

# التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة

د. آمال جودة\*  
د. حمدي أبو جراد\*\*

---

\* أستاذ مشارك في الصحة النفسية/ كلية التربية/ جامعة الأقصى/ غزة.  
\*\* أستاذ القياس والتقويم المساعد/ منطقة غزة التعليمية/ جامعة القدس المفتوحة.

## ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين السعادة والأمل والتفاؤل، إضافة إلى تحديد الأهمية النسبية لكل من هذه المتغيرات في تفسير السعادة لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة بلغ حجمها (١٨٧) طالباً وطالبة، منهم (١٠٣) طلاب و(٨٤) طالبة، وطُبِّقت أدوات الدراسة على أفراد العينة في قاعات المحاضرات. وبينت النتائج أن متغير السعادة ارتبط مع بقية المتغيرات الأخرى، وأن قيم معاملات الارتباط كانت موجبة ودالة إحصائياً وفي الاتجاه المتوقع. وأشارت نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج إلى أن متغيري الأمل والتفاؤل أسهما في تفسير تباين درجات أفراد العينة على مقياس السعادة، وقد أسهم متغير التفاؤل بمقدار أكبر في تفسير تباين درجات أفراد العينة على مقياس السعادة، فقد فسّر متغير التفاؤل ما نسبته (٤٥,٢٪) و (٤٣,٢٪) و (٤٥٪) للعينة الكلية، وعينة الذكور وعينة الإناث على التوالي، بينما فسّر الأمل ما نسبته (٧,١٪) و (٤٪) و (١٢,٢٪) للعينة الكلية، وعينة الذكور وعينة الإناث على التوالي.

## ***Abstract:***

*The study aimed at identifying the relationship among happiness, hope and optimism. In addition, the study aimed at specifying the proportional significance for each of these variables in interpreting happiness among a sample of Al-Quds Open University students. The sample size consisted of (187) students, (103) males and (84) females. The study tools were implemented on the study sample in the courses lectures. The results showed that happiness is connected with the other variables and the correlation coefficient values were positive, statistically significant and in the expected direction. The results of the multiple regression analysis showed that both hope and optimism variables contributed in interpreting the variance in the sample member's points on happiness measure. Optimism variable contributed heavily in interpreting the variance in the sample member's points on happiness measure. Optimism variable interpreted about (%45.2), (%43.2) and (%45) of the total sample, male sample and female sample respectively while hope variable interpreted about (%7.1), (%4) and (%12.2) of the total sample, male sample and female sample respectively.*

## مقدمة:

يعد التفاؤل والأمل والسعادة من الجوانب الإيجابية في الشخصية، تلك الجوانب التي يتناولها بالدراسة علم النفس الإيجابي، ذلك العلم الذي يرجع الفضل في تأسيسه إلى العالم سيلجمان (Seligman) في الثمانينيات من القرن الماضي، ذلك العلم الذي يهدف إلى اكتشاف مصادر القوة لدى شخصية الفرد وتقويمها بما يساعده على تجاوز الصعاب التي تواجهه نتيجة أحداث الحياة، ومن ثم يساعده على تطوير شخصيته والتخلص مما يشوبها من نقص وضعف.

إن ازدهار حركة علم النفس الإيجابي ونموها في العصر الحديث إنما تعكس الاهتمام العلمي بالعلاقة التي تربط القدرات الكامنة لدى الفرد من أمل وتفاؤل وسعادة في تنمية الأفكار والانفعالات الإيجابية للفرد لما لها من دور لا يستهان به في تحسين مستوى صحة الفرد الجسمية والنفسية، وزيادة مستوى رفاهته في الحياة. وهذا ما تؤكدته النظرية الاجتماعية المعرفية وحركة علم النفس الإيجابي التي ازدهرت أخيراً، مؤكدة على أهمية وظيفة الأمل والتفاؤل كمتغيرات معرفية متوقعة لها القدرة على التنبؤ بالسعادة (Ciarrocchi & Deneke, 2005).

وهناك حقيقة بينة تؤكد على أن أرقى خير يمكن أن يبلغه المرء بجهد هو الوصول إلى الشعور بالسعادة، إذ إن السعادة قمة مطالب الحياة الإنسانية، فهي الغاية المنشودة التي يسعى البشر إلى الوصول إليها (النيال، وعلي، ١٩٩٥). حتى إذا لم يعرفوا على وجه الدقة ماذا عسى أن تكون تلك السعادة التي يصبون إليها (إبراهيم، ١٩٦٦). ولا يخفى على أحد ما يشهده القرن الحادي والعشرون من التغيرات الاجتماعية، والاقتصادية، والثقافية، والسياسية فضلاً عن التغيرات التي لحقت بالقيم الإنسانية، وتسببت في صراعات بين القديم والجديد. إن هذه التغيرات المتسارعة والصراعات المتعددة تحمل بين طياتها كثيراً من الآلام والمتاعب النفسية، وكثيراً من مصادر الضغط النفسي للإنسان، وبالتالي كثيراً من الشقاء الإنساني (جودة، ٢٠٠٦)، وهذا ما يجعل من السعادة أمراً شاقاً يصعب نيله والوصول إليه.

وفي هذا الصدد ترى جودة وعسلي (٢٠٠٩) أن المجتمعات العربية والفلسطينية تعاني من أزمات سياسية واقتصادية واجتماعية، وهي بحاجة إلى الأخذ بالتغيرات الإيجابية كافة، سواء على المستوى الفردي أم على المستوى المجتمعي، ليس من أجل المساعدة على تخفيف المعاناة الجسمية والنفسية والاجتماعية لدى الأفراد فحسب، وإنما لرفع كفاءتهم

في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومشكلاتها اليومية، والإفادة من علم النفس الإيجابي في تحقيق التنمية البشرية والاجتماعية والوصول إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية للمجتمعات العربية بصفة عامة والمجتمع الفلسطيني بصفة خاصة.

وقد أشارت نتائج الدراسات التي تناولت السعادة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة والصحة النفسية للفرد (Bray & Gunnel, 2006; Abdel- Khalek & Lester, 2010)، والصحة الجسمية (جان، ٢٠٠٨)، والانبساطية (Francis, et al., 2003)، والذكاء الانفعالي (جودة، ٢٠٠٧)، وتقدير الذات (Shimai, et al. 2004)، والانفعال الإيجابي (Abdel- Khalek, 2005)، والثقة بالنفس (جودة، ٢٠٠٧).

كما أن طلبة الجامعة الذين يتمتعون بمستويات عالية من السعادة هم أكثر نجاحاً في مجالات الحياة المتعددة (Lyubomisky, et al. 2005)، وأكثر توكيداً للذات (Argyle & Luo, 1990)، وأقل معاناة من الضغوط المدرسية (Schiffirin & Nelson, 2010)، وأكثر رضا عن الحياة (عبد الخالق، وعيد، ٢٠٠٨).

وكشفت نتائج بعض الدراسات التي تناولت التفاؤل عن قدرته على التنبؤ بالسعادة (Abdel- Khalek & Lester, 2010)، ورفاهة الفرد (Chang, et al., 1997; Burriss, et al. 2009)، وكشفت نتائج الدراسات التي تناولت الأمل عن قدرته على التنبؤ برفاهة الفرد (Scott & Snyder, 2005 Michael & Snyder, 2005)، والرضا عن الحياة (Proctor, et al., 2010; Bailey, et al. , 2007) كذلك يشير تشانج (Chang, 2009) إلى أن للتفاؤل قدرة على التنبؤ بالوظائف النفسية الإيجابية لدى الفرد، كما كشفت دراسة قام بها عبد الخالق (Abdel- Khalek, 2007) عن قدرة التفاؤل والأمل والسعادة على التنبؤ بحب الفرد للحياة، وهذا ما يجعل من دراسة العلاقة بين التفاؤل والأمل والسعادة كمتغيرات إيجابية ضرورة ملحة لما لها من تأثير فعال في التنظيم الذاتي للفرد، وفي تنشئة أفراد إيجابيين ومجتمعات مزدهرة.

## مشكلة الدراسة:

يواجه الشباب في القرن الحادي والعشرين تحديات كثيرة وصعبة -وبخاصة في دول العالم الثالث التي تُعدُّ الأراضي الفلسطينية جزءاً منها- بدءاً من انتشار الأوبئة كالسرطان والإيدز وأنفلونزا الخنازير، إلى انتشار الفقر والبطالة والصراعات السياسية... هذه التحديات تتطلب سمات شخصية تتسم بالإيجابية كالسعادة والأمل والتفاؤل تمكن الشباب -الذين يُعدُّون أهم أدوات التغيير في المجتمعات- من مواجهة التحديات والمضي قدماً في مجالات الحياة المختلفة بهدف تحقيق مستوى مناسب من الصحة النفسية. ونظراً

لأهمية السعادة في حياة الأفراد فإن الحاجة تدعو إلى قياس هذا المتغير ومعرفة مدى العلاقة بينه وبين المتغيرات الأخرى التي قد تؤثر وتتأثر به كالأمل والتفاؤل، ففي ضوء هذه العلاقة تتحدد المكونات النسبية لمتغير السعادة والعوامل المساهمة في تكوينه أو المؤدية إليه.

### أسئلة الدراسة:

- ◆ ما حجم العلاقة الارتباطية، وما مستوى دلالة هذه العلاقة بين متغيري الأمل والتفاؤل من جهة، والسعادة من جهة أخرى لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة؟
- ◆ ما الأهمية النسبية لكل من الأمل والتفاؤل في التنبؤ بالسعادة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة؟

### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى الكشف عن حجم العلاقة الارتباطية، ومستوى دلالة هذه العلاقة بين متغيري الأمل والتفاؤل من جهة، والسعادة من جهة أخرى، والتعرف إلى الأهمية النسبية لكل من الأمل والتفاؤل في التنبؤ بالسعادة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.

### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

- ◆ الاهتمام بالجانب الإيجابي للسلوك، أو بمعنى آخر بجزء من اهتمامات علم النفس الإيجابي، والمتمثل في التفاؤل، والأمل، والسعادة.
- ◆ ندرة الدراسات التي تناولت التفاؤل والأمل والسعادة على المستويين العربي والفلسطيني، لذا يأمل الباحثان أن تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة إلى التراث السيكلوجي الذي ربما يسهم في إثراء المكتبة النفسية الفلسطينية والعربية.
- ◆ المساهمة في توجيه نظر المسؤولين في مجال الإرشاد والصحة النفسية إلى أهمية التفاؤل والأمل في تحقيق السعادة في حياة الناس وخاصة طلبة الجامعة.

### مصطلحات الدراسة:

◀ السعادة: Happiness: «السعادة هي حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا، والمتعة، والتفاؤل، والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي» (جودة، ٢٠٠٧).

وتعرف السعادة إجرائياً في البحث الحالي بأنها: الارتفاع في درجات الفرد على قائمة أكسفورد للسعادة المستخدمة في الدراسة.

◀ **الأمل Hope:** « وجهة معرفية Cognitive set وحالة دافعية تتضمن إيمان الفرد بقدرته وامتلاكه القدرة اللازمة للتخطيط والعمل المستمر لتحقيق أهدافه» (Snyder et al., 1996: 321).

ويعرف الأمل إجرائياً بأنه: الارتفاع في درجات الفرد على مقياس سمة الأمل المستخدم في الدراسة.

◀ **التفاؤل Optimism:** « نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، ومنتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك» (عبد الخالق، ١٩٩٦: ٦).

ويعرف التفاؤل إجرائياً بأنه: الارتفاع في درجات الفرد على القائمة العربية للتفاؤل المستخدمة في الدراسة.

### حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة منطقة غزة التعليمية- المسجلين في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٠٩-٢٠١٠.

### الإطار النظري والدراسات السابقة:

#### السعادة Happiness:

تعدُّ السعادة هي الغاية القصوى التي يطمح إليها الإنسان منذ القدم، إلا أن ما يلفت الانتباه أن العقود الثلاثة الأخيرة حملت في طياتها اهتماماً بارزاً بالسعادة وآثارها على حياة الفرد والشعوب، وأسبابها والعوامل التي تؤثر فيها، وبالتالي فإن علماء النفس والصحة النفسية، وبخاصة في الغرب قاموا بكتابة العديد من الأبحاث والمقالات التي تناولت السعادة وعلاقتها بالعديد من المتغيرات (Francis, et al. , 2003; Shimai, et al. , 2004; Bray & Gunnell, 2006; Singh & Jha, 2008).

ومفهوم السعادة من المفاهيم التي اهتم بها الفلاسفة، فالبحت عن السعادة عند اليونان هو المطلب الأسمى للإنسان، وخيره الأعلى وغايته القصوى، حيث ينظر أرسطو إلى السعادة على أنها لا تعدو أن تكون حالاً من أحوال النفس البشرية، وسعادة الإنسان تكون بمزاولته ما يمتاز به عن سائر الموجودات، أي بمزاولة الحياة الناطقة على أكمل الوجوه،

كما يؤكد على أن النجاح في الحياة ضروري لحصول السعادة، وتحقيق الخير والفضيلة (ربيع، ٢٠٠٤). وفي هذا الصدد يرى إبراهيم (١٩٦٦) أنه حينما قال بعض فلاسفة اليونان إن السعادة هي الخير الأسمى أو الخير المطلق، فإنهم لم يكونوا يعنون بالسعادة مجرد خير نسبي متغير كاللذة، بل كانوا يعنون بها تلك الغاية القصوى التي ليس بعدها غاية. ومعنى ذلك أنهم كانوا يعدون اللذة جزئية، في حين أنهم كانوا ينظرون إلى السعادة على أنها كلية.

يتضح مما سبق أن الرؤية الفلسفية قديماً حين عرضت فكرة السعادة، حرصت على أن تربط السعادة بخير الإنسان، وهذا ما يبدو واضحاً فيما ورد بالمعجم الفلسفي عندما عرفت السعادة على أنها الرضا التام بما تناله النفس من الخير (صليبا، ١٩٨٢: ٦٥٦).

أما في العصر الحديث فإن الفيلسوفة اليابانية نومورا (٢٠٠٤) تنظر إلى السعادة على أنها حالة تتضمن تحقيق الذات والشعور بالبهجة، إذ إن المرء لا يشعر بالسعادة إلا إذا مارس الإحساس بالبهجة والفرح. وإن البحث عن متعة روحية مستمرة هو الأكثر احتمالاً لأن يقود إلى السعادة، ولذلك فإن من المهم أن نرى الأشياء من الجانبين المادي والروحي، وكذلك من الخارج والداخل وبالعلاقة بالآخرين.

إذاً، وبالرغم من أن اهتمام الناس بالسعادة له تاريخ طويل، فإنه يتضح من التراث السيكولوجي أن اهتمام علم النفس بدراسة السعادة، لم يبدأ قبل العام ١٩٧٠، وفي هذا الصدد يرى كل من لو وشيه (Lu & Shih, 1997) أن مصطلح السعادة Happiness أدرج مع مصطلحات علم النفس في العام ١٩٧٣، وحينما حاول علماء النفس دراسة السعادة، فإنهم قد ركزوا عليها- كما يتضح للباحثين- في ارتباطها بالإشباع واعتبروا أن الإشباع البيولوجي والاجتماعي والنفسي هو العلة الحقيقية للسعادة. ويبدو ذلك واضحاً فيما أكده ماسلو أن إشباع الحاجات الأساسية البيولوجية والاجتماعية والنفسية يعد مصدراً مباشراً للشعور بالسعادة والصحة النفسية.

ويرى دينيف (DeNeve, 1999) أن علماء النفس وخلال العقود الثلاثة الماضية تحولوا من دراسة العوامل الديموغرافية كمحددات للسعادة إلى التركيز على الشخصية كمحدد مهم في حكم الفرد على مدى إحساسه بالرضا عن الحياة، وشعوره بالهناء الشخصي Subjective well-being.

ومفهوم السعادة من المفاهيم التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي، حيث استخدم سيلجمان (٢٠٠٥) كلمتي السعادة وطيب الحال تبادلياً كمصطلحات لوصف أهداف مشروع علم النفس الإيجابي، ويتضمنان المشاعر الإيجابية والأنشطة الإيجابية.



ويرى جوزيف وآخرون (Joseph, et al., 2004) أن السعادة لا تعني فقط غياب المشاعر الاكتئابية، ولكنها تعني أيضاً وجود عدد من الحالات الانفعالية والمعرفية التي تتسم بالإيجابية.

ويرى فينهوفن (Veenhoven, 2000) أن مفهوم السعادة يحمل معنيين مختلفين، الأول موضوعي، والثاني ذاتي. وفي الحالة الأولى فإنها تكون تقريباً مرادفة لمفهوم الحرية Freedom، حيث السعادة تعني عيش الفرد في سلام وحرية، أي توافر ظروف جيدة وملائمة لحياته. وفي الحالة الثانية حيث المعنى الذاتي للسعادة، فإنها تعرف على أنها حالة عقلية State of mind تعكس شعور الفرد وتقديره المستقر لحياته، وهذا التعريف هو ما نستخدمه في العادة للسعادة. وبالتالي فالسعادة تعرف على أنها هي الدرجة التي يقدر الفرد بطريقة كلية إيجابية كيفية الحياة الآنية التي يحيهاها.

ويعرف العنزلي (٢٠٠١) السعادة على أنها « حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور، التي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل: الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية».

وينظر فرانكلن (Franklin, 2010) إلى السعادة على أنها ليست سلسلة من مواقف الفرح والبهجة المؤقتة Transient pleasure أو الحصول على الثروة والمال، أو لها علاقة بمعتقدات الفرد الدينية، بل هي حالة تتسم بالاستمرار حتى عندما يشعر الفرد بسوء، وأسلوب حياة تمكن من إشباع حاجاته، وتحقيق له حياة إنسانية أفضل.

ويعرفها جوبتا وكومار (Gupta & Kumar, 2010) على أنها التقويم الكلي لخبرات الفرد الانفعالية الموجبة والسلبية، بالإضافة إلى تقويمه لرضاه عن حياته.

وتعرف كل من شارما ومالاراف (Sharma & Malhoraf, 2010) السعادة على أنها: «انفعال وشعور إيجابي يوصف بكلمات كالقناعة والإحساس بالرفاهية والرضا».

يتضح من التعريفات السابقة التي تناولت مفهوم السعادة أن معظمها نظر إلى السعادة على أنها حالة انفعالية ذات طابع إيجابي، والقليل نظر إليها على أنها أيضاً حالة معرفية أو عقلية.

ويميل الباحثان إلى تعريف الفئة الثانية، ويرجع السبب في ذلك إلى أن مريض الهوس يبدو في حالة طيبة جداً وسعيداً بنفسه، ولكن هل هذا يعني أنه يتمتع بالسعادة حقاً، بالطبع لا، حتى وإن كانت أفكاره تعبر عن حالة المرح التي يعيشها، فالسعادة الحقيقية هي حالة عقلية وانفعالية تتسم بالإيجابية.

والتعريف الذي تتبناه هذه الدراسة يفيد بأن «السعادة هي حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي» (جودة، ٢٠٠٧).

## الأمل Hope:

يعدُّ الأمل من المفاهيم المهمة في علم النفس، وقد بدأ تقديم المفاهيم المرتبطة بالأمل في الدراسات النفسية والطبية النفسية في خمسينيات القرن العشرين، وقد ألقى تيار مبكر من البحوث الضوء على دور الأمل في التكيف الإنساني، فضلاً عن أهمية الأمل في البدء بالتغيير نتيجة العلاج، والرغبة في التعلم، والشعور بالسعادة (عبد الخالق، ٢٠٠٤)، وخلال السبعينيات من القرن الماضي زاد الاهتمام بمفهوم الأمل وذلك بالتركيز على أهمية الأهداف، حيث نظر إلى الأمل على أنه مفهوم غير متعدد الأبعاد يتضمن إدراك الفرد بأن أهدافه سوف تتحقق (Grewal & Porter, 2007)، فللأمل القدرة على التنبؤ بالنجاح على المستوى الأكاديمي (Synder, et al. , 2002)، وهذا ما تؤكد نتائجه دراسة قامت بها تشيفينز وآخرون (Cheavens, et al., 2006)، حيث كشفت نتائجها عن فعالية العلاج بالأمل في تعزيز بعض جوانب القوة النفسية كتقدير الذات والمعنى في الحياة، وتقليل بعض أعراض الجوانب المرضية كالقلق والاكتئاب لدى الفرد، كما كشفت نتائج دراسة قام بها (Peleg, et al., 2009) عن وجود علاقة ارتباط سلبية ودالة بين الأمل والاكتئاب، كذلك كشفت نتائج دراسة أخرى عن قدرة الأمل على تخفيف الأعراض الاكتئابية (Visser, 2009)، وتعد الدرجات المرتفعة من الأمل مهمة بوجه خاص لمن مروا بخبرة فقد شخص عزيز، أو أحداث حياة صعبة جداً، حيث يساعدهم الأمل على المواجهة واستعادة التوافق (Kivimaki, et al. , 2005)، وبالتالي يعدُّ الأمل منبئاً قوياً للرضا عن الحياة (Bailey, et al., 2007)، ومنبئاً أيضاً برفاهية الفرد (Proctor, et al., 2010)، (Micheal & Snyder, 2005).

وبالرغم من أهمية الأمل في الحياة الإنسانية بشكل عام، وفي الدراسات النفسية بشكل خاص فإن تاريخ الاهتمام بهذا المفهوم حديث نسبياً، ويعزو سنايدر وآخرون (Snyder, et al., 1991) ذلك إلى عدم اتفاق العلماء والباحثين على الطريقة والإجراءات اللازمة لقياسه.

ويرى سنايدر وآخرون (Snyder, et al., 1991) أن جميع المحاولات السابقة التي تناولت مفهوم الأمل لم تتطرق إلى الوسائل التي يتوجب على الفرد استخدامها لتحقيق أهدافه، ولم تضع نموذجاً متطوراً يشرح العلاقة بين الأمل ورفاهية الفرد.

ويعُدُّ مصطلح الأمل من المفاهيم التي يصعب وضع تعريف لها بالرغم من إدراك الفرد بأنه مصطلح سهل. ويرجع الفضل إلى سنايدر Snyder في تأصيل مفهوم الأمل قبل حوالي عشرين عاماً، وذلك في إطار نظرية سنايدر للأمل، تلك النظرية التي لاقت اهتماماً كبيراً من العلماء والباحثين داخل مجال علم النفس وخارجه.

وطبقاً لما يرى سنايدر وآخرون (Snyder, et al., 1997) فإن الأمل يتكون من عاملين هما الإرادة والسبل و بالرغم من وجود علاقة قوية بين هذين العاملين فإن كلاً منهما يتميز عن الآخر.

ويعرف الأمل في مجمع اللغة العربية على أنه «الرجاء، وأكثر استعماله فيما يستبعد حصوله»، ولكن الاستدراك الأخير في هذا التعريف ليس له ما يسوّغه من وجهة النظر النفسية، حيث إن الأمل أو الرجاء يمكن أن يستوعب ما يمكن وقوعه وما يستبعد حصوله معاً (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٤).

ويشير معجم أمريكان هيرتيج American Heritage Dictionary إلى الأمل على أنه «الرغبة في تحقيق شيء يتوقع الفرد تحقيقه وحدوثه» (Soukhanov, et al., 2006: 3521).

ويرى تايجر Tiger أن الأمل هو الذي يجعل ظروف الفرد ممكنة، فقدرات الفرد العقلية هي التي تسمح له رؤية بعض الأشياء في حياته قبل حدوثها كالموت مثلاً، فالأمل هو الذي يبعث في الفرد الحركة والنشاط، بالرغم مما يعانيه من شعور يملؤه كثير من الخوف والقلق (Peterson & Seligman, 2004: 527).

ويعرف رند وتشفينز (Rand & Cheavens, 2009: 323) الأمل على أنه القدرة التي يدركها الفرد، والتي تساعده وتزوده بالدافعية لإيجاد الوسائل والطرق التي تمكنه من تحقيق أهدافه التي يرغب بها.

وينظر لازاروس (Lazarus, 2006: 241) إلى الأمل على أنه حالة عقلية يمر بها الفرد في المواقف الصعبة التي لا تكون المخرجات الإيجابية التي يريدها الفرد قد حدثت بالفعل، ولكن من المتوقع حدوثها في المستقبل، وغالباً في الموقف غير المحبب Unfavorable situation، وبالتالي فإن ما يتسبب في استثارة الأمل لدى الفرد هو مواقف مهددة وغير محددة لديه.

والتعريف الذي تأخذ به هذه الدراسة هو تعريف سنايدر وآخرين الذي ينظر إلى الأمل على أنه: «وجهة معرفية Cognitive set وحالة دافعية تتضمن إيمان الفرد بقدرته وامتلاكه القدرة اللازمة للتخطيط والعمل المستمر لتحقيق أهدافه» (Snyder et al. , 1996)

يتضح من تعريف سنايدر وآخرين أنه ركز على الجانب المعرفي للأمل، وفي هذا الصدد يرى سنايدر ولوبيز (Snyder & Lopez, 2002) أنه بالرغم من أن معظم وجهات النظر السابقة في مفهوم الأمل نظرت إليه على أنه انفعال، فإن تعريف سنايدر ركز على العمليات التفكيرية في نظرية الأمل.

## التفاؤل Optimism:

على الرغم من أهمية التفاؤل في الحياة الإنسانية بشكل عام، وفي الدراسات النفسية بشكل خاص فإن تاريخ الاهتمام بهذا المفهوم حديث نسبياً؛ حيث ظهر الاهتمام بدراسته في نهاية السبعينيات من القرن الماضي، وفي خلال العقود السابقتين احتل مفهوم التفاؤل مركز الصدارة في عدد من البحوث والدراسات النفسية.

ويؤكد ذلك عبد الخالق (١٩٩٩) حيث يرى أن الدراسات النفسية للتفاؤل دراسات حديثة لا تتجاوز- على أقصى تقدير- العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين هذا على المستوى العالمي، أما على المستوى العربي فإن الاهتمام بهذا المفهوم بدأ في عام ١٩٩٥ فقط.

وترى كريغ (٢٠٠٥) أن التفاؤل يجعلنا نشعر بدنياً بحال أفضل، فالمتفائلون يعيشون بصحة أفضل من سواهم، لأن أجهزة المناعة لديهم تعمل بشكل أفضل لحمايتهم. وهذا ما تؤكدته نتائج العديد من الدراسات التي تناولت التفاؤل في علاقته بصحة الفرد الجسمية حيث كشفت عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين التفاؤل والصحة الجسمية وعلاقة ارتباط سالبة بين التفاؤل والأعراض والشكاوي الجسمية (Yee, 2008؛ أحمد عبد الخالق، ١٩٩٨؛ Peterson, et al., 1992)، وعلاقة ارتباط سالبة بين التفاؤل والأمراض السيكوسوماتية (Martínez- Correa, et al., 2006)، كما يقوم التفاؤل بدور المعدل لتأثير ضغوط العمل على الصحة الجسمية (Yee, 2008)، وبالتالي يعدُّ التفاؤل منبئاً بالصحة الجسمية لدى الفرد (Rasmussen, et al., 2009).

ويشير معجم أمريكيان هيرتيج American Heritage Dictionary إلى التفاؤل على أنه «ميل الفرد للتوقع الأفضل للأحداث، وتركيزه على جوانب المواقف المفعمّة بالأمل» (Soukhanov, et al., 2006: 5105).

ويعرف ديمبر وآخرون (Dember et al., 1989: 103) التفاؤل على أنه «استعداد شخصي أو توجه لدى الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة إيجابية، ومن ثم يكون توجهه إيجابياً نحو ذاته وحاضره ومستقبله».

ويعرف ريكر (Reker, 1997) التفاؤل على أنه «توجه لدى الفرد يجعله واثقاً بدرجة كبيرة بأن الأحداث التي يرغب بها سوف تتحقق».

ويعرف كارفر وآخرون (Carver, et al., 2009: 303) «التفاؤل على أنه توقع أشياء جيدة في الحياة، ويرتبط هذا التوقع الإيجابي بالوجود الشخصي الأفضل للفرد حتى في الظروف الضاغطة والصعبة».

وتنظر أسبنول وتدسشي (Aspinwall & Tedeschi, 2010) إلى التفاؤل على أنه سمة تعكس توقعات الفرد الإيجابية للأحداث وتنبئ بكيفية مواجهته لأحداث الحياة الضاغطة.

والتعريف الذي تتبناه هذه الدراسة هو تعريف أحمد عبد الخالق الذي ينظر إلى التفاؤل على أنه: «نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك» (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٦: ٦).

## الدراسات السابقة:

قام تشانج وآخرون (Chang, et al., 1997) بدراسة تناولت التفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة قوامها (٤٢٥) طالباً وطالبة يدرسون في نيويورك، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق في التفاؤل تعزز لمتغير النوع (ذكر- أنثى)، كما كشفت عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين التفاؤل والرضا عن الحياة، كذلك كشفت عن قدرة التفاؤل على التنبؤ برفاهة الفرد Subjective well-being.

وفي دراسة قام بها كل من عبد الخالق، ومراد (٢٠٠١) حول السعادة والشخصية، أجريت على عينة من طلاب وطالبات جامعة الكويت قوامها (٢٠١)، تبين وجود علاقة ارتباط دالة بين السعادة، وكل من الصحة النفسية، والتفاؤل، والتدين، والصحة الجسمية، وتبين أيضاً أن الصحة النفسية كانت أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بالسعادة.

وقام بن زار (Ben-Zur, 2003) بدراسة تناولت التفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة اليهود مكونة من (٩٧) طالباً وطالبة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين التفاؤل والانفعال الإيجابي وعلاقة ارتباط سالبة بين التفاؤل والانفعال السلبي، كما كشفت عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين التفاؤل ورفاهية الوالدين.

وقام سكوت وسنايدر (Scott & Snyder, 2005) بدراسة تناولت دور الأمل في التوافق لدى عينة من طلبة الجامعة مكونة (١٥٨) طالباً، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود

علاقة ارتباط موجبة ودالة بين الأمل والتوافق، كما أظهرت أن للمستوى المرتفع من الأمل القدرة على التنبؤ برفاهية الفرد.

وقامت شابلن (Chaplin, 2006) بدراسة تناولت السعادة لدى عينة من الطلبة في إحدى الجامعات الأمريكية مكونة من (١٠٠) طالب وطالبة، كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط سالبة ودالة بين السعادة وكل من الاكتئاب والحزن، كما كشفت عن وجود فروق في السعادة تعزى لمتغير النوع، حيث كانت الطالبات أكثر سعادة من الطلاب.

وقام عبد الخالق وسنايدر (Abdel- Khalek & Snyder, 2007) بدراسة تناولت المتغيرات المنبئة للأمل لدى عينة من طلبة جامعة الكويت قوامها (٣٢٢) طالباً وطالبة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين الأمل، وكل من التفاؤل وتقدير الذات والانفعال الإيجابي والسعادة والرضا عن الحياة والصحة الجسمية والنفسية والتدين والانبساطية، وعلاقة سالبة مع القلق والتشاؤم، وكان أفضل منبئ للأمل والتفاؤل، يليه الانفعال الإيجابي وتقدير الذات، كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق في التفاؤل والأمل والسعادة والرضا عن الحياة تعزى لمتغير النوع (ذكر- أنثى).

وقامت جودة (٢٠٠٧) بدراسة عدد من المتغيرات التي ترتبط بالسعادة كالذكاء الانفعالي والثقة بالنفس لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة قوامها (٢٣١) طالباً وطالبة، واستخدمت الباحثة قائمة أوكسفورد لقياس السعادة، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين السعادة، وكل من الذكاء الانفعالي والثقة بالنفس، وعدم وجود فروق في مستوى السعادة بين الطلاب والطالبات، كما كشفت عن أن مستوى السعادة كان في حدود المتوسط لدى أفراد العينة.

وفي دراسة قامت بها ستاتس وآخرون (Staats, et al., 2007) حول السعادة لدى عينة من طلبة الجامعة قوامها (٢٥٨) طالباً وطالبة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين السعادة والأمل، وعلاقة سالبة ودالة بين السعادة وأحداث الحياة الضاغطة، كما كشفت الدراسة عن قدرة الأمل على التنبؤ بالسعادة لدى عينة الدراسة.

قام شوري (Shorey, et al., 2007) بدراسة تناولت الأمل لدى عينة من طلبة الجامعة قوامها (٣٧٨) طالباً، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين الأمل وكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل.

وقام عبد الخالق وعيد (٢٠٠٨) بدراسة حول حب الحياة وعلاقتها بمتغيرات الهناء الشخصي لدى عينة من طلبة جامعتي الكويت وبيروت العربية مكونة من (٤٥٢) طالباً وطالبة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين السعادة وحب الحياة والتفاؤل والأمل والصحة النفسية والرضا عن الحياة.

وأجرت جان (٢٠٠٨) دراسة هدفت إلى التعرف إلى الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة قوامها (٧٦٤) من طالبات وموظفات إداريات وعضوات هيئة تدريس سعوديات من جامعة الرياض، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب ودال بين السعادة وكل من مستوى التدين، والدعم الاجتماعي، والتوافق الزوجي، والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية، وإلى عدم وجود فروق دالة في الشعور بالسعادة تبعاً لمتغير العمر والحالة الاجتماعية، والمستوى الاقتصادي، والمستوى التعليمي، وطبيعة العمل، كما وجدت الدراسة أن التدين هو العامل الأكبر المنبئ بالسعادة يليه الدعم الاجتماعي.

وقام ساين وجا (Singh & Jha, 2008) بدراسة تناولت السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة مكونة من (٢٥٤) طالباً جامعياً، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط موجبة بين السعادة والرضا عن الحياة والانفعال الإيجابي.

وقام باريز وآخرون (Burris, et al., 2009) بدراسة تناولت بعض المتغيرات الإيجابية كالتفاؤل والتدين والروحانيات من حيث علاقتها برفاهية الفرد لدى عينة من طلبة إحدى الجامعات الأمريكية قوامها (٣٥٣) طالباً وطالبة، وكشفت نتائج الدراسة عن أن التفاؤل كان الأكثر قدرة على التنبؤ برفاهية الفرد والمستوى المنخفض من الضغوط النفسية.

وأجرى راند (Rand, 2009) دراسة تناولت الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة قوامها (٣١٢) طالباً، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين الأمل والتفاؤل، كما كشفت عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين تحصيل الأكاديمي للطلبة وكل من الأمل والتفاؤل.

وقامت بروكتور وآخرون (Proctor, et al., 2010) بدراسة تناولت الأمل كمنبئ لرفاهية الفرد ورضاه عن حياته لدى عينة مكونة من (١٣٥) طالبا جامعياً، وكشفت نتائج الدراسة عن قدرة الأمل على التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.

وفي دراسة قام بها فيسر (Visser, 2009) تناولت الأمل والتفاؤل لدى عينة مكونة من (٣٨٦) طالباً وطالبة يدرسون في إحدى الجامعات الأمريكية، كشفت نتائجها عن وجود علاقة ارتباط سالبة ودالة بين الاكتئاب وكل من الأمل والتفاؤل، كما كشفت عن قدرة الأمل والتفاؤل على التقليل من الآثار السلبية لأحداث الحياة الصعبة.

وقام عبد الخالق (Abdel- Khalek & Lester, 2010) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين بعض المتغيرات الاجتماعية والشخصية والسعادة لدى عينة من

الطلبة الجامعيين قوامها (٢٣٤) يدرسون في جامعة الكويت، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط دالة بين السعادة والتفاؤل والأمل والصحة النفسية والصحة الجسمية والانفعال الإيجابي والرضا عن الحياة، كما تبين أن التفاؤل يعدُّ منبئاً بالسعادة.

يتضح مما عرض من دراسات سابقة اهتمام العالم الغربي بالمتغيرات الإيجابية في الشخصية كالسعادة والأمل والتفاؤل، كما يتضح أن معظم الدراسات التي تناولت مفهوم السعادة استخدمت مقياس أكسفورد للسعادة ومن الملاحظ أيضاً أنه وبالرغم من أهمية الأمل بوصفه متغيراً أساسياً في دراسة الصحة النفسية للإنسان في الألفية الثالثة، أو التخطيط لأية برامج يراد بها تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان من أجل تمكينه من مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وما يمر به من أمراض تؤثر سلباً على صحته سواء النفسية أو الجسمية، فإنه حسب علم الباحثين لا يوجد اهتمام على المستوى العربي بهذا المفهوم، حيث يلاحظ أنه في الوقت الذي يزخر فيه التراث النفسي الأجنبي بالدراسات حول هذا المتغير يتضح أن التراث النفسي العربي - حسب علم الباحثين - يخلو من الدراسات تناولت هذا المفهوم باستثناء الدراسة التي قام بها عبد الخالق (٢٠٠٤) لتعريب مقياس سنايدر للأمل.

## إجراءات الدراسة:

### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المسجلين في الفصل الثاني من العام الجامعي ٢٠١٠-٢٠٠٩ وعددهم (٣٨٠٠) طالبا وطالبة<sup>(١)\*</sup>.

### عينة الدراسة:

تألفت عينة الدراسة من (١٨٧) طالبا وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة منهم (١٠٣) طلاب و(٨٤) طالبة اختيروا عشوائياً، وذلك في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠١٠-٢٠٠٩.

## أدوات الدراسة:

### • أولاً- مقياس التفاؤل:

هو فرع من القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد أحمد عبد الخالق (١٩٩٦)، ويتكون من (١٥) بنداً وضعت في صيغة عبارات يجب عنها على أساس مقياس خماسي،

(١)\*أخذت هذه الإحصائية من دائرة القبول والتسجيل بالمنطقة التعليمية.



وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (١٥ و ٧٥)، وتشير الدرجة العليا إلى وجود سمة التفاؤل بدرجة مرتفعة، وقام معد المقياس بحساب صدقه في البيئة الكويتية من خلال صدق المحك، وكان المحك المستخدم هو اختبار التوجه نحو الحياة، ووصل الصدق إلى (٠,٧٨)، كذلك قام بحساب ثباته من خلال معاملات ألفا كرونباخ حيث كانت (٠,٩١) أما في الدراسة الحالية فقد بلغ معامل ثبات كرونباخ ألفا للمقياس (٠,٩٥).

#### • ثانياً- مقياس الأمل:

وضع سنايدر وزملاؤه هذا المقياس عام ١٩٩١، وقام أحمد عبد الخالق (٢٠٠٤) بترجمته من الإنجليزية إلى العربية، ويشمل المقياس على (١٢) بنداً، وضعت بدائل رباعية (من ١ - ٤) أمام كل بند، بحيث تكون الدرجة الدنيا (٨) والعليا (٣٢) وتشير الدرجة المرتفعة إلى الأمل المرتفع، ويتكون المقياس من فرعين أحدهما يقيس السبل Pathways ويمثله البنود (١، ٤، ٦، ٨)، والآخر يقيس الإرادة Will ويمثله البنود (٢، ٩، ١٠، ١٢)، أما البنود التي تمثلها الأرقام (٣، ٥، ٧، ١١) فهي مشتتات أو حشو Filler ولا تصحح، ويصحح المقياس بالجمع الجبري للدرجات التي اختارها المفحوص، وتجمع درجات السبل والإرادة لتمثل الدرجة الكلية للأمل.

وقام معد المقياس بحساب صدق المقياس وثباته في البيئة الكويتية فكان معامل ثبات ألفا (٠,٦٨)، وأمكن استخراج عاملي الإرادة والسبل بحيث يناظران تماماً ما أستخرج في دراسة سنايدر، وارتبط مقياس الأمل إيجابياً بمقاييس التفاؤل، وتقدير الذات والوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة (عبد الخالق، ٢٠٠٤). وقامت جودة (٢٠١٠) بحساب صدق المقياس وثباته في البيئة الفلسطينية، وكان المقياس يتمتع بدرجة من الثبات والصدق تبرر استخدامه. وفي الدراسة الحالية تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة كرونباخ ألفا، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨).

#### • ثالثاً- مقياس السعادة:

يعدُّ كل من أرجايل ومارتن ولو Argyle, Martin & Lu هم معدو قائمة أكسفورد للسعادة Oxford Happiness Inventory (OHI) عام ١٩٩٥، وقام عبد الخالق (غير منشور) بتعريب القائمة وإجراء بعض التعديل عليها، وتشتمل القائمة على (٢٩) بنداً، وضعت بدائل خماسية (من ١ - ٥) أمام كل بند، بحيث تكون الدرجة الدنيا (٢٩) والعليا (١٤٥)، وتشير الدرجة العليا إلى درجة مرتفعة من السعادة. وقام معد القائمة العربية أحمد عبد الخالق بحساب صدق القائمة في البيئة الكويتية من خلال صدق المحك، وكان

المحك المستخدم هو مقياس التقدير الذاتي للسعادة، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٥٦ - ٠,٧٠) وكانت كلها دالة إحصائياً، كذلك قام بحساب ثباتها من خلال معاملات ألفا كرونباخ، وتراوحت بين (٠,٩١ - ٠,٩٤)، وفي الدراسة الحالية تحقق الباحثان من ثبات المقياس بطريقة كرونباخ ألفا، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٩٣)، وعلى هذا فإن المقياس يتمتع بدرجات مناسبة من الصدق والثبات.

## التصميم الإحصائي:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة حجم العلاقة الارتباطية بين درجة السعادة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة من جهة، وكل من الأمل والتفاؤل من جهة أخرى، كما هدفت إلى تحديد الأهمية النسبية لكل من التفاؤل والأمل في التنبؤ بالسعادة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.

وللإجابة عن السؤال الأول من أسئلة الدراسة حسبت قيم معاملات الارتباط بين هذه المتغيرات، وللإجابة عن السؤال الثاني من أسئلة الدراسة استخدم تحليل الانحدار المتعدد المتدرج.

## نتائج الدراسة ومناقشتها:

◀ نتائج السؤال الأول ومناقشتها:

ينص السؤال الأول على: ما حجم العلاقة الارتباطية؟ وما مستوى دلالة هذه العلاقة بين متغيري الأمل والتفاؤل من جهة والسعادة من جهة أخرى لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة؟

وللإجابة عن السؤال السابق حسبت قيم معاملات الارتباط بين هذه المتغيرات لدى أفراد عينة الدراسة، والجدول (١) يعرض قيم معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لدى جميع أفراد الدراسة، والجدولان (٢، ٣) يعرضان قيم معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لدى عينة الذكور والإناث كل على حدة.

### الجدول (١)

معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لدى عينة الدراسة ككل

المتغير	الأمل	التفاؤل
السعادة	**٠,٣٩	**٠,٧٢
الأمل	-	**٠,٣٣

\*\* ذات دلالة على مستوى (٠,٠١)  $(p < ٠,٠١)$

### الجدول (٢)

معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لدى عينة الذكور

المتغير	الأمل	التفاؤل
السعادة	**٠,٣٠	**٠,٦٩
الأمل	-	**٠,٢٤

\* ذات دلالة على مستوى ( $p < ٠,٠٥$ )

\*\* ذات دلالة على مستوى ( $p < ٠,٠١$ )

### الجدول (٣)

معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لدى عينة الإناث

المتغير	الأمل	التفاؤل
السعادة	**٠,٤٨	**٠,٧٥
الأمل	-	**٠,٤٣

\*\* ذات دلالة على مستوى ( $p < ٠,٠١$ )

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لدى جميع أفراد العينة كانت دالة إحصائياً عند مستوى أقل من ( $٠,٠١$ ) وموجبة، وكان أقوىها علاقة السعادة بالتفاؤل؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما ( $٠,٧٢$ )، أما قيمة معامل ارتباط الأمل بالسعادة فكانت ( $٠,٣٩$ )، وكانت قيمة ارتباط المتغيرات المستقلة فيما بينها ( $٠,٣٣$ ) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى أقل من ( $٠,٠١$ ).

ولدى فصل الذكور عن الإناث واستخراج معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لدى كل من هاتين الفئتين، كانت هذه المعاملات لدى عينة الذكور (الجدول ٢) مختلفة عن الإناث (الجدول ٣).

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط بين متغير السعادة، وكل من الأمل والتفاؤل لدى عينة الذكور كانت دالة إحصائياً عند مستوى أقل من ( $٠,٠١$ )، وكان أعلاها ارتباطاً بالسعادة التفاؤل؛ إذ كانت قيمة معامل الارتباط بينهما ( $٠,٦٩$ ) أما ارتباط الأمل بالسعادة فكان ( $٠,٣٠$ ). وبلغ معامل الارتباط بين الأمل والتفاؤل ( $٠,٢٤$ ) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من ( $٠,٠٥$ )، أما في حالة الإناث فكانت معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة (انظر الجدول ٣) أعلى مما هي في حالة الذكور حيث كانت جميع

معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وكانت قيمة معامل الارتباط بين السعادة والأمل (٠,٤٨)، وبين السعادة والتفاؤل (٠,٧٥) بينما كانت قيمة معامل الارتباط بين متغيرات الدراسة المستقلة (٠,٤٣).

ويلاحظ مما سبق أن قيم معاملات الارتباط بين متغير السعادة والتفاؤل تراوحت لدى مجموعات الدراسة ما بين (٠,٦٩) و (٠,٧٥)، وكانت كلها دالة إحصائياً عند مستوى أقل من (٠,٠١)، وهي قيم تعبر عن علاقة ارتباطية موجبة تشير إلى وجود علاقة طردية بين السعادة والتفاؤل، وأن ارتفاع مستوى التفاؤل لدى الطلبة يناظره ارتفاع في مستوى السعادة، وقد جاءت هذه النتيجة منطقية، فالتفاؤل ينتمي إلى الانفعالات الموجبة، وهذا ما تؤكد به بعض الدراسات التي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة بين التفاؤل والانفعال الإيجابي (Ben-Zur, 2003; Abdel-Khalek, 2005; Abdel-Khalek & Snyder, 2007; Singh & Jha, 2008)، فالسعادة يمكن فهمها كانعكاس لمعدلات حدوث الانفعالات الإيجابية السارة في حياة الفرد، وفي هذا الصدد يرى سيلجمان (٢٠٠٥) أن الشعور بالانفعالات الإيجابية مهم، ليس لأنه ممتع في حد ذاته، ولكنه يوفر تعاملاً أفضل مع العالم، فتتمية انفعالات إيجابية أكثر في حياتنا يساعد في بناء الصداقات والحب والصحة الجسمية بصورة أفضل، ويحقق إنجازات أكبر، كما يرى كاهنمان (Kahneman, 1999) أن أفضل طريقة لقياس السعادة هي حساب مجموع ما يخبره الفرد من مشاعر سواء أكانت جيدة أم سيئة.

ويشير سكولر وسيلجمان (Schueller & Seligman, 2008) إلى أن الأفراد المتفائلين هم أكثر ميلاً للسعادة، كما يشير كارفر وآخرون (Carver, et al., 2010) إلى أن المستويات العالية من التفاؤل ترتبط إيجابياً بالوجود الشخصي الأفضل للفرد Subjective well-being في الأوقات الضاغطة والصعبة، كذلك يشير تشانج (Chang, 2009) إلى أن للتفاؤل القدرة على التنبؤ بالوظائف النفسية الإيجابية لدى الفرد، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسات سابقة من إبراز دور مستوى التفاؤل الذي يتمتع به الفرد فيما يشعر به من سعادة، فالأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من التفاؤل يسجلون مستويات عالية على مقياس السعادة والرفاهية (Extremera, et al., 2007; Burris, et al. 2009; Chen, et al., 2009; Abdel-Khalek & Lester, 2010; Abdel-Khalek & Snyder, 2007; Magaletta & Oliver, 2006b; Karademas, 2006; 1999; Creed, et al., 2002؛ عبد الخالق، ومراد، ٢٠٠١؛ عبد الخالق وعيد، ٢٠٠٨، جودة، ٢٠١٠).

كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين متغير الأمل والسعادة لدى مجموعات الدراسة بين (٠,٣٠) إلى (٠,٤٨) وكانت كلها دالة إحصائياً عند مستوى أقل من (٠,٠١) وهى قيم تعبر عن علاقة طردية تشير إلى أن الارتفاع في مستوى الأمل يقابله ارتفاع في مستوى السعادة، وقد جاءت هذه النتيجة في الإطار المتوقع، وهذه النتيجة تعني أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الأمل يسجلون مستويات عالية على مقياس السعادة، وفي هذا الصدد يذكر سيلولي وبلر (Sciloli & Biller, 2009) أن الأمل والسعادة مفهومان يؤثر كل منهما في الآخر؛ حيث يعد الأمل مكوناً رئيسياً من مكونات الحياة السوية للفرد، كما يؤكد على أهمية العلاقة بين الأمل والسعادة سيلجمان الذي يرى أن الأمل ينتمي إلى الانفعالات الموجبة التي لها علاقة بمستقبل الفرد، والانفعالات الموجبة هي إحدى المكونات الأساسية الثلاثة للسعادة (سيلجمان، ٢٠٠٥)، فالفرد الذي يتمتع بمستوى عالٍ من الأمل يمتلك انفعالات موجبة (Snyder, 2002; Chan, 2009)، والشخص ذو الانفعالات الموجبة من وجهة نظر خوسلا (Khosla, 2006) هو الذي يستطيع أن ينظر إلى المواقف الضاغطة على أنها مواقف تحو بالأمّل، وينظر إليها على أنها قد تكون مفيدة بطريقة أو بأخرى.

وتتفق مع هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج بعض الدراسات التي تناولت العلاقة بين الأمل والسعادة (Kato & Snyder, 2005; Abed- Khalek, 2006b; Park & Peterson, 2006; Abdel- Khalek & Snyder, 2007; عبد الخالق وعيد، ٢٠٠٨، جودة، ٢٠١٠)، وتدعم هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسات أخرى كشفت عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين الأمل والرضا عن الحياة (Valle, et al. , 2006; Bailey, et al. , 2007; Edwards, et al. , 2007; Shorey, et al. , 2007; Wong & Lim, 2009; Huta & Hawley, 2010; Proctor, et al. , 2010) ، وتدعم هذه النتيجة أيضاً دراسة قام بها ديفيس (Davis, 2005) كشفت عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين الأمل ورفاهية الفرد.

وتفسر العلاقة الارتباطية بين الأمل والسعادة من خلال العلاقة السلبية بين الأمل والانفعالات السلبية كالقلق والاكتئاب (Kwon, 2000)؛ فمشاعر القلق والاكتئاب تقلل من شعور الفرد بالسعادة، كذلك فإن قدرة الأمل على التقليل من الآثار السلبية لأحداث الحياة (Visser, 2009) يساعد الفرد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومن ثم تقليل المشاعر السلبية وزيادة شعوره بالسعادة.

كما أظهرت نتائج الدراسة اختلاف قوة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات المتنبئة نفسها (الأمل والتفاؤل) فقد كانت أعلى لدى عينة الإناث منها لدى عينة الذكور وقد يفسر هذا بأن مستويات الأمل والتفاؤل قد تختلف باختلاف جنس الطالب؛ لأن هذه المتغيرات هي متغيرات تتعلق بالجوانب الوجدانية للفرد، واختلافها باختلاف الجنس أمر متوقع.

### ◀ نتائج السؤال الثاني ومناقشتها:

ينص السؤال الثاني على: ما الأهمية النسبية لكل من الأمل والتفاؤل في التنبؤ بالسعادة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة؟

وللإجابة عن السؤال السابق والمتعلق بتحديد مقدار إسهام كل متغير من متغيرات الدراسة في التنبؤ بالسعادة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة استخدم تحليل الانحدار المتعدد المتدرج، ويبين الجدول رقم (٤) نتائج هذا التحليل لدرجات الطلبة على مقياس السعادة على متغيرات الدراسة (الأمل والتفاؤل) لدى العينة الكلية، والجدولان رقم (٥، ٦) يعرضان التحليل لدى عينة الذكور والإناث كل على حدة.

#### (٤) الجدول

نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للسعادة على المتغيرات المتنبئة لدى العينة الكلية

المتنبأ به	المتنبئات	R <sup>2</sup>	التغير في R <sup>2</sup>	التغير في قيمة (ف)	مستوى الدلالة
السعادة	الأمل	٠,٠٧١	٠,٠٧١	١٤,٢٤	٠,٠٠
	التفاؤل	٠,٥٢٣	٠,٤٥٢	١٧٤,٢٢	٠,٠٠

١- المنبئات: الثابت، الأمل

٢- المنبئات: الثابت، الأمل، التفاؤل

#### (٥) الجدول

نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للسعادة على المتغيرات المتنبئة لدى عينة الذكور

المتنبأ به	المتنبئات	R <sup>2</sup>	التغير في R <sup>2</sup>	التغير في قيمة (ف)	مستوى الدلالة
السعادة	الأمل	٠,٠٤	٠,٠٤	٤,١٨٩	٠,٠٤٣
	التفاؤل	٠,٤٧٢	٠,٤٣٢	٨١,٨٧٥	٠,٠٠

١- المنبئات: الثابت، الأمل

٢- المنبئات: الثابت، الأمل، التفاؤل

#### (٦) الجدول

نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للسعادة على المتغيرات المتنبئة لدى عينة الإناث

المتنبأ به	المتنبئات	R <sup>2</sup>	التغير في R <sup>2</sup>	التغير في قيمة (ف)	مستوى الدلالة
السعادة	الأمل	٠,١٢٢	٠,١٢٢	١١,٤٢٤	٠,٠٠١
	التفاؤل	٠,٥٧٢	٠,٤٥٠	٨٥,٢٨٤	٠,٠٠

١- المنبئات: الثابت، الأمل

٢- المنبئات: الثابت، الأمل، التفاؤل

يتضح من نتائج تحليل الانحدار المتعدد (الجدول ٤) أن المتغيرات المتنبئة (التفاؤل، والأمل) فسرت (٣, ٥٢٪) من تباين درجات الطلبة على مقياس السعادة لدى أفراد العينة الكلية. وقد فسر التفاؤل (٢, ٤٥٪) من التباين، وفسر الأمل (١, ٧٪)، كما يتضح من الجدول نفسه أن قيم التغير في مربع معامل الارتباط كانت ذات دلالة إحصائية ( $\alpha < 0,001$ ) لكل متغير من المتغيرات المتنبئة. ويعزى تفسير التفاؤل لمعظم التباين المفسر من السعادة (٢, ٤٥٪) إلى أن التفاؤل كان أقوى ارتباطاً بالسعادة ( $r = 0,72$ ) من ارتباط الأمل بالسعادة ( $r = 0,39$ ) مما سمح لمتغير التفاؤل بالدخول في المعادلة الانحدارية أولاً.

وتشير نتائج تحليل الانحدار المتعدد لدى عينة الذكور في الجدول (٥) إلى أن المتغيرات المتنبئة (الأمل والتفاؤل) فسرت (٢, ٤٧٪) من تباين درجات الطلبة على مقياس السعادة لدى أفراد عينة الذكور، وقد فسر متغير التفاؤل (٢, ٤٣٪)، وفسر الأمل (٤٪)، كما يتضح من الجدول نفسه أن قيم التغير في مربع معامل الارتباط كانت ذات دلالة إحصائية ( $\alpha < 0,001$ ) لمتغير التفاؤل و ( $\alpha < 0,05$ ) لمتغير الأمل.

أما لدى عينة الإناث فتشير نتائج تحليل الانحدار المتعدد في الجدول (٦) إلى أن المتغيرات المتنبئة (الأمل والتفاؤل) فسرت (٢, ٥٧٪) من تباين درجات الطلبة على مقياس السعادة لدى أفراد عينة الإناث، وقد فسر متغير التفاؤل (٥٥٪)، وفسر الأمل (٢, ١٢٪)، كما يتضح من الجدول نفسه أن قيم التغير في مربع معامل الارتباط كانت ذات دلالة إحصائية ( $\alpha < 0,001$ ) لكل متغير من المتغيرات المتنبئة.

يلاحظ من العرض السابق لنتائج تحليل الانحدار المتعدد، أن متغيري الأمل والسعادة أسهما في تفسير تباين درجات الطلبة على مقياس السعادة بدرجات متفاوتة لدى عينات الدراسة المختلفة، فقد فسرت ما نسبته (٢, ٤٧٪) لدى عينة الذكور، على حين فسرت ما نسبته (٢, ٥٧٪) لدى عينة الإناث، وما نسبته (٣, ٥٢٪) لدى جميع أفراد عينة الدراسة، ويعود اختلاف نسبة ما فسرتة هذه المنبئات من التباين في المتغير التابع لاختلاف قيم معاملات الارتباطات بينها، وبين المتغير التابع من عينة إلى أخرى، فكلما زادت قيم معاملات الارتباط بين المتنبئات من جهة والمتغير التابع من جهة أخرى، كلما زادت معها نسبة التباين المفسر من المتغير التابع. كما تتأثر الزيادة في نسبة التباين المفسر من تباين المتغير التابع أيضاً بحجم معاملات الارتباط الداخلية بين هذه المتنبئات. فتزداد بنقصان حجم معاملات الارتباط الداخلية بينها، وتراجع الزيادة في نسبة التباين المفسر بزيادة حجم معاملات الارتباط الداخلية بين هذه المنبئات، كما يعتمد ما يضيفه كل من

هذه المنبئات إلى نسبة التباين المفسر من تباين المتغير التابع أيضا على ترتيب دخوله في معادلة الانحدار؛ إذ تحظى المتغيرات السابقة في دخولها المعادلة الانحدارية بإضافة نصيب أكبر من التباين المفسر، على حين تحظى بنصيب أقل إذا تأخر دورها في دخول هذه المعادلة، وبخاصة إذا كان ارتباطها مع المتغيرات السابقة لها بدرجة عالية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة حديثة قام بها عبد الخالق ولستر (Abdel- Khalek & Lester, 2010) أسفرت نتائجها عن قدرة التفاؤل على التنبؤ بالسعادة، وتفسر قدرة التفاؤل على التنبؤ بالسعادة في ضوء نتائج الدراسات السابقة التي أسفرت نتائجها عن وجود معاملات ارتباط طردية وقوية بين التفاؤل والسعادة، كما يمكن أن تفسر هذه النتيجة في ضوء قدرة التفاؤل على التنبؤ برفاهة الفرد (Chang, et al., 1997; Burris, et al., 2009).

أما بالنسبة لقدرة الأمل على التنبؤ بالسعادة، فإنها تفسر في ضوء كون الإنسان الذي يتسم بمستويات عالية من الأمل يشعر بمعنى الحياة والسعادة، ويملك الطاقة التي تدفعه للعمل الذي يوصله لتحقيق أهدافه التي يطمح إليها، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة قامت بها ستاتس وآخرون (Staats, et al., 2007)، وكشفت الدراسة عن قدرة الأمل على التنبؤ بالسعادة، كما تفسر في ضوء قدرة الأمل على التنبؤ برفاهة الفرد (Proctor, et al., 2010) Michael & Snyder (2010)، وقدرته على التنبؤ بالرضا الكلي عن الحياة (Valle, et al., 2006; Jafari, et al., 2010)، وقدرته على التنبؤ بالانفعال الإيجابي (Cuarichi, et al., 2007)، ومن الطبيعي أن الفرد، الذي يتمتع بمستوى عالٍ من الرضا عن الحياة والرفاهية ومجموع الانفعالات الإيجابية يفوق السلبية، هو بلا شك يشعر بالسعادة.

ويرى الباحثان أن قدرة التفاؤل والأمل على التنبؤ بالسعادة تأتي متسقة مع النظريات التي تناولت التفاؤل والأمل؛ تلك النظريات التي وضحت أهمية هذين المتغيرين في حياة الإنسان، وهذا ما يؤكد كل من سيلجمان وسيكزنتيميهايلي (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) أن علم النفس الإيجابي يقوم التفاؤل والأمل على أنهما أحد العناصر الثلاثة المكونة للوجود الشخصي الأفضل Subjective well-being للفرد. كما يؤكد وود وتارير (Wood & Tarrier, 2010) أن لهذه المتغيرات الإيجابية في الشخصية القدرة على التنبؤ بوظائف الفرد النفسية. وبالتالي فإن زيادة مستوى الشعور بالسعادة لدى الفرد يمكن أن يتم من خلال تنمية المتغيرات الإيجابية في الشخصية كالتفاؤل والأمل، ولا يخفى على أحد أهمية الشعور بالسعادة لدى الإنسان، فنتائج الدراسات الحديثة تؤكد العلاقة القوية



والموجبة بين مستوى السعادة لدى الفرد وما يتمتع به من صحة جسمية (Siahpush, et al., 2008)، وصحة نفسية (Perneger, et al., 2004; Abdel- Khalek & Lester, 2010)، وعليه توصي الدراسة بوضع برامج إرشادية بهدف رفع مستوى التفاؤل والأمل والسعادة لدى الطلبة بالجامعة من أجل تحقيق الوجود الأفضل لهم، فمما لا شك فيه أن مجتمعنا الفلسطيني وما يعانيه من أزمات سياسية واقتصادية واجتماعية في أمس الحاجة إلى الأخذ بالمتغيرات الإيجابية كافة، سواء على المستوى الفردي، أم على المستوى المجتمعي، ليس من أجل المساعدة في تخفيف المعاناة الجسمية والنفسية والاجتماعية لدى الأفراد فحسب، وإنما أيضاً لرفع كفاءتهم في مواجهة ضغوط الحياة ومشكلاتها اليومية.

## المصادر والمراجع:

### أولاً- المراجع العربية:

١. إبراهيم، زكريا. (١٩٦٦). المشكلة الخلقية. القاهرة: مكتبة مصر.
٢. جان، نادية (٢٠٠٨). الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية. مجلة دراسات نفسية، المجلد (١٨)، العدد (٤)، ٦٠١-٦٤٨.
٣. جودة، أمال (٢٠٠٦). العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات. العدد (٧). ٦٥-١٠٨.
٤. جودة، أمال (٢٠٠٧). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية). المجلد (٢١)، العدد (٣)، ٦٩٧-٧٣٨.
٥. جودة، أمال (٢٠١٠). التفاؤل والأمل وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من المراهقين في محافظة غزة. المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، ٢٩ نوفمبر- ١ ديسمبر، لم ينشر بعد.
٦. جودة، أمال؛ وعسليّة، محمد (٢٠٠٩). علم النفس الإيجابي، غزة: مكتبة الصيرفي.
٧. ربيع، محمد. (٢٠٠٤). التراث النفسي عند علماء المسلمين. دار غريب للنشر، القاهرة.
٨. سيلجمان، مارتن (٢٠٠٥). السعادة الحقيقية، ترجمة صفاء الأعسر وآخرون. القاهرة: دار العين للنشر.
٩. صليبا، جميل. (١٩٨٢). المعجم الفلسفي. بيروت: دار الكتاب اللبناني.
١٠. عبد الخالق، أحمد (١٩٩٦). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
١١. عبد الخالق، أحمد (١٩٩٨). التفاؤل وصحة الجسم، دراسة عاملية. مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد (٢٦)، العدد (٢)، ٤٥-٦٢.
١٢. عبد الخالق، أحمد (١٩٩٩). التفاؤل والتشاؤم: عرض لدراسات عربية، مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية. جامعة الكويت: كلية الآداب، قسم علم النفس، ١٣١-١٥٢.

١٣. عبد الخالق، أحمد (٢٠٠٤). الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل. مجلة دراسات نفسية، المجلد (١٤)، العدد (٢)، ١٨٣-١٩٢.
١٤. عبد الخالق، أحمد؛ ومراد، صلاح. (٢٠٠١). السعادة والشخصية: الارتباط والمنبئات. مجلة دراسات نفسية. ١١ (٣)، ٣٣٧-٣٤٩.
١٥. عبد الخالق، أحمد؛ وعيد غادة (٢٠٠٨). حب الحياة ومدى استقلاليته أو ارتباطه بمتغيرات الهناء الشخصي أو الحياة الطيبة. مجلة دراسات نفسية، المجلد (١٨)، العدد (٤)، ٥٨٧-٦٠٠.
١٦. العنزي، فريخ. (٢٠٠١). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية. دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث. مجلة دراسات نفسية، المجلد (١١)، العدد (٣)، ٣٥١-٣٧٧.
١٧. كريغ، جين (٢٠٠٥). ليس المهم مقدار ذكائك، ترجمة عبد الإله الملاح. الرياض: مكتبة العبيكان.
١٨. نومورا، يوشيكو (٢٠٠٤). التعليم التكاملي المستمر كصانع للمستقبل. ترجمة حسن صرصور، القاهرة: دار الفكر الإسلامي للنشر.
١٩. النيال، مایسة؛ وعلي، ماجدة. (١٩٩٥). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات. مجلة علم النفس. (٣٦). القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٢٢-٤٠.

## أولاً- المراجع الأجنبية:

1. Abdel- Khalek, A. (2005). Happiness and death distress: two separate factors. *Death Studies*, 29 (10), 949- 58.
2. Abdel- Khalek, A. (2006). Measuring happiness with single- item scale. *Social Behavior & Personality: An International Journal*. 34(2), 139-149.
3. Abdel- Khalek, A. (2007). Love of life as a new construct in the well- being domain. *Social Behavior & Personality*, 35(1), 122- 134.
4. Abdel- Khalek, A. (2010). Religiosity, subjective well- being, and neuroticism. *Mental Health, Religion & Culture*, 13(1), 67- 79.
5. Abdel- Khalek, A. & Snyder, C. (2007). Correlates and predictors of an Arabic translation of the Snyder Hope Scale. *The Journal of Positive Psychology*, 2(4), 228-235.

6. Abdel- Khalek, A. & Lester, D. (2010). *Personal and psychological correlates of happiness among a sample of Kuwaiti Muslim students. Journal of Muslim Mental Health, 5(2), 194 – 209.*
7. Argyle, M. & Lou, L. (1990). *Happiness and social skills. Personality and Individual Differences, 11(12), 1255- 1261.*
8. Aspinwall, L. & Tedeschi, R. (2010). *The Value of positive psychology for health psychology: Progress and pitfalls in examining the relation of positive phenomena to health. Annals of Behavioral Medicine.*
9. Bailey, T. , Eng, W. , & Frisch, M. (2007). *Hope and optimism as related to life satisfaction. The Journal of Positive Psychology, 2(3), 168 – 175.*
10. Ben- Zur, H. (2003). *Happy adolescents: The link between subjective well- Being, internal resources, and parental factors. Journal of Youth and Adolescence, 32(2) 2, 67–79.*
11. Bray, I. & Gunnell, D. (2006). *Suicide rates, life satisfaction and happiness as markers for population mental health. Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology, 41(5) 5, 333- 337.*
12. Burris, J. , Brechting, E. , Salsman, J. & Carlson C. (2009). *Factors Associated With the Psychological Well- Being and Distress of University Students. Journal of American College Health, 57(5), 536- 546.*
13. Carver, C. , Sheier, C. , Miller, M. & Fulford, D. (2009). *Optimism. In Snyder, C. & Lopez, S. Oxford handbook of positive psychology. Oxford University Press, 303- 312.*
14. Carver, C. , Scheier, M. & Segerstrom, S. (2010). *Optimism. Clinical Psychology Review. doi: 10. 1016/j. cpr. 2010. 01. 006.*
15. Chan, D. (2009). *The hierarchy of strengths: Their relationships with subjective well- being among Chinese teachers in Hong Kong. Teaching and Teacher Education, 25(6), 867- 875.*
16. Chang, E. , Olivares, A. & D’Zurilla, T. (1997). *Optimism and pessimism as partially independent and negative affectivity and psychological well-being. Personality and Individual Differences, 23(3), 433- 440.*
17. Chang, E. (2009). *An examination of optimism, pessimism and performance perfectionism as predictors to positive psychological functioning in middle-aged adults: Does holding high standards of performance matter beyond generalized outcome expectancies? Cognitive Therapy and Research, 33, 334- 344.*

18. Chaplin, T. (2006). *Anger, happiness, and sadness: Associations with depressive symptoms in late adolescence. Journal of Youth and Adolescence, 35(6), 977-986.*
19. Cheavens, J. , Feldman, D. , Gum, A. , Michael, S. & Snyder, C. (2006). *Hope Therapy in a community sample: A pilot investigation, Social, 77(1), 61- 78.*
20. Chen, L. , Chen, M. , Kee, Y. & Tsai, Y. (2009). *Validation of the Gratitude Questionnaire (GQ) in Taiwanese Undergraduate Students. Journal of Happiness Studies, 10(6) 6, 655- 664.*
21. Ciarrocchi, J. & Deneke, E. (2005). *Hope, optimism, pessimism and spirituality as predictors of well- being controlling for personality. In Piedmont, R. Research in the social scientific study of religion. Library of Congress.*
22. Creed, P. , Patton, W. & Bartrum, D. (2002) *Multidimensional properties of LOT- R: Effects of optimism and pessimism on career and well- being related variables in adolescents. Journal of Career Assessment, 10(1), 42- 61.*
23. Cuarichi, J. , Heaven, P. & Davies, F. (2007). *The impact of hope, self- esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well- being: A longitudinal study. Journal of Research in Personality, 41(6), 1161- 1178.*
24. Davis, B. (2005). *Mediators of the relationship between hope and well-being in older adults. Clinical Nursing Research. 14 (3), 253- 272.*
25. Dember, W. , Martin, S. , Hummer, M. , Howe, S. & Melton, R. , (1989). *The measurement of optimism and pessimism. Current Psychology, 8(2), 102- 119.*
26. De Neve, K. (1999). *Happy as an extraverted clam? The role of personality for subjective well- being. Current Directions in Psychological Science. 8(5), 141- 144.*
27. Edwards, L. , Ong, A. & Lopes, S. (2007). *Hope measurement in Mexican American youth. Hispanic Journal of Behavioral Sciences, 29(2), 225- 241.*
28. Extremera, N. , Duran, A. & Rey, L. (2007). *Perceived emotional intelligence and dispositional optimism- pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. Personality and Individual Differences, 42(7), 1069- 1079.*

29. Francis, L. , Hans, L. & Lewis, A. (2003). "The relationship between religion and happiness among German students". *Pastoral Psychology*, 51(4), 273- 281.
30. Franklin, S. (2010). *The Psychology of happiness*. New York: Cambridge University Press.
31. Grewal, P. & Porter, J. (2007). *Hope theory: A framework for understanding suicidal action*. *Death Studies*, 31(2), 131- 154.
32. Joseph, S. , Linley, A. , Harwood, J. , Lewis, A. & McCollam, P. (2004). "Rabid assessment of well- being: The short depression- happiness scale". *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 77(4), 463- 478.
33. Gupta, S. & Kumar, D. (2010). *Psychological correlates of happiness*. *Indian Journal of Social Science Researches*, 7(1), 60- 64.
34. Huta, V. & Hawley, L. (2010). *Psychological strengths and cognitive vulnerabilities: Are they two ends of the same continuum or do they have independent relationships with well- being and ill- being?* *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 71- 93.
35. Jafari, E. , Najafi, M. , Sonabi, F. , Dehshiri, G. , Soleymani, E. & Heshmati, R. (2010). *Life satisfaction, spirituality well- being and hope in cancer patients*. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 5, 1362- 1366.
36. Kahneman, D. (1999). *Objective happiness*. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds), *Well- being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 3- 25). New York: Russell Sage Foundation.
37. Karademas, E. (2006). *Self- efficacy, social support and well- being: The mediating role of optimism*. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1281- 1290.
38. Kato, T. & Snyder, C. (2005). *Relationship between hope and subjective well- being: reliability and validity of the dispositional Hope Scale, Japanese version*. *Japanese Journal of Psychology*, 67, 3; 227- 234
39. Khosla, M. (2006). *Positive affective and coping stress*. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32(3), 185- 192.
40. Kivimaki, M. , Elovainio, M. , Singh- Manoux, A. , Vahtera, J. , Helenius, H. & Pentti, J. (2005). *Optimism and pessimism as predictor of change in health after death or onset of severe illness in family*. *American Psychological Association*, 24(4), 413- 421.

41. Kwon, P. (2000). *Hope and dysphoria: The moderating role of defense mechanisms. Journal of Personality*, 68(2), 199- 223.
42. Lazarus, R. (2006). *Stress and emotion*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
43. Lu, L. & Shih, J. (1997). *Sources of happiness: A qualitative approach. Journal of Social Psychology*, 137(2), 181- 187.
44. Lyubomisky, S. , King, L & Diener, E. (2005). *The benefit of frequent positive affective: Does happiness lead to success? Psychological Bulletin*, 131(6), 803- 855.
45. Magaletta, P. & Oliver, J. (1999). *The hope construct, will, and ways: Their relations with self- efficacy, optimism, and general well- being. Journal of Clinical Psychology*, 55(5), 539- 551.
46. Martínez- Correa, A. , Reves, G. , Garcia- Leon, A. & Gaonzalez- Jareno, M. (2006). *Relationship between dispositional optimism/pessimism and stress coping strategies. Psicothema*, 18(1), 66- 72.
47. Michael, S. & Snyder, C. (2005). *Getting unstuck: the roles of hope, finding meaning, and rumination in the adjustment to bereavement among college students. Death Studies*, 29(5), 435- 458
48. Park, N. & Peterson, C. (2006). *Character strengths and happiness among young children. Journal of Happiness Studies*, 7(3), 323- 541.
49. Perneger, T. Hudelson, M. & Bovier, A. (2004). *Health and happiness in young Swiss adults. Quality of life Research*, 13(1), 171- 178.
50. Peterson, C. , Colvin, D. , & Lin, E. (1992). *Explanatory style and helplessness. Social Behavior and Personality*, 20, 1- 14.
51. Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character strength and virtues: A Handbook and Classification*, New York: Oxford University Press, Inc.
52. Peleg, G. , Barak, O. , Harel, Y. , Rochberg, J. & Hoofien, D. (2009). *Hope, dispositional optimism and severity of depression following traumatic brain injury. Brain Injury*, 23(10), 800 – 808.
53. Proctor, K. , Maltby, J. & Linley, P. (2010). *Strengths Use as a Predictor of Well- Being and Health- Related Quality of Life. Journal of Happiness Studies*. 10, 583- 630.
54. Rand, K. (2009). *Hope and Optimism: Latent Structures and Influences on Grade Expectancy and Academic Performance. Journal of Personality*, 77(1), 231- 260.



55. Rand, K. & Cheavens, J. (2009). *Hope theory*. In Snyder, C. & Lopez, S. *Handbook of positive psychology*. 2nd ed. Oxford University press, 323-344.
56. Rasmussen, H. , Scheier, M. & Greenhouse, J. (2009). *Optimism and physical health: A meta- analytic review*. *Annals of Behavioral Medicine*, 37, 3; 239- 256.
57. Reker, G. (1997). *Personal meaning, optimism, and choice: existential predictors of depression in community and institutional elderly*. *The Gerontologist*, 37(6), 709- 716.
58. Rustoen, T. , Cooper, B. , Miaskowski, C. & Rn, F. (2010). *The importance of hope as a mediator of psychological distress and life satisfaction in a community sample of cancer patients*. *An International Journal for Cancer Care*, 33(4), 258- 267.
59. Schiffrin, H. & Nelson, S. (2010). *Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress*. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 33- 36.
60. Shimai, S. Otake, K. Utsuki, N. Ikemi, A. & Lyubomirsky S. (2004). [Development of a Japanese version of the Subjective Happiness Scale (SHS), and examination of its validity and reliability]. *Nippon Koshu Eisei Zasshi*, 51(10), 845- 53.
61. Schueller, S. & Seligman, M. (2008). *Optimism and pessimism*. In Dobson, K. & Dozois, D. *Risk Factors in Depression*, Elsevier Inc, 171- 194.
62. Scioli, A. & Biller, H. (2009). *Hope in the age of anxiety*. New York: Oxford University Press, Inc.
63. Scott, T. & Snyder, C. (2005). *Getting Unstuck: The Roles of Hope, Finding Meaning, and Rumination in the Adjustment to Bereavement among College Students*. *Death Studies* , 29(5), 435 – 458.
64. Sharma, A. & Malhoraf, D. (2010). *Social- psychological correlates of happiness in adolescents*. *European Journal of Social Science*, 12(4), 651- 662.
65. Shorey, H. , Little, T. , Snyder, C. , Kluck, B. & Robitschek, c. (2007). *Hope and personal growth initiative: A comparison of positive, future- oriented constructs*. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1917- 1926.
66. Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* *The American Psychologist*, 55(1), 5- 14.



67. Siahpush, M. , Spittal, M. & Singh, G. (2008). *Happiness and life satisfaction prospectively predict self- rated health, physical health, and the presence of limiting, long- term health conditions. American Journal of Health Promotion, 23(1), 18- 26.*
68. Singh, k. & Jha, D. (2008). *Positive and negative affect and grit as predictors of happiness and life Satisfaction. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 34, 40- 45.*
69. Snyder, C. (2002). *Rainbows in the mind. Psychological Inquiry, 13(4), 249- 275.*
70. Snyder, C. , Harris, C. , Anderson, R. , Holleran, A. , Irving, M. , Sigmon, T. , Yoshinobu, L. , Gibb, J. , Langelle, C. , & Harney, P. (1991). *The will and the ways: Development and validation of an Individual- differences measure of hope. Journal of Personality and Social Psychology, 60(4), 570- 585.*
71. Snyder, C. , Sympson, S. , Ybasco, F, Borders, T. , Babyak, M. , & Higgins, R. (1996). *Development and validation of the State Hope Scale. Journal of Personality and Social Psychology, 70(2), 321- 335.*
72. Snyder, C. , Hoza, B. , Pelham, W. , Rapoff, M. , Ware, L. , Danovsky, M., Highberger, L. , Rubinstein, H. &Stahl, K. (1997). *The Development and validation of the Children's Hope Scale. Journal of Pediatric Psychology, 22(3), 399- 421.*
73. Snyder, C. & Lopez, S. (2002). *Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press.*
74. Snyder, C. , Shorey, H. , Cheavens, J. , Pulvers, K. , Adams III, V. & Wiklund, C. (2002). *Hope and academic success in college. Journal of Educational Psychology, 94, 4; 820–826.*
75. Soukhanov, et al. (2006). *American Heritage Dictionary of the English Language, Third Edition (American Heritage Dictionary), 3rd Ed.*
76. Stats, S. , Comer, D. & Kaffenberger, J. (2007). *Sources of happiness and stress for college students: A replication and comparison over 20 years. Psychological Reports, 101(3), 685- 696.*
77. Valle, M. , Huebner, E. & Suldo, S. (2006). *An analysis of hope as a psychological strength. Journal of School Psychology, 44; 393- 406.*

78. Veenhoven, R. (2000). *Freedom and happiness: A comparative study in forty four nations in the early 1990s*. In Diener and Suh. *Culture and subjective well-being*. Massachusetts Institute Technology, 257- 288.
79. Visser, B. (2009). *Positive psychological and religious characteristics as moderators of negative life events and depressive symptoms: A multiethnic comparison*. Unpublished master's thesis. East Tennessee State University.
80. Wong, S. & Lim, T. (2009). *Hope versus optimism in Singaporean adolescents: contributions to depression and life satisfaction*. *Personality and Individual Differences*. 46(5- 6), 648- 652.
81. Wood, M. & Tarrier, T. (2010). *Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice*. *Clinical Psychology Review*, 30, 819- 829.
82. Yee, T. (2008). *Daily hassles and health: The protective role of optimism among Chinese adult in Hong Kong*. Postgraduate Diploma in Psychology. City University of Hong Kong.