

August 2020

ARE OPTIMISTS HAPPIER AND MORE SATISFIED WITH THEIR LIFE? هل المتفائلون أكثر سعادة ورضا عن حياتهم؟

Ahmed M. Abdel-Khalek

Professor, Department of Psychology, Faculty of Arts, Alexandria University, Alexandria, Egypt, aabdelkhalek@hotmail.com

Follow this and additional works at: <https://digitalcommons.bau.edu.lb/schbjournal>

 Part of the [Architecture Commons](#), [Arts and Humanities Commons](#), [Education Commons](#), and the [Law Commons](#)

Recommended Citation

Abdel-Khalek, Ahmed M. (2020) "ARE OPTIMISTS HAPPIER AND MORE SATISFIED WITH THEIR LIFE? هل المتفائلون أكثر سعادة ورضا عن حياتهم؟", *BAU Journal - Society, Culture and Human Behavior*. Vol. 2 : Iss. 1 , Article 1.

Available at: <https://digitalcommons.bau.edu.lb/schbjournal/vol2/iss1/1>

This Article is brought to you for free and open access by Digital Commons @ BAU. It has been accepted for inclusion in BAU Journal - Society, Culture and Human Behavior by an authorized editor of Digital Commons @ BAU. For more information, please contact ibtihal@bau.edu.lb.

هل المتفائلون أكثر سعادة ورضا عن حياتهم؟ ARE OPTIMISTS HAPPIER AND MORE SATISFIED WITH THEIR LIFE?

Abstract

استهدفت هذه الدراسة استكشاف العلاقة بين التفاؤل وكل من السعادة، والرضا عن الحياة، فضلاً عن فحص العلاقة بين التشاؤم والسعادة، والرضا عن الحياة. أجابت عينة متاحة (ن = 225) من طلبة جامعة الإسكندرية وطالباتها عن: القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، ومقياسي التقدير الذاتي لكل من السعادة، والرضا عن الحياة، ولم تكشف النتائج عن فروق دالة إحصائية بين الجنسين في كل متغيرات الدراسة، في حين استخرجت ارتباطات دالة إحصائية بين التفاؤل وكل من السعادة، والرضا عن الحياة (موجبة)، وبين التشاؤم وكل من السعادة، والرضا عن الحياة (سالبة). وكشف تحليل المكونات الأساسية عن عامل ثنائي القطب لدى الجنسين، سمي: "الحياة الطيبة في مقابل التشاؤم". وخلصت هذه الدراسة، إلى أن التفاؤل أحد المتغيرات المهمة في الحياة النفسية الطيبة، وهو الموضوع الأساسي في علم النفس الإيجابي.

Keywords

التفاؤل، التشاؤم، السعادة، الرضا عن الحياة، Optimism, pessimism, happiness, satisfaction with life.

1. مقدمة

إذا طُلب من مجموعة من الأشخاص من تخصصات مختلفة، الإجابة عن السؤال الوارد في عنوان هذا البحث، فالتوقع أن غالبيتهم سوف يجيب بالإيجاب؛ أي أن المتفائل أكثر سعادة ورضا. وإذا كان السؤال بالعكس عن المتشائم، فإن أكثرهم سوف يجيب بأن المتشائم أقل سعادة وأقل رضا عن حياته، وسيقول كثير منهم: إن ذلك أمر بدهي. وكما يذكر "سيزنياك، وسورز" (Szcześniak & Soares, 2011): "على الرغم من أن السؤال الوارد في عنوان دراستهما يبدو أنه بدهي، وأننا نعرف الإجابة عنه، فإن البحوث الحديثة لم تمدنا بإجابات واضحة يمكن أن تؤكد معرفتنا المعتمدة على الحس العام" (ص 1). كما أن العلم تحليلي كمي، فإن ما سبق ذكره، يعد مشكلة بحثية وفروضًا يمكن اختبارها، وقد تصدق وقد لا تصدق. وبالإضافة إلى ذلك، فإن الدراسة العلمية لهذه المشكلة البحثية، تحدد ما لا يستطيع تحديده غير المختص، ألا وهو: إلى أي حد تصدق هذه الفروض من الجانب الكمي، وبعبارة أوضح: ما مقدار معاملات الارتباط بين هذه المتغيرات: التفاؤل وكل من السعادة والرضا عن الحياة، ومثل ذلك أيضًا بالنسبة للتشاؤم. وهذا ما اضطلعت به هذه الدراسة. وتقدم الفقرات الآتية نبذة عن التفاؤل والتشاؤم، والسعادة، والرضا عن الحياة.

1.1 التفاؤل والتشاؤم

يذكر "تلسون مانديلا" Mandela أن "جانبا من كون الشخص متفائلاً، هو أن يحتفظ برأسه متجهًا نحو الشمس، وأقدامه متحركة إلى الأمام". ويتضح جوهر مصطلح التفاؤل في أقوال مأثورة عدة، من مثل: "النظرة الوردية للأمور"، و"رؤية نصف الكوب المملئان"، و"إعداد الليموناة من الليمون"، و"لكل سحابة أو غيمة طانة فضية" (Gorsy & Panwar, 2016). والتفاؤل Optimism مؤثر قوي في الطريقة التي يدرك بها الفرد ويسلك في حياته (Carver & Connor-Smith, 2010). والتفاؤل والتشاؤم متغيران من متغيرات الفروق الفردية، يعكسان مدى اعتناق الأفراد توقعات مفضلة أو غير مفضلة عن مستقبلهم. ولهما مضامين ومعان مهمة للشخصية الإنسانية، ونموها، فضلاً عن أهميتهما في التكيف، والصحة، والمرض، والعلاج. ويمكن أن يعد التفاؤل والتشاؤم سمات في الشخصية، وقابليات بيولوجية، وعمليات تشكلها الثقافة. ويعرف التفاؤل بأنه: "نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك" (عبد الخالق، 1996، ص 6). كما يعرف "ديمبر" و"زملأوه" (Dember, 2001; Dember et al., 1989) التفاؤل بأنه نظرة إيجابية للحياة، تشمل الحاضر والمستقبل. وأما التشاؤم Pessimism فيعرف بأنه "توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر وقوع الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد كبير" (عبد الخالق، 1996، ص 6).

والسؤال المهم الذي كان مجالاً لحوارات "ساخنة" بين الباحثين، يتصل ببعدي Dimensionality المفهومين، فرأى بعض الباحثين أن التفاؤل والتشاؤم مفهوم أحادي البعد Unidimensional، بحيث يقع التفاؤل في أحد الأقطاب، والتشاؤم في القطب الآخر، في حين رأى باحثون آخرون أن التفاؤل والتشاؤم مفاهيم مستقلة (Kam & Meyer, 2012).

وتترجم هذه المشكلة السيكمترية المهمة، في الإجابة عن هذه الأسئلة: هل يمثل التفاؤل والتشاؤم نهايتين متقابلتين لنفس المتصل Continuum مثل الانبساط والانطواء؟ وهل يكفي أن نقيس أحدهما ونشير إلى الآخر على أنه العكس؟ ولماذا يقيس الباحثون غالبًا كل سمة منهما مستقلة عن الأخرى، بطريقة لا تشبه قياس الانبساط؟

وقد أكد "شانج" و"زملأوه" (Chang et al., 1994, 1997)، نموذجًا ذا بعدين للتفاؤل والتشاؤم، ووجدا تأكيدًا للصدق التمييزي لهما، والفائدة من استخدام مقاييس مستقلة للتفاؤل والتشاؤم، من أجل التنبؤ بالفروق الفردية في الرضا عن الحياة والأعراض الاكتئابية، ومن ثم، فمن الأفضل النظر إلى هذين المفهومين على أنهما مستقلين، أو -على الأقل- على أنهما مستقلين نسبيًا.

كما أكد "هيرزبيرج" وزملاؤه (Herzberg et al., 2007) مفهوم بعدين مستقلين للتفاوض والتشاؤم. ويتفق ذلك مع ما يذكره "مارشال" وزملاؤه (Marshall et al., 1992)، إذ برهنوا على أن التفاوض يرتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً أكثر قوة بالانقباض (موجباً)، أكثر من التشاؤم، وأن التشاؤم يرتبط ارتباطاً جوهرياً أكثر قوة بالعصابية، أكثر من ارتباط التفاوض. واتساقاً مع هذا التوجه الأخير، فقد ألفت القائمة العربية للتفاوض والتشاؤم من مقياسين مستقلين (عبد الخالق، 1996). وأكد ذلك دراسة أحدث (Abdel-Khalek, 2019)، كشفت عن ارتباطات مختلفة بين كل من التفاوض والتشاؤم والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وعلى سبيل المثال، فإن ارتباط التفاوض بعامل القبول دال إحصائياً وموجب، ولكنه غير دال بين التشاؤم والقبول.

ومن الممكن أن يكون الشخص الواحد متناقلاً تجاه موضوعات محددة، ومتشائماً نحو موضوعات أخرى، فقد يتوقع النجاح في زواجه، ولكنه يكون متشائماً بالنسبة للمال، ومع ذلك فإن بعض الناس لديهم توجه متنسق أو ثابت، للتفكير والشعور والسلوك على ضوء توجه تفاؤلي أو تشاؤمي، نحو غالبية جوانب حياتهم، فالمتناقض يرى الأشياء الجيدة حيثما توجه، في حين أن المتشائم - من ناحية أخرى - يلاحظ الجوانب السلبية في كل ما حوله، ومع ذلك فإن الحياة الناجحة تتطلب توازناً دقيقاً بين التفاوض والتشاؤم (Hecht, 2013). وقد درس "بنياميني" (Benyamini, 2005) عينة من كبار السن الذين يعانون من التهاب المفاصل Arthritis، فوجد أن التفاوض المرتفع، والتشاؤم المرتفع، يمكن أن يوجد معاً ويتفاعلا.

ولكن زيادة التفاوض من دون مسوغ، يسمى التفاوض غير الواقعي، وعرفه الأنصاري (2001) بأنه اعتقاد الفرد في قدرته على توقع أحداث إيجابية من دون مسوغات منطقية، أو وقائع تؤدي إلى هذا الاعتقاد، إذ يتوقع الفرد غالباً حدوث الأمور الإيجابية أكثر مما يحدث في الواقع، ويتوقع حدوث الأمور السلبية أقل مما يحدث في الواقع، وقد يتسبب ذلك في حدوث مخاطر للفرد، ولاسيما المخاطر الصحية (ص ص 36 - 37).

وقد بينت بحوث عدة، الطبيعة التكيفية للتفاوض، والطبيعة غير التكيفية للتشاؤم، وبوجه عام، يبدو أن التفاوض يرتبط بالمكاسب النفسية كالرضا عن الحياة، ومزيد من الوجدان الإيجابي، وقليل من الأعراض الاكتئابية. ومن ناحية أخرى، يبدو أن التشاؤم يرتبط بالجوانب السلبية، كمزيد من أعراض الاكتئاب، والوجدان السلبي، والضغط النفسية (Chang, 2001; Chang et al., 2009). كما يؤثر التفاوض والتشاؤم تأثيراً كبيراً في اتخاذ القرار، وركوب المخاطر، والصحة النفسية والجسمية (Chang, 1998).

واعتماداً على عدد كبير من الدراسات، عدد "كارفر" (Carver, 2014)، الفوائد المتعددة للتفاوض على النحو الآتي: إنه يرتبط إلى درجة مرتفعة بالحياة الطيبة النفسية Psychological well-being، ويميز من المثابرة نحو تحقيق الأهداف التعليمية، والعلاقات الجيدة بين الأشخاص، والسهولة الكبيرة في تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية، وقدرة أفضل على كبح الانفعالات السلبية. ويعمل المتناقضون بجد في وجود العلاقات الحميمة، ومن ثم يخبرون (يمرون بخبرة) أقل من الصراعات بين الأشخاص، ويمارسون مزيداً من السلوكيات التي ترتقي بالصحة، وقليلاً من السلوكيات الضارة بالصحة مقارنة بالمتشائمين، ويندر أن يقرروا وجود مشكلات لديهم متصلة بالخمير، والتدخين، والحياة الراكدة، ولديهم عادات غذائية جيدة، فيما يختص بتناول الفاكهة والخضروات، واستهلاك الدهون في طعامهم.

وكشف تحليل بعدي Meta-analysis أن المتناقضين لديهم توافق جيد من الناحيتين الجسمية والنفسية، أكثر من المتشائمين (Rasmussen et al., 2009). والمتناقضون لديهم عدد أقل من أمراض القلب والشرايين (Boehm & Kubzansky, 2012)، ووظائف جهاز المناعة لديهم أفضل (Srivastava et al., 2006)، ويرتبط التفاوض ارتباطاً إيجابياً بالحياة النفسية الطيبة، ويرتبط ارتباطاً سلبياً بمختلف الأمراض المتصلة بالضغط، كأمراض القلب والشرايين (Nabi et al., 2012).

ويشعر المرضى المتناقضون بقليل من الألم، ويتعافون أسرع، ويعودون بشكل مبكر إلى نشاطاتهم السابقة (Schutz et al., 2018)، ويقررون أنهم أسعد وأكثر رضا عن حياتهم (Diener et al., 1999)، وترتبط الدرجة المرتفعة من التفاوض بالتكيف الفيزيولوجي الأفضل للمواقف الضاغطة، من مثل: تعاف أسر للكورتيزول Cortisol (هرمون الضغط)، في حين ترتبط الدرجة المرتفعة من التشاؤم بالتكيف النفسي السيئ للضغط، من مثل: إدراك المهام المرتبطة بالضغط على أنها صعبة (Puig-Perez et al., 2015).

وقد كوّن "جروسارد" وزملاؤه (Grossardt et al., 2009) سجلاً تاريخياً لـ 7,216 فرداً بهدف البحوث في "مايو كلينيك" من عام 1962، إلى 1965، وقاموا بتتبع 7,080 فرداً لمدة أربعة عقود (40 سنة)، ووجدوا أن السمات الشخصية المتشائمة، والقلقة، والمكتئبة، ترتبط بمزيد من كل أسباب الوفاة، لدى الرجال والنساء.

وقد افترض "كارفر" وزملاؤه (Carver et al., 2010a) أن المتقائلين يمكن أن يكونوا أقل استجابة من المتشائمين لضغوط الحياة، وكلما كانت الاستجابات الفسيولوجية للضغط أقل (طول السنين)، نتج عنها مستوى أقل من البلى والتمزق Wear & tear في الجسم، وهو ما يؤدي إلى صحة أفضل، وعمر أطول.

وطبق "سيليجمان" (Seligman, 1991) مفهومي التفاؤل والتشاؤم، على الطرق التي يفسر بها الأفراد حوادث حياتهم، فذكر أن العزو أو أسلوب التفسير Attribution التفاولي، يرتبط بالمستويات المرتفعة من الدافعية، والتحصيل، والعافية البدنية، والمستويات المنخفضة من الاكتئاب (Buchanan & Seligman, 1995). ويقرر المتقائلون استخداماً أكبر لاستراتيجيات المواجهة Coping الفعالة، وعدداً أقل من الأعراض المزجة مقارنة بالمتشائمين.

وأصبحت النزعة التفاولية نقطة مركزية في النظرية والبحوث الخاصة بالتكيف للظروف السيئة، وكثير من عوامل الضغوط الطبية، بما في ذلك جراحة المجرى الجانبي للشريان التاجي، وولادة الطفل، والفشل في تخصيص طفل الأنابيب، وزراعة نخاع العظام، والتهاب المفاصل، والإعاقات السمعية، وإنهاء الحمل، والسرطان. وظهر أيضاً أن التفاؤل يرتبط بالعادات الصحية الجيدة، والمزاج الإيجابي، وكفاءة وظيفة جهاز المناعة (Affleck et al., 2001).

وفي بحث عربي درس الأنصاري، وكاظم (2008)، 600 كويتي وعماني من طلاب الجامعة، ووجدوا أن التفاؤل يرتبط سلبياً بقائمة "بيك" للاكتئاب، وبمقياس جامعة الكويت للقلق، في حين ارتبط التشاؤم ارتباطاً دالاً موجباً بمقياسي القلق والاكتئاب. وافترض "هكت" (Hecht, 2013) أساساً فيزيولوجياً للتفاؤل والتشاؤم، إذ يرتبطان

– بشكل فارق – بنصفي الكرة في المخ Cerebral hemispheres، فإن تقدير الذات المرتفع، والتوجه البهيج الذي يميل إلى النظر إلى الجوانب الإيجابية لموقف ما، فضلاً عن الاعتقاد التفاولي في مستقبل مشرق، ترتبط جميعاً بالنشاط الفيزيولوجي في نصف الكرة الأيسر. وعلى العكس من ذلك، فإن وجهة النظر الكئيبة، والميل إلى التركيز على الجوانب السلبية والمبالغة في أهميتها، وتقدير الذات المنخفض، فضلاً عن النظرة المتشائمة لما يحمله المستقبل، ترتبط بعملية فيزيولوجية عصبية في نصف الكرة الأيمن.

ومن ناحية أخرى درس كثير من الباحثين تأثير الثقافة Culture في التفاؤل، وظهرت دلائل قوية تشير إلى أن معاني التفاؤل والتشاؤم ومستوياتهما تختلف عبر الثقافات، ونشرت بحوث عدة تقارن بين الأمريكيين من أصل قوقازي، والأمريكيين الآسيويين، وبين الصينيين في بلادهم والأمريكيين من أصل صيني، وبين الأمريكيين والروس، وظهرت فروق كبيرة بينهم (Change, 1996a, 1996b; Kassinove & Sukhodolsky, 1995; Lee & Seligman, 1997).

وقد أجريت دراسات عربية كثيرة عن التفاؤل والتشاؤم، وبحثت علاقتهما بالشخصية، والصحة النفسية والجسمية، وتقدير الذات، ومصدر الضبط، والأداء الوظيفي، وضغوط العمل، والرضا عن العمل، والقلق، والاكتئاب، والوسواس القهري، وقلق الموت، ...، وغير ذلك كثير (انظر: الأنصاري، 1998، 2002-2003، جعفر، 2006؛ الخضر، 1999؛ شكري، 1999؛ عبد الخالق، 1998، 2000؛ عبد الخالق، والأنصاري، 1995).

1.2. السعادة

تعرف السعادة Happiness في معجم "ويستر" Webster بأنها "مشاعر الفرح والسرور التي تختلط معاً بدرجات متفاوتة" (ص 439). ويعرف المعجم الوسيط، السعادة بأنها "معاونة الله للإنسان على نيل الخير، وتضاد الشقاوة" (ص 446). ومن الواضح أن التعريف الأول في المعجم الإنجليزي، متأثر بالنظرية اليونانية للذة، إذ عرفت السعادة بأنها تحصيل اللذة وزيادتها، وتجنب الألم أو خفضه. وأما تعريف المعجم العربي، فإن له ظلالاً دينية.

وفي علم النفس والعلوم الاجتماعية، يشير مصطلح السعادة إلى كل ما هو جيد، وبهذا المعنى فإنه يستخدم –تبادلياً– مع مصطلحات مثل: الحياة الطبية، أو نوعية الحياة، ويشير إلى كل من الرخاء الشخصي والاجتماعي. ويعرف "فينهوفن" السعادة بأنها الدرجة التي يحكم بها الفرد على نوعية حياته الشخصية ككل على أنها جيدة أو مفضلة، وبعبارة أخرى؛ إلى أي حد يحب

الشخص الحياة التي يحيها (Veenhoven, 2012). ويعتمد معدل السعادة العام لدى الفرد، على الفرق بين طموحه، وما حصل عليه.

وللسعادة في علم النفس جانبان: أولهما يشمل مختلف نظريات الحياة الطيبة Well-being، وثانيهما اعتبار السعادة انفعالاً أساسياً من قبل علماء النفس المختصين بدراسة الانفعالات Emotions. وقد وُضعت عدة نظريات للسعادة، أهمها: الحياة الذاتية الطيبة (داينر)، والسعادة الموضوعية (كاهنمان)، والحياة النفسية الطيبة (ريف)، والحياة الطيبة الأخلاقية (واترمان)، والسعادة الحقة (سيليجمان)، والرخاء الاجتماعي النفسي/ والازدهار (داينر) (انظر للتفصيل: Kaczmarek, 2017). وتعمد النظريات السيكلوجية عن السعادة، على المفاهيم الفلسفية، من مثل: اللذة Hedonia، والسعادة الأخلاقية Eudemonia، ومعنى الحياة، والفلسفة النفعية Utilitarianism، والفلسفة الأخلاقية. وقد حاول علماء النفس ترجمة هذه المفاهيم الفلسفية إلى مفاهيم فعلية يمكن قياسها (Kaczmarek, 2017).

وفيما يختص بالتوجه الأول، وهو السعادة بوصفها لذة وسرور، فقد رأى بعض علماء النفس أن السعادة تتضمن زيادة السرور وإنقاص الانفعالات غير السارة (Kahneman, 1999)، وقد ساد هذا التوجه مجال الحياة الذاتية الطيبة خلال الثلاثين عاماً الأخيرة (Diener, 2013).

وهناك توجه آخر بديل، يعتمد على مدخل اقترحه "أرسطو" في كتاب "الأخلاق إلى نيقوماكوس"، إذ رأى أن السعادة هي الشعور بالانفعالات الصائبة the right emotions (الحقة أو المناسبة). وليس بالضرورة أن تكون هذه الانفعالات سارة، بل إنها قد تكون غير سارة عندما تكون ملائمة وموجهة نحو هدف، فذكر "أرسطو" أن وجود هذه المشاعر في الأوقات المناسبة، على أسس سليمة، تجاه الأشخاص المناسبين، من أجل دافع نبيل، وبالطرق المناسبة، هو دليل على الفضيلة Virtue، وعلى سبيل المثال، فإن شعور الغضب هو الانفعال المناسب الذي ينتاب أعضاء جماعة الأقلية التي تبحث عن العدالة، بسبب سوء معاملة الأغلبية لهم. وقد اختبرت "تامر" وزملاءها (Tamir et al., 2017) هذا الفرض، في دراسة ثقافية مقارنة بين ثماني دول، شملت 2,324 مبحوثاً، وقاموا بتقدير الانفعالات التي يشعر بها الأفراد، والانفعالات المرغوبة، ومؤشرات الحياة الطيبة، والأعراض الاكتئابية.

وكشفت نتائج هذه الدراسة، أن الأشخاص الأكثر شعوراً بالسعادة -عبر الثقافات- هم أولئك الذين يمرون بخبرة الانفعالات التي يودون أن يمروا بخيرتها، سواء أكانت سارة (كالحب) أو غير سارة (كالكرهية). واستنتج الباحثون أن السعادة تتضمن خبرة الانفعالات الصائبة، سواء أشعروا بأنهم في حال أحسن أم أسوأ. وخلص المؤلفون إلى أنه اتساقاً مع دعوى "أرسطو"، فإن الانفعالات التي يجب أن يكافح الناس من أجلها لتحقيق السعادة، وأن يصبحوا أسعد، هي عندما يمرون بخبرة الانفعالات التي يرغبون فيها، سواء أكانت هذه الانفعالات سارة أم غير سارة، تلك الانفعالات التي تتسق مع قيمهم، أي أن السعادة تتطلب الشعور بانفعالات ذات قيمة، كما يحددها السياق الشخصي، والاجتماعي، والثقافي الفريد لكل فرد.

ويرى "ريان وديسي"، أن السعادة الأخلاقية أو الحقة، هي العمل تبعاً للفضائل والصواب من الناحية الأخلاقية، والصدق مع النفس، وتبعاً لما له معنى ومرتبب بالنمو (Rayan & Deci, 2001).

وبينت "لييوميرسكي" وزملاءها (Lyubomirsky et al., 2005)، أن نتائج البحوث المستعرضة، والطولية، والتجريبية، برهنت على أن السعادة مرتبطة بالنجاح في مجالات متعددة في الحياة، ومنبئة بها، ومحدد سببي لها، بما في ذلك الجوانب الاجتماعية، والمالية، والعمل، والعلاقات، والصحة الجسمية والنفسية.

وهناك سؤال يتبادر إلى ذهن كثير من الأشخاص، وهو: هل يمكن للمال أن يشتري السعادة؟ وقد دلت بحوث عدة، على أن المال يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسعادة في الدول الفقيرة، ولكن ذلك لا ينطبق على الدول الغنية (Diener & Biswas, 1995; Diener, 2002; Easterlin, 1995)، ويقول كثيرون: إن المال لا يشتري السعادة، وهناك تفسير لذلك بأن الأشخاص لا يعرفون بدقة كيف ينفقون أموالهم، لتجلب لهم السعادة، أو لأنه ليس لديهم الفهم الكامل لما يجعلهم سعداء. ويرى باحثون آخرون أن السبب في أن المال لا يشتري السعادة، أن الأفراد يقضون أوقاتهم مع الأشخاص غير المناسبين، كالرؤساء، وزملاء العمل، ومجرد المعارف، وأنه يتعين عليهم أن يقضوا أوقاتهم مع الأسرة والأصدقاء (Priester & Petty, 2011).

وافترضت "دان" وزملاءها (Dunn et al., 2008)، أن إنفاق المال على أشخاص آخرين، يمكن أن يكون له مزيد من الأثر الإيجابي في السعادة، أكثر من إنفاق المال على الشخص نفسه، وقد برهنوا على صدق هذا الفرض؛ على أساس دراسات طولية ومستعرضة، لدى عينات قومية ممثلة.

وقد دلت الأبحاث الأحدث، أنه - في إطار معظم الدول المتقدمة- تفسر الفروق في الدخل 1% فقط من التباين في درجات السعادة لديهم، شريطة أن تكون الجوانب الأخرى ثابتة. وأن مضاعفة دخل الفرد يرفع معدل السعادة لديه بأقل من 0,2 (في مقياس من صفر إلى 10). وفضلاً عن ذلك، فإن الأشخاص يهتمون بدخلهم - في المقام الأول- بالنسبة إلى الآخرين، ومن ثم فإن الزيادات العامة للدخل، لها تأثير صغير جدًا في مستوى السعادة العامة في المجتمع (Clark et al., 2018).

وبالإضافة إلى الدخل، فهناك كثير من المتغيرات التي تؤثر في معدل السعادة، ومنها الحياة الأسرية، فكون الشخص متزوجًا - مقابل غير المتزوج- يرفع السعادة بمقدار 0,6 نقطة، ويخفض فقد القرين بالانفصال أو الموت من معدل السعادة بنفس المعدل تقريبًا، ذلك أن الأفراد يحتاجون إلى علاقات مهمة. وفيما يختص بالتعليم، فإن كل سنة إضافية في الدراسة، لها تأثير مباشر صغير في السعادة، إذ تخفضها بمقدار 0,03 نقطة، وتزداد في التأثيرات غير المباشرة لكل من الدخل والصحة النفسية (Clark et al., 2018).

والصحة النفسية من أهم المتغيرات التي تؤثر في معدل السعادة، ذلك أن أكثر الحقائق الداخلية أهمية بالنسبة لنا، هي الصحة، وبخاصة صحتنا النفسية، ذلك أن الصحة النفسية هي أكثر منبئ مفرد بالسعادة. إن المعاناة من اضطرابات الاكتئاب أو القلق، أكثر شيوعًا من البطالة، وتخفف من معدل السعادة بمقدار 0,7 نقطة. وأكبر المحددات الأسرية لسعادة الطفل، هي الصحة النفسية للأم، وهو أيضًا أكبر محدد لسلوك الطفل.

وتخفف البطالة من معدل السعادة لدى كل فرد متعلطن بالعمل، بقرابة 0,7 نقطة في المتوسط، وتؤدي البطالة أيضًا إلى مشاعر الخوف وعدم الراحة لدى الأشخاص الذين يعملون، إن بطالة شخص واحد تخفف من معدل السعادة العام في بقية المجتمع بمقدار 2,0 نقطة، ذلك أن كون الشخص يعمل، يعني أنه مطلوب ومهم (Clark et al., 2018).

والشخصية هي المحدد الأساسي للسعادة أو الحياة الطيبة WB، نظرًا لتفاعلها الثابت مع مختلف جوانب الوظائف البشرية، من مثل: أحداث الحياة، والظروف الطارئة، والخبرات الانفعالية، والوظائف المعرفية، فالمنبسطون مثلًا لديهم رضا مرتفع بالحياة، في حين أن مرتفعي العصابية يمرون بخبرات تشير إلى رضا منخفض بالحياة. وتجدر الإشارة إلى أن تأثير الشخصية في السعادة يمكن تعديله عن طريق الجهود السلوكية الإرادية، كأن يحاول الشخص الأقل انبساطًا أن يبدأ في الإتيان بسلوكيات غير المنبسطين، فإن سعادته تتحسن وقتيًا (Kaczmarek, 2017).

ويمكن تعديل مستوى السعادة بالأساليب الإيجابية للتدخل النفسي، المعتمد على أساليب العلاج المعرفي، عن طريق التدريبات التي تحسن الانفعالات الإيجابية (كالعرفان بالجميل)، والمعرفية (كالتفائل)، أو السلوكية (كالأفعال الطيبة) (Kaczmarek, 2017). ويذكر "أرجايل، ولو" (Argyle & Lu, 1990) أن السعادة ترتبط بالانبساط (عكس الانطواء)، وبالاستمتاع، وبالمشاركة في المناشط الاجتماعية.

وفي دراسة مصرية على عينة من طلاب الجامعة (ن = 179)، ارتبط المقياس العربي للسعادة ارتباطات دالة إحصائية بعوامل الشخصية الأتية: الانبساط، والقبول، والإنفاق (موجبة)، والعصابية (سالبة) (عبد الخالق، 2018).

1.3. الرضا عن الحياة

يعرف الرضا عن الحياة Satisfaction with life بأنه التقييم المعرفي الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام، اعتمادًا على حكمه الشخصي. والجوانب الأساسية في هذا التعريف هي كما يلي: (1) يعتمد حكم الشخص على رضاه عن حياته، على تقديره الشخصي، وليس كما يحدده غيره، و(2) يحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقيم على أساسها حكمه على نوعية حياته، و(3) ينتمي الحكم على الحياة إلى الجوانب المعرفية للشخصية وليس الوجدانية، و(4) يتعلق هذا التقدير أو الحكم، إما بالحياة بشكل شامل، وإما بقطاع محدد فيها كالأسرة أو المال أو الأصدقاء أو المهنة ...، وغيرها (عبد الخالق، 2008).

والرضا عن الحياة أحد المؤشرات القوية للحياة الطيبة، كما أنه أحد الجوانب المتعددة للصحة النفسية الإيجابية، إنه ليس خبرة مباشرة، وليس حقيقة شخصية، بل نتاج معرفي، يشمل عملية مقارنة بين حالة الفرد الراهنة، ومعايير لديه، بما يسمح له باستخدام هذه المعلومات عندما يقيم حياته الخاصة، فالرضا عن الحياة إذن، قياس ذاتي لنوعية حياة الفرد. كما يعني رضا الفرد عن حياته، قبول الظروف المحيطة به، فضلاً عن إشباع حاجاته الحياتية بوجه عام (Sousa & Lyubomirsky, 2001). وهناك عدة عوامل يمكن أن تؤثر في الرضا عن الحياة، من مثل: تقدير الذات، والدخل، والمساندة الاجتماعية، والفردية مقابل الجمعية، والتجانس الثقافي...، وغير ذلك من المتغيرات. ويرتبط الرضا عن الدخل - بقوة - بالرضا عن الحياة في البلاد الفقيرة، ذلك أن الدخل له علاقة قوية بالحياة الطيبة في مثل هذه المجتمعات (Diener & Diener, 1995). ومن ثم، وجدت فروق دالة إحصائية بين دول العالم الأول والعالم الثالث في الرضا عن الحياة، في حين أن بحوث الفروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة، أسفرت عن نتائج متضاربة (Abdel-Khalek & El Nayal, 2015).

وللشخصية دور في تحديد الرضا عن الحياة، ومن متغيرات الشخصية: الصمود النفسي، والتوكيدية، والتعاطف، ومصدر الضبط الداخلي، والانبساط، والتفتح على الخبرة (Sousa & Lyubomirsky, 2001). وتوجد علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة، والنمط الصباحي (Morningness) (Randler, 2008). وقد ربطت بحوث كثيرة بين ارتفاع الرضا عن الحياة في أثناء المراهقة، والمستويات المرتفعة من الانبساط، والفاعلية الذاتية الاجتماعية، والقيم الداخلية، وتقدير الذات، والكمالية، ومصدر الضبط الداخلي، والأمل، وأسلوب العزو التكيفي، وقوة الطباع، والفضائل، والحب، والعفو، والحماسة، والتفاؤل، ونقص الوجدان السلبي، كما يرتبط الرضا عن الحياة ارتباطاً سلبياً بكل من: القلق، والاكتئاب، والعصابية، واضطرابات الأكل (فقدان الشهية، والشراهة)، والبدانة، والتدخين، والصحة الجسمية والنفسية الضعيفة (Proctor et al., 2017).

2. الدراسات السابقة

أجريت على المستوى العالمي، دراسات كثيرة عن العلاقة بين التفاؤل، والسعادة، والرضا عن الحياة، وفي إطار علم النفس الإيجابي، فإن السعادة والتفاؤل هما أكثر مفهومين درسا في هذا المجال (Snyder & Lopez, 2009). وبينت بحوث كثيرة، العلاقة الجوهرية بين هذه المفاهيم، ولاسيما ارتباط السعادة بالتفاؤل (Oltean et al., 2019). وبما أن البحوث العربية قليلة في هذا المجال، فمن الأهمية بمكان أن نبحث قيم معاملات الارتباط بين هذه المفاهيم على مستوى الدراسات العالمية. أجرى "جورسي، وبانوار" (Gorsy & Panwar, 2016) دراسة على عينة هندية قوامها 130 امرأة عاملة، وكشفت النتائج عن أن السعادة ترتبط "بقوة" بالتفاؤل، كما ظهر أن النساء اللاتي حصلن على درجات مرتفعة في السعادة، حصلن أيضاً على درجات مرتفعة في التفاؤل، بالمقارنة إلى من حصلن على درجات منخفضة في كل من السعادة والتفاؤل. واستخرج الباحثان ارتباطاً مرتفعاً بين السعادة والتفاؤل ($r = 0,89$ ، دال عند مستوى $0,01$). وهدفت دراسة "كوك، وبيبي" (Koc & Pepe, 2018) إلى بحث العلاقة بين السعادة، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، لدى 318 من طلاب التربية البدنية في تركيا، وكشفت الدراسة عن ارتباط بين السعادة والتفاؤل ($r = 0,410$)، وبين السعادة والرضا عن الحياة ($r = 0,518$)، وبين الرضا عن الحياة والتفاؤل ($r = 0,218$)، وكلها معاملات ارتباط دالة عند مستوى $0,001$. ودرس "ليننجز" (Lennings, 2000) العلاقة بين التفاؤل، والرضا عن الحياة، ومنظور الزمن Time perspective لدى عينة من كبار السن في أستراليا ($n = 68$). وما يهنا هنا هو الارتباط بين التفاؤل والرضا عن الحياة ($r = 0,28$ دال عند مستوى $0,05$). وارتبط التفاؤل بالرضا عن الحياة بمقدار $0,36$ (دال عند مستوى $0,001$) في عينة تركية ($n = 479$) من طلبة مدرسة السباحة وإدارة الفنادق (Ünüvar et al., 2012). كما ارتبط التفاؤل بالرضا عن الحياة في عينة من المسنين من هونج كونج بمقدار $0,37$ (دال عند مستوى $0,01$) (Leung et al., 2005).

ودرس "فيرونيز" وزملاؤه (Veronese et al., 2012)، التفاؤل، والسعادة المدركة، والرضا عن الحياة، لدى عينة (ن = 226) من الأطفال الفلسطينيين، من أعمار 8 - 12 سنة، قسموا إلى أربع عينات: من مناطق حضرية، وريفية، ومعسكر لاجئين في الضفة الغربية، وفي مدينة في إسرائيل. واتسمت درجات هؤلاء الأطفال - بوجه عام- بالارتفاع في المقاييس النفسية الثلاثة، على الرغم من العنف السياسي والعسكري الشديد تجاههم، فضلاً عن الفقر الشديد، وانخفاض المستوى الاجتماعي والاقتصادي، وافترض الباحثون أن هذه الدرجات المرتفعة، تدعم الصمود، والتوافق الإيجابي للصدمة لدى هؤلاء الأطفال. واستخرجت معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0,01، بين التفاؤل والسعادة (ر = 0,24)، وبين السعادة والرضا عن الحياة (ر = 0,27)، ولم يورد الباحثون العلاقة بين التفاؤل والرضا عن الحياة.

وقارن "هتز" وزملاؤه (Hutz et al., 2014) بين عينتين من أمريكا (ن = 179، 18-61 سنة)، والبرازيل (ن = 499، 17-53 سنة)، في المتغيرات الآتية: الأمل، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، والوجدان، وتقدير الذات، والشخصية. وأسفرت النتائج عن حصول الأمريكيين على درجات أعلى في الأمل، والوجدان الإيجابي، والرضا عن الحياة، في حين كشفت عينة البرازيل عن درجات أعلى في التفاؤل، والوجدان السلبي، وفسرت النتائج على ضوء الفروق الثقافية والظروف الاجتماعية. وارتبط التفاؤل بالرضا عن الحياة بمقدار 0,40 في عينة البرازيل، و0,58 في عينة أمريكا.

وباستخدام عينة جزائرية كبيرة الحجم (ن = 777)، وجد عبد الخالق، وزين العابدين (2019)، ارتباطاً بين حب الحياة (وهو متغير يرتبط ارتباطاً مرتفعاً بالسعادة) والتفاؤل (موجب)، والتشاؤم (سالِب). وفي دراسة أخرى على عينة مصرية (ن = 225)، استخرجت علاقات دالة إحصائياً بين التفاؤل وكل من التدين، والصحة الجسمية، والصحة النفسية (موجبة)، وارتباطات جوهرية سالبة بين التشاؤم والمقاييس الثلاثة الأخيرة (Abdel-Khalek, 2019).

وأجري عبد الخالق، والنيال (2010) دراسة على عينة من طلاب جامعتي الكويت وبيروت العربية (ن=542)، أسفرت عن ارتباطات دالة إحصائياً في الدولتين بين حب الحياة، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا، والأمل، والتفاؤل. وفي عام أحدث، هدفت دراسة عبد الخالق، والنيال (2019)، إلى بحث العلاقة بين السلوك الصحي، والفاعلية الذاتية، والتفاؤل، والهناء الشخصي، لدى عينة من طلاب الجامعة في لبنان (ن=370)، وأسفرت النتائج عن ارتباطات دالة إحصائياً وموجبة بين هذه المتغيرات جميعاً. ويبين الجدول (1) معاملات الارتباط بين التفاؤل وكل من الرضا عن الحياة والسعادة تبعاً لعدد من الدراسات السابقة.

الجدول (1): معاملات الارتباط بين التفاؤل وكل من الرضا عن الحياة والسعادة تبعاً لعدد من الدراسات السابقة

الباحثون	البلد	العينة	معاملات الارتباط	
			تفاؤل/ رضا	تفاؤل/ سعادة
Hayes & Weathington, 20007	أمريكا	120	**0,39	
Heo & lee, 2010	أمريكا	193	**0,32	
Souri & Hasanirad, 2011	إيران	414	-	**0,45
Gorsy & Panwar, 2016	الهند	130	-	**0,89
Szczęśniak & Soares, 2011	إيطاليا	338	**0,25	
Yalcin, 2011	تركيا	133	**0,31	
Kipikiran, 2012	تركيا	397	**0,39	
Bilajac et al., 2014	كرواتيا	1,017	**0,36	
Jiang e tal., 2014	الصين	630	**0,48	
Homaei et al., 2016	إيران	200	**0,56	
Farooq, 2017	الهند	150	***0,80	
Zhao & Wu, 2018	الصين	3,532	**0,64	
Cikrikci et al., 2019	تركيا	397	**0,38	
Kards et al., 2019	تركيا	510	**0,46	
Piper, 2019	ألمانيا	10,000	**0,43	
Seo & Lim, 2019	كوريا	108	**0,46	
Koc & Pepe, 2018	تركيا	318	**0,52	**0,41
Lennings, 2000	أستراليا	68	*0,28	-
Ünür et al., 2012	تركيا	479	**0,36	-
Leung et al., 2005	هونغ كونج	117	*0,37	-
Veronese et al., 2012	فلسطين	226	-	**0,24
Hutz et al., 2014	البرازيل	499	**0,40	
Hutz et al., 2014	أمريكا	179	**0,58	

3. تساؤلات الدراسة

أجريت هذه الدراسة على المتغيرات الآتية: التفاؤل، والتشاؤم، والسعادة، والرضا عن الحياة، وتتلخص تساؤلاتها فيما يلي:

1. ما الفرق بين الجنسين في متغيرات الدراسة؟
2. ما هي العلاقات بين متغيرات الدراسة؟
3. هل تختلف معاملات الارتباط بين التفاؤل والتشاؤم وكل من السعادة والرضا عن الحياة؟
4. ما المكونات الأساسية لمصفوفتي الارتباط لدى الجنسين؟

4. فروض الدراسة

وضعت الفروض الأربعة الآتية:

- 1- ستكون هناك فروق دالة إحصائية بين الجنسين في متغيرات الدراسة.
- 2- ستكون هناك ارتباطات متبادلة جوهرية بين المتغيرات.
- 3- تختلف معاملات الارتباط بين التفاؤل والتشاؤم وكل من السعادة والرضا عن الحياة.
- 4- سوف يستخرج عامل ثنائي القطب يقابل بين متغيرات الدراسة لدى الجنسين.

5. أهمية الدراسة

استهدفت هذه الدراسة - عامة - بحث العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم في جانب، ومتغيرين من أهم متغيرات علم النفس الإيجابي، وهما السعادة والرضا عن الحياة. وعلى الرغم من أن كثيراً من الباحثين يتوقعون النتيجة التي يمكن أن تسفر عنها هذه الدراسة، فإن المهم في نتائج هذه الدراسة، هو قيم معاملات الارتباط بين متغيراتها، وهو ما لا يستطيع توقعه أي باحث على وجه الدقة، ما لم تجر دراسة عملية. واعتماداً على معاملات الارتباط التي أسفرت عنها هذه الدراسة، فإن نتائجها يمكن أن تحيب عن السؤال المهم؛ المتعلق ببعديّة Dimensionality التفاؤل والتشاؤم: هل هما قطبان لبعد واحد، أم هما مفاهيم مستقلة؟ وتجدر الإشارة إلى أن الدراسات العربية في هذا المجال - في حدود علم الباحث - نادرة.

6. المنهج والإجراءات

6.1 العينة

اختيرت عينة متاحة (ن = 225) من الطلبة (ن = 114) والطالبات (ن = 111)، الذين يدرسون في المرحلة الجامعية الأولى، في أقسام وكلليات مختلفة بجامعة الإسكندرية، وتراوحت أعمارهم بين 19، و27 سنة، وهي عينة من المتطوعين.

6.2 المقاييس

6.2.1 القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم

تشتمل هذه القائمة على مقياسين فرعيين مستقلين، أحدهما للتفاؤل، والآخر للتشاؤم، ويشتمل كل مقياس فرعي على (15) عبارة، ويجاب عن كل بند ببدائل خماسية، من (1): لا، إلى (5): كثيراً جداً، وتتراوح الدرجة الكلية في كل مقياس فرعي بين (15)، و(75)، وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع التفاؤل (وكذلك في مقياس التشاؤم)، وتراوحت معاملات ثبات ألفا للمقياسين، ولدى الجنسين، بين (0.91)، و(0.95)، إشارة إلى الاتساق الداخلي المرتفع للمقياسين الفرعيين. وارتبط المقياسان باختبار التوجه نحو الحياة Life Orientation Test، وهو مقياس للتفاؤل (Scheier & Carver, 1985) بمقدار (0.78)، و(-0.69)، على التوالي، دليلاً على الصدف التلازمي، كما ورد في دليل تعليمات المقياس دلائل أخرى على صدق المقياس، وهو من تأليف عبد الخالق (1996). وقد كشفت هذه القائمة عن اتساق داخلي جيد، وبنية عاملية واضحة، وعوامل قابلة للتفسير، باستخدام النسخة العربية (في الكويت) والإنجليزية (في أمريكا) (Abdel-Khalek & Lester, 2006).

6.2.2 مقياسا تقدير السعادة والرضا عن الحياة

استُخدم مقياسا تقدير ذاتي Self-rating scale، في صيغة سؤالين مستقلين؛ لتقدير: السعادة، والرضا عن

الحياة، وكانت صياغتهما على النحو الآتي:

1- إلى أي درجة تشعر بالسعادة بوجه عام؟

2- إلى أي درجة أنت راضٍ عن حياتك بوجه عام؟

ويلي كل سؤال، سلسلة من الأرقام، من صفر إلى 10، ويُطلب من المبحوث ما يلي:

أ- أن يجيب تبعًا لشعوره وتقديره عامة، وليس تبعًا لحالته الحالية.

ب- أن يعلم أن صفر أقل درجة، وأن 10 أعلى درجة.

ج- يضع دائرة على الرقم الذي يرى أنه يُقدر مشاعره الفعلية بدقة.

وتشير الدرجة المرتفعة إلى وجود الخاصية أو السمة بدرجة مرتفعة. وتراوح ثبات إعادة التطبيق لهذه المقاييس، بين 0,82 ، و0,84، وتشير هذه المعاملات إلى استقرار مرتفع عبر الزمن، وتدعم القول: إن هذه المقاييس تنتمي إلى السمة أكثر من الحالة، وقد أشار عدد من الدراسات، إلى الصدق المرتبط بالمحك لهذه المقاييس (انظر: عبد الخالق، 2008؛ Abdel-Khalek, 2006, 2012).

6.2.3 ثبات مقاييس الدراسة وصدقها

يبين الجدول (2) هذه المعاملات.

الجدول (2): معاملات الثبات والصدق لمقاييس الدراسة

المقياس	معامل الثبات	معامل الصدق	المحك
التقاؤل	0,91 (أ)	0,78	اختبار التوجه نحو الحياة (Scheier & Carver, 1985)
التشاؤم	0,92 (أ)	0,69-	اختبار التوجه نحو الحياة (Scheier & Carver, 1985)
السعادة	0,84 (ب)	0,70	المقياس العربي للسعادة (عبد الخالق، 2018)
الرضا عن الحياة	0,82 (ب)	0,68	مقياس الرضا عن الحياة (Diener et al., 1985)

(أ) معامل ألفا من وضع كرونباخ. (ب) ثبات إعادة التطبيق بعد أسبوع.

ومن قراءة الجدول (2): يتضح أن معاملات الثبات، ومعاملات الصدق المرتبط بالمحك، مرتفعة بوجه عام.

6.2.4 إجراءات تطبيق المقاييس:

طبقت مقاييس الدراسة في جلسات جمعية - ضمت مجموعات صغيرة من الطلبة والطالبات، وكان ذلك في أثناء اليوم الدراسي، وفي فصول الدراسة، وطُبق المقاييس، طلابُ الماجستير في علم النفس، ولم يُجبر أحد على الاشتراك في الدراسة، بل كان الاشتراك فيها تطوعيًا. واستخدمت المجموعة الإحصائية للعلوم الاجتماعية في تحليل النتائج (SPSS, 2009).

7. النتائج

للإجابة عن التساؤل الأول، حسب الإحصاءات الوصفية، واختبار "ت" للفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة، ويبين

الجدول (3) هذه النتائج.

الجدول (3): الإحصاءات الوصفية وقيم "ت" للفروق بين الطلبة والطالبات في متغيرات الدراسة

ت	المقاييس		الطلبة (ن = 114)		الطالبات (ن = 111)	
	ع	م	ع	م	ع	م
1,13	52,75	11,62	54,60	12,95	1,91	10,85
	31,37	12,79	28,34	6,03	2,51	2,51
	6,27	2,51	6,03	2,88	0,73	2,64
	6,59	2,88	6,77		0,51	

ومن قراءة الجدول (3)، يتضح أن جميع الفروق بين الطلبة والطالبات في مقاييس الدراسة، غير دالة إحصائيًا. وللإجابة عن التساؤل الثاني، حسبت معاملات الارتباط المتبادلة بين مقاييس الدراسة، لدى عيني الطلبة والطالبات، ويقدم الجدول (4) نتائج هذا التحليل.

الجدول (4): معاملات الارتباط بين مقاييس الدراسة

في عينة الطلبة (ن = 114، المثلث العلوي)، والطالبات (ن = 111، المثلث السفلي)

المقاييس	التفاؤل	التشاؤم	السعادة	الرضا
التفاؤل	—	0,532-	0,349	0,448
التشاؤم	0,587-	—	0,436-	0,485-
السعادة	0,602	0,593-	—	0,424
الرضا	0,541	0,444-	0,552	—

ومن ملاحظة النتائج في الجدول (4)، يتضح أن جميع معاملات الارتباط بين مقاييس الدراسة دالة إحصائيًا، وهي معاملات موجبة بين التفاؤل والسعادة والرضا، وسالبة بين التشاؤم وكل من السعادة والرضا عن الحياة. وللإجابة عن التساؤل الثالث، اختبر الفرق بين معاملي الارتباط بين السعادة وكل من التفاؤل والتشاؤم، وكذلك بين الأخيرين والرضا عن الحياة، واستخدم اختبار زال Z، وتراوحت قيم هذا الإحصاء بين 0,38، و1,39، وكلها غير دالة إحصائيًا (مراد، 2000، ص ص 419-420).

وللإجابة عن التساؤل الرابع، حللت معاملات الارتباط الواردة في الجدول (4) عاملًا، بطريقة المكونات الأساسية، واتخذ معيار "جتمان" لبيان العامل الدال، على أساس الجذر الكامن $\leq 1,0$ ، ويبين الجدول (5) نتائج هذا التحليل.

الجدول (5): المكونات الأساسية لمقاييس الدراسة

المقاييس	العامل الأول	
	الطلبة	الطالبات
التفاؤل	0,765	0,841
التشاؤم	0,813-	0,805-
السعادة	0,707	0,847
الرضا	0,773	0,769
الجذر الكامن	2,341	2,663
% التباين	58,536	66,583

ويتضح من قراءة الجدول (5)، استخراج عامل واحد في عينة الطلبة، وكذلك الطالبات، وهو عامل مرتفع التشبعات في العينتين (من 0,707 إلى 0,847)، وقد استوعب قدرًا غير قليل من التباين المشترك، وهو عامل ثنائي القطب، ويمكن تسميته في العينتين: الحياة الطيبة في مقابل التشاؤم.

8. مناقشة النتائج

تجدد الإشارة - قبل مناقشة النتائج- إلى جانبين يميزان هذه الدراسة، ويسهمان في إمكانية تعميم نتائجها، وهما: العينة، والمقاييس، وفيما يختص بحجم العينة فهو مناسب (ن = 225)، فضلاً عن تقارب حجم عيني الطلبة والطالبات (ن₁ = 114، ن₂ = 111 على التوالي). وأما ما يخص المقاييس المستخدمة، فإن معاملات الثبات، والصدق المرتبط بالمحك، مرتفعة بوجه عام، ومن ثم فمن الممكن تعميم نتائج هذه الدراسة على طلاب جامعة الإسكندرية عامة.

وقد أجابت نتائج الدراسة عن تساؤلاتها، واختبرت فروضها الأربعة. وأما الفرض الأول عن الفروق بين الجنسين في مقاييس الدراسة، فلم يتحقق نظراً لعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين. وفيما يتعلق بالتفاؤل والتشاؤم، يلاحظ الاختلاف بين نتائج البحوث السابقة، فقد أسفرت بعض الدراسات عن عدم وجود فروق جوهرية (الخضر، 1999؛ عبد الخالق، 1998)، في حين كشفت دراسات أخرى عن ارتفاع التفاؤل لدى الذكور، وارتفاع التشاؤم عند الإناث بمستوى جوهري (شكري، 1999؛ عبد الخالق، والأنصاري، 1995)، وكان التفاؤل أعلى جوهرياً عند الذكور، ولم يظهر فرق دال إحصائياً في التشاؤم، في دراستين (عبد اللطيف، وحامدة، 1998؛ المشعان، 2000). كما يتفق عدم ظهور فروق دالة إحصائية بين الجنسين في السعادة، والرضا عن الحياة، مع بعض الدراسات السابقة (عبد الخالق، 2017؛ 2011؛ Abdel-Khalek, 2011). ومن ثم، لم يتحقق الفرض الأول لهذه الدراسة. وبوجه عام، يمكن أن يفسر عدم ظهور فروق دالة إحصائية بين الجنسين في متغيرات هذه الدراسة، بالتشابه الكبير في الظروف الدراسية والاجتماعية لدى أفراد هذه العينة من الجنسين.

وأما الفرض الثاني؛ فقد تحقق بشكل كامل، إذ استُخرجت ارتباطات دالة إحصائية بين مقاييس هذه الدراسة: موجبة بين التفاؤل وكل من السعادة والرضا عن الحياة، وسالبة بين الأخيرين والتشاؤم. ويتفق ذلك مع دراسات سابقة (انظر: الأنصاري، 1998، 2002-2003؛ شكري، 1999، عبد الخالق، 1998، 2000).

ولاختبار الفرض الثالث، استخدم اختبار زال Z، ولم تظهر فروق بين معاملي الارتباط بين السعادة وكل من التفاؤل والتشاؤم، وكذلك بين الأخيرين والرضا عن الحياة لدى الجنسين، بصرف النظر عن إشارة معاملات الارتباط الموجبة في التفاؤل، والسالبة في التشاؤم. ويعني ذلك أن التفاؤل عكس التشاؤم بوجه عام، وهو ما يختلف مع دراسات سابقة، كشفت عن اختلاف معاملات ارتباط التفاؤل والتشاؤم، بالشمسية (Abdel-Khalek, 2019; Chang et al., 1992; Marshall et al., 1997; 1994). وقد ترجع الفروق بين النتائج في هذا المجال، إلى الطبيعة المتغيرة للعينات.

وقد تحقق الفرض الرابع تحقّقاً كاملاً، إذ استُخرج من تحليل المكونات الأساسية عامل واحد ثنائي القطب، جمع بين كل مقاييس الدراسة، وسمي: "الحياة الطيبة في مقابل التشاؤم"، إذ جمع بين التفاؤل، والسعادة، والرضا عن الحياة في جانب، في مقابل التشاؤم في الجانب الآخر.

واعتماداً على معاملات الارتباط بين المقاييس، وعلى العامل المستخرج، يمكن استنتاج أن التفاؤل أحد المتغيرات المهمة في مجال الحياة النفسية الطيبة، وهو الموضوع الأساسي في علم النفس الإيجابي. ويتفق ذلك مع كثير من الدراسات السابقة، التي بينت الفوائد المتعددة، والآثار الإيجابية النفسية والجسمية للتفاؤل (انظر مثلاً: Carver, 2014; Change et al., 2009).

وهناك نقطة مهمة خاصة بمقاييس التقدير الذاتي التي تستخدم بنداً واحداً لتقدير السعادة، وبنداً آخر لتقدير الرضا عن الحياة، إذ نقت هذه المقاييس كثيراً. ولكن مقاييس التقدير الذاتي المعتمدة على بند واحد، ترتبط ارتباطاً دالة إحصائية بمقاييس السمات نفسها التي تستخدم استخبارات ذات بنود متعددة (ر = 0,68، انظر الجدول (2) في هذه الدراسة). كما يذكر "جوفانوفك" في دراسته، أن مقياس الرضا عن الحياة متعدد البنود، ارتبط بمقياس التقدير الذاتي للرضا المكون من بند واحد في دراستين (ر = 0,73، ر = 0,67) ولم توجد فروق بين المقياسين في علاقتهما بالنجاح الدراسي، ومؤشرات الحياة الطيبة (Javanović, 2016).

ومن الأهمية بمكان، الإشارة إلى حدود هذه الدراسة، وأهمها اعتمادها على عينة متاحة، وليست احتمالية، واختيارها عينة من طلاب الجامعة، لهم مدى عمري محدود، ومستوى تعليم وذكاء أعلى من الجمهور العام في غالب الأحوال.

وعلى الرغم من ذلك فإن أهم نتائج هذه الدراسة، الارتباط الدال إحصائياً بين التفاؤل وكل من السعادة، والرضا عن الحياة (موجب)، والارتباط الجوهري بين المتغيرين الأخيرين والتشاؤم (سالب). وأن هناك مكوناً واحداً ثنائي القطب يجمع بينها، وسمي: "الحياة الطبية في مقابل التشاؤم". ويقترح إجراء دراسة لبحث العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم في جانب، والوجدان الإيجابي والسلبي في الجانب الآخر، فضلاً عن اقتراح تكرار هذه الدراسة على عينة احتمالية، وأخرى من المراهقين، وثالثة من المسنين.

المراجع

- الأنصاري، بدر محمد (1998). *التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات*. جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي: لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- الأنصاري، بدر محمد (2001). إعداد مقياس التفاؤل غير الواقعي لدى عينة من الطلبة والطالبات في الكويت، *دراسات نفسية*، 11(2)، 194-243.
- الأنصاري، بدر محمد (2002-2003). *التفاؤل والتشاؤم: قياسهما وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت*. *حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية*، جامعة الكويت، الحولية 23، الرسالة 192.
- الأنصاري، بدر محمد، وكاظم، علي مهدي (2008). قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة: دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعُمانيين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 9(4)، 107-131.
- جعفر، هدى (2006). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بضغوط العمل والرضا عن العمل*. *دراسات نفسية*، 16(1)، 83-111.
- الخضر، عثمان محمود (1999). *التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي*. *المجلة العربية للعلوم الإنسانية*، العدد 67، ص ص 214-240.
- شكري، مایسة محمد (1999). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة*. *دراسات نفسية*، 9، 387-416.
- عبد الخالق، أحمد محمد (1996). *دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الخالق، أحمد محمد (1998). *التفاؤل وصحة الجسم: دراسة عاملية*. *مجلة العلوم الاجتماعية*، 26(2)، 45-62.
- عبد الخالق، أحمد محمد (2000). *التفاؤل والتشاؤم: عرض لدراسات عربية*. *مجلة علم النفس*، العدد 46، ص ص 6-27.
- عبد الخالق، أحمد محمد (2008). *الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي*. *دراسات نفسية*، 18(1)، 121-135.
- عبد الخالق، أحمد محمد (2017أ). *دليل تعليمات المقياس العربي للسعادة*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الخالق، أحمد محمد (2017ب). *معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة المصريين*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 27، العدد 95، 1 - 21.
- عبد الخالق، أحمد محمد (2018). *عوامل الشخصية المنبئة بالسعادة*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، المجلد 28، العدد 98، 1-21.
- عبد الخالق، أحمد محمد، والأنصاري، بدر محمد (ديسمبر 1995). *التفاؤل والتشاؤم: دراسة عربية في الشخصية*. المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة، 25-27 ديسمبر، 1995.
- عبد الخالق، أحمد محمد، وزين العابدين، فارس (2019). *حب الحياة لدى عينات من طلاب الجامعة في الجزائر*. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي - الجزائر، 8(1)، 141-152.
- عبد الخالق، أحمد محمد، وعيد، غادة، والنيال، مایسة (2010). *حب الحياة لدى عينتين من طلاب الجامعة الكويتيين واللبنانيين: دراسة في علم النفس الإيجابي*. *حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية*، جامعة الكويت، الرسالة 321، الحولية 31.
- عبد الخالق، أحمد محمد، والنيال، مایسة (2019). *التفاؤل والفاعلية الذاتية والهناء الشخصي بوصفها منبئة بالسلوك الصحي لدى طلاب الجامعة*. *حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية*، جامعة الكويت، الرسالة 537، الحولية 40.
- عبد اللطيف، حسن، وحماة، لولوه (1998). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية: الانبساط والعصابية*. *مجلة العلوم الاجتماعية*، 26(1)، 84-104.
- مراد، صلاح أحمد (2000). *الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- المشعان، عويد سلطان (2000). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية والجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة*. *دراسات نفسية*، 10، 505-532.

- Abdel-Khalek, A. M. (2006). Measuring happiness with a single item scale. *Social Behavior and Personality*, *34*, 139-149.
- Abdel-Khalek, A. M. (2011). Subjective well-being and religiosity in Egyptian college students. *Psychological Reports*, *108*, 54-58.
- Abdel-Khalek, A. M. (2012). Associations between religiosity, mental health, and subjective well-being among Arabic samples from Egypt and Kuwait. *Mental Health, Religion and Culture*, *15*, 741-758.
- Abdel-Khalek, A. M. (2019). Optimism, pessimism, and the Big-Five personality model among Egyptian college students. *Mankind Quarterly*, *60* (2), 214-230.
- Abdel-Khalek, A. M., & El-Nayal, M. A. (2015). Satisfaction with life among young adults in four Arab countries. *Psychological Reports*, *117*, 931 – 939.
- Abdel-Khalek, A.M. & Lester, D. (2006). Optimism and pessimism in Kuwaiti and American college students. *International Journal of Social Psychiatry* *52*: 110-126.
- Affleck, G., Tennen, H., & Apter, A. (2001). Optimism, pessimism, and daily life with chronic illness. In E.C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 147-168). Washington, DC: American Psychological Association.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, *11*, 1011-1017.
- Benyamini, Y. (2005). Can high optimism and high pessimism co-exist? Findings from arthritis patients coping with pain. *Personality and Individual Differences* *38*: 1463-1473.
- Bilajac, L., Marchesi, V.V., Tešic, V., & Rukavina, T. (2014). Life satisfaction, optimism and social capital as predictors of mental health of the recipients of financial welfare from the state. *Psychiatria Danubina*, *26*, Suppl 3, 435-441.
- Boehm, J. K., & Kubzansky, L. D. (2012). The heart's content: The association between positive psychological well-being and cardiovascular health. *Psychological Bulletin*, *138*, 655-691.
- Buchanan, G. M., & Seligman, M.E.P. (1995). *Explanatory Style*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Carver, C. S. (2014). Self-control and optimism are distinct and complementary strengths. *Personality and Individual Differences*, *66*, 24-26.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, *30*(7), 879-889.
- Carver, C.S. & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology* *61*: 679-704.
- Chang, E.C. (1996a). Cultural differences in optimism, pessimism, and coping: Predictors of subsequent adjustment in Asian American and Caucasian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, *43*, 113-123.
- Chang, E.C. (1996b). Evidence for the cultural specificity of pessimism in Asians vs. Caucasians: A test of a general negativity hypothesis. *Personality and Individual Differences*, *21*, 819-822.
- Chang, E.C. (1998). Distinguishing between optimism and pessimism: a second look at the “optimism neuroticism hypothesis”. In *Viewing Psychology as a Whole: The Integrative Science of William N. Dember* (eds. R. R. Hoffman, M.F. Sherrick & J.S. Warm, pp. 415-432). Washington, DC: American Psychological Association.
- Chang, E.C. (Ed.). (2001). *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Chang, E.C., Chang, R., & Sanna, L. J. (2009). Optimism, pessimism, and motivation: Relations to adjustment. *Social and Personality Psychology Compass*, *3/4*, 494-506.
- Chang, E.C., D’Zurillia, T. J. & Maydeu-Olivares, A. (1994). Assessing the dimensionality of optimism and pessimism using a multi-measure approach. *Cognitive Therapy and Research*, *18*, 143-160.

- Chang, E.C., Maydeu-Olivares, A. & D’Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23, 433-440.
- Cikrikci, Ö., Erzen, E., & Yeniçeri, İ. A. (2019). Self-esteem and optimism as mediators in the relationship between test anxiety and life satisfaction among a school-based sample of adolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 29, 39-53.
- Clark, A. E., Flèche, S., Layard, R., Powdthavee, N., & Ward, G. (2018). *The origins of happiness: The science of well-being over the life course*. Princeton University Press.
- Dember, W.N. (2001). The Optimism-Pessimism Instrument: Personal and social correlates. In: C.E. Chang (ed.), *Optimism and Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice*, pp. 281-299. Washington, DC: American Psychological Association.
- Dember, W.N., Martin, S., Hummer, M.K., Howe, S. & Melton, R. (1989). The measurement of optimism and pessimism. *Current Psychology: Research and Reviews* 8: 102-119.
- Diener, E. (2013). The remarkable changes in the science of subjective well-being. *Perspectives on Psychological Sciences*, 8, 663-666.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well – being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality & Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688.
- Easterlin, R. A. (1995). Will raising the incomes of all increase the happiness of all? *Journal of Economic Behavior and Organization*, 27, 35–48.
- Farooq, T. (2017). Subjective well-being: Significance of hope and optimism. *International Journal of Academic Research and Development*, 2 (6), 274-276.
- Gorsy, C., & Panwar, N. (2016). Optimism as a correlate of happiness among working women. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 20-29.
- Grossardt, B. R., Bower, J. H., Geda, Y. E., Colligan, R. C., & Rocca, W. A. (2009). Pessimistic, anxious, and depressive personality traits predict all-cause mortality: The Mayo Clinic Cohort Study of Personality and Aging. *Psychosomatic Medicine*, 71, 491-500.
- Hayes, C. T., & Weathington, B. L. (2007). Optimism, stress, life satisfaction, and job burnout in restaurant managers. *The Journal of Psychology*, 14, (6), 565-579.
- Hecht, D. (2013). The neural basis of optimism and pessimism. *Experimental Neurobiology*, 22, 173-199.
- Heo, J., & Lee, Y. (2010). Serious leisure, health perception, dispositional optimism, and life satisfaction among senior games participants. *Educational Gerontology*, 36, 112-126.
- Herzberg, P. Y., Glaesmer, H., & Hoyer, J. (2006). Separating optimism and pessimism: A robust psychometric analysis of the Revised Life Orientation Test (LOT-R). *Psychological assessment*, 18(4), 433.
- Homaei, R., Bozorgi, Z. D., Ghahfarokhi, M. S. M., & Hosseinpour, S. (2016). Relationship between optimism, religiosity and self-esteem with marital satisfaction and life satisfaction. *International Educational Studies*, 9 (6), 53-61.
- Hutz, C. S., Midgett, A., Pacico, J. C., Bastianello, M. R., & Zanon, C. (2014). The relationship of hope, optimism, self-esteem, subjective well-being, and personality in Brazilians and Americans. *Psychology*, 5, 514-522.
- Javanović, V. (2016). The validity of the Satisfaction with Life Scale in adolescents and a comparison with single-item life satisfaction measures: A preliminary study. *Quality of Life Research*, 25, 3173-3180.
- Jiang, W., Li, F., Jiang, H., Yu, L., Liu, W., Li, Q., & Zuo, L. (2014). Core self-evaluations mediate the associations of dispositional optimism and life satisfaction. *PLOS ONE*, 9 (6): e 97752.
- Kaczmarek, L. D. (2017). Happiness. In V. Zeigler-Hill & T.K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*.

- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: Foundations of hedonic psychology* (pp. 3-25). New York, N Y: Sage.
- Kam, C. & Meyer, J.P. (2012). Do optimism and pessimism have different relationships with personality dimensions? A re-examination. *Personality and Individual Differences* 52: 123-127.
- Kapikiran, N. A. (2012). Positive and negative affectivity as mediator and moderator of the relationship between optimism and life satisfaction in Turkish University students. *Social Indicators Research*, 106, 333-345.
- Kards, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 82, 81-100.
- Kassinove, H., & Sukhodolsky, D. G. (1995). Optimism, pessimism, and worry in Russian and American children and adolescents. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10, 157-168.
- Koc, K., & Pepe, O. (2018). The investigation of the relationship between happiness levels of the Faculty of Sports Sciences and the levels of life satisfaction and optimism. *World Journal of Educations*, 8 (6), 74-81.
- Lee, Y. T., & Seligman, M.E.P. (1997). Are Americans more optimistic than the Chinese? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 32-40.
- Lennings, C. T. (2000). Optimism, satisfaction and time perspective in the elderly. *International Journal of Aging and Human Development*, 51 (3), 167-181.
- Leung, B. W-C., Moneta, G. B., & McBride-Chang, C. (2005). Think positively and feel positively: Optimism and life satisfaction in late life. *International Journal of Aging and Human Development*, 61 (4), 335-365.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803 – 855.
- Marshall, G.N., Wortman, C.B., Kusulas, J.W., Hervig, L.K. & Vickers, R.R. Jr. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology* 62: 1067-1074.
- Nabi, H., Koskenvuo, M., Singh-Manoux, A., Korkeila, J., Suominen, S., Korkeila, K., Vahtera, J., & Kivimäki, M. (2010). Low pessimism protects against stroke: The health and social support. *Stroke*, 41, 187-190.
- Oltean, H-R., Hyland, P., Vallières, F., & David, D. O. (2019). Rational beliefs, happiness and optimism: An empirical assessment of REBT's model of psychological health. *International Journal of Psychology*, 54 (4), 495- 500.
- Piper, A. T. (2019). Optimism, pessimism and life satisfaction: An empirical investigation. SOEP papers on Multidisciplinary Panel Data Research, No. 1027, Deutsches Institut für wirtschaftsforschung (DIW), Berlin.
- Priester, J. R., & Petty, R. E. (2011). The Pot-holed path to happiness, possibly paved with money: A research dialogue. *Journal of Consumer Psychology*, 21, 113-141.
- Proctor, C., Linley, P. A., & Maltby, J. (2017). Life satisfaction. In R. J. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of adolescence*. Springer DOI: 10.1007/978-3-319-32132-5_125-2.
- Puig-Perez, S., Villada, C., Pulpulos, M. M., Almela, M., Hidalgo, V., & Salvador, A. (2015). Optimism and pessimism are related to different components of the stress response in healthy older people. *International Journal of Psychophysiology*, 98, 213-221.
- Randler, C. (2008). Morningness-eveningness and satisfaction with life. *Social Indicators Research*, 86, 297-302.
- Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of Behavioral Medicine*, 37, 239-256.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology* 4: 219-247.
- Schutz, A., Schall, M., & Koydemir, S. (2018). Optimism. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. New York: Springer.
- Seligman, M. E.P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.

- Seo, M-A., & Lim, Y-J. (2019). Optimism and life satisfaction in persons with schizophrenia living in the community. *International Journal of Social Psychiatry*, 65 (7-8), 615-620.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. New York, N Y: Oxford University Press.
- Souiri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544.
- Sousa, L. V., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. In J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender* (Vol. 2, pp. 667-676). San Diego: C A: Academic Press.
- SPSS, Inc. (2009). *SPSS: Statistical data analysis: Base 18.0, Users guide*. Chicago, IL: SPSS Inc.
- Srivastava, S, McGonigal, K. M., Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2006). Optimism in close relationships: How seeing things in a positive light makes them so. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 143-153.
- Szcześniak, M., & Soares, E. (2011). Are prones to forgive, optimism and gratitude associated with life satisfaction? *Polish Psychological Bulletin*, 42 (1), 20-23.
- Tamir, M., Shwartz, S. H., Oishi, S., & Kim, M. Y. (2017). The secret to happiness: Feeling good or feeling right? *Journal of Experimental Psychology: General*, 146 (10), 1448-1459.
- Ünüvar, S., Avşaroğlu, S., & Uslu, M. (2012). An evaluation of optimism and life satisfaction of undergraduate students in the School of Tourism and Hotel Management. *Asian Social Science*, 8 (12), 140-147.
- Veenhoven, R. (2012). Happiness: Also Known as “life satisfaction”, and “subjective well-being”. In K. C. Land, A. C. Michalos, & M. J. Sirgy (Eds.), *Handbook of social indicators and quality of life research* (pp. 63-77) Dordrecht, Netherlands: Springer.
- Veronese, G., Castiglioni, M., Tombolani, M., Said, M. (2012). “My happiness is the refuge camp, my future Palestine”: Optimism, life satisfaction and perceived happiness in a group of Palestinian children. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 26, 467-473.
- Yalçın, I. (2011). Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college students. *International Journal of Advanced Counseling*, 33, 79-87.
- Zhao, Y., & Wu, L. (2018). Your health, my happiness: Optimism and socioeconomic status as moderators between spousal health and life satisfaction among the elderly. *Open Journal of Social Sciences*, 6, 127-141.