الهناء الذاتي وعلاقته بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة

اعداد
رانيا عبدالعظيم محمود أبوزيد
مدرس مساعد بقسم الصحة النفسية

أ.د/محمد السيد عبدالرحمن
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية-جامعة الزقازيق

أ.د/محمد أحمد سعفان
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية-جامعة الزقازيق

Doi: 10.33850/ajahs.2019.52202

الاستلام : ٢٥ / ٧ /٢٠١٩ القبول : ٢٠ / ٨ /٢٠١٩

المستخلص :
يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن علاقة الهناء الذاتي بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة ،وكذلك التعرف على أبعاد الهناء الذاتي التي تنبئ بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة، مع معرفة تأثير عاملي التخصص (علمي /أدبي) والنوع (ذكر /أنثي) في تأثيرهما المشترك على الهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة، ومعرفة تأثير عاملي التخصص (علمي /أدبي) والنوع (ذكر /أنثي) في تأثيرهما المشترك على التفاؤل لدى طلاب الجامعة ،حيث طبق الباحثين الدراسة على عينة أولية قوامها "١٢٠" طالب وطالبة ،وتكونت عينة الدراسة النهائية من "٤٠٠" طالب وطالبة بواقع بواقع (٩٧) طالباً و(٣٠٣) طالبة و تم تقسيم عينة الدراسة تبعاً للتخصصات العلمية والأدبية، واستخدم الباحثين الأدوات السيكومترية التالية استمارة البيانات العامة، ومقياس الهناء الذاتي، ومقياس التفاؤل، وأشارت نتائج الدراسة السيكومترية أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الهناء الذاتي والتفاؤل لدى طلاب الجامعة، و تنبئ بعض أبعاد الهناء الذاتي دون غيرها بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة، عدم وجود تفاعل بين التخصص والنوع في تأثيرهما المشترك على الهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة، عدم وجود تفاعل بين التخصص والنوع في تأثيرهما المشترك على التفاؤل لدى طلاب الجامعة.

الكلمات المفتاحية : الهناء الذاتي ، التفاؤل ، طلاب الجامعة

Abstract:

Subjective well-being and Relation to Optimism of university Students

The current research aims to reveal the relationship of Subjective well-Being with optimism among the university students, as well as to identify the dimensions of Subjective well-Being that predict optimism among the university students with knowledge of the impact of specialization factors (scientific / literary) and gender (male / female) in their combined effect on subjective well- being in University students, and knowledge of the impact of specialization factors (scientific / literary) and gender (male / female) in their combined effect on the optimism of university students.The researcher applied a preliminary sample of

Doi: 10.33850/ajahs.2019.52202

120 students. The final sample of the study consisted of 400 students, (97) male and (303) female. The sample of the study was divided according to scientific and literary subjects. The researcher used the following psychometric instruments: the general data form, the subjective well-being scale, the optimism scale., and the results of the psychometric study showed that There is a positive correlation between Subjective well-Beings and optimism among university students,. Some dimensions of Subjective well-Being express optimism among university students.The University, the absence of interaction between specialization and gender in their joint impact on subjective well- being among university students, the absence of interaction between the specialization and gender in their combined effect on the optimism of university students.

Keywords: subjective well-being , optimism, university students

مقدمة البحث:

أطلق (مارتن سيلجمان ،١٩٩٨) مصطلح علم النفس الإيجابي Postive Psychology وكان هدف هذا العلم الأساسي هو محاولة تغير التركيز الأحادى لعلم نفس المنصب على إصلاح الإختلال النفسي والتوجه إلى بناء خصائص إيجابية ،كما يهدف على المستوى الذاتي إلى تنمية الهناء والتفاؤل والرضا والقناعة، والإيثار (Seligman,M.,&Csikszentnihalyi,M.,2000,p.5).

ويعتبر مفهوم الهناء الذاتي من المفاهيم الحديثة نسبياً والتى تتسق مع التحول الحديث نسبياً إلى علم النفس الإيجابي، ويتضمن الهناء الذاتي الأحكام المعرفية للأفراد على حياتهم (سواء على حياتهم ككل وهو ما يعرف بالرضا العام عن الحياة Life Satisfaction ،أو على جوانب نوعية من حياتهم مثل الدراسة، أو العمل أو الزواج ....إلخ،وهو ما يعرف بالرضا عن المجال Domain satisfaction،و يتضمن تقييمات الفرد لحياته منذ الطفولة حتى الوقت الحالى ، أو تقييماته لإطار زمنى محدد من حياته مثل الأسبوع أو الشهر السابق .(Diener,E.,Lucas,R.,& Oishi,S .,2002,p.63)

ويهدف علم النفس الإيجابي إلى تحديد القوى النفسية الإيجابية (مثل الحب، التفاؤل، العرفان، التسامح، الأمل ....إلخ) التى ترتبط بالنواتج الإيجابية لدى طلاب الجامعة وتمكنهم من تحقيق الهناء الذاتي Hoy,B.,Suldo,S.,&Mendez,L., (2013,p1343).

وهذا ما أكدته العديد من الدراسات حيث أن تمتع الفرد بالهناء الذاتي يعتمد على مدى إحساسه بالتفاؤل، فالتفاؤل يلعب دوراً قوياً في حياتنا النفسية وفي سلوكياتنا وفي علاقاتنا بغيرنا ،ولا نبالغ إذا قلنا أن جميع المناشط الإيجابية في حياتنا سواء كانت فكراً أم عاطفة أم عملاً إنما ترتبط بشكل أو بآخر بما يعمل في جهازنا النفسي من تفاؤل، أى أنه إذا لم يتوافر القدر الكافي والمناسب من التفاؤل ،فإن الشخص لا يستطيع أن يخطو

أيـة خطـوة تقدمـه فـي حياتـه إلا إذا إستبشـر بالنجـاح مسبقاً،وشـعر بالرضـا والتوافـق مـع مطالبه ،وتبدأ من قدرته على إنجاز الأعمال إلى ما ينشأ بينه وبين الآخرين من علاقات وما يصدره من أحكام عن الناس وعن نفسه وما ينتج عن ذلك من شعور بالهناء الذاتي والسعادة، فالمتفاءل يأخذ من تفاؤلـه نقطـة إنطـلاق إلـى مستقبل أكثر نجاحاً وإشراقاً من الحاضر (Guang Hui,Y.,2010).

ومن هنا يلاحظ سمة علاقة عكسية بين التفاؤل والإضطرابات النفسية والجسمية، فالتفاؤل يؤدى بالشخص إلى أن ينظر للحياة بشكل أفضل وتفسير مرغوب لأحداثها، فهو يدعم بذلك الهناء الذاتى والصـحة الجسمية الجيدة، وفي نفس الوقت فإن الصـحة الجيدة تؤدى إلى توقع أفضل في الحياة أى أن هناك تفاعلاً إيجابياً بين الصـحة والتفـاؤل والهنـاء الذاتى (عويد سلطان المشعان،٢٠٠٢، ص ٣٩).

مشكلة البحث:

إن المجتمع في الألفية الثالثة يشـهد تحـولات إجتماعيـة وتغيـرات ثقافيـة متسـارعة ألقـت بتـداعيتها السـلبية علـى الأفـراد فصـار إيقـاع حيـاتهم اليوميـة سـريعاً، وأصـبحت الضغوط النفسية عليهم أكثر حدة وشدة وهو الأمر الذى أدى إلـى ظهـور علامـات تدنى في مستوى الهناء الذاتي والتفاؤل وغيره من الخصال النفسية الإيجابيـة، ومما لاشك فيـه أن طلاب الجامعة والذين هم في مرحلة المراهقة هم الفئة الأكثر تـأثر بهذه الأوضـاع، كما أنهم عماد الأمة وقادة الغد ومؤسسي المجتمع فـي مجـال العلم، فهم الذين يعدون لمهنـة التدريس قد يكونـون هم أكثـر الفئـات التـى تتطلـب فـي عملهـا خصـائص وجدانيـة إيجابيـة لأنهـم يتعـاملون مـع التلاميـذ مـن فئـات عمريـة مختلفـة ومسـتويات إجتماعيـة وإقتصادية متباينة.

وقد أولت كثير من البحوث والدراسات بحث علاقة الهناء الذاتي لطلاب الجامعة ببعض المتغيرات النفسية الإيجابية كالتفاؤل، وتفاوتت النتائج في هذه الأبحاث لكنها أتفقت على أهمية الهناء الذاتي كجانب مهم يؤدى إلى الإتزان النفسي وإبعاد المراهقيين عـن التـوترات والأزمـات النفسـية (Arias,B.,Ovejero,A.,&Morentin, R.,2009).

مما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة الآتية :

١. هل توجد علاقة إرتباطية بين الهناء الذاتي والتفاؤل لدى طلاب الجامعة؟
٢. هل يمكن التنبؤ بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة من أبعاد الهناء الذاتي؟
٣. هل يوجد تأثير دال إحصائياً لعاملى التخصص (علمى/ أدبي) والنوع (ذكر /أنثي) في تأثيرهما المشترك على الهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة؟
٤. هل يوجد تأثير دال إحصائياً لعاملى التخصص (علمى/ أدبي) والنوع (ذكر /أنثي) في تأثيرهما المشترك على التفاؤل لدى طلاب الجامعة؟

Doi: 10.33850/ajahs.2019.52202

أهداف البحث:

تكمن أهداف البحث الحاليفي تناوله لأحد الموضوعات البحثية المهمة وهو الهناء الذاتي، والذى قلت فيه الدراسات العربية والأجنبية، **ويهدف البحث الحالي إلى**:

١. الكشف عن علاقة الهناء الذاتي بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة.
٢. الكشف عن بعض أبعاد الهناء الذاتي التى تنبىء بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة.
٣. معرفة تأثير عاملى التخصص (علمى/ أدبي) والنوع (ذكر /أنثي) في تأثيرهما المشترك على الهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة.
٤. معرفة تأثير عاملى التخصص (علمى/ أدبي) والنوع (ذكر /أنثي) في تأثيرهما المشترك على التفاؤل لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

أولاً:الأهمية النظرية:

١. تنبثق أهمية الدراسة الحالية من أهمية المتغيرات التى تتناولها (الهناء الذاتي، التفاؤل) تلك المتغيرات التى تمثل جوهر علم النفس الإيجابي، وتعتبر قوى يحتاجها الإنسان في الوقت الحاضر حتى يستطيع أن يعيش متمتعاً بصحة نفسية، ومحققاً إمكانياته وذاته إلى أقصي درجة.
٢. قد تسهم الدراسة الحالية في إثراء التراث النظرى للهناء الذاتي والذى قد يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال.

ثانياً:الأهمية التطبيقية:

١. تتناول الدراسة الحالية عينة من طلاب الجامعة الذين يستعدون لتولى العديد من الأعمال والوظائف في المستقبل حيث يتعرض الطالب بعد تخرجه إلى الكثير من المواقف الضاغطة والتى تحتاج منه إلى التكيف معها، ومن ثم فإن الإهتمام بالهناء الذاتي وغيره من المتغيرات النفسية كالتفاؤل لدى طلاب الجامعة يمكن أن يساعد في إلقاء الضوء على الجانب الإنفعالى للطلاب ،مما يسهم في توجيه أنظار الباحثيين نحو إعداد برامج لتنمية الهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة ،مما يساعدهم على حل المشكلات النفسية والتعليمية والإجتماعية التى يمكن أن تواجههم وتقديم الإستجابات الإنفعالية المطلوبة والفعالة في المواقف المختلفة.
٢. تفيد الدراسة الحالية في بناء مقاييس لكل من (الهناء الذاتي، والتفاؤل) وهذه المقاييس تيسر مواكبة التوجهات النفسية المعاصرة في مواجهة المواقف الإنفعالية وتيسر تتطرق الباحثيين إلى مجالات جديدة في البحوث النفسية.

مصطلحات البحث:

١- الهناء الذاتي Subjective well-Being

يعرف (Carr,A.,2004) الهناء الذاتي بأنه حالة نفسية تتميز بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة ،والوجدان الإيجابي،ومستوى منخفض من الوجدان السلبي وهذا يعنى أن الهناء الذاتي يتضمن ثلاثة جوانب هى الرضا عن الحياة Life Satisfaction هى أحكام معرفية يصدرها الفرد على حياته ككل بإعتبارها إيجابية ومرضية ،وتقبله غير المشروط لحياته سواء الماضية، أو الحالية، أو المستقبلية وذلك في ضوء معاييره الذاتية التى ينتقيها لنفسه ،الوجدان الموجب Positive Affect وهو الجانب الذى يتضمن الإنفعالات الساره بمستوياتها المتباينة، الوجدان السالب Negative Affect وهو الجانب الذى يتضمن الإنفعالات غير الساره بمستوياتها المتباينة.

٢- التفاؤل Optimism:

يعرف (Scheier,M.,& Carver,C.,1985,p219) التفاؤل بأنه الإعتقاد بإحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بالإضافة إلى الإعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، والنظرة الإيجابية والإقبال على الحياة.

الإطار النظرى:

أولاً: الهناء الذاتي:-

أولاً: تعريف الهناء الذاتي Subjective well-being Definition:-

يعرف دينير Diener الهناء الذاتي بأنه التقييم المعرفي والوجداني لحياة الإنسان، فالإنسان يشعر بالهناء الذاتي عند غلبة المشاعر الساره على المشاعر الغير ساره(Diener,E., 2000 ,p.34).

أما سيو و أوشي Suh & Oishi فيشيران إلى أن الهناء الشخصي مفهوم يستخدم على نطاق واسع **ويشمل ثلاثة مكونات أساسية هى:**

١. الرضا عن الحياة :- وهو تقييم وتقدير الفرد المعرفي لحياته.
٢. كثرة الخبرات العاطفية الإيجابية والساره.
٣. ندرة (قلة وجود) الخبرات العاطفية السلبية.

ومن هنا يتمتع الإنسان بمستوى عال من الهناء الذاتي إذا كان راضياً عن كل جوانب حياته، ويواجه عواطف إيجابية متكررة (مثل السعادة و الفرح والمحبة) وقليلاً ما يواجه عواطف سلبية كالقلق والحزن، وأحد المؤشرات البارزة للهناء أنه يتم الحكم عليه من جانب الفرد نفسه وليس من جانب الآخرين (Suh,E., & Oishi,S,2002).

ويري رويسامب Roysamb أن الهناء الذاتي مفهوم يشمل مكون معرفي للرضا عن الحياة ومكونيين وجدانيين هما الوجدان الإيجابي وغياب الوجدان السلبي(Roysamb,E.,2002).

Doi: 10.33850/ajahs.2019.52202

يشير كاشدان Kasdan بأن الهناء الذاتي مجموعة من التقييمات متعلقة بحياة الشخص متضمنة كم يشعر أنه في حالة ساره وكم يحقق على نحو جيد توقعاته وطموحاته المستقبلية (Kasdan,T.,2004, p.1226).

يرى أحمد عكاشة (٢٠٠٨) أن الهناء الذاتي شعور بالسعادة دائم نسبياً ويرجع إلى تحقيق الإشباع بكافه أشكاله وجوانبه ، والرضا عن النفس، والتوافق بنوعيه النفسي والإجتماعى.

ثانياً: بعض الملامح المميزة للهناء الذاتي

أ- يتميز الهناء بأنه ذاتى Subjective فالهناء يمثل خبرة ذاتية وشخصية للفرد ، ويعتبر المصدر الأول للحصول على معلومات عنه هو الفرد وذلك عن طريق التقارير الذاتية ولا يفترض أن الإطار الخارجى أو الآخرين هما المرجع للهناء الذاتي للفرد (Pavot,W. , 2008,p.124).

ب- قد يكون صفة مستقرة في شخصية الفرد ، أو حالة تظهر في مواقف معينة دون غيرها.

ج- قد يكون هدفاً أو وسيلة وسيلة تساعد الأفراد على تحقيق النواتج الإيجابية في حياتهم (Larsen,R.,2008,p.13).

ثالثاً: العوامل المسببة للهناء الذاتى

لا يوجد سبب أو عامل معين يمكن أن يؤدى بدوره إلى الشعور بالهناء الذاتى، إلا أننا يمكن أن نحدد بعض العوامل والأسباب التى يمكن أن تؤدى إلى الإسهام في الشعور بالهناء الذاتى من أجل مساعدة الأفراد على تحديد و تشخيص مناطق السعادة في أنفسهم على المستويين الفردى والجماعى ودفعهم نحو تطوير تلك المناطق على نحو يضمن لهم حياة أفضل.

وتضمن مسار البحث عن الهناء النفسي والعوامل المسببة له جانبين:

١. عوامل خارجية (الدخل، الوضع الزواجى).
٢. العوامل الداخلية (الشخصية، وتقدير الذات).

أولاً : العوامل الخارجية:

الهناء الذاتى وعلاقته بمستوى الدخل:

المال يساعد على التخفيف من العناء الذى يسببه المرض أو الجوع على سبيل المثال، وذلك يمكنه أن يساعد على الشعور بالبهجة، وذلك من خلال ما يوفره من إمكانيات للإنفاق على وسائل لقضاء وقت الفراغ، والأشخاص ذو الدخل المرتفع وهم أكثر سعادة إلى حد ما بدخلهم ممن هم أقل دخلاً إلا أن هذه العلاقة ليست مرتفعة إذ لا تتجاوز نسبة ٢٠% وقد أشار الأفراد في دراسة (نوعية الحياة الأمريكية) إلى أن

مستواهم المالى أقل العوامل أهمية في التأثير على مستوى رضاهم عن حياتهم ، فالمال لا يجعل الناس سعداء وبذلك يتضح تأثيره المحدود (مايكل أرجيل،١٩٩٣، ص ص ١٢٧-١٢٨).

ومن هنا زيادة الدخل غير مرتبطة بزيادة الهناء الذاتى، فإختلاف الدخل ينتج عنه زيادة أو نقص في مستوى الهناء الذاتى، فزيادة الدخل يتبعه زيادة مستوى الإضطراب، وعلى هذا فإن التغيرات الإيجابية للدخل تؤدى إلى ضغوط أكثر، فكلما زاد الدخل زاد حجم النفقات وبالإضافة إلى ذلك فإن العلاقة بين الأصدقاء والأسرة تزداد توتراً عند الأفراد الأغنياء الذين يتوقعون زيادة المساعدة المالية (Diener,E.,1998,p.111).

الهناء وعلاقته بالوضع الزواجى:-

الزواج من أهم مصادر الدعم الإجتماعى فيما يتعلق بالحماية من تأثير المشقة، وهو مؤثر في كل مستويات المشقة، بينما تكون العلاقات الإجتماعية الآخرى في المجتمع مؤثرة فقط في المستويات العليا منها (مايكل أرجيل، ١٩٩٣، ص ٤٣).

ثانياً : العوامل الخارجية:

الهناء الذاتى وعلاقته بالشخصية وتقدير الذات:-

الشخصية أقوى المنبئات بالهناء الذاتى وهى الأكثر إرتباطاً به، كما أن العوامل الوراثية هى التى تشكل ملامح الإختلاف بين السعداء وغير السعداء كما وجد أن العوامل البيولوجية تؤثر بنسبة ٤٠% في المشاعر الإيجابية،٥٥ % في المشاعر السلبية، وتشارك البيئة الأسرية بحوالى ٢٢% من تباين المشاعر الإيجابية، ٢٠% من تباين المشاعر السلبية (Diener,E., et al .,1999).

كما يؤكد مايكل أرجيل (١٩٩٣، ص١٥٣) أن تقدير الذات من أقوى المتغيرات إرتباطاً بالهناء الذاتى، ويقدر المكتئبون مستوى أداءهم على عمل من الأعمال المختلفة بصورة سلبية، ويقللون من كفاءة أدائهم رغم أن هناك تدهور من تقدير الأسوياء لذواتهم ولكن هناك تدهور في تقدير الذات أثناء فترات الشعور بالحزن والتعاسة، وربما كانت السعادة تؤثر على تقدير الذات والعكس صحيح.

ثانياً: التفاؤل:

التعريفات اللغوية للتفاؤل:

التفاؤل في اللغة كما ورد في لسان العرب من الفأل، والفأل ضد الطيرة، ومنها تفاءلت به، وتفاءل به، والفأل أن يكون الرجل مريضاً فيسمع آخر يقول: ياسالم أو قد يكون طالب ضالة ، فيسمع آخر يقول: يا واجد فيقول: تفاءلت بكذا ويتوجه له في ظنه كما سمع أنه يبرأ من مرضه أو يجد ضالته (ابن منظور ،١٩٩٢).

Doi: 10.33850/ajahs.2019.52202

التعريف الإصطلاحى للتفاؤل:

يعرف التفاؤل بأنه صفة تجعل توقعات الشخص وتوجهاته إيجابية نحو الحياة بصفة عامه، فتجعله دائماً يستبشر الخير فيها، ويعيش مستمتع بحاضره، وينظر للمستقبل بأمل (هشام محمد إبراهيم، ومحمد السيد على،٢٠٠٠، ص٢).

التفاؤل هو التوقع المرتفع بصفة عامة بأن الأشياء سوف تسير على ما يرام في الحياة على الرغم من النكسات والإحباطات (علاء الدين كفافي ، وصفاء الأعسر، ٢٠٠٠ ، ص٢٧٨).

التفاؤل مكون معرفي يشمل مجموعة من التوقعات تجاه مستقبل الأشخاص وهذه التوقعات بمثابة علامات إيجابية ممزوجة بالأمل، وإن التفاؤل يشكل بعداً له أهمية كبيرة في الحياة العقلية والطبيعية للأشخاص ،فالأشخاص الذين لديهم نظرة تفاؤلية نحو المستقبل ينظرون للأحداث السالبة كأحداث مؤقتة أو عابرة، وهم أكثر نجاحاً في التحصيل الدراسي والنواحى المهنية والمجالات السياسية ، وأقل شعوراً بالإكتئاب والقلق في حياتهم (Allen,D.,& Hadley ,w.,2005,pp.548-558)

ثانياً: العوامل المؤثرة في درجة التفاؤل:

هناك الكثير من العوامل التى يفترض أنها تحدد درجات الأشخاص على التفاؤل وتتمثل هذه العوامل فيما يلي:-

١- العامل البيولوجى (الحيوى):-

ويتضمن العوامل الوراثية أو الإستعدادات الموروثة، وقد إفترض بعض الباحثين أن لهذه العوامل دور في التفاؤل.

وقد ذكر ليونيل تيجر (١٩٧٩) أن نظريات التعلم توضح بأن البشر دائماً يريدون الإبتعاد عن المهام المرتبطة بالنتائج السلبية المحبطة فإنه من البديهى بالنسبة للبشر أن يقوموا بتطوير صفة التفاؤل، وأسلوب التفكير لديهم وذلك لأننا عندما نكون مرضى مثلاً فإن أجسامنا تطلق مادة (الأندروفين) ولهذه المادة دورين أساسيين هما: تقليل الألم، وزيادة الإحساس بالسعادة، ومن هنا أدرك (Tiger) أنه من الأفضل حيوياً وبيولوجياً أن نتمتع بالمشاعر والعواطف الإيجابية بدلاً من المشاعر والعواطف السلبية (Franken,F.,1994 ,p.54).

٢- العامل المعرفي:

ذهب العديد من الباحثين في هذا الإتجاه إلى أن التفاؤل هو أحد أساليب التفكير التى يمكن للفرد تعلمها، فالكفاءة والفاعلية الذاتية للفرد (هى إعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على مواجهة مشاكل الحياة ، ويستطيع أن يواجه الأحداث التى ربما تعترض طريقه)، فالتفاؤل يتضمن نوعاً من النشاط المعرفي (Snyder,C.,1994,p.21).

ثالثاً:- أسباب التفاؤل:

١. الطمأنية النفسية والتى تعد من أهم سمات الشخصية، فرسولنا الكريم صلي الله عليه وسلم يحثنا على التفاؤل، بل ويأمرنا به فقد قال صلي الله عليه وسلم "تفاءلوا بالخير تجدوه"، فالتفاؤل عامل فعال يجعل الشخص محباً للحياة مجاهداً فيها.

٢. يعد التفاؤل من السمات الشخصية المستقرة والثابتة إلى حد كبير وينظر بعض الباحثين إلى أن التفاؤل عادة ما يكون موروثاً في حين ينظر آخرون أنه مكتسب في المقام الأول.

٣. عندما ينجح الإنسان في إنجاز عمل صعب فإنه يشعر بالصحة وبالسعادة والسرور بناء على ماتحقق من أهداف، وممارسة الشخص لمثل هذه الأحاسيس تكسبه خبرة تؤدى به إلى تقبل أحداث الحياة المختلفة، فيصبح هذا الإنسان أكثر تفاؤلاً (سناء محمد سليمان، ٢٠١٤، ص ٢٥).

رابعاً:- أنواع التفاؤل :-

أ- التفاؤل الواقعى Realistic Optimism :

ويعرف بأنه تفاؤل يبرره مرور الفرد بخبرة سابقة، وهو نظرة إيجابية نحو المستقبل تجعل الشخص يتوقع الأفضل ويتوقع حدوث الخير ويسعى إلى النجاح.

ب- التفاؤل غير الواقعى Unrealistic Optimism:

ويعرف بأنه تفاؤل لا يبرره خبره سابقة (أفكار لا عقلانية)، ومن الممكن أن يعمى الفرد عن معرفة المخاطر المحتملة ويؤدى به إلى عدم رؤية المشاكل الصحية التى يمكن أن يمر بها تفاؤلاً منه بمستقبل أفضل، مما قد يصعب بعدها علاجه من بعض الأمراض التى تحتاج إلى تدخل مبكر أو يؤدى بالفرد إلى توهم القدرة على القيام ببعض المهام (سناء محمد سليمان ،٢٠١٤، ص ٢٢).

حدودالبحث:

يتحدد هذا البحث في نطاق مايلي: **الحد المكاني**: اقتصر البحث على كلية التربية جامعة الزقازيق، الحد الزمانى: تم إجراء البحث في الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٩/٢٠٢٠م، **الحد البشرى**: تم إجراء البحث على طلاب وطالبات الفرقة الأولى والثانية والثالثة والرابعة، ذوى التخصصات الأدبية والعلمية بكلية التربية بجامعة الزقازيق.

الدراسات السابقة:

دراسة شهاونلي (Shawn Lee,Z.,1999):

هدفت هذه الدراسة إلى كشف عن العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس والهناء الذاتي والتفاؤل والانفتاح لدى عينة من طلاب الجامعة في الوسط الغربي ومعرفة تأثير عامل النوع على الهناء الذاتي والتفاؤل وكانت العينة قوامها ٢٣٣ طالب ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق عدد من المقاييس النفسية: مقياس الثقة بالنفس،(مقياس الوجدان

Doi: 10.33850/ajahs.2019.52202

الموجب، ومقياس الوجدان السالب، ومقياس الرضا عن الحياة) لقياس الهناء الذاتي، مقياس التفاؤل، مقياس الانفتاح، أوضحت النتائج أن الهناء الذاتي يرتبط بشكل دال إحصائياً مع الثقة بالنفس والشعور بالرقابة الشخصية والتفاؤل، بينما لا يوجد ارتباط دال إحصائياً بين الهناء الذاتي والانفتاح، وأظهرت نتائج الدراسة أيضاً وجود ارتباط دال إحصائياً بين الثقة بالنفس والتفاؤل والانفتاح، ووجود فروق بين متوسطات درجات كل من الذكور والإناث لصالح الإناث على الهناء الذاتي والتفاؤل.

دراسة جوانج هوى (Guang Hui,Y.,2010):

اهتم علم النفس الإيجابي بالتفاؤل المزاجي باعتباره أحد فروع دراسات التفاؤل منذ الثمانينات من القرن التاسع عشر، حيث أدرك البشر تدريجياً أن التفاؤل لم يعد مؤشراً على عدم النضوج أو ضعف الطبيعة البشرية أو وهم التحضر ولكنه يعد أحد الخصائص الهامة للتطور الذى يميز الجنس البشري لذلك هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة العلاقة بين الهناء الذاتي والتفاؤل المزاجي والتحصيل الدراسي لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس الهناء الذاتي والتفاؤل المزاجي على عينة من طلاب الجامعة في مرحلة المراهقة المتأخرة قوامها ٦٤٣ مراهقاً وتوصلت هذه الدراسة إلى النتائج الآتية وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الهناء الذاتي وخاصة الهناء في المجال الإنفعالى والتفاؤل المزاجي لدى طلاب الجامعة، لا يختلف التفاؤل المزاجي بشكل مؤثر نتيجة النوع والجنسية المختلفة والطفل الوحيد والترتيب الميلادى والمستوى التعليمي للأب بين المراهقين ولكنه يختلف بشكل مؤثر نتيجة المستوى التعليمي للأم ، يتطور التفاؤل المزاجي ويبلغ ذروته في العمر من ١٧: ١٨عام ثم ينخفض بعد ذلك بعض الشيء، يعزز التفاؤل المزاجي الهناء الذاتي بشكل مباشر، وقد يعزز الهناء الذاتي عن طريق الحد من التعايش السلبي بشكل غير مباشر ،وقد يعزز التفاؤل المزاجي التحصيل الدراسي بشكل مباشر.

دراسة جين وكلوديا (Jean,N.,Claudia,G & Claudia,B.,2015):

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الهناء الذاتي لدى الآباء والأمهات والتفاؤل لدى الأبناء من الجنسين، تم تطبيق مقياس الهناء الذاتي ومقياس التفاؤل على عينة قوامها ٣٩٠ مراهق من طلاب الجامعة،٢٨٧ ولى أمر ،كشفت النتائج أن الذكور سجلوا درجات تشاؤم أعلى من الإناث، وسجلوا الأمهات شعور بالرضا عن الحياة والوجدان الموجب أعلى من الآباء، وأظهرت النتائج أيضاً وجود إرتباط إيجابي بين تفاؤل الأمهات وشعور أولادهم بالرضا عن الحياة والهناء في المجال الدراسي، وأظهرت المتغيرات التى تشمل الأمهات فقط علاقة مع مؤشرات النمو الإيجابي ووجود فروق بين الجنسين في متغير التفاؤل لصالح الإناث، وأشارت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالتفاؤل للآبناء من خلال الهناء الذاتي للآباء.

فروض البحث:

١. توجد علاقة إرتباطية بين الهناء الذاتي والتفاؤل لدى طلاب الجامعة.
٢. تنبأ بعض أبعاد الهناء الذاتى دون غيرها بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة.
٣. يوجد تأثير دال إحصائياً لعاملى التخصص (علمى/ أدبي) والنوع (ذكر /أنثي) في تأثيرهما المشترك على الهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة.
٤. يوجد تأثير دال إحصائياً لعاملى التخصص (علمى/ أدبي) والنوع (ذكر /أنثي) في تأثيرهما المشترك على التفاؤل لدى طلاب الجامعة.

الطريقة والإجراءات:

أولا: منهج البحث:

يستخدم البحث الحالي المنهج الوصفى الإرتباطى.

ثانيا: عينة البحث :

تم اشتقاق عينة البحث الحالي بطريقة طبقية عشوائية من طلاب المرحلة الجامعية (الفرقة الأولى- الفرقة الثانية - الفرقة الثالثة-الفرقة الرابعة) بكلية التربية بجامعة الزقازيق، وتكونت عينة البحث النهائية من (٤٠٠) (طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة الزقازيق، بواقع (٩٧) طالباً و(٣٠٣) طالبة، تم تقسيم عينة الدراسة تبعاً للتخصصات العلمية والآدبية بواقع (١٤١) طالبة من طالبات الأقسام العلمية، و(١٦٢) طالبة من طالبات الأقسام الآدبية، و(٥٩) طالب من طلاب الأقسام العلمية، و(٣٨) طالب من طلاب الأقسام الآدبية، وكان متوسط العمر للعينة 20,17 ، والإنحراف المعياري للعينة 843, ، وكان أقل قيمة ١٩ وأكبر قيمة ٢٢.

جدول (١)

التوصيف العددي للعينة النهائية وفقاً للنوع والتخصص.

المتغيرات الديموجرافية		العدد
النوع	ذكور	٩٧
	إناث	٣٠٣
المجموع		٤٠٠
التخصص الأكاديمى	طلاب الأقسام العلمية إناث	١٤١
	طلاب الأقسام الآدبية إناث	١٦٢
	طلاب الأقسام العلمية ذكور	٥٩
	طلاب الكليات الآدبية ذكور	٣٨
المجموع		٤٠٠

أدوات البحث:

مقياس الهناء الذاتي (إعداد الباحثين) :-

ولإعداد هذا المقياس تم إتباع الخطوات الآتية:

- **إستطلاع رأى لطلاب الجامعة من الأقسام العلمية والأدبية من (الذكور / والإناث):**

Doi: 10.33850/ajahs.2019.52202

قامت الباحثة بإجراء إستطلاع رآى على عدد (٣٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة الزقازيق وتم إختيارهم بطريقة عشوائية، وذلك عن طريق إستبانة تضمنت سؤالين أحدهما للكشف عن الجوانب التي تجعل الطالب / الطالبة يحكم على حياته بالهناء الذاتى، والثاني للكشف عن الجوانب التي تجعل الطالب / الطالبة يحكم على حياته بعدم وجود الهناء الذاتى، وذلك بعد معرفتهم بمفهوم الهناء الذاتى.

- **الاطلاع على بعض المقاييس السابقة التي صممت من أجل قياس الهناء الذاتى:-**

كمقياس الهناء الذاتي إعداد رايف (Ryff,1989)، ومقياس الهناء الذاتي ل أكسيو (Xue,2010) ، ومقياس وونج (Wong ,2012).

وبعد إطلاع الباحثة على الإطار النظرى والدراسات السابقة والمقاييس التى تناولت الهناء الذاتى ودراسة أبعاده، قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية لمقياس الهناء الذاتى.

وصف المقياس : وبذلك يتكون المقياس من (٧٢) فقرة موزعة على (٦) أبعاد وهى (الهناء في المجال الأسرى، الهناء في المجال الدراسي، الهناء في المجال الدينى، الهناء في مجال العلاقات الإجتماعية، الهناء في المجال الإنفعالى، المجال الصحى) وأمام كل بند ثلاث إجابات وهى (موافق – غير متأكد – غير موافق) يختار منها الطالب ما يناسب حالته.

وكان التعريف الإجرائى للهناء الذاتى الذى بُنى على أساسه المقياس هو مايلى:-

حالة نفسية إيجابية تتضمن حكم ذاتى للشخص تجاه حياته على ضوء مايدركه من رضا الفرد عن حياته، كما أنه يقاس الهناء الذاتى من خلال الدرجة الكلية لمجموع إستجابات الطالب على أبعاد مقياس الهناء الذاتى المستخدم فى الدراسة الحالية.

تصحيح المقياس: موافق (ثلاثة درجات) ،غير متأكد (درجتان)، غير موافق ً(درجة واحدة)، وتدل الدرجة المرتفعة على شعور الطلاب بالهناء الذاتى ، وتدل الدرجة المنخفضة على عدم شعور الطلاب بالهناء الذاتى.

الإتساق الداخلى لمقياس الهناء الذاتى:

ولحساب الإتساق الداخلى قام الباحثين بإجراء تحليل مفردات أبعاد مقياس الهناء الذاتى عن طريق حساب معاملات الإرتباط بين درجات كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد التى تنتمى إليه لكل بعد على حدة، وذلك لمعرفة المفردات التى لا ترتبط بالبعد وإستبعادها . **وإتضح الآتى**:-

- **البعد الأول (الهناء في المجال الأسري)** : جميع معاملات الإرتباط بين درجات كل مفردة ،والدرجة الكلية للبعد داله إحصائياً ماعدا المفردة رقم (٨، ٩) لذلك تم حذفهما.
- **البعد الثانى (الهناء في المجال الدراسي)**: جميع معاملات الإرتباط بين درجات كل مفردة ،والدرجة الكلية للبعد داله إحصائياً.

- **البعد الثالث (الهناء في المجال الدينى):** جميع معاملات الإرتباط بين درجات كل مفردة ،والدرجة الكلية للبعد داله إحصائيا ماعدا المفردة (٢٦، ٢٨) لذلك تم حذفهما.
- **البعد الرابع (الهناء في مجال العلاقات الإجتماعية):** جميع معاملات الإرتباط بين درجات كل مفردة، والدرجة الكلية للبعد داله إحصائياً ماعدا المفردة رقم (٤٦) لذلك تم حذفها.
- **البعد الخامس (الهناء في المجال الإنفعالى):** جميع معاملات الإرتباط بين درجات كل مفردة ،والدرجة الكلية للبعد داله إحصائياً.
- **البعد السادس (الهناء في المجال الصحى):** جميع معاملات الإرتباط بين درجات كل مفردة ،والدرجة الكلية للبعد داله إحصائياً ماعدا المفردة (٦٤) لذلك تم حذفها.

ثبات المقياس Reliabilit:

قام الباحثين بحساب معامل ثبات المقياس على عينة إستطلاعية من عينة الدراسة الحالية وعددهم (١٢٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة من عينة الدراسة الأساسية ، بإستخدام معادلة ألفاكرونباخ المُعدة بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) والذى يُطلق عليه إسم معامل ألفا Alpha

جدول (٢)

قيم معاملات ثبات مقياس الهناء الذاتى بعد حذف المفردات المُستبعدة

الأبعاد	معامل ألفاكرونباخ	المفردات التى تم حذفها
الهناء في المجال الأسري	٠.٨٢١	٨، ٩
الهناء في المجال الدراسي	٠.٧٠٥	----
الهناء في المجال الدينى	٠.٧١٠	٢٥، ٢٦، ٢٨
الهناء في مجال العلاقات الإجتماعية	٠.٦٢٦	٤٦
الهناء في المجال الإنفعالى	٠.٧٦٥	٥٥
الهناء في المجال الصحى	٠.٦٩٠	٦٤

يتضح من الجدول مايلى :-

- **البعد الأول (الهناء في المجال الأسري):** بمقارنة معاملات ألفا فى حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية بمعامل ألفا العام والذى يساوى(٠.٨٢١) وجد أن جميعها أقل منه بإستثناء المفردة رقم(٨، ٩) وتم حذفهما وهذا يعنى أن معظم المفردات ثابتة.
- **البعد الثانى (الهناء في المجال الدراسي):** بمقارنة معاملات ألفا فى حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية بمعامل ألفا العام والذى يساوى(٠.٧٠٥) وجد أن جميعها أقل منه وهذا يعنى أن معظم المفردات ثابتة.
- **البعد الثالث (الهناء في المجال الدينى):** بمقارنة معاملات ألفا فى حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية بمعامل ألفا العام والذى يساوى(٠.٧١٠) وجد أن جميعها أقل منه بإستثناء المفردة (٢٥، ٢٦، ٢٨) وتم حذفهم وهذا يعنى أن معظم المفردات ثابتة .

Doi: 10.33850/ajahs.2019.52202

- **البعد الرابع (الهناء في مجال العلاقات الإجتماعية):** بمقارنة معاملات ألفا فى حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية بمعامل ألف العام والذى يساوى(٠.٦٢٦) وجد أن جميعها أقل منه بإستثناء المفردة رقم (٤٦) وتم حذفها وهذا يعنى أن معظم المفردات ثابتة.
- **البعد الخامس (الهناء في المجال الإنفعالى):** بمقارنة معاملات ألفا فى حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية بمعامل ألف العام والذى يساوى(٠.٧٦٥) وجد أن جميعها أقل منه بإستثناء المفردة رقم (٥٥) وتم حذفها وهذا يعنى أن معظم المفردات ثابتة.
- **البعد السادس (الهناء في المجال الصحى):** بمقارنة معاملات ألفا فى حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية بمعامل ألف العام والذى يساوى(٠.٦٩٠) وجد أن جميعها أقل منه بإستثناء المفردة رقم (٦٤) وتم حذفها وهذا يعنى أن معظم المفردات ثابتة.

ثالثاً: مقياس التفاؤل (إعداد الباحثين)

ولإعداد هذا المقياس تم إتباع الخطوات الآتية:

- **تم إعداد استبيان استطلاعي مفتوح** وجه الى عينة عشوائية من طلاب كلية التربية بلغ عددهم (٤٠) طالب / طالبة أشير فيه الهدف من الدراسة وتعريف التفاؤل وتم طلب ذكر عشر صفات للتفاؤل.
- **الاطلاع على بعض المقاييس السابقة** التي صممت من أجل قياس التفاؤل مثل:-

- **مقياس التفاؤل** (إعداد بدر محمد الأنصارى، وعلى مهدى كاظم، ٢٠٠٨)
- ويتكون المقياس من ٣٠ فقرة موزعة على مقياسين فرعيين ومقابل كل فقرة في المقياس تقدير خماسي ويتوفر في المقياس مؤشرات مقبولة للصدق والثبات.
- **المقياس العربي للتفاؤل** (إعداد أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٥).
- **مقياس سيلجمان للتفاؤل** (Seligman Optimism scale, 2006)
- يتكون المقياس من ٤٨ فقرة يتبع كل فقرة عبارتين يطلب من المفحوص إختيار أحدهم تعكس العبارة الأولى التفاؤل والعبارة الثانية التشاؤم.

وبعد الإطلاع على الإطار النظرى والدراسات السابقة والمقاييس التى تناولت التفاؤل وتم إعداد الصورة الأولية لمقياس التفاؤل.

وصف المقياس:

وبذلك يتكون المقياس من (٢٨) فقرة وأمام كل فقرة ثلاث إجابات وهى (موافق – غير متأكد – غير موافق) يختار منها الطالب ما يناسب حالته.

وكان التعريف الإجرائى للتفاؤل الذى بُنى على أساسه المقياس هو مايلى:-

استعداد يكمن داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية للأحداث القادمة. ويتحدد إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التفاؤل.

تصحيح المقياس:

إعتمدت طريقة تصحيح المقياس على وضع درجة لكل إستجابة، وتقع الإجابة على واحدة من الثلاث إستجابات فكان تصحيح العبارات على النحو التالى:-

موافق (ثلاثة درجات)، غير متأكد (درجتان)، غير موافق (درجة واحدة)، وتدل الدرجة المرتفعة على شعور الطلاب بالتفاؤل، وتدل الدرجة المنخفضة على عدم شعور الطلاب بالتفاؤل.

للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق فى الدراسة الحالية قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (١٢٠) طالباً وطالبة، تراوحت أعمارهم بين(١٩-٢٢) عاماً ثم تم حساب.

الإتساق الداخلى لمقياس التفاؤل:

ولحساب الإتساق الداخلى قام الباحثين بإجراء تحليل مفردات مقياس التفاؤل عن طريق حساب معاملات الإرتباط بين درجات كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية ، وذلك لمعرفة المفردات التى لا ترتبط وإستبعادها . وإتضح أن جميع معاملات الإرتباط بين درجات كل مفردة ،والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل داله إحصائياً ماعدا المفردة رقم (٨) لذلك تم حذفها.

ثبات المقياس Reliabilit:

بمقارنة معاملات ألفا فى حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية بمعامل ألفا العام والذى يساوى(٠.٩٢٩) وجد أن جميعها أقل منه بإستثناء المفردة رقم(٨) وتم حذفها وهذا يعنى أن معظم المفردات ثابتة.

نتائج البحث :

إختبار صحة الفرض الأول ومناقشة نتائجة :

١. وينص الفرض الأول على أنه: " توجد علاقة إرتباطية بين الهناء الذاتى والتفاؤل لدى طلاب الجامعة".

وتم إختبار صحة الفرض الأول بإستخدام معامل الإرتباط بيرسون " Pearson" Correlation Coefficent لمعرفة قوة العلاقة بين الهناء الذاتى والتفاؤل لدى طلاب الجامعة.

Doi: 10.33850/ajahs.2019.52202

جدول (٦)
يوضح العلاقة الارتباطية بين أبعاد الهناء الذاتي والتفاؤل

أبعاد الهناء الذاتي	التفاؤل	مستوى الدلالة
الهناء الأسرى	**٠.١٥٥	٠.٠١
الهناء الدراسي	**٠.٢٩٤	٠.٠١
الهناء الدينى	٠.٠٢١	غير دالة
الهناء في العلاقات الإجتماعية	**٠.٢٠١	٠.٠١
الهناء الإنفعالى	**٠.٢٦٨	٠.٠١
الهناء الصحى	٠.٠٧١	غير دالة
الدرجة الكلية للهناء الذاتي	**٠.٢٣٧	٠.٠١

*** دال عند (٠,٠٥)** **** دال عند (٠,٠١)**

النتائج الإحصائية لجدول (٦) :

- توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً عند (٠,٠١) بين الهناء الأسرى والهناء الدراسي والهناء في العلاقات الإجتماعية والهناء الإنفعالى والتفاؤل لدى طلاب الجامعة.
- لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الهناء الصحى والهناء الدينى والتفاؤل لدى طلاب الجامعة.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول من خلال الدراسات السابقة:

من النتائج السابقة يتضح: تحقق صحة الفرض الأول ، وأن هذا يشير إلى أن هناك علاقة إرتباطية بين الهناء الذاتى والتفاؤل وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج الدراسات الأجنبية التالية:

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Guang Hui,Y.,2010) والتى أظهرت نتائجها أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الهناء الذاتي وخاصة الهناء في المجال الإنفعالى والتفاؤل لدى طلاب الجامعة، وأوضحت أنه لا يختلف التفاؤل بشكل مؤثر نتيجة إختلاف النوع والمستوى التعليمي، ودراسة (Jean,N.,Claudia,G & Claudia,B ., 2015) أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة إرتباطية موجبة بين تفاؤل الأمهات وشعور أولادهم بالرضا عن الحياة والهناء في المجال الدراسي، ودراسة ((Shawn Lee,Z.,1999 أوضحت نتائجها أن الهناء الذاتي يرتبط بشكل دال إحصائياً وموجب مع الثقة بالنفس والتفاؤل.

تعليق الباحثين على النتائج الفرض الأول:- الهناء الذاتي والتفاؤل في علاقتهما الارتباطية يدعم كل منهما الآخر فالتفاؤل يساعد على توجيه نظرة الفرد بطريقة إيجابية لأحداث الحياة الضاغطة، والهناء الذاتي يدعم الوجدان الإيجابي الذى ينظر للأحداث الضاغطة على أنها عابرة ومؤقته.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى من خلال الدراسات السابقة:

وينص الفرض الثانى على أنه "تنبئ بعض أبعاد الهناء الذاتي دون غيرها بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة "وللتحقق من صحة الفرض الثانى، تم إستخدام إسلوب تحليل الإنحدار المتعدد وكانت المتغيرات المستقلة هى الهناء الذاتي والمتغير التابع هو التفاؤل، وكذلك تم حساب معادلة الإنحدار المتعدد لتحديد مدى تنبأ بعض أبعاد الهناء الذاتي بالتفاؤل ودرجتها الكلية.

وتبدأ طريقة تحليل الإنحدار المتعدد بإدراج المتغيرات المستقلة فى معادلة الإنحدار المتعدد خطوة بخطوة، حيث يتم إدراج أكثر المتغيرات المستقلة تأثيراً على المتغير التابع فى معادلة الإنحدار.

ثم يتم إدراج ثانى أكثر المتغيرات المستقلة تأثيراً على المتغير التابع بالإضافة إلى المتغير المستقل الذى سبق إدراجة فى الخطوة الأولى وهكذا، إلى أن يتم الإنتهاء من المتغيرات المستقلة التى لها تأثير دال إحصائياً على المتغير التابع،أما المتغيرات المستقلة التى لا يوجد لها تأثير على المتغير التابع أو أن درجة تأثيرها قليلة جداً من التباين فيتم حذفها ولا يتم إدراجها فى معادلةالإنحدار المتعدد ، ويتضح ذلك من الجداول الآتية :

جدول (٣)

نتائج تحليل تباين أبعاد الهناء الذاتي المنبئة بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الإنحدار	٤٢٩٧.٦٤٤	٣	١٤٣٢.٥٤٨	٢٠.١٥٢	٠.٠٠٠
البواقي	٢٨١٥٠.٦٦٦	٣٩٦	٧١.٠٨٨		
المجموع	٣٢٤٤٨.٣١٠	٣٩٩			

جدول (٤)

نتائج تحليل إنحدار أبعاد الهناء الذاتي المنبئة بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة المنبئة	الإرتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R2	قيمة B	قيمة Beta	قيمة ت	مستوى الدلالة
التفاؤل	الهناء الدراسي	٠.٢٩	٠.٠٩	٠.٦٢٥	٠.٢٨	٤.٧٨	٠.٠١
	الهناء الإنفعالى	٠.٣٢	٠.١٠٤	٠.٤٨	٠.٢١	٣.٦٢	٠.٠١
	الهناء الدينى	٠.٤	٠.١٣٢	-٠.٦٩	-٠.١٩	-٣.٦٠٦	غير دالة

قيمة الثابت العام =٥٧.٣٩٩

Doi: 10.33850/ajahs.2019.52202

النتائج الإحصائية لجدول (٤) يتضح من الجدول السابق مايلى :

١. ينبأ كل من الهناء الدراسي والهناء الإنفعالى والهناء الدينى بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة بنسبة مساهمة إجمالية١٣٢ %(٩ % للهناء الدراسي ،١٠٤ % للهناء الإنفعالى،١٩% للهناء الدينى) .

٢. يمكن صياغة المعادلة التنبؤية التالية لتوضيح أثرالهناء الذاتى على التفاؤل:-

التفاؤل = ٠.٢٨ X الهناء الدراسي + ٠.٢١ X الهناء الإنفعالى -٠.١٩ X الهناء الدينى +٥٧.٣٩٩ .

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى من خلال الدراسات السابقة:

أظهرت النتائج بشكل عام قدرة الهناء الذاتى دون غيره على التنبؤ بالدرجة الكلية للتفاؤل لدى طلاب الجامعة وبذلك قد تحقق الفرض.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة (Quevedo,M& Josefa,R.,2014) التى أشارت إلى أنه بعد إجراء تحليل التباين وتحليل الإنحدار لنتائج الدراسة وجد أن هؤلاء الذين يتمتعون بمستوى عالى ومتوسط من التفاؤل مقابل هؤلاء المشاركيين الذين يتمتعون بمستوى منخفض من التفاؤل أبلغوا عن المزيد من الرضا عن الحياة والمشاعر الإيجابية ودرجات أقل من المشاعر السلبية والمزيد من الرضا في كل مجالات الحياة المحددة، وأظهر تحليل التباين الذى إستخدم النوع كمتغير مشارك نتائج مماثلة، وأخيراً تم تطبيق تحليل الإنحدار لمعرفة تأثير مجالات الحياة الخاصة على الهناء الذاتي وأظهرت الدراسة أن كافة مجالات الحياة الخاصة كانت مناسبة لكل متغيرات المعيار بينما كان الهناء الدراسي أكثر المنبئات بالتفاؤل، وأشارت النتائج إلى أن التفاؤل يعد سمة شخصية ذات صلة لتحسين الهناء الذاتي للفرد، ودراسة (Jean,N.,Claudia,G& Claudia,B.,2015) التى أوضحت نتائجها أنه يمكن التنبؤ بالتفاؤل للآبناء من خلال الهناء الذاتي للآباء.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث من خلال الدراسات السابقة:

١. وينص الفرض الثانى على أنه " يوجد تأثير دال إحصائياً لعاملى التخصص (علمى/ أدبي) والنوع (ذكر /أنثي) في تأثيرهما المشترك على الهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة .

جدول (٥)

البيانات الوصفية لعينة الدراسة على بعد الهناء الأسرى

الأبعاد	التخصص	النوع	العدد	المتوسط	الإنحراف المعياري
الهناء الأسرى	علمى	ذكور	٥٩	٢٦.٧٦٢	٣.٦٤٩٩
		إناث	١٤١	٢٧.٠٣٥	٤.٤٨٣
		المجموع	٢٠٠	٢٦.٩٥٥	٤.٢٤٧٧
	أدبي	ذكور	٣٨	٢٦.٤٧	٤.٧٣٤٧

		إناث	١٦٢	٢٧.٠٢٤	٤.٦٢٧٦
		المجموع	٢٠٠	٢٦.٩٢٠٠	٤.٦٤١٢
	المجموع	ذكور	٩٧	٢٦.٦٤٩٥	٤.٠٨٧
		إناث	٣٠٣	٢٧.٠٢٩	٤.٥٥٣٨
		المجموع	٤٠٠	٢٦.٩٣٧	٤.٤٤٣٣

جدول (٦)

نتائج تحليل التباين ٢X٢ لتفاعل التخصص (علمى/ أدبي) والنوع (ذكور /إناث) في تأثيرهما المشترك على الهناء الأسرى

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الهناء الأسرى	التخصص(أ)	١.٥٩٠	١	١.٥٩٠	٠.٠٨٠	غير دالة
	النوع(ب)	١٢.٠٠٤	١	١٢.٠٠٤	٠.٦٠٤	غير دالة
	تفاعل أXب	١.٣٧٠	١	١.٣٧٠	٠.٠٦٩	غير دالة
	تباين الخطأ	٧٨٦٤.٨	٣٩٦	١٩.٨٦١		
	المجوع	٢٩٨١٢٩.٠٠	٤٠٠			

يتضح من الجدول السابق :

١. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمى والأدبي في الهناء الأسرى .
٢. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الهناء الأسرى .
٣. عدم وجود تفاعل بين التخصص والنوع في تأثيرهما المشترك على الهناء الأسرى .

جدول (٧)

البيانات الوصفية لعينة الدراسة على بعد الهناء الدراسي

الأبعاد	التخصص	النوع	العدد	المتوسط	الإنحراف المعياري
الهناء الدراسي	علمى	ذكور	٥٩	٣٠.٦١٠	٣.٧٠٤
		إناث	١٤١	٣٠.٤٦٨	٤.٠٤٥
		المجموع	٢٠٠	٣٠.٥١٠	٣.٩٣٩
	أدبي	ذكور	٣٨	٣٠.١٣١٦	٤.٠٠١١
		إناث	١٦٢	٣٠.١١٧٣	٤.٠٨٥
		المجموع	٢٠٠	٣٠.١٢٠٠	٤.٠٥٩٣
	المجموع	ذكور	٩٧	٣٠.٤٢٢	٣.٨١٠
		إناث	٣٠٣	٣٠.٢٨٠	٤.٠٦٣
		المجموع	٤٠٠	٣٠.٣١٥	٣.٩٩٩

جدول (٨)

Doi: 10.33850/ajahs.2019.52202

نتائج تحليل التباين ٢X٢ لتفاعل التخصص (علمى/ أدبي) والنوع (ذكور /إناث) في تأثيرهما المشترك على الهناء الدراسي

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الهناء الدراسي	التخصص(أ)	١٢.١٦٩	١	١٢.١٦٩	٠.٧٥٧	غير دالة
	النوع(ب)	٠.٤٣٣	١	٠.٤٣٣	٠.٠٢٧	غير دالة
	تفاعل أXب	٠.٢٨٩	١	٠.٢٨٩	٠.٠١٨	غيردالة
	تباين الخطأ	٦٣٦٦.٢٥٤	٣٩٦	١٦.٠٧٦		
	المجوع	٣٧٣٩٨٢.٠٠	٤٠٠			

يتضح من الجدول السابق :

١. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمى والأدبي في الهناء الدراسي.
٢. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الهناء الدراسي.
٣. عدم وجود تفاعل بين التخصص والنوع في تأثيرهما المشترك على الهناء الدراسي.

جدول (٩)

البيانات الوصفية لعينة الدراسة على بعد الهناء الدينى

الأبعاد	التخصص	النوع	العدد	المتوسط	الإنحراف المعياري
الهناء الدينى	علمى	ذكور	٥٩	٢٦.٠٣٣	١.٨٨٤
		إناث	١٤١	٢٦.٠١٤	١.٩٩٩
		المجموع	٢٠٠	٢٦.٠٢٠	١.٩٦١
	أدبي	ذكور	٣٨	٢٥.٥٠٠	٣.٠٢٠
		إناث	١٦٢	٢٥.١٧٩	٣.٠٥٢
		المجموع	٢٠٠	٢٥.٢٤	٣.٠٤١١
	المجموع	ذكور	٩٧	٢٥.٨٢٤	٢.٣٩٣
		إناث	٣٠٣	٢٥.٥٦	٢.٦٤٤
		المجموع	٤٠٠	٢٥.٦٣٠	٢.٥٨٥

جدول (١٠)

نتائج تحليل التباين ٢X٢ لتفاعل التخصص (علمى/ أدبي) والنوع (ذكور /إناث) في تأثيرهما المشترك على الهناء الدينى

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الهناء الدينى	التخصص(أ)	٣٣.١٥٧	١	٣٣.١٥٧	٥.٠٤٤	دالة عند ٠.٠٥
	النوع(ب)	٢.٠٥٣	١	٢.٠٥٣		

	تفاعل أXب	١.٦٠٦	١	١.٦٠٦	٠.٣١٢	غير دالة
	تباين الخطأ	٢٦٠٣.٢	٣٩٦	٦.٥٧٤		
	المجوع	٢٦٥٤٢٦.٠٠	٤٠٠		٠.٢٤٤	غير دالة

يتضح من الجدول السابق :

١. توجود فروق دالة عند ٠.٠٥إحصائية بين طلاب التخصص العلمى والأدبي في الهناء الدينى .
٢. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الهناء الدينى.
٣. عدم وجود تفاعل بين التخصص والنوع في تأثيرهما المشترك على الهناء الدينى .

جدول (١١)

البيانات الوصفية لعينة الدراسة على بعد الهناء في العلاقات الإجتماعية

الأبعاد	التخصص	النوع	العدد	المتوسط	الإنحراف المعياري
الهناء في العلاقات الإجتماعية	علمى	ذكور	٥٩	٢٨.٧٤٥٨	٣.٨٩٧
		إناث	١٤١	٢٩.٤٧٥	٣.٠٨١٢
		المجموع	٢٠٠	٢٩.٢٦٠٠	٣.٣٤٩
	أدبي	ذكور	٣٨	٢٩.٣٦٨	٣.٣٩٦
		إناث	١٦٢	٢٨.٨٩٥	٣.٧٠٩
		المجموع	٢٠٠	٢٨.٩٨٥	٣.٦٤٨
	المجموع	ذكور	٩٧	٢٨.٩٨٩	٣.٧٠٣٨
		إناث	٣٠٣	٢٩.١٦٥	٣.٤٣٨
		المجموع	٤٠٠	٢٩.١٢٢	٣.٥٠٠٤

جدول (١٢)

نتائج تحليل التباين ٢X٢ لتفاعل التخصص (علمى/ أدبي) والنوع (ذكور /إناث) في تأثيرهما المشترك على الهناء في العلاقات الإجتماعية

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الهناء في العلاقات الإجتماعية	التخصص(أ)	٠.٠٣٢	١	٠.٠٣٢	٠.٠٠٣	غير دالة
	النوع(ب)	١.١٦٠	١	١.١٦٠	٠.٠٩٥	غيردالة
	تفاعل أXب	٢٥.٥٩١	١	٢٥.٥٩١	٢.٠٨٨	دالة عند ٠.٠١
	تباين الخطأ	٤٨٥٢.٤٠	٣٩٦	١٢.٢٥٤		
	المجوع	٣٤٤١٣٧.٠٠	٤٠٠			

يتضح من الجدول السابق :

Doi: 10.33850/ajahs.2019.52202

١. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمى والأدبي في الهناء في العلاقات الإجتماعية.
٢. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الهناء العلاقات الإجتماعية.
٣. يوجد تفاعل دال إحصائياً بين التخصص والنوع في تأثيرهما المشترك على الهناء في العلاقات الإجتماعية.

جدول (١٣)
البيانات الوصفية لعينة الدراسة على بعد الهناء الإنفعالى

الأبعاد	التخصص	النوع	العدد	المتوسط	الإنحراف المعياري
الهناء الإنفعالى	علمى	ذكور	٥٩	٢٧.٠٠	٣.٨١٠
		إناث	١٤١	٢٧.٥٦٠	٣.٧١٩
		المجموع	٢٠٠	٢٧.٣٩٥	٣.٧٤٥٥
	أدبي	ذكور	٣٨	٢٧.٢٨٩	٣.٦٨٢
		إناث	١٦٢	٢٦.٥٤٩	٤.٠٥٤
		المجموع	٢٠٠	٢٦.٦٩٠	٣.٩٨٧
	المجموع	ذكور	٩٧	٢٧.١١٣	٣.٧٤٤
		إناث	٣٠٣	٢٧.٠١٩	٣.٩٢٨
		المجموع	٤٠٠	٢٧.٠٤٢	٣.٨٧٩٨

جدول (١٤)
نتائج تحليل التباين ٢X٢ لتفاعل التخصص (علمى/ أدبي) والنوع (ذكور /إناث) في تأثيرهما المشترك على الهناء الإنفعالى

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الهناء الإنفعالى	التخصص(أ)	٩.٢٠٧	١	٩.٢٠٧	٠.٦١٥	غير دالة
	النوع(ب)	٠.٥٧٢	١	٠.٥٧٢	٠.٠٣٨	غيردالة
	تفاعل أXب	٢٩.٩١٣	١	٢٩.٩١٣	١.٩٩٩	غيردالة
	تباين الخطأ	٥٩٢٦.٦٥	٣٩٦	١٤.٩٦٦		
	المجوع	٢٩٨٥٢٥.٠٠٠	٤٠٠			

يتضح من الجدول السابق :
١. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمى والأدبي في الهناء الإنفعالى.
٢. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الهناء الإنفعالى.
٣. عدم وجود تفاعل بين التخصص والنوع في تأثيرهما المشترك على الهناء الإنفعالى.

جدول (١٥)
البيانات الوصفية لعينة الدراسة على بعد الهناء الصحى

الأبعاد	التخصص	النوع	العدد	المتوسط	الإنحراف المعياري
الهناء الصحى	علمى	ذكور	٥٩	٣٠.٥٠٨	٢.٤٣٨
		إناث	١٤١	٣٠.٦٨٠	٢.٦٧٣
		المجموع	٢٠٠	٣٠.٦٣٠٠	٢.٦٠١٣
	أدبي	ذكور	٣٨	٢٩.٣٤٢	٤.١٠١
		إناث	١٦٢	٢٩.٩٨١	٣.٧٤٠
		المجموع	٢٠٠	٢٩.٨٦٠٠	٣.٨٠٩٥
	المجموع	ذكور	٩٧	٣٠.٠٥١٥	٣.٢٢٥
		إناث	٣٠٣	٣٠.٣٠٦	٣.٣٠٠٨
		المجموع	٤٠٠	٣٠.٢٤٥	٣.٢٨٠٥

جدول (١٦)
نتائج تحليل التباين ٢X٢ لتفاعل التخصص (علمى/ أدبي) والنوع (ذكور /إناث) في تأثيرهما المشترك على الهناء الصحى

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الهناء الصحى	التخصص(أ)	٦١.٥٧٨	١	٦١.٥٧٨	٥.٧٧٧	دالة عند ٠.٠٥
	النوع(ب)	١١.٦٥	١	١١.٦٥٧	١.٠٩٤	غير دالة
	تفاعل أXب	٣.٨٥٨	١	٣.٨٥٨		
	تباين الخطأ	٤٢٢٠.٨٨	٣٩٨	١٠.٦٥٩	٠.٣٦٢	غير دالة
	المجوع	٣٧٠١٩٨.٠٠٠	٤٠٠			

يتضح من الجدول السابق :

١- وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب التخصص العلمى والأدبي في الهناء الصحى .
٢- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمى والأدبي في الهناء الصحي .
٣- عدم وجود تفاعل بين التخصص والنوع في تأثيرهما المشترك على الهناء الصحي .

Doi: 10.33850/ajahs.2019.52202

جدول (١٧)
يوضح الدرجة الكلية للهناء الذاتي

الأبعاد	التخصص	النوع	العدد	المتوسط	الإنحراف المعياري
الهناء الذاتي	علمى	ذكور	٥٩	١٦٩.٦٦	١٤.١٢٤
		إناث	١٤١	١٧١.٢٣٤٠	١٤.٣٧٢
		المجموع	٢٠٠	١٧٠.٧٧	١٤.٢٨٢
	أدبي	ذكور	٣٨	١٦٨.١٠٥	١٨.٣٤٤
		إناث	١٦٢	١٦٧.٧٤٦	١٨.٢٤٧
		المجموع	٢٠٠	١٦٧.٨١٥٠	١٨.٢٢٠٠
	المجموع	ذكور	٩٧	١٦٩.٠٥١٥	١٥.٨٣٧
		إناث	٣٠٣	١٦٩.٣٦٩	١٦.٦٢٢٢
		المجموع	٤٠٠	١٦٩.٢٩٢	١٦.٤١٦

جدول (١٨)
نتائج تحليل التباين ٢X٢ لتفاعل التخصص (علمى/ أدبي) والنوع (ذكور /إناث) في تأثيرهما المشترك على الدرجة الكلية للهناء الذاتي

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الهناء الذاتي	التخصص(أ)	٤٤٩.٨٦٢	١	٤٤٩.٨٦٢	١.٦٧٢	غير دالة
	النوع(ب)	٢٦.١٠٠	١	٢٦.١٠٠	٠.٠٩٧	غير دالة
	تفاعل أXب	٦٥.٩٨٦	١	٦٥.٩٨٦	٠.٢٤٥	غير دالة
	تباين الخطأ	١٠٦٥٤٨.٦٩٩	٣٩٦	٢٦٩.٠٦٢		
	المجموع	١١٥٧١٥٠٩.٠٠	٤٠٠			

يتضح من الجدول السابق :

١- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمى والأدبي في الهناء الذاتي.
٢- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمى والأدبي في الهناء الذاتي.
٣- عدم وجود تفاعل بين التخصص والنوع في تأثيرهما المشترك على الهناء الذاتي.

وجاءت نتيجة هذا الفرض غير متفقة مع ماتوصلت إليه نتيجة دراسة شهاونلي (ShawnLee,Z.,1999) التى تعزى وجود فروق بين متوسطات درجات كل من (الذكور والإناث) على مقاييس الهناء الذاتي وذلك لصالح الإناث .

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث من خلال الدراسات السابقة:

١- وينص الفرض الثالث على أنه " يوجد تأثير دال إحصائياً لعاملى التخصص (علمى/ أدبي) والنوع (ذكر /أنثي) في تأثيرهما المشترك على التفاؤل لدى طلاب الجامعة .

جدول (١٩)

البيانات الوصفية لعينة الدراسة على التفاؤل

الأبعاد	التخصص	النوع	العدد	المتوسط	الإنحراف المعيارى
التفاؤل	علمى	ذكور	٥٩	٧٢.١٠١	٨.٢٣٣
		إناث	١٤١	٧١.٨٠٨	٩.٥٣٩
		المجموع	٢٠٠	٧١.٨٩٥	٩.١٥٣٨
	أدبي	ذكور	٣٨	٧١.٣٦٨	٨.٤٧٣٨
		إناث	١٦٢	٧١.٥٠٠٠	٩.٠١٩٨
		المجموع	٢٠٠	٧١.٤٧٥٠	٨.٨٩٨٠٥
	المجموع	ذكور	٩٧	٧١.٨١٤٤	٨.٢٩١
		إناث	٣٠٣	٧١.٦٤٣	٩.٢٥١٠١
		المجموع	٤٠٠	٧١.٦٨٥٠	٩.٠١٧٩٩

جدول (٢٠)

نتائج تحليل التباين ٢ X ٢ لتفاعل التخصص (علمى /أدبي) والنوع (ذكور /إناث) في تأثيرهما المشترك على التفاؤل

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التفاؤل	التخصص(أ)	١٩.١٩٩	١	١٩.١٩٩	٠.٢٣٤	غير دالة
	النوع(ب)	٠.٤٦٢	١	٠.٤٦٢	٠.٠٠٦	غير دالة
	تفاعل أXب	٣.١٩٢	١	٣.١٩٢	٠.٠٣٩	غير دالة
	تباين الخطأ	٣٢٤٢٦.٥٦٢	٣٩٦	٨١.٨٨٥		
	المجموع	٢٠٨٧٩٤٤.٠٠٠	٤٠٠			

يتضح من الجدول السابق:

١- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمى والأدبي في التفاؤل.

٢- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص الذكور والإناث في التفاؤل.

٣- عدم وجود تفاعل بين التخصص والنوع في تأثيرهما المشترك على التفاؤل.

Doi: 10.33850/ajahs.2019.52202

وجاءت نتيجة هذا الفرض لا تتفق مع ماتوصلت إليه نتيجة دراسة شهاونلي (ShawnLee,Z.,1999)، دراسة جين وكلوديا (Jean,N.,Claudia,G & Claudia,B.,2015) التى تعزى وجود فروق بين متوسطات درجات كل من (الذكور والإناث) في التفاؤل وذلك لصالح الإناث .

مراجع البحث:

المراجع العربية

ابن منظور (١٩٩٢).*لسان العرب*، المجلد الثالث.بيروت: دار الصادر.

أحمد عكاشة (٢٠٠٨). *الطب النفسي المعاصر(ط٤)*. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

سناء محمد سليمان (٢٠١٤).*التفاؤل والأمل من أجل حياة مشرقة ومستقبل أفضل* .القاهرة: عالم الكتب.

علاء الدين كفافي، وصفاء الأعسر (٢٠٠٠). *الذكاء الوجدانى*، القاهرة : دار قباء.

عويد سلطان المشعان(٢٠٠٠). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة. *مجلة الدراسات النفسية*،١٠(٤)، ص٣٩-٤١.

مايكل أرجيل (١٩٩٣). *سيكولوجية السعادة*. (ترجمة فيصل عبدالقادر يونس)،سلسلة عالم المعرفة:الكويت .

هشام محمد إبراهيم، ومحمد السيد على (٢٠٠٠).التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة.*مجلة دراسات تربوية وإجتماعية*، كلية التربية، جامعة حلوان،٦ (٣)، ص ص ١-٤١.

المراجع الآجنبية

Allen,D.,& Hadley,w.(2005). A new measure of children optimism and Pessimism : The youth life orientation test .*Journal of child psychology And psychiatry*,46(5),pp.548-558.

Arias, B., Ovejero, A., & Morentin, R. (2009). Love and emotional well-being in people with intellectual disabilities. *The Spanish Journal of Psychology*,. 12(1),pp.16-204.

Carr,A.(2004).Positive Psychology: *The science of happiness and human Strength*.New York: Brunner-Routledge.

Diener,E.(1998).Subjective well-being and personality. *Journal of Happiness Studies*,11(3),110-116.

Diener,E.(2000). Subjective well-being the science of Happiness and Proposal for national under .*The American Psychological* ,55(1),34- 43.

Subjective well-being:The science of)Diener,E.,Lucas,R.,&Oishi,S.(2002*) Happiness and life satisfaction.In C.R.Synder&S.J.Lopez*(Eds.).

Doi: 10.33850/ajahs.2019.52202

Handbook of positive psychology(pp.63-73),New York: Oxford University press.

Diener,E.,Suh,E.,Lucas,R.,& Smith,H.(1999). Subjective well-being: Three Decades of progress.*Psychological Bulletin*,125(3),pp.276-302.

Fraken,R.(1994).*Human Motivation*.Belmont:Brooks/cole publishing Company.

Guang Hui,Y.(2010). Dispositional optimism,and it's influence to subjective well-being and academic achievement in adolescents.

Unpublished doctoral dissertation, University of Huazhong normal.

Hoy,B.,Suldo,S.,&Mendez,L.(2013).Links between parents and childrens Levels of gratitude,life satisfaction,and hope.*Journal Of Happiness*,14,343-1361.

Jean,N.,Claudia,G & Claudia,B.(2015). Relationship between Subjective Well-being, Optimism and Demographic Variables in College Students of the University of San Luis Potosi in Mexico.*Universitas Psychological*,13(3),1038-1098.

Kashdan,T.(2004).The assessment of Subjective Well-Being: issue raised By the oxford happiness questionnaire. *Personality and Individual Differences* ,36,1225-1232.

Larsen,R.,& Eid,M.(2008). Ed diener and the science of Subjective well-Being .In M.Eid & R.J.Larsen (Eds.), *The science of Subjective well-Being*(pp.1-13).New York: The Guilford Press.

Pavot,W.(2008).The assessment of Subjective well-being :Successes & Shortfalls. In M.Eid & R.J. Larsen (Eds.), *The science of Subjective well- Being*(pp.124-140).New York: The Guilford Press.

Roysamb,E.(2002).Subjective well-being ,sex-specific effects of gentic And environment factors .*Personality and individual differences* ,3 3(32), 211-223.

Scheier,M.,& Carver,C.(1985).Optimism,Coping, Health: Assessment and Implications of generalized expectancies. *Health Psychology*,4,219- 247.

Seligman,M.,& Csikszentnihalyi,M.(2000). Positive Psychology.*American Psychologist*,22,5-14.

Shawn Lee, Z. (1999). Self-esteem, personal control, optimism, extraversion, and the subjective well-being of midwestern university faculty.Unpublished doctoral dissertation, University of Andrew.

Suh,E., & Oishi,S.(2002). subjective well-being across cultures. In W.J. Lonner,D.L. Dinnel,S.A. Hayes ,& D.N. Sattler (Eds.).*Online Readings in Psychology and culture* (Unit 7, Chapter 1), center for cross culture Research ,Western Washington University :Bellingham.

Snyder,C.(1994).*Psychology of hope*. Herepress:New York.

Doi: 10.33850/ajahs.2019.52202