

# التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية

(دراسة ميدانية في علم النفس الإيجابي على طلبة جامعة الاستقلال بفلسطين)

DOI: 10.26735/13191241.2018.007

أ.د. عبد الناصر عبد الرحيم محمد قدومي (\*)

جامعة الاستقلال - أريحا - فلسطين

قدم للنشر في ١١ / ١ / ٢٠١٥... وقبل في ٢٣ / ١١ / ٢٠١٥

## الملخص

**هدفت** الدراسة إلى التعرف على مستوى التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية في جامعة الاستقلال بفلسطين، إضافة إلى تحديد العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة، وتطوير مؤشر لقياس التفاؤل وجودة الحياة والسعادة بصورة مجتمعة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة.

وتوصلت الدراسة إلى أن المستوى الكلي لكل من: التفاؤل كان عاليًا، وجودة الحياة كان عاليًا جدًا، والسعادة كان عاليًا، ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة، وتم تطوير مؤشر لقياس التفاؤل وجودة الحياة والسعادة بصورة مجتمعة، والتوصل إلى صلاحية جودة الحياة كوسيط Mediator بين التفاؤل والسعادة.

الكلمات الدالة: التفاؤل، جودة الحياة، السعادة، العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية، علم النفس الإيجابي، فلسطين.

(\*) المراسلات الخاصة بهذا البحث توجه إلى عبد الناصر عبد الرحيم محمد قدومي nasernnu@yahoo.com

مع التطور التكنولوجي والتسارع في مختلف ميادين الحياة زاد التوتر والتشاؤم والقلق والاكئاب لدى الأفراد، إضافة إلى أن الشخص خلال التغيرات والتقدم في العمر تزداد الصفات السالبة لديه، ولا بد من وجود قدرة على التكيف لديه، وتكوين إستراتيجيات لمواجهة الضغوط الناجمة عن ذلك، التي من أهمها: التفاؤل وجودة الحياة والسعادة، على سبيل المثال لا الحصر، حيث ينتقل الشخص من حياة العزوبية إلى الحياة الزوجية وإلى حياة الجد، وكذلك من حياة طالب المدرسة إلى الحياة الجامعية، ومن ثم إلى الحياة العملية، وفي كل مرحلة يواجه الشخص مواقف ضاغطة، ويطور إستراتيجيات لمواجهةتها.

والمتتبع للأدب التربوي السيكولوجي يلاحظ أنه يتناول جانبين أساسيين يرتبطان بالإنسان: الأول: يرتبط بالجوانب السلبية مثل: الإحباط والاكئاب والتوتر والقلق... والآخر: يرتبط بالجوانب الإيجابية مثل: التفاؤل والأمل والسعادة والرضا عن الحياة وتقدير الذات، والتسامح... وكلا الجانبين كانا محور اهتمام علم النفس العام، إلى أن ظهر في نهاية التسعينيات على يد سليجمان ما يسمى بعلم النفس الإيجابي Positive Psychology (مشري، ٢٠١٤)، وعرفه أبو حلاوة (٢٠١٤) بأنه الدراسة العلمية لمكانم القوة وللفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، وأسس هذا المجال على اعتقاد فحواه أن البشر يرغبون في أن يحيا حياة إنسانية مليئة بالقيم والمعاني، يحققون فيها طموحاتهم ويوظفون فيها قدراتهم الإنسانية للوصول إلى الرضا والسعادة الحقيقية، وتحسين خبراتهم الإنسانية العامة في جميع المجالات الإنسانية ذات القيمة مثل: العلاقات الاجتماعية، والعمل، حتى اللعب.

ومن الموضوعات الحيوية والمهمة التي يتناولها هذا العلم التي ترتبط بكل من الصحة النفسية والتكيف مع الحياة الجامعية لطلبة الكليات الشريعة والعسكرية والأمنية في الجامعات التفاؤل Optimism وجودة الحياة Quality of Life، والسعادة Happiness لما لها من دور إيجابي في مساعدة المسؤولين في الاطمئنان على مستقبل الخريجين ونجاحهم في عملهم كضباط مستقبلاً.

وفيا يتعلق بالتفاؤل Optimism فقد عرفه عبد الخالق والأنصاري (١٩٩٥) بأنه

«نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النّجاح»، وفيما يتعلق بجودة الحياة Quality of Life فقد وردت في الأدب التربوي تحت مسميات أخرى مثل: الرّضا عن الحياة Life Satisfaction، وتوجهات الحياة Life Orientations، ومن خلال الاطلاع على الدّراسات تبين أنها جميعها تصب في جودة الحياة، حيث عرفت جودة الحياة بأنها «مؤشر عام لاستجابة الشّخص الانفعالية للظروف المحيطة به، وشعور الشّخص بالرفاهية والسعادة» (Noah,2004) وعرفها آخرون أمثال مارتكاينن (Martikainen,2009) بأنها الشعور بالرضا، والوفاء، والسّعادة والرفاهية الدّاتي في الحياة عامة، وتكمن أهميتها في حسن التكيف مع الحياة الجامعية وخصّوصاً في السّنوات الأولى، حيث أشار ستيفن وآخرون (Stephen, etal,2014) إلى أن الطلبة في أستراليا الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الرّضا عن الحياة والكفاءة الدّاتية لديهم القدرة على حسن التكيف مع الحياة الجامعية في السّنوات الأولى، ومواجهة الضّغوط والتوتر والاكْتئاب، ولديهم القدرة على إدارة الانتقال من الحياة المدرسية بدرجة أفضل من أقرانهم الذين لديهم مستوى منخفض من الرّضا عن الحياة والكفاءة الدّاتية.

وفيما يتعلق بالسعادة Happiness فتعد من أكثر المفاهيم الحديثة التي ترتبط بعلم النّفس الإيجابي، حيث استخدم سليجمان وآخرون (Sligman&etal,2005) كلمتي السّعادة وطيب الحال تبادلياً كمصطلحات لوصف أهداف علم النّفس الإيجابي، ويتضمنان المشاعر والأنشطة الإيجابية، وعرف فينهوفن (Veenhoven, 2003) السّعادة بأنها: الدّرجة التي يحكم فيها الشّخص سلّباً أو إيجاباً على نوعية حياته الحاضرة عامة، كما أكد أن السّعادة تعكس حب الشّخص للحياة واستمتاعه بها، وتقديره الدّاتي لها، ولهذا اعتبر السّعادة قيمة عامة وغاية قصوى يسعى الفرد إلى تحقيقها. وعرفها الهباص (2009) بأنها: انفعال وجداني إيجابي ثابت نسبياً، يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السّلبية من خوف وقلق وكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، بالإضافة إلى الشّعور بالرضا الشّامل في مجالات الحياة المختلفة، وللسعادة أبعاد ثلاثة هي: التوازن الوجداني، والصّحة الجسمية والعقلية، والرضا عن الحياة. وترتبط السّعادة ارتباطاً وثيقاً بالرضا عن الحياة، ويظهر ذلك في تعريف دينر وآخرين (Diener,etal, 2000) للسعادة كحالة ذاتية بأنها: تلك الحالة التي يشعر الفرد من خلالها بالرضا عن حياته والاستمتاع بها.

وفي ضوء ما سبق تظهر أهمية إجراء الدراسة الحالية نظراً لأهمية التفاؤل وجودة الحياة والسعادة كمجالات مهمة في علم النفس الإيجابي لنجاح طلبة الكليات العسكرية والشرطية والأمنية في حياتهم الجامعية ومستقبلهم العملي، وندرة الدراسات حول الموضوع في مجال العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية مقارنة بالمجالات الأخرى، أضف إلى ذلك أن الدراسة الحالية تعد بمثابة توظيف لمثل هذه الموضوعات في علم النفس الإيجابي في مجال العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية.

### مشكلة الدراسة

في السنوات الأخيرة زاد الاهتمام بدراسة المؤشرات الإيجابية وحسن توظيفها في مختلف مجالات الحياة، وهذا التوجه هو الذي أخذه علم النفس الإيجابي وشجع علماء النفس للبحث عن القوى الإيجابية لدى البشر بدلاً من البحث في تلك الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية الإنسانية (Shorey, et al., 2007). ومن أهم أبعاد علم النفس الإيجابي «مؤشر السعادة»، حيث تعد دولة الإمارات العربية المتحدة أول دولة عربية أطلقت هذا المؤشر، وقد أطلقه سمو الأمير محمد بن راشد آل مكتوم في دبي، ونظراً لحداثة علم النفس الإيجابي وأهمية الجوانب التي يدرسها والتي تبين الجانب المشرق من الشخصية الإيجابية مثل: التفاؤل وجودة الحياة والسعادة، ودراسة هذه الجوانب بشكل واسع في مختلف العلوم التربوية والاجتماعية والطبية، نظراً لأهميتها كاستراتيجيات تكيف للضغوط النفسية (Coping Strategies) الناجمة عن العمل أو متطلبات الحياة أو المرض، فإن رجال الشرطة والعسكريين والعاملين في الحقل الأمني من أكثر الأشخاص الذين يعملون تحت ضغوط عالية، وفي معظم الأوقات (Derrick, 2008)، وبالتالي الاهتمام مبكراً عند إعداد الطلبة الضباط في الجامعات والأكاديميات الشرطية والعسكرية والأمنية، ومن خلال هذه المؤشرات، فإن هذا يساعد على التنبؤ بحسن التكيف لديهم مع الحياة العملية مستقبلاً، ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحث، لمعرفة إمكانية توظيف مؤشرات علم النفس الإيجابي في مجال العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية.

## تساؤلات الدراسة

حاولت الدراسة الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ١- ما مستوى التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية في جامعة الاستقلال؟ وهل يوجد اختلاف في المستوى بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة؟
- ٢- ما العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية في جامعة الاستقلال؟
- ٣- ما إمكانية التوصل إلى نموذج قياس لمؤشر النجاح يراعى فيه الجمع بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة بدلالة المقاييس المستخدمة في الدراسة؟

## أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى تحقيق الآتي:

- ١- التعرف إلى مستوى التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية في جامعة الاستقلال، إضافة إلى تحديد الاختلاف في المستوى بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة؟
- ٢- التعرف إلى العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية في جامعة الاستقلال.
- ٣- تطوير مؤشر للتنبؤ بالتفاؤل وجودة الحياة والسعادة بصورة مختصرة يمكن من خلالها إفادة العاملين في الجامعات والأكاديميات والكليات الشرطية والعسكرية والأمنية والمؤسسة الأمنية للاستفادة منها كمؤشر كما هو الحال في مؤشر «السعادة» الذي طور في الإمارات العربية المتحدة.

## أهمية الدراسة

تأتي أهمية هذه الدراسة من خلال أهمية علم النفس الإيجابي والموضوعات قيد

الدراسة، وهي التفاؤل وجودة الحياة والسعادة وارتباطها الإيجابي بالإنجاز والتحصيل والشعور بالسعادة، وضبط النفس وتقدير الذات والتوافق والأداء، إضافة إلى أهمية الفئة المستهدفة وهم طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية، وهم من فئة الشباب الذين يقع على عاتقهم مسؤولية البناء في المؤسسة الأمنية مستقبلاً، حيث تعبر مرحلة الشباب عن مرحلة القوة والعطاء، ويظهر ذلك في قوله تعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾ (الروم: ٥٤)، كما تعد مرحلة البدء في تحمل المسؤولية والتكليف، ويظهر ذلك في قول الرسول ﷺ: «رفع القلم عن ثلاثة: عن النائم حتى يستيقظ وعن الصبي حتى يشب وعن المجنون حتى يعقل» (الترمذي، ب. ت، ص ٣٢).

ويمكن إيجاز أهمية الدراسة الحالية في الآتي:

- ١- يؤمل أن تسهم الدراسة من الناحية النظرية في إيجاد إطار نظري، وفتح آفاق جديدة للبحث في مجال العلوم العسكرية والشرطية والأمنية، وفي مجالات علم النفس الإيجابي مثل: التفاؤل وجودة الحياة والسعادة، فنحن في أمس الحاجة لإجراء مثل هذه الدراسات لتوظيفها للتنبؤ بمستقبل الضباط الخريجين.
- ٢- يتوقع إسهام الدراسة الحالية في تحديد مستوى التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية في جامعة الاستقلال، وبالتالي مساعدة شؤون الطلبة والمسؤولين في تحديد الجوانب الإيجابية وتعزيزها، والجوانب السلبية والعمل على علاجها، ومراعاتها من قبل المدرسين والمدرسين عند الإعداد النفسي للطلبة خلال دراستهم.
- ٣- يؤمل أن تسهم هذه الدراسة في تطوير نموذج تنبؤ مختصر يشتمل على قياس التفاؤل وجودة الحياة والسعادة بصورة مجتمعة بدلاً من استخدام ثلاثة مقاييس منفصلة.
- ٤- يتوقع من خلال الإطار النظري للدراسة وما ستتوصل إليه من نتائج، الإسهام في إثراء المكتبة العربية بتوظيف علم النفس الإيجابي من خلال تناول مثل هذه الموضوعات في مجال العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية، إضافة إلى مساعدة الباحثين في إجراء دراسات في هذا الموضوع وربطها بمتغيرات أخرى.

## الدراسات السابقة

من خلال اطلاع الباحث على الأدب التربوي والدراسات السابقة حول التفاؤل وجودة الحياة والسعادة تبين أن هناك نقصاً في الدراسات التي تناولت الموضوع في المجالات الشرطية والعسكرية والأمنية؛ لذلك تم عرض أهم الدراسات الحديثة ذات العلاقة بمختلف المجالات، ففي مجال التفاؤل قامت عبد الكريم والدوري (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى استقصاء العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات في جامعة بغداد للمرحلتين الأولى والرابعة، حيث بلغ عدد أفراد العينة (٣١٩) طالبة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة وصلت إلى (٠,٨٠)، وأن مستوى التفاؤل لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع، وكذلك مستوى التوجه نحو الحياة لدى الطالبات كان أعلى من متوسط المجتمع، وتبين أيضاً عدم وجود فروق دالة في التفاؤل لدى الطالبات بين المرحلة الأولى والرابعة، ووجود فروق دالة في التوجه نحو الحياة لصالح طالبات المرحلة الرابعة.

ونظراً لأهمية التفاؤل في التكيف مع الحياة الجامعية قام مورتون وآخرون (Morton, etal, 2014) بإجراء دراسة هدفت إلى تحديد دور التفاؤل وفاعلية الذات في إدارة الانتقال من المدرسة الثانوية إلى مرحلة التعليم الجامعي في أستراليا، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٠٤) من طلاب السنة الأولى في جامعة كوينزلاند Queensland University في أستراليا. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التفاؤل والتكيف مع الحياة الجامعية، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط إلى (٠,٥٦)، كذلك وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل وفاعلية الذات، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط إلى (٠,٦٣)، كما أظهرت النتائج أن الطلبة من أصحاب التفاؤل العالي والمستوى المنخفض من الاكتئاب لديهم قدرة عالية على التكيف مع الحياة الجامعية مقارنة بأقرانهم من أصحاب التفاؤل المنخفض والمستوى العالي من الاكتئاب.

وأجرت حميد (٢٠١٤) دراسة حول التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالتسامح والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب كلية الآداب في جامعة الملك سعود، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٠٢) من الطلاب والطالبات، وتوصلت الدراسة

إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل والتسامح والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين التشاؤم والتسامح والرضا عن الحياة، وأوصت الدراسة بضرورة تفعيل دور شؤون الطلبة في الجامعة من خلال الأنشطة الطلابية لتنمية التفاؤل لديهم. وفي دراسة قام بها المحادين (٢٠١٣) للكشف عن مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من الطلبة الماليزيين والأردنيين في جامعة مؤتة في الأردن، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى التفاؤل والتشاؤم تبعاً إلى متغيري الجنسية والكلية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٩٠) طالباً وطالبة، وذلك بواقع (١١٦) من الطلبة الأردنيين و(٧٤) من الطلبة الماليزيين، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى التفاؤل لدى أفراد العينة ككل كان متوسطاً، إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التفاؤل تبعاً إلى متغيري الجنسية والكلية.

كما قام مشري (٢٠١٤) بإجراء دراسة تحليلية لتحديد مفهوم جودة الحياة وتفسيره بالاعتماد على منظور علم النفس الإيجابي، والكشف عن أهمية دور الإرشاد النفسي الإيجابي في تحقيق جودة الحياة، وتم التوصل إلى تأكيد أن جودة الحياة تعد واحدة من أهم القضايا في حياة الأفراد والمجتمعات، وأن تناول المفهوم من منظور علم النفس الإيجابي يعد ضرورة ملحة من جانبين: الجانب الأول: كون جودة الحياة هي في الأساس انعكاس للتقدير الذاتي للفرد بحد ذاته لحياته، أما الجانب الثاني: فكون علم النفس الإيجابي يقدم الإستراتيجيات الملائمة لتحقيق جودة الحياة.

وأجرى رومالداس وآخرون (Romualdas, etal,2014) دراسة هدفت إلى التعرف إلى المهارات الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات اللتوانية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٥٩) طالباً وطالبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى المهارات الاجتماعية والرضا عن الحياة أعلى لدى الإناث من الذكور، كذلك طلبة السنة الرابعة أفضل من طلبة السنة الأولى، إضافة إلى وجود علاقة إيجابية بين المهارات الاجتماعية والرضا عن الحياة.

كما قام أرسلان واکاس (Arslan& Akkas,2014) بدراسة هدفت إلى تحديد الرضا عن الحياة والهوية الذاتية لدى طلبة الجامعات التركية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة

على عينة قوامها (١٢٦٠) طالبًا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن الرضا عن الحياة كان له أثر إيجابي على الحياة الجامعية لدى الطلبة، وشعور الطلبة بهويتهم الجامعية، وتحصيلهم الدراسي، وأوصت الدراسة بأهمية الدعم الاجتماعي وتحسين الخدمات الجامعية من أجل زيادة رضا الطلبة.

وحول الدراسات التي أجريت حول السعادة قامت كاثرين (Katherine,2014) بدراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين عدة مكونات متعلقة بعلم النفس الإيجابي، وهي السعادة والتكيف والدعم الاجتماعي والتفاؤل، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٩٩) من طلبة الجامعة، وكان من أهم النتائج وجود علاقة إيجابية بين السعادة والتكيف والتفاؤل.

وقامت إليزابيث (Elizabeth,2013) بإجراء دراسة حول العلاقة بين السعادة والتحصيل الدراسي لدى طلبة البكالوريوس في جامعة فينكس، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٧٣) طالبًا وطالبة من طلبة السنة الرابعة في تخصص إدارة الأعمال، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين السعادة والتحصيل الدراسي، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (٧٣, ٠).

وأجرى سماوي (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين السعادة من جهة والذكاء الانفعالي والتدين من جهة أخرى لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في عمان بالأردن. وتكونت عينة الدراسة من (٦٥٠) طالبًا وطالبة. وأشارت النتائج إلى المستوى المرتفع في التدين، والذكاء الانفعالي، والمتوسط في السعادة، ووجود علاقة بين السعادة، وكل من الذكاء الانفعالي والتدين، وعدم وجود اختلاف في السعادة والذكاء الانفعالي والتدين باختلاف الجنس، واختلافها في التخصصات لصالح التخصصات الفقهية بين السعادة والتدين.

وقامت صالح (٢٠١٣) بدراسة للكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة، والتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيًا المتضررين من العدوان على غزة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٢٢) طالبًا وطالبة من المعوقين حركيًا، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائيًا بين الشعور بالسعادة لدى

المعوقين حركياً المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة، والتوجه نحو الحياة، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب على مقياس السعادة ومقياس التوجه نحو الحياة تعزى إلى متغير الجنس.

وقام أبو عمشة (٢٠١٣) بدراسة هدفت إلى دراسة الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتها بالشعور بالسعادة، كما هدفت إلى معرفة إلى أي مدى يمكن التنبؤ بالشعور بالسعادة من خلال الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني، على عينة قوامها (٦٠٣) من طلبة جامعتي الأزهر والجامعة الإسلامية، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة الجامعات بمحافظة غزة وصل إلى (٨, ٦٨٪)، ولا توجد فروق في السعادة تعزى إلى متغير الجنس. إضافة إلى وجود علاقة إيجابية بين الذكاء الوجداني والذكاء الاجتماعي والسعادة.

وفي ضوء ما سبق تبينت أهمية التفاؤل وجودة الحياة والسعادة وارتباطها بالصحة النفسية للأفراد، إضافة إلى نقص الدراسات السابقة في مجال العلوم الشرعية العسكرية والأمنية، وهذا بدوره يؤكد أهمية إجراء الدراسة الحالية.

## الطريقة والإجراءات

### منهج الدراسة

قام الباحث باتباع المنهج الوصفي التحليلي، في جميع إجراءاته وذلك نظراً لملاءمته لتحقيق أهداف الدراسة الحالية.

### مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة الاستقلال المسجلين في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠١٤ - ٢٠١٥ البالغ عددهم (٥١٢) طالباً وطالبة، وأجريت الدراسة على عينة طبقية - عشوائية بواقع (٢٠٨) من الطلاب والطالبات من مختلف التخصصات، تمثل ما نسبته (٤٠٪) من مجتمع الدراسة، وتم إجراء التحليل الإحصائي

للاستجابات التي استكملت شروط الاستجابة البالغ عددها (٢٠٠) استجابة، والجدول (١) يبين وصف عينة الدراسة تبعاً إلى المتغيرات الديموغرافية.

الجدول رقم (١) توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً إلى المتغيرات الديموغرافية (ن=٢٠٠)

المتغيرات	مستويات المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
الجنس	ذكر	١٦٠	٨٠,٠
	أنثى	٤٠	٢٠,٠
التخصص	علوم عسكرية	٦٣	٣١,٥
	علوم شرطية	٤٥	٢٢,٥
	علوم أمنية	٩٢	٤٦,٠
المستوى الدراسي	سنة ثانية	٦٠	٣٠,٠
	سنة ثالثة	٦٥	٣٢,٥
	سنة رابعة	٧٥	٣٧,٥

## أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها استخدمت ثلاث أدوات لقياس التفاؤل وجودة الحياة والسعادة، وفيما يلي بيان بهذه الأدوات:

### ١ - مقياس التفاؤل

قام الباحث باستخدام مقياس عبد الخالق (١٩٩٦) لقياس التفاؤل الذي اشتمل على (١٥) فقرة إيجابية تعكس التفاؤل لدى الفرد، وتكون سلم الاستجابة على المقياس من خمس استجابات هي: (عالية جداً ٥ درجات، عالية ٤ درجات، متوسطة ٣ درجات، منخفضة درجتان، منخفضة جداً درجة واحدة) وبهذا تكون الدرجة القصوى للاستجابة ٥ درجات، ويعد المقياس صادقاً وثابتاً، وقد تم تقينته على عينة مكونة من (٢٧٧) طالباً وطالبة من جامعة الكويت، ووصل الصدق التلازمي للمقياس مع اختبار التوجه إلى الحياة (٧٣,٠)، ووصل معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا إلى (٩٣,٠)،

وبالرغم من صدق المقياس وثباته فقد تم استخراج الثبات له في الدراسة الحالية باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، ووصل إلى (٩٢, ٠) وهو جيد ويفي بأغراض الدراسة.

## ٢ - مقياس جودة الحياة

قام الباحث باستخدام مقياس فوكس (Fox,2002) لقياس جودة الحياة، وذلك بعد ترجمته إلى اللغة العربية من قبل أستاذ مشارك في اللغة الإنجليزية، ومن ثم عرض المقياس على أستاذ في اللغة العربية، واشتمل المقياس على (٢٥) فقرة إيجابية تعكس جودة الحياة لدى الفرد، وتكون سلم الاستجابة على المقياس من خمس استجابات هي: (أوافق بشدة ٥ درجات، أوافق ٤ درجات، غير متأكد ٣ درجات، لا أوافق درجتان، لا أوافق بشدة درجة واحدة) وبهذا تكون الدرجة القصوى للاستجابة ٥ درجات، ويعد المقياس صادقاً وثابتاً، حيث استخراج له صدق المحك في دراسة (Fox,2002) مع ثلاثة مقاييس أخرى لقياس جودة الحياة، وكانت معاملات الارتباط عالية، ما يؤكد الصدق بدلالة المحك للمقياس، ووصل معامل الثبات للمقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا إلى (٩٣, ٠)، وفي الدراسة الحالية باستخدام معادلة كرونباخ ألفا وصل إلى (٩١, ٠) ويعد معامل ثبات عاليًا، ويفي بأغراض الدراسة.

## ٣ - قائمة أكسفورد للسعادة

قام الباحث باستخدام قائمة أكسفورد لقياس السعادة، وذلك وفق ما تم وصفه من قبل أبي عمشة (٢٠١٣)، حيث اشتملت القائمة على (٢٨) فقرة إيجابية تعكس السعادة لدى الفرد، وتكون سلم الاستجابة من خمس استجابات هي: (دائمًا ٥ درجات، غالبًا ٤ درجات، أحيانًا ٣ درجات، نادرًا درجتان، مطلقًا درجة واحدة) وبهذا تكون الدرجة القصوى للاستجابة ٥ درجات، وتعد القائمة صادقة وثابتة، واستخدمت في العديد من الدراسات العربية مثل: دراسة عبد الخالق ومراد (٢٠٠١)، ودراسة جودة (٢٠٠٧)، ودراسة جودة وأبي جراد (٢٠١١)، ودراسة أبي عمشة (٢٠١٣) واستخرج صدقها وثباتها بالبيئة العربية في هذه الدراسات، ولتأكيد الثبات في الدراسة الحالية استخدمت معادلة كرونباخ ألفا، ووصل معامل الثبات إلى (٨٨, ٠) وهو جيد ويفي بأغراض الدراسة.

## المعالجات الإحصائية

بعد جمع البيانات وتمييزها عولجت بالطرق الإحصائية المناسبة، وذلك باستخدام برنامج الرّزم الإحصائية SPSS، وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

١ - المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لتحديد مستوى التفاؤل وجودة الحياة، والسعادة.

٢ - اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين Independent t-test للمتغيرات قيد الدراسة تبعاً إلى متغير الجنس.

٣ - تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة (Multivariate Analysis Of Variance) (MANOVA) وذلك باستخدام الاختبار الإحصائي هوتلنج تريس (Hotelling's Trace)، واختبار سداك (Sidak Test) للمقارنات الثنائية بين المتوسطات الحسابية، لتحديد الاختلاف بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة.

٤ - معامل الارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient لتحديد العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة، والسعادة.

٥ - معامل الانحدار المتدرج (R2) (Stepwise Regression) لتحديد أكثر الفقرات قدرة على التنبؤ بقياس المستوى الكلي للتفاؤل، وجودة الحياة، والسعادة.

ولتفسير النتائج، ونظراً لأن سلم الاستجابة تكون في المقاييس المستخدمة من خمس استجابات، تم حساب القيمة التفسيرية للنتائج من خلال: (عدد الاستجابات - ١) ÷ ٥ = طول الفئة، وبهذا يكون طول الفئة (٠, ٨٠)، وتكون على النحو الآتي:

١، ٨٠ - ١ (٢٥ - ٣٦٪) مستوى منخفض جداً.

١، ٨١ - ٢، ٦٠ (٢، ٣٦ - ٥٢٪) مستوى منخفض.

٢، ٦١ - ٣، ٤٠ (٢، ٥٢ - ٦٨٪) مستوى متوسط.

٣، ٤١ - ٤، ٢٠ (٢، ٦٨ - ٨٤٪) مستوى عالٍ.

٤، ٢١ - ٥ (٢، ٨٤ - ١٠٠٪) مستوى عالٍ جداً.

## نتائج الدراسة ومناقشتها:

### أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول الذي نصه:

ما مستوى التفاؤل وجوده الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية في جامعة الاستقلال؟ وهل يوجد اختلاف في المستوى بين التفاؤل وجوده الحياة والسعادة؟

قبل الإجابة عن التساؤل تم إجراء اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين Independent t-test للمتغيرات قيد الدراسة تبعاً إلى متغير الجنس، للتأكد من دلالة الفروق قبل الإجابة عن الشق الأول من التساؤل، ونتائج الجدول رقم (٢) تبين ذلك.

الجدول رقم (٢) نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في التفاؤل والرضا عن الحياة والسعادة تبعاً إلى متغير الجنس

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	أنثى (ن=٤٠)		ذكر (ن=١٦٠)		المتغيرات قيد الدراسة
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠,٣٩	٠,٥٣	٠,٧٦	٢,٥٥	٠,٧٩	٢,٤٣	التفاؤل
٠,٢٥	١,٦٩	٠,٥٠	٢,٤٢	٠,٥٢	٢,٣٢	الرضا عن الحياة
٠,٢٨	١,١٦	٠,٤٦	٢,٩٨	٠,٦٤	٢,٨٦	السعادة

يتضح من الجدول رقم (٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في مستوى التفاؤل وجوده الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية في جامعة الاستقلال تعزى إلى متغير الجنس. وفي ضوء ذلك تم تحليل التساؤل للعينة ككل. وللإجابة عن الشق الأول من التساؤل استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة، والدرجة الكلية للتفاؤل والرضا عن الحياة والسعادة كما في الجداول (٣)، (٤)، (٥).

## ١ - مستوى التفاؤل

الجدول رقم (٣) المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للتفاؤل لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية في جامعة الاستقلال (ن=٢٠٠)

رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي *	النسبة المئوية %	مستوى التفاؤل
١	تبدو لي الحياة جميلة	٣,٥٩	٧١,٧٠	عالٍ
٢	أشعر أن الغد سيكون يوماً مشرقاً	٣,٦٩	٧٣,٧٠	عالٍ
٣	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلاً	٤,١١	٨٢,١٠	عالٍ
٤	أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيداً	٣,٨٦	٧٧,٢٠	عالٍ
٥	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل	٣,٨٩	٧٧,٨٠	عالٍ
٦	يجب لي الزمن مفاجآت سارة	٤,١٤	٨٢,٨٠	عالٍ
٧	ستكون حياتي أكثر سعادة	٤,٣٧	٨٧,٤٠	عالٍ جداً
٨	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس	٤,٠٥	٨٠,٩٠	عالٍ
٩	أرى أن الفرح سيكون قريباً	٣,٨٧	٧٧,٤٠	عالٍ
١٠	أتوقع الأفضل	٤,٠٢	٨٠,٤٠	عالٍ
١١	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور	٤,١٦	٨٣,٢٠	عالٍ
١٢	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة	٣,٧٣	٧٤,٦٠	عالٍ
١٣	إن الآمال التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غداً	٤,٤٩	٨٩,٧٠	عالٍ جداً
١٤	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل	٤,١٤	٨٢,٩٠	عالٍ
١٥	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم	٤,٠٧	٨١,٣٠	عالٍ
	المستوى الكلي للتفاؤل	٤,٠١	٨٠,٢٠	عالٍ

\* أقصى درجة للاستجابة (٥) درجات

يتضح من الجدول (٣) أن مستوى التفاؤل لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية في جامعة الاستقلال كان عالياً جداً على الفقرات (٧، ١٣) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما على التوالي (٨٧، ٤٠٪، ٧٠، ٨٩٪)، وكان المستوى عالياً على

الفقرات (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٤، ١٥) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عَلَيْهَا بين (٧٠، ٧١٪ و ٢٠، ٨٣٪)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للتفاوت كان عاليًا، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٢٠، ٨٠٪).

## ٢ - مستوى جودة الحياة

الجدول رقم (٤) المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى جودة الحياة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية في جامعة الاستقلال (ن=٢٠٠)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	النسبة المئوية %	مستوى جودة الحياة
١	أعيش حياةً جيدة	٤, ١٧	٨٣, ٤٠	عالٍ
٢	نوعية حياتي مهمة بالنسبة لي	٤, ١٥	٨٣, ٠٠	عالٍ
٣	لدي شعور بالرفاهية	٣, ٩٨	٧٩, ٦٠	عالٍ
٤	حياتي مُرضية	٤, ٠٣	٨٠, ٦٠	عالٍ
٥	لدي شعور بالتوازن في حياتي	٣, ٨٨	٧٧, ٦٠	عالٍ
٦	أنا سعيد	٣, ٦٣	٧٢, ٦٠	عالٍ
٧	أنا مسالم	٤, ٣٥	٨٦, ٩٠	عالٍ جدًا
٨	أنا راضٍ عن نوعية حياتي	٣, ٦٣	٧٢, ٦٠	عالٍ
٩	لحياتي معنى	٤, ١١	٨٢, ٢٠	عالٍ
١٠	حياتي مسالمة	٤, ٠٥	٨٠, ٩٠	عالٍ
١١	الحياة تستحق العيش	٤, ٢٢	٨٤, ٥٠	عالٍ جدًا
١٢	في حياتي هدف	٤, ٢٤	٨٤, ٧٠	عالٍ جدًا
١٣	أنا راضٍ عن نوعية حياتي	٤, ١٠	٨١, ٩٠	عالٍ
١٤	أنا سعيد بنوعية حياتي	٣, ٧٠	٧٣, ٩٠	عالٍ
١٥	أعيش حياتي بكل معانيها	٤, ٠٦	٨١, ١٠	عالٍ
١٦	صحتي جيدة	٤, ٠٥	٨٠, ٩٠	عالٍ
١٧	أتمتع بروحانية قوية	٣, ٩٤	٧٨, ٨٠	عالٍ

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	النسبة المئوية %	مستوى جودة الحياة
١٨	أنا قادر على القيام بمعظم الأعمال التي أريدها	٣,٩٥	٧٩,٠٠	عال
١٩	لدي أصدقاء جيّدون	٤,٣١	٨٦,٢٠	عالٍ جدًّا
٢٠	أتمتع بعلاقة جيدة مع عائلتي	٤,٢٨	٨٥,٥٠	عالٍ جدًّا
٢١	لدي عمل أحب أن أقوم به	٤,٠٨	٨١,٥٠	عالٍ
٢٢	لدي مواهب أحبها	٤,٠٥	٨٠,٩٠	عالٍ
٢٣	لدي إيمان بقوة عظمى	٤,٤٩	٨٩,٧٠	عالٍ جدًّا
٢٤	يتوافر لدي المال للقيام بمعظم الأشياء المهمة لي	٤,٠٠	٧٩,٩٠	عالٍ
٢٥	حياتي جيدة	٤,٢٠	٨٣,٩٠	عالٍ
	المستوى الكلي لجودة الحياة	٤,٢٢	٨٤,٤٠	عالٍ جدًّا

\* أقصى درجة للاستجابة (٥) درجات

يتضح من الجدول (٤) أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية في جامعة الاستقلال كان عاليًا جدًّا على الفقرات (٧, ١١, ١٢, ١٩, ٢٠, ٢٣) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عَلَيْهَا بين (٨٤, ٥٠% و ٨٩, ٧٠%), وكان المستوى عاليًا على الفقرات (١, ٢, ٣, ٤, ٥, ٦, ٨, ٩, ١٠, ١٣, ١٤, ١٥, ١٦, ١٧, ١٨, ٢١, ٢٢, ٢٤, ٢٥) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عَلَيْهَا بين (٧٢, ٦٠% و ٨٣, ٩٠%), وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لجودة الحياة فقد كان عاليًا جدًّا، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٨٤, ٤٠%).

## ٢ - مستوى السعادة

الجدول رقم (٥) المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى السعادة لدى طلبة العلوم الشّرطية والعسكرية والأمنية في جامعة الاستقلال (ن=٢٠٠)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	النسبة المئوية %	مستوى السعادة
١	أنا سعيد بشكل لا يصدق	٣,٨٣	٧٦,٥٠	عالٍ
٢	أشعر أن المستقبل مليء بالأمل والخير	٣,٨٥	٧٦,٩٠	عالٍ
٣	أنا راضٍ عن كل شيء في حياتي	٣,٨٢	٧٦,٣٠	عالٍ
٤	أشعر أنني متحكم في جميع نواحي حياتي	٣,٨١	٧٦,١٠	عالٍ
٥	أشعر أن الحياة سخية في مكافأتهالي	٤,١٦	٨٣,١٠	عالٍ
٦	أنا سعيد بأسلوب حياتي	٤,٢٥	٨٤,٩٠	عالٍ جداً
٧	أستطيع التأثير في الأحداث بشكل إيجابي	٣,٨٨	٧٧,٦٠	عالٍ
٨	أحب الحياة	٤,٠٤	٨٠,٧٠	عالٍ
٩	أهتم بالآخرين	٤,٠٧	٨١,٤٠	عالٍ
١٠	أستطيع أن اتخذ جميع القرارات بسهولة	٣,٨٩	٧٧,٨٠	عالٍ
١١	أشعر بأنني قادر على القيام بأي عمل	٤,٠٤	٨٠,٨٠	عالٍ
١٢	أصحو من نومي وأنا أشعر بالراحة	٤,٦٥	٩٣,٠٠	عالٍ جداً
١٣	أشعر بأن عندي نشاطاً لا حدود له	٤,٤٣	٨٨,٧٠	عالٍ جداً
١٤	يبدو لي أن العالم كله جميل	٤,١٨	٨٣,٥٠	عالٍ
١٥	أشعر بأنني يقظ كل اليقظة من الناحية الذهنية	٤,٢٢	٨٤,٥٠	عالٍ جداً
١٦	أشعر بأنني أملك هذا العالم	٤,٤٥	٨٩,٠٠	عالٍ جداً
١٧	تتصف كل الأحداث الماضية بأنها كانت سعيدة جداً	٤,١٠	٨٢,٠٠	عالٍ
١٨	أنا في حالة فرح وابتهاج	٤,٠١	٨٠,٢١	عالٍ
١٩	أنجزت كل شيء أردته	٣,٨٣	٧٦,٥٠	عالٍ

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	النسبة المئوية %	مستوى السعادة
٢٠	أتكيف مع كل شيء أريد عمله	٣,٦٩	٧٣,٨٠	عالٍ
٢١	أتسلى وأمزح مع أشخاص آخرين	٤,٢٩	٨٥,٨٠	عالٍ جداً
٢٢	لدي تأثير على مرحة الآخرين	٤,٠١	٨٠,٣٠	عالٍ
٢٣	حياتي ذات معنى تام وهدف واضح	٣,٩٨	٧٩,٦٠	عالٍ
٢٤	أندمج في كل ما يحيط بي وألتزم به	٣,٧٧	٧٥,٣٠	عالٍ
٢٥	أعتقد أن العالم مكان رائع	٣,٨٩	٧٧,٧٠	عالٍ
٢٦	أضحك في مناسبات عديدة	٤,١٦	٨٣,١٠	عالٍ
٢٧	أعتقد أنني جذاب إلى أبعد الحدود	٤,١٣	٨٢,٥٠	عالٍ
٢٨	أجد متعة في كل شيء	٤,١٤	٨٢,٧٠	عالٍ
	المستوى الكلي للسعادة	٤,٠٥	٨١,٠٠	عالٍ

\* أقصى درجة للاستجابة (٥) درجات

يتضح من الجدول (٥) أن مستوى السعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية في جامعة الاستقلال كان عالياً جداً على الفقرات (٦، ١٢، ١٣، ١٥، ١٦، ٢١) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (٥٠، ٨٤٪ و ٩٣٪)، وكان المستوى عالياً على الفقرات (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٤، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (٧٣، ٨٠٪ و ٨٣، ٥٠٪)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للسعادة فقد كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٨١٪).

وفيما يتعلق بالإجابة عن الشق الثاني من التساؤل المتعلق بالاختلاف بين التفاؤل وجود الحياة والسعادة لدى أفراد عينة الدراسة، فقد تم استخدام تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة (Multivariate Analysis Of Variance) (MANOVA) وذلك باستخدام الاختبار الإحصائي هوتلنج تريس (Hotelling's Trace) ونتائج الجدول (٦) تبين ذلك.

الجدول رقم (٦): نتائج اختبار هوتلنج تريس لدلالة الفروق بين التفاؤل وجودة الحياة  
والسعادة

قيمة اختبار هوتلنج	(ف) التقريبية	درجات حرية البسط	درجات حرية الخطأ	مستوى الدلالة*
١,٤٩	١٣٩,٤٢	٢	١٩٧	*٠,٠٠٠١

\*دال إحصائياً.

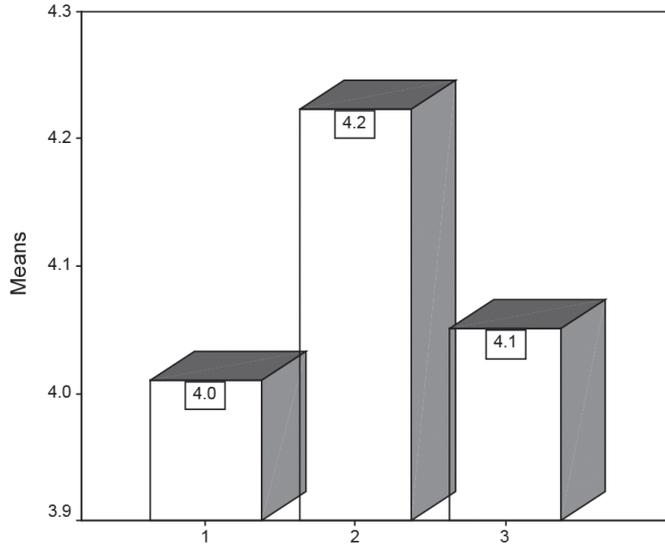
يتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة. ولتحديد لصالح من كانت الفروق تم استخدام اختبار سداك (Sidak Test) للمقارنات الثنائية بين المتوسطات الحسابية ونتائج الجدول رقم (٧) تبين ذلك.

الجدول رقم (٧): نتائج اختبار سداك لدلالة الفروق بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	١	٢	٣
التفاؤل	٤,٠١		*٠,٢١-	٠,٠٤-
جودة الحياة	٤,٢٢			*٠,١٧
السعادة	٤,٠٥			

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ).

يتضح من الجدول (٧) أن الفروق كانت فقط دالة إحصائياً عند مستوى ( $\alpha = 0,05$ ) بين جودة الحياة و(التفاؤل، والسعادة) ولصالح جودة الحياة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والسعادة، وتبدو هذه النتيجة بوضوح في الشكل البياني رقم (١).



الشكل رقم (١) المتوسطات الحسابية للتفاؤل وجودة الحياة والسعادة

$$١ = \text{التفاؤل } ٢ - \text{جودة الحياة } ٣ = \text{السعادة}$$

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني الذي نصه:

ما العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية في جامعة الاستقلال؟

للإجابة عن التساؤل استخدم معامل الارتباط بيرسون، ونتائج الجدول (٨) تبين ذلك.

الجدول رقم (٨): مصفوفة معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية في جامعة الاستقلال (ن=٢٠٠)

المتغيرات	التفاؤل	جودة الحياة	السعادة
التفاؤل		**٠,٨٢	**٠,٧٥
جودة الحياة			**٠,٧٩
السعادة			

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = ٠,٠١$ ) قيمة (ر) الجدولية (٠,٢٣)، بدرجات حرية (١٩٨).

يتضح من الجدول (٨) وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,001$ ) بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرعية والعسكرية والأمنية في جامعة الاستقلال، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بين التفاؤل وجودة الحياة ( $0,82$ )، وبين التفاؤل والسعادة ( $0,75$ )، وبين جودة الحياة والسعادة ( $0,79$ ).

### ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث الذي نصه:

ما إمكانية التوصل إلى نموذج قياس لمؤشر النجاح يراعى فيه الجمع بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة بدلالة المقاييس المستخدمة في الدراسة؟

للإجابة عن التساؤل استخدم معامل الانحدار المتدرج (Stepwise Regression) لكل مقياس من المقاييس، حيث تم تحديد أعلى الفقرات في كل مقياس إسهاماً في التنبؤ بالدرجة الكلية للتفاؤل وجودة الحياة، والسعادة، وفيما يلي عرض لذلك:

#### ١ - مستوى التفاؤل

الجدول رقم (٩): نتائج معامل الانحدار المتدرج لأكثر الفقرات إسهاماً في التنبؤ بتفسير المستوى الكلي للتفاؤل (ن=٢٠٠)

الرقم	الفقرات	القيمة التفسيرية للمساهمة
١	يحبني لي الزمن مفاجآت سارة.	٧٤
٢	إن الآمال التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غداً.	١٦,٦
٣	ستكون حياتي أكثر سعادة.	٤,٩
٤	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور.	٢,٢
٥	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة.	١,٣
	الإسهام الكلي للفقرات في تفسير التفاؤل	٪٩٩

يبين الجدول (٩) أعلى خمس فقرات تفسر التفاؤل، حيث فسرت هذه الفقرات ما نسبته (٪٩٩) من التفاؤل، وبالتالي تعطي هذه الفقرات صورة كاملة عن التفاؤل، ومن خلال النظر في الجدول تبين أن الفقرة «يحبني لي الزمن مفاجآت سارة» تفسر ما نسبته (٪٧٤) وهذا تعد كافية لإعطاء مؤشر عن التفاؤل.

## ٢ - مستوى جودة الحياة

الجدول رقم (١٠): نتائج معامل الانحدار المتدرج لأكثر الفقرات إسهاماً في التنبؤ بتفسير المستوى الكلي لجودة الحياة (ن=٢٠٠)

الرقم	الفقرات	القيمة التفسيرية للإسهام
١	أعيش حياتي بكل معانيها.	٦٢,٣
٢	لدي مواهب أحبها.	٢٢,٨
٣	حياتي جيدة	٥,٩
٤	لحياتي معنى	٥,٢
٥	أنا قادر على القيام بمعظم الأعمال التي أريدها.	٢,٨
	الإسهام الكلي للفقرات في تفسير جودة الحياة	٪٩٩

يبين الجدول (١٠) أعلى خمس فقرات تفسر جودة الحياة، حيث فسرت هذه الفقرات ما نسبته (٪٩٩) من جودة الحياة، وبالتالي تعطي هذه الفقرات صورة كاملة عن جودة الحياة، ومن خلال النظر في الجدول تبين أن الفقرة «أعيش حياتي بكل معانيها» تفسر ما نسبته (٣, ٦٢٪) وبهذا تعد كافية لإعطاء مؤشر عن جودة الحياة.

## ٣ - مستوى السعادة:

الجدول رقم (١١): نتائج معامل الانحدار المتدرج لأكثر الفقرات إسهاماً في التنبؤ بتفسير المستوى الكلي للسعادة (ن=٢٠٠)

الرقم	الفقرات	القيمة التفسيرية للإسهام
١	أنا سعيد بشكل لا يصدق.	٧٤,٢
٢	حياتي ذات معنى تام وهدف واضح.	١٢,٩
٣	أشعر بأنني قادر على القيام بأي عمل.	٦,٧
٤	تتصف كل الأحداث الماضية بأنها كانت سعيدة.	٢,٥
٥	أشعر بأنني متحكم في جميع نواحي حياتي.	١,٧
	الإسهام الكلي للفقرات في تفسير السعادة	٪٩٨

يبين الجدول (١١) أعلى خمس فقرات تفسر جودة الحياة، حيث فسرت هذه الفقرات ما نسبته (٩٨٪) من السعادة، وبالتالي تعطي هذه الفقرات صورة كاملة عن السعادة، ومن خلال النظر في الجدول تبين أن الفقرة «أنا سعيد بشكل لا يصدق» تفسر ما نسبته (٧٤,٢٪) وبهذا تعد كافية لإعطاء مؤشر عن السعادة.

ومن خلال النظر إلى المجالات الثلاثة السابقة، فإنه يمكن أن يطلق على المؤشر (الشخصية الإيجابية)، ويتم قياسها من خلال ثلاثة أبعاد هي: (التفاؤل، وجودة الحياة، والسعادة)، وتم الاستدلال عليها بصورة مختصرة من خلال ثلاث فقرات هي: «يحبى لي الزمن مفاجآت سارة»، و«أعيش حياتي بكل معانيها»، و«أنا سعيد بشكل لا يصدق».

وأما بالنسبة للمؤشر بصورته المطولة، فإنه يشتمل على (١٥) فقرة وفق الجداول (٩، ١٠، ١١) وذلك بواقع (٥) فقرات لكل بعد من (التفاؤل، وجودة الحياة، والسعادة).

ولتأكيد الخصائص السيكومترية للمؤشر، استخرج صدق الاتساق الداخلي من خلال استخراج الارتباط بين الفقرات مع الدرجة الكلية للمؤشر وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمؤشر على نفس العينة الحالية، وذلك كما في الجدول (١٢).

الجدول رقم (١٢): صدق الاتساق الداخلي للعلاقة بين الفقرات مع الدرجة للمؤشر وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمؤشر (ن=٢٠٠)

الرقم	الفقرات والأبعاد	الارتباط (ر)	الدلالة*
١	يحبى لي الزمن مفاجآت سارة.	٠,٧٦	*٠,٠١
٢	إن الآمال التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غداً.	٠,٤٥	*٠,٠١
٣	ستكون حياتي أكثر سعادة.	٠,٦٠	*٠,٠١
٤	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور.	٠,٦٢	*٠,٠١
٥	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة.	٠,٦٥	*٠,٠١
	بعد التفاؤل	٠,٨٣	*٠,٠١
٦	أعيش حياتي بكل معانيها.	٠,٨٨	*٠,٠١
٧	لدي مواهب أحبها.	٠,٥٤	*٠,٠١
٨	حياتي جيدة	٠,٨٨	*٠,٠١

الرقم	الفقرات والأبعاد	الارتباط (ر)	الدلالة*
٩	لحياتي معنى	٠,٧١	*٠,٠١
١٠	أنا قادر على القيام بمعظم الأعمال التي أريدها.	٠,٩١	*٠,٠١
	بعد جودة الحياة	٠,٩٥	*٠,٠١
١١	أنا سعيد بشكل لا يصدق.	٠,٥٥	*٠,٠١
١٢	حياتي ذات معنى تام وهدف واضح.	٠,٣٧	*٠,٠١
١٣	أشعر بأنني قادر على القيام بأي عمل.	٠,٦٦	*٠,٠١
١٤	تتصف كل الأحداث الماضية بأنها كانت سعيدة.	٠,٣٨	*٠,٠١
١٥	أشعر بأنني متحكم في جميع نواحي حياتي.	٠,٥٥	*٠,٠١
	بعد السعادة	٠,٧٢	*٠,٠١

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,01$ ) قيمة (ر) الجدولية (٢٣, ٠)، بدرجات حرية (١٩٨).

يتضح من الجدول (١٢) أن جميع معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمؤشر كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,01$ ) حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠,٣٧-٠,٩١) وجميعها أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون (٢٣, ٠) عند مستوى الدلالة (٠,٠١). كما يتضح من النتائج أن معاملات الارتباط للتفاؤل، وجودة الحياة، والسعادة مع الدرجة الكلية للمؤشر كانت على التوالي: (٠,٨٣، ٠,٩٥، ٠,٧٢).

وفيما يتعلق بالثبات استخدمت معادلة كرونباخ ألفا، ونتائج الجدول (١٣) تبين ذلك.

الجدول رقم (١٣): معادلة كرونباخ ألفا لثبات المؤشر (ن=٢٠٠)

الرقم	الأبعاد	الثبات
١	بعد التفاؤل	٠,٨٢
٢	بعد جودة الحياة	٠,٨٧
٣	بعد السعادة	٠,٧٨
	الثبات الكلي للمؤشر	٠,٨٦

يتضح من الجدول (١٣) أن جميع معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية للمؤشر كانت جيدة، حيث كانت للتفاؤل، وجودة الحياة، والسعادة الدرجة الكلية للمؤشر على التوالي: (٨٢، ٠، ٨٧، ٠، ٧٨، ٠، ٨٦، ٠)، وبهذا يكون التوصل تم إلى (مؤشر الشخصية الإيجابية).

## مناقشة النتائج

فيما يتعلق بالتساؤل الأول تبين أن المستوى الكلي للتفاؤل كان عاليًا، وجودة الحياة عال جدًا، والسعادة عال، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة على النحو الآتي: التفاؤل (٢٠، ٨٠٪)، وجودة الحياة (٤٠، ٨٤٪) والسعادة (٨١٪)، ولعل السبب في ظهور هذه النتيجة يعود إلى توفير جميع التسهيلات اللازمة لطلبة جامعة الاستقلال من حيث مجانية التعليم، وتوفير البيئة الأكاديمية المناسبة للطلبة من حسن المسكن والملبس، والتغذية، والبرامج الدراسية، والمناهج الدراسية، والأنشطة اللامنهجية اليومية والترفيهية، إضافة إلى الأمن الوظيفي المستقبلي للطلبة، وأن الخريج سيحصل على رتبة ملازم أول، وسوف يلتحق بالعمل في المؤسسة الأمنية الفلسطينية بعد تخرجه مباشرة، وبالتالي نظرة الطلبة إلى المستقبل والحياة نظرة استبشار، حيث عرف عبد الخالق والأنصاري (١٩٩٥) التفاؤل بأنه «نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، ويتنظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح» ومثل هذه النظرة متوافرة حاليًا لدى الطلبة في ظل الأمن الوظيفي المستقبلي بعد التخرج، وكذلك الحال بالنسبة لجودة الحياة فقد عرفها مارتكاين (Martikainen, 2009) بأنها شعور بالرضا، والوفاء، والسعادة والرفاهية الذاتية في الحياة بشكل عام، وكذلك الحال بالنسبة للسعادة، حيث عرفها الهباص (2009) بأنها: انفعال وجداني إيجابي ثابت نسبيًا، يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة، وعلى الرغم من وجود الاحتلال الإسرائيلي وما يضيفه من القلق والخوف والاكتئاب، فإن طلبة جامعة الاستقلال كان لديهم التفاؤل والرضا عن الحياة والسعادة عاليًا، وعند مقارنة المستوى بالدراسات السابقة جاءت النتائج أفضل من النتائج في دراسات كل من المحادين (٢٠١٣) للتفاؤل

عند الطلبة الأردنيين والماليزيين في جامعة مؤتة الذي كان متوسطاً، وفيما يتعلق بالسعادة فقد جاءت النتائج في الدراسة الحالية أفضل من النتائج في دراسة أبي عمشة (٢٠١٣) حيث كان مستوى السعادة متوسطاً بنسبة (٦٨,٨٪).

وعند المقارنة بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة عند أفراد عينة الدراسة أظهرت نتائج اختبار هوتلنج، واختبار سداك للمقارنات الثنائية أن الفروق كانت - فقط - دالة إحصائياً بين جودة الحياة و(التفاؤل، والسعادة) لصالح جودة الحياة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والسعادة، ومثل هذه النتيجة تعني أنه يمكن اعتماد جودة الحياة كوسيط Mediator بين التفاؤل والسعادة.

وفيما يرتبط بالعلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة، فقد أظهرت النتائج أن العلاقة كانت إيجابية وقوية، ولعل السبب الرئيس يعود إلى أن الذي يجمعها هو (علم النفس الإيجابي) ويظهر ذلك من خلال تعريف أبي حلاوة (٢٠١٤) لعلم النفس الإيجابي بأنه الدراسة العلمية لمكان القوة وللفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، وأسس هذا المجال على اعتقاد فحواه: أن البشر يرغبون في أن يحيوا حياة إنسانية مليئة بالقيمة والمعنى يحققون فيها طموحاتهم ويوظفون فيها قدراتهم الإنسانية للوصول إلى الرضا والسعادة الحقيقية، وتحسين خبراتهم الإنسانية العامة في جميع المجالات الإنسانية ذات القيمة، مثل: العلاقات الاجتماعية، والعمل، حتى اللعب، عوضاً عن ذلك أكدت الدراسات السابقة الارتباط الإيجابي بين التفاؤل والجوانب الإيجابية للنجاح في الحياة والاستقرار مثل: دراسات كل من عبد الخالق (١٩٩٨) التي بينت نتائجها وجود ارتباط إيجابي بين التفاؤل وكل من الصحة النفسية والجسمية والشعور بالسعادة، ودراسة الأنصاري (١٩٩٨) التي أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط إيجابي بين التفاؤل والقدرة على حل المشكلات، والتحصيل الدراسي، وضبط النفس، وتقدير الذات، والتوافق، ودراسة الخضر (١٩٩٩) التي أشارت إلى وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل وجودة العمل، ومعدل الإنتاج، والأداء، ودراسة عبد الكريم والدوري (٢٠١٤) التي وصل معامل الارتباط فيها بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة إلى (٨٠,٠)، ودراسة المجدلأوي (٢٠١٢) التي أظهرت وجود علاقة إيجابية بين

التفاؤل والرضا عن الحياة، ودراسة كاثرين (Katherine,2014) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والسعادة، عوضاً عن ذلك كانت هناك علاقات إيجابية بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة ومتغيرات أخرى ذات علاقة، مثل دراسة رومالداس وآخرين (Romualdas, etal,2014) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة والمهارات الاجتماعية، ودراسة عيسى (٢٠١٣) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة والالتزان الانفعالي، ودراسة سماوي (٢٠١٣) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة إيجابية بين السعادة والذكاء الانفعالي، ودراسة إليزابيث (Elizabeth,2013) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة إيجابية بين السعادة والتحصيل، ودراسة مورتون وآخرين (Morton, etal,2014) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل وفاعلية الذات والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في أستراليا، ودراسة حميد (٢٠١٤) التي أظهرت وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والتسامح والرضا عن الحياة لدى طلبة كلية الآداب في جامعة الملك سعود، ودراسة نبيل وشويعل (٢٠١٤) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والبحث عن الدعم الاجتماعي والقدرة على حل المشكلات لدى طلبة الجامعات الجزائرية، ومن خلال النظر إلى جميع العلاقات السابقة يتبين أن جميعها تهتم بدراسة الجانب الإيجابي المشرق من الشخصية الإنسانية، الذي يعد محور اهتمام علم النفس الإيجابي.

وحول إمكانية التوصل إلى مؤشر النجاح تم التوصل إلى ما يسمى (مؤشر الشخصية الإيجابية) وذلك على أساس اعتبار أن الجوانب التي درست تعد من أهم الجوانب المشرقة في الشخصية ومحور اهتمام علم النفس الإيجابي، وتم استخراج الاتساق الداخلي للنموذج ومعامل الثبات، وكانت جيدة، وبهذا تم التوصل إلى صورة مختصرة لقياس التفاؤل وجودة الحياة والسعادة.

## التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

١ - الاهتمام بتوظيف علم النفس الإيجابي في مجال العلوم الشرعية والعسكرية والأمنية، من خلال إعداد البرامج التدريبية المناسبة لتطوير المجالات التي يهتم

- بها مثل: التسامح والأمل والسعادة والتفاؤل وجودة الحياة وتقدير الذات، التي تعد من الصفات الأساسية لنجاح الطالب - الضابط.
- ٢- الاهتمام بالأنشطة المساندة للمناهج الدراسية لدورها الإيجابي في بناء الشخصية وصلتها، والترويح عن النفس، وتقليل التوتر، وحسن التكيف مع الحياة الجامعية لدى الطلبة.
- ٣- ضرورة تطوير مقاييس خاصة في مجالات علم النفس الإيجابي مثل: التسامح والأمل والسعادة والتفاؤل وجودة الحياة وتقدير الذات ومراعاة الخصوصية في استخدامها في العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية.
- ٤- استخدام النموذج الذي تم تطويره لقياس التفاؤل وجودة الحياة والسعادة كمكون واحد للدلالة على الشخصية الإيجابية.
- ٥- إجراء دراسات حول العلاقة بين المتغيرات النفسية قيد الدراسة الحالية ومتغيرات نفسية أخرى مثل: الإبداع، والثقة بالنفس، وتقدير الذات لدى العاملين في المجالات الشرطية والعسكرية والأمنية.
- ٦- إجراء دراسة حول فاعلية استخدام مجالات علم النفس الإيجابي كإستراتيجيات للتكيف لدى المتقاعدين في المجالات الشرطية والعسكرية والأمنية.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- الترمذي، أبو علي محمد (ب. ت). الصحيح الجامع، (تحقيق أحمد شاكر) ج ٤، كتاب الحدود وترقيمه، محمد عبد السلام عبد الشافي، بيروت: دار التراث العربي. جودة، آمال (٢٠٠٧) الذكاء الوجداني وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مج (٢١)، ع (٣)، ٦٩٨-٧٣٨.
- جودة، آمال وأبو جراد، حمدي (٢٠١١) التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة القدس المفتوحة، مجلة جامعة القدس المفتوحة، ٢٤، ١٢٩-١٦٩.
- أبو حلاوة، محمد سعيد عبد الجواد (٢٠١٤). علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية. مؤسسة العلوم النفسية العربية، العدد (٣٤)، ص ١٧.
- حميد، شعاع بنت هندي (٢٠١٤). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالتسامح والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب كلية الآداب بجامعة الملك سعود. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.
- الخنصر، عثمان حمود (١٩٩٩). التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي. المجلة العربية للعلوم الإنسانية. ١٧ (٦٧)، ٢١٤-٢٤٢.
- سماوي، فادي سعود (٢٠١٣). السعادة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتدين لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية. دراسات (العلوم التربوية)، الجامعة الأردنية، المجلد (٤٠)، ٧٢٩-٧٤٩.
- صالح، عايدة شعبان (٢٠١٣). الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعوقين حركياً المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة. مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية)، ١٧ (١)، ١٨٩-٢٢٧.
- عبد الخالق، أحمد ومراد، صلاح (٢٠٠١). السعادة والشخصية: الارتباطات والمنبئات، دراسات نفسية، جامعة الكويت، ١١ (٣)، ٣٣٧-٣٤٩.

- عبد الخالق، أحمد (١٩٩٦). دليل تعليقات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عبد الخالق، أحمد (١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت: دراسة عملية. دراسات نفسية، ٨(٣-٤)، ٣٦١-٣٧٤.
- عبد الخالق، أحمد، والأنصاري، بدر (١٩٩٥). التفاؤل والتشاؤم: دراسة عربية في الشخصية. المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي (٢٥-٢٧ ديسمبر)، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- عبد الكريم، إيمان صادق، وربا الدوري (٢٠١٤). التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات. مجلة البحوث التربوية والنفسية، العددان السادس والعشرون والسابع والعشرون، ٢٣٩-٢٦٥.
- أبو عمشة، إبراهيم (٢٠١٣). الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- المجدلاوي ماهر يوسف (٢٠١٢). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفس جسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ٢٠ (٢) ٢٠٧-٢٣٦.
- المحادين، حسن طه (٢٠١٣). التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من الطلبة الماليزيين والأردنيين في جامعة مؤتة - الأردن. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (١٨٥)، ٢٣٨-٢٥٩.
- مشري، سلاف (٢٠١٤). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي: (دراسة تحليلية). مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد ٨، ٢١٥-٢٣٧، جامعة الوادي.
- الهباص، سيد (٢٠٠٩) العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، (٢٣)، ٣٢٧-٣٧٨.

## ثانياً: المراجع الأجنبية

- Arslan, S, & Akkas, O (2014).Quality of College Life (QCL) of students in Turkey: Students' life satisfaction and identification. Social Indicators Research. 115 (2), 869-884.
- Deiner, E., Napa-Scoll, C., Oishi, S. & Suh, E. (2000). Positivist and Construction of Life Satisfaction Judgment: Global Happiness is not the Sum of Its Part. Journal of Happiness Studies, Vol. (1), No (2), 159-176
- Derrick Andrew Kenwright.(2008). Police stress: An examination of the effects of stress and coping strategies. Unpublished Master Thesis In Criminal Justice and Criminology, East Tennessee State University.
- Elizabeth L. Langevin.(2013).Undergraduate student happiness and academic performance: A correlation study. Unpublished doctoral dissertation, University of Phoenix.
- Fox, S, W.(2002). Validation and testing of the Fox simple quality of life scale. Unpublished Doctoral Dissertation, Virginia Commonwealth University.
- Jose M, Juan L., Evelia D, Jaime L & Jose M. T. (2012). Relationships between intrinsic motivation, physical self-concept and satisfaction with life: A longitudinal study. Journal of Sports Sciences, 30(4), 337-347.
- Katherine E. Lower.(2014). Understanding resilience and happiness among college students. Unpublished doctoral dissertation, Middle Tennessee State University.
- Martikainen, L. (2009). The many faces of life satisfaction among Finnish young adults. Journal of Happiness Studies, 10, 721-737.
- Morton.S, Amanda. M& Peter B.(2014). Managing the transition: The role of optimism and self-efficacy for first-year Australian university students. Australian Journal of Guidance and Counseling.24(1),90-108.

- Noah B. Gentner.(2004). The athlete life quality scale: Development and psychometric analysis. Unpublished Doctoral Dissertation. Knoxville: The University of Tennessee.
- Romualdas M, Audrone D, & Dalia L. (2014). Social skills and life satisfaction of Lithuanian first-and senior year university students. *Social Behavior and Personality*, 42(2), 285-294.
- Shorey, H., Little, T., Snyder, C., Kluck, B. & Robitschek, C. (2007). hope and personal growth initiative: A comparison of positive, future. oriented constricts. *Journal of Personality and Individual Differences*, 43, 1917-1926.
- Sligman, M., steen, T., park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. *American Psychologist* 60 , 5; 410- 421.
- Stephen M, Amanda M, & Peter B.(2014). Managing the transition: The role of optimism and self-efficacy for first-year Australian university students. *Australian Journal of Guidance and Counseling*. 90 .(1) 24.
- Veenhoven, R. (2003). Happiness. *The Psychologist*, 129-128 ,16.

