الكويت: سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكتاب (175).
8. أرنوط، بشرى اسماعيل أحمد (2016)." التوجه نحو الحياة وعلاقته باضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقين".– مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، ع(45)، يناير، ص ص 38–82.
9. أميمن، عثمان علي (2020). المرجع في قياس الشخصية: بناء وشروط الاختبار النفسي والاختبارات العاملية وقوائم ومقاييس الشخصية (الكتاب الأول).– الخمس: دار الخمس للطباعة الحديثة.
10. الانصاري، بدر محمد (2002). المرجع في مقاييس الشخصية: تقنين على المجتمع الكويتي .–القاهرة: دار الكتاب الحديث.
11. بسعود، حنان، ذباح، بسمة (2023). معنى الحياة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية على طلبة سنة ثانية علم النفس/بسكرة، (مذكرة ماستر)، جامعة محمد خيضر/بسكرة: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
12. بوجلطية، عائشة قوادري (2024). الحاجات النفسية والمساندة الاجتماعية وعلاقتهما بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، (أطروحة دكتوراه)، جامعة حسيبة بن بوعلي/الشلف: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

13. بوساق، عائشة، بوضياف، نوال (2021). "طبيعة التوجه نحو الحياة لدى طلبة البكالوريا: دراسة ميدانية بثانوية زابي صالح الخبانة/ولاية المسيلة–الجزائر".– مجلة البحوث التربوية والتعليمية، مج(10)، ع(2)، ص ص 31–46.
14. جاسم، هدى حبيب حمزة (2023). الشخصية المتفائلة وعلاقتها بعقلية الأنماء لدى طلبة الدراسات العليا، (رسالة ماجستير)، جامعة كربلاء: كلية التربية للعلوم الإنسانية.
15. الجبليه، الجوهرة بنت فهد (2020). "التوجه نحو الحياة وعلاقته بمرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة".– المجلة التربوية، ع(78)، اكتوبر، 1346–1381.
16. الجمال، سمية أحمد (2013)" السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك".– مجلة كلية التربية بالزقازيق: دراسات تربوية ونفسية، مج(28)، ع(78)، يناير، 523–554.
17. الجنابي، ندى صباح (2020)." السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة".– مجلة العلوم الإسلامية، مج (2020)، ع (24)، ص ص 521–534.
18. جودة، آمال، أبو جراد، حمدي (2011)." التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة".– مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، ع 24 (2)، ص ص 129–162.
19. حسين، رنا فايز (2019). التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات، جامعة القادسية: كلية التربية للبنات.
20. حمايدية، علي وآخرون (2018). "جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه: دراسة ميدانية على عينة من الطلبة".–مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، مج (9)، ع (2)، ص ص 194–217.
21. الدبابي، خلدون، الدبابي، رابعة، عبدالرحمن، عبدالسلام (2019). "التفاؤل وعلاقته بالكفاءة الذاتية والسعادة لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية".– دراسات العلوم التربوية، مج (46)، ع (2)، الملحق (2)، ص ص 107–123.
22. الدهني، غفران غالب أحمد (2020). "التدين وعلاقته بالسعادة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات".– مجلة كلية التربية بالمنصورة، مج (109)، ع (2)، ص ص 1015–1047.
23. الدهيش، رويدا عادل (2021). "التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأحداث الحياة الضاغطة لدى متقاعدات التعليم العام في محافظة الأحساء".– مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج (5) ع (9)، مارس، ص ص 141–171.
24. الرباعي، سعاد ياسين (2013). الشعور بالسعادة وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة دمشق: كلية التربية.

25. زقاوة، أحمد وآخرون (2020). "التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة".– المجلة العربية لعلم النفس، مج(5)، ع (2)، ص ص 64–77.

26. الزهراني، أسماء حزام غرم الله، أحمد، مها أحمد عبدالحليم محمد (2023). "التمكين النفسي والتوجه نحو الحياة لدى عينة من معلمي التعليم العام بمحافظة الخرج".– مجلة الكلية الإسلامية الجامعة، ع(75)، ج(2)، ص ص 326–350.

27. الزهراني، جواهر محمد أحمد (2020). "السعادة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة من طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة".– مجلة كلية التربية/جامعة المنصورة، ع (111)، يوليو، ص ص 2237–2770.

28. السريحي، فتون محمد داخل، خليفة، هدى عاصم محمد (د.ت)." التوجه نحو الحياة وعلاقته بالرضا الزواجي لدى عينة من الأزواج السعوديين المتزوجين بأجانب".– مجلة بحوث كلية الآداب.

29. سعيدي، عبدالله، سيب، عبدالرزاق (2022). "السعادة لدى الطلبة الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات".– مجلة دراسات إنسانية واجتماعية/ج وهران، مج(11)، ع(1)، ص ص 25–42.

30. سماوي، فادي، شاهين، حسان (2021)." السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز في الأردن".– مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مج 35 (7)، ص ص 1164–1188.

31. سيلجمان، مارتن (2006). السعادة الحقيقية: استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم، الرياض: مكتبة جرير.

32. شاكر، يوسف وصفي رمزي (2023). "التفاؤل لدى الأبناء".– المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة/جامعة المنصورة،مج (10)، ع(2)، اكتوبر، ص ص 1093–1104.

33. شاهين، محمد أحمد، شاهين، عبير ريحان (2021)." التكيف الأكاديمي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة في ضوء التحول نحو التعلم الالكتروني بسبب جائحة كورونا".– المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، مج (5)، ع (23)، ص ص 316–342.

34. الشهراني، سعد عايض (2021)." قلق المرض وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من مصابي كورونا".– المجلة الدولية لنشر البحوث والدراسات، مج (2)، ع(22)، أغسطس، ص ص 85–107.

35. الشورى، ديمة (2013). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة: دراسة مقارنة على عينة من الأطفال العاملين وغير العاملين في مدينة دمشق، (رسالة ماجستير)، جامعة دمشق: كلية التربية.

36. صالح، أحمد سعيد عبدالعزيز (2020). "التوجه المدرك نحو الحياة وعلاقته بقلق المستقبل والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب الصم بالجامعة".– المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، مج (4)، ع (13)، أكتوبر، ص ص 63–88.

37. صالح، عايدة شعبان (2013)." الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركياً المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة".– مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية)، مج (17)، ع(1)، ص ص 154–192.

38. صباح، عايش (2019)." التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى إخوة المعاقين عقلياً: دراسة ميدانية على إخوة المعاقين عقلياً".– مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، مج (4)، ع(2)، ص ص78–102.

39. الصوافي، محمد بن ناصر بن سعيد (2019)." السعادة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي بولاية المضيبي بسلطنة عمان، مجلة العلوم التربوية والنفسية".–المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، ع(10)، مج (3)، مايو، ص ص 162–182.

40. الصوافي، محمد بن ناصر بن سعيد (2020). "القدرة التنبؤية للسعادة النفسية في التدفق النفسي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس ولاية المضيبي بسلطنة عمان: دراسة ميدانية".– المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية، ع(21)، ص ص 1–23.

41. الطالقاني، إحسان خضير كاظم (2017)." مستوى الإحساس بالسعادة النفسية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة في جامعة كربلاء وفقاً لآراء آرجائيل".– مجلة العميد، العراق، مج (6)، ع (21)، ص ص 323–366.

42. الطيار، خالد عبدالله (2024). "الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات".– مجلة كلية التربية/دامعة عين شمس، ع (48)، الجزء الأول، ص ص 17–66.

43. العابدي، نهلة عبدالهادي مسير (2017). الإبداع الانفعالي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة، (رسالة ماجستير)، جامعة القادسية: كلية التربية.

44. عبدالكريم، إيمان صادق، الدوري، ريا (2010). "التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات".– مجلة البحوث التربوية والنفسية، ع27–27، ص ص 239–265.

45. عبدالله، أحمد عمرو (2020). "القدرة التنبؤية للتدين واليقظة الذهنية بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المجتمع المصري".– مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، مج (17)، ع2 (A)، ص ص 224–262.

46. عبده، إبراهيم محمد سعد (2019). "التفاؤل ومستوى الطموح وعلاقتهما باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب الدراسات العليا بالجامعة".– المجلة المصرية للدراسات النفسية، ع (104)، مج(29)، يوليو، ص ص 1–50.

47. العبيدي، خلود بنت أحمد عامر (2016). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب مواجهة المشقة لدى عينة من المكفوفين والمبصرين بالجمعيات الأهلية بسلطنة عمان، (رسالة ماجستير)، جامعة نزوى: كلية العلوم والآداب.

48. العتال، وصال صائب درويش، أبوندى، خالد محمود (د.ت). الأمن النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة: محلة عكسا للعلوم التربوية.

49. العجمي، راشـــد مانع راشـــد، الهملان، أمل فلاح فهد (2021)." التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية كمؤشـــر تنبؤي للرفاه النفســـي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الأحمدي بدولة الكويت".– مجلة أكاديمية شمال أوروبا المحكمة، الدنمارك، ع 11، ص ص 141–168.

50. عطية، نورا عطية عبدالمطلب وآخرون (2020). "التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب الجامعة".– مجلة دراسات وبحوث التربية النوعية، مج6، ع2 يوليو، ص ص 3–27.

51. العسكر، عبدالله بن محمد (2018). التفاؤل في زمن الكروب: تلمس لأهم يمات منهج القرآن الكريم في عرض موضوع التفاؤل.– الرياض: دار رسالة البيان للنشر والتوزيع.

52. العكاشي، آمنة محمد (2024). "مصادر السعادة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة المرقب في ضوء بعض المتغيرات".– مجلة العلوم التربوية/كلية التربية، الجامعة الأسمرية الإسلامية، مج(5)، ع(1)، ص ص 577–602.

53. العمار، خالد يوسف (2020). "دراسة جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة كلية الحقوق– جامعة دمشق في ضوء بعض المتغيرات".–مجلة جامعة دمشق، مج(36)، ع2، ص ص 293–238.

54. العنزي، فيصل خليف ساير، الجاسر، لولوة مطلق فارس (2019). "السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت".– المجلة الدولية التربوية المتخصصة، مج(8)، ع(12)، ص ص 49–65.

55. عوض، ابتسام عبدالحميد (2021). "التفاؤل الأكاديمي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الدراسة لدى طالب الثانوية العامة والفنية".– مجلة " التربية في القرن 21 للدارسات التربوية والنفسية" – كلية التربية – جامعة مدينة السادات، ع17 يناير ص ص 197–221.

56. الفراج، أفنان بنت حمد، الحلبي، حنان بنت خليل (2022). "التمكين النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة المهنية لدى المرشدات الطلابيات بمنطقة القصيم".– مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، ع(25)، ص ص 32–61.

57. فنته، ميلاد عبدالقادر (2023). "العلاقة بين الشعور بالسعادة ومستوى تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الخمس".– المجلة العلمية لكلية التربية/جامعة سرت، مج2، ع2، يوليو.

58. القاسم، موضي بنت محمد بن حمد (2011).الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة الأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، (رسالة ماجستير)، جامعة أم القرى: كلية التربية.
59. قاسمية، فاطمة الزهراء (2018). دور التفاؤل والتسامح في التنبؤ بجودة الحياة لدى الطالب: دراسة ميدانية بجامعة يخي فارس بالمدية، (مذكرة ماستر)، جامعة يحي فارس بالمدية: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
60. قرقور، غزلان وآخرون (2023). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالتفاؤل لدى مرضى القصور الكلوي: دراسة ميدانية على عينة من مرضى القصور الكلوي بالمستشفيين ابن زهر والحكيم عقبي/قالمة، جامعة 8 ماي: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
61. كحله، ميس ماجد، نزال، فلسطين اسماعيل (2023). "مستوى إشباع الحاجات النفسية استناداً للنموذج الواقعي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية/نابلس–فلسطين".– مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج(7)، ع(25)، ص ص 64–80.
62. لعبري، نصيرة، بوثلجة، سليمة (2020). التسامح وعلاقته بالسعادة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط: دراسة ميدانية بمتوسطات دائرة السواقي، (مذكرة ماستر)، جامعة يحي فارس بالمدية: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
63. لوجان، العالية، محرزي، مليكة (2021). "السعادة والأمل لدى عينة من الشباب الجزائري".– مجلة التدوين، مج(13،ع(1)، ص ص 261–270.
64. المحتسب، منى إسماعيل عبدالمنعم (2008). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأحداث الحياة اليومية الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس، (رسالة ماجستير)، عمادة الدراسات العليا: جامعة القدس.
65. محمد، أحمد حسانين أحمد وآخرون (2020). "مستوى السعادة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة مصراته في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية".– مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، مج (2، ع (2)، ص ص 49–66.
66. محمدي، نجمة (2018). التفاؤل وعلاقته بجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي: دراسة ميدانية في ثانوية أحمد منصوري مشونش/بسكرة، (مذكرة ماستر)، جامعة محمد خيضر/بسكرة: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
67. مخلوف، صراح (2019). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالعجز المتعلم: دراسة ميدانية على عينة من طلبة علم النفس بجامعة غرادية، (مذكرة ماستر)، جامعة غرادية: كلية العلوم الاجتماعية والانسانية.
68. مسير، لقاء عبدالهادي (2019). التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات، (شهادة بكالوريوس)، جامعة القادسية: كلية التربية للبنات.
69. الموسوي، عبدالعزيز حيدر، العنكوشي، حليم صخيل (2011). "التفاؤل–التشاؤم لدى طلبة جامعة القادسية".–مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، مج(10)، ع(1–2)، ص ص162–182.

70. نضر، رند، السقا، صباح (2023). " الذاتي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية".– مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، مج (39)، ع(3) ص ص 275–295.

71. النواجحة، زهير عبدالحميد (2016). "التمكين النفسي والتوجه الحياتي لدى عينة من معلمي المرحلة الأساسية".– مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مج4، ع(15)، ص ص 283–316.

72. الهلالي، محمد الحسن محمد (2019). "الشعور بالسعادة وعلاقته بالتفكير الابداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة عسير".–المجلة العلمية لكلية التربية/جامعة أسيوط، مج(35)، ع(9)، جزء ثاني، سبتمبر، ص ص 497–520.