

## الأمل كمنبئ بالسعادة الحقيقية لدى التارقي بالأهقار-الجزائر Hope as a predictor for Authentic happiness of the Targui in the Ahaggar-Algeria

عبد المولى بوشامي<sup>1\*</sup>، محمد لحرش<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة الجزائر 2 bouchami.abdelmoula784@gmail.com

<sup>2</sup> جامعة الجزائر 2 lahracho09@yahoo.fr

تاريخ الاستلام : 2019/11/01 ؛ تاريخ المراجعة : 2020/01/27 ؛ تاريخ القبول : 2020/03/31

### ملخص:

كشفت الدراسة الحالية عن مستوى كل من الأمل والسعادة الحقيقية وكذا إمكانية التنبؤ بالسعادة الحقيقية من خلال الأمل لدى توارق الأهقار بالجزائر، حيث تم تطبيق أداتي الدراسة والمتمثلة في قائمة السعادة الحقيقية لسليجمان، واستبيان الأمل لسنايدر، على عينة قصدية قوامها 150 من مختلف مناطق الأهقار، وباعتماد المنهج الوصفي الإستكشافي، واستخدام برنامج SPSS,22 أسفرت النتائج على النتائج التالية:

- مستوى الأمل مرتفع بلغ 74,87%، أما مستوى السعادة الحقيقية مقبول بلغ 52,33%.

- الأمل تنبأ بنسبة 55,7% من السعادة الحقيقية.

نوقشت نتائج الدراسة في ضوء الجانب النظري والدراسات السابقة، واختتمت بتقديم بعض المقترحات الموجهة للدارسين والمختصين في مجال الدراسة.

**الكلمات المفتاحية:** الأمل، السعادة الحقيقية، التارقي.

### Abstract:

The current study has revealed the level of both hope and authentic happiness as well as the possibility of predicting authentic happiness through hope in the Tuareg of the Ahaggar in Algeria, where the tools of the study, namely the list of authentic happiness of Seligman, and the questionnaire of hope for Snyder, were applied to a purposive sample of 150 from different regions of the Ahaggar . The adoption of the exploratory descriptive methodology, and the use of the programme 22 SPSS, the questionnaire has resulted into the following:

\_ The level of hope is high at 74.87%, while the level of authentic happiness is acceptable at 52.33%.

\_ Hope has predicted 55.7% of authentic happiness.

The results of the study were discussed through the theoretical side and previous studies, and concluded with some suggestions directed to scholars and specialists in the field of study.

**Keywords:** Hope, Authentic happiness, Targui

## I- مقدمة الدراسة وخلفيتها النظرية:

لقد مرّ على المجتمع التارقي بالأهقار- كجزء من المجتمع الجزائري- عدة حقبات ومراحل تاريخية عانى خلالها ويلات الظلم والتشتت ومن أبرزها فترة الإستعمار الفرنسي ، لكنه ظل متماسكاً بتقافته وتقاليد العريقة ، إلى حد الساعة، رغم التمدن والعولمة التي اكتسحته.

إن هذا المجتمع يكتسي الكثير من الأسرار التي جعلته بهذه الصلابة والقوة في الحفاظ على الموروث الثقافي -والتي تحتاج من الباحثين ، بحوث و دراسات نفسية و إجتماعية و أنثروبولوجية- فمن وجهة نظر مارتن سليجمان رائد تيار علم النفس الإيجابي، على الباحثين والأخصائيين النفسانيين التركيز على الجوانب الإيجابية وليس السلبية فقط في مجال الوقاية والتشخيص والعلاج، فدعاهم للتركيز على القوى والفضائل الإنسانية بدل نموذج المرض، لذا جاءت هذه الدراسة للبحث في هذه الفضائل والقوى الإنسانية التي يتمتع بها المجتمع التارقي الأهقاري .

إنطلقت الدراسات والبحوث في مواضيع علم النفس الإيجابي منذ أن تولى العالم مارتين سليجمان رئاسة الجمعية النفسية الأمريكية (A.P.A) عام 1998 من طرفه هو وبعض زملائه مثل سنايدر وبترسون، وهاندرسون، وميهالي... وغيرهم، وهذه المواضيع تمثلت في : السعادة، الأمل، التفاؤل، الإنفعالات الإيجابية، البهجة، السرور...عكس ما كان سائداً من مواضيع مثل: القلق، الإكتئاب، الوسواس القهري، الهوس، الفصام، وغيرها من الاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية، وعلى هذا الأساس تبنى الباحثان نظريتين من نظريات علم النفس الإيجابي هما : نظرية السعادة الحقيقية لمارتين سليجمان(2002)، و نظرية الأمل لسنايدر وزملائه، وهذا من أجل دراسة موضوعي : السعادة والأمل عند المجتمع التارقي بمنطقة الأهقار بتمنراست.

يرى كل من "سياروتشي" و "دينيك" (Ciarrocchi & Deneke,2005):أن إزدهار حركة علم النفس الإيجابي ونموها في العصر الحديث إنما تعكس الإهتمام العلمي بالعلاقة التي تربط القدرات الكامنة لدى الفرد من أمل وسعادة في تنمية الأفكار الإيجابية للفرد لما لها من دور لا يستهان به في تحسين مستوى صحة الفرد الجسمية والنفسية، وزيادة مستوى رفاهته في الحياة ، وهذا ما تؤكدته النظرية الإجتماعية المعرفية وحركة علم النفس الإيجابي التي إزدهرت أخيراً، مؤكدة على أهمية وظيفة الأمل كمتغير معرفي متوقع له القدرة على التنبؤ بالسعادة.

وتؤكد كل من ( النيال، وعلي، 1995) : أن هناك حقيقة بينة تؤكد على أن أرقى خير يمكن أن يبلغه المرء بجهد هو الوصول إلى الشعور بالسعادة ، إذ أنها قمة مطالب الحياة الإنسانية ، فهي الغاية المنشودة التي يسعى البشر إلى الوصول إليها.

ولا يخفى على أحد ما يشهده القرن الحادي والعشرون من التغيرات الإجتماعية، والإقتصادية ، والثقافية، والسياسية فضلاً عن التغيرات التي لحقت بالقيم الإنسانية، وتسببت في صراعات بين القديم والجديد. إن هذه التغيرات المتسارعة والصراعات المتعددة تحمل بين طياتها كثيراً من الآلام والمتاعب النفسية، وكثيراً من مصادر الضغط النفسي للإنسان، وبالتالي كثيراً من الشقاء الإنساني كما تؤكدته (جودة، 2006) ، وهذا ما يجعل من السعادة أمراً شاقاً يصعب نيله والوصول إليه.

وفي هذا الصدد يرى الباحثان أن المجتمعات العربية والجزائرية - من بينها مجتمع توارق الأهقار - تعاني من أزمات سياسية وإقتصادية وإجتماعية، وهي بحاجة إلى الأخذ بالتغيرات الإيجابية كافة، سواء على المستوى الفردي أو الجمعي، ليس من أجل المساعدة على تخفيف المعاناة الجسمية و النفسية و الاجتماعية لدى الأفراد فحسب، وإنما لرفع كفاءتهم في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومشكلاتها اليومية ، والإفادة من علم النفس الإيجابي في تحقيق التنمية البشرية والاجتماعية، والوصول إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية للمجتمعات العربية بصفة عامة والمجتمع الجزائري بكل أطرافه بصفة خاصة.

لقد تعددت تعريفات السعادة لدى العلماء والباحثين النفسانيين بتعدد طرق التعبير عن الشعور بها، حيث يرى "فروم" "Fromm" "على أن السعادة ليست حالة ذاتية فحسب، ولكنها استجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط للجسم، والتمتع بالصحة، والقدرة على بذل أقصى الجهد"

ويرى "ديكابريس" (Dicapris, 1983) قياساً على ما يراه فروم "وينسحب الأمر ذاته على الشعور بعدم السعادة، إذا تتأثر الاستجابات العضوية وتكشف عن ذاتها من خلال اضطرابات نفسجسمية وهبوط في معدلات الحيوية والطاقة والنشاط الجسمي، إلى جانب المعاناة من الصراع والكسل، وتظل السعادة من وجه نظر "فروم" صراعاً ما لم تتبع من التفاعل الجسمي السليم لطاقة أعضاء الجسم"

وقياساً على ما سبق يرى "إبسيا" (Epstien, 1993) "فالسعيد لا يكون سعيداً دائماً، لأن الحياة لا تخلو من المشقات والأزمات، لكنه قادر على ممارسة الحياة في هذه المواقف ممارسة سعيدة، فيها تفاؤل ورضا وصبر وتحمل، فيعمل من خلال مشاعر الألم والتوتر دون يأس ولا عجز، حتى يتخلص من الألم والتوتر، ويستعيد سعادته وصحته النفسية"

كما ربط "ماكدوجل" السعادة بتحقيق السلوك الذي يجلب لصاحبها الرضا عن النفس، أي اعتبارها مرتبطة بعاطفة اعتبار الذات، فكلما حقق الإنسان أكبر قسط من الأعمال والواجبات والمهام التي ترضيه عن نفسه كلما كان يعيش في سعادة وأمن وراحة قلبية، وهي تنشأ من التوافق التام بين نزعات الفرد وعواطفه (مشيره اليوسفي، 1989 : 145)

ويرى (دافيدوف، 1983) أن عالم النفس ماسلو أكد "على أن إشباع الحاجات الأساسية البيولوجية والاجتماعية والنفسية ومواجهة التحديات بأقصى حدود القدرة يعد مصدراً مباشراً للشعور بالسعادة والبهجة"

ولاحظ "توسي"، "ليو" (Tosu, Liu, 2001) "أن كثير من الباحثين يوحد بين السعادة والهناء الشخصي في حين يفرق كثير من الباحثين بين السعادة بوصفها حالة انفعالية حاسة للتغيرات المفاجئة في المزاج Mood وبين الرضا Satisfaction إذ هو حالة معرفية، أو معتمده على الحكم"

يرى (أرجايل، 1993) "أن كثير من علماء النفس إفترض أن السعادة مشتملة على ثلاث مكونات مرتبطة معاً وهي الوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي، والرضا عن الحياة بوجه عام"

ويعرفها "أرجايل" (1997) كذلك "بأنها شعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات" في حين ترى كل من "مايسة النيال" و"ماجدة خميس" (1995) "أن السعادة شعور وإنفعال متكامل يتراوح ما بين الطفولة السوية المشبعة وتحقيق إشباع الحاضر، كما أنها مشاعر راقية، وإنفعال وجداني إيجابي مازال الإنسان ينشد الوصول إليه باعتباره من الغايات الأساسية"

وتحددها "أمسية الجندي" (2009) "بأنها حالة إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في ( الصحة، وجود أهداف محددة، التدين، الثقة بالنفس، التعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني)، ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في ( الحب، الأسرة، الأصدقاء، نشاط وقت الفراغ)، وذلك كما يعبر عنها وفق إدراكه لها"

بينما يرى "غونزاليز" وآخرون (Gonzalez & al, 2007) "أن السعادة النفسية أحد مكونات جودة الحياة"

( أبو هاشم، 2007 : 280)

وبذلك يمكن القول أن مفاهيم السعادة عند مجموعة من الباحثين تمحورت حول الإشباع البيولوجي والنفسي والاجتماعي والانفعالات الإيجابية، والتي يتصف صاحبها بالابتهاج والانشراح، والذي يحقق له الرضا عن الذات، وقد تباينت رؤى الباحثين من أن السعادة قد تكون هدفاً أساسياً أم ثانوياً، ولكن بالمقابل تعد مؤشراً للحالة السوية التي يسعى الإنسان إلى إشباعها.

أما عند مجموعة أخرى فقد إنفقوا على أن السعادة مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على توفر حالة من الرضا العام لدى الفرد وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الايجابية مع الآخرين. ويضيف "كريستوفر" (Christopher, 1999) أنه لكي تتكامل الرؤية حول السعادة النفسية للفرد يجب التركيز على نوعية الأهداف في الحياة، ووضع ومكانة الفرد بين أقرانه، ومراحل النمو المختلفة له. (أبو هاشم، 2007: 280)

عرف "الدسوقي" (1988) في ذخيرة علم النفس الأمل بأنه "إتجاه إنفعالي خاصيته السائدة تمنى بلوغ هدف ما، مع فكرة أن التمني أو الترجي سوف يتحقق معطياً بذلك طابع المتعة للخبرة المعاشة". (القاسم، 2011: 71) وعرفه "عبد الصمد" (2005) بأنه "إدراك الفرد بأن رغباته وأهدافه يمكن تحقيقها، وذلك يدفعه إلى الرغبة والمبادأة والإصرار ومواصلة الكفاح لتحقيق هذه الأهداف، مستخدماً في ذلك التخطيط وتوليد الأفكار، وإتباع طرق ومسالك عملية للإنجاز من أجل تحقيق الأهداف، وتكون لدى الفرد قدرة عالية الأداء، وتحرك قدرة الفرد قوة الإرادة والشعور بالمتعة". (عبد الصمد، 2005: 38)

وعرفه "سنايدر وزملائه" (Snyder et al, 1991) بأنه "وجهة معرفية موجهة نحو تحقيق هدف، ويعرفون الأمل بأنه "حالة دافعية موجبة تعتمد على شعور بالنجاح، وطاقة موجهة نحو الهدف، وتخطيط لتحقيق هذا الهدف". وعرفه أيضاً "سنايدر" (Snyder, 1994) بأنه التفكير الموجه نحو الهدف، حيث يدرك الفرد قدرته على أن يجد السبل الموصلة للهدف ويسمى التفكير في السبل Thinking Pathways مع الدافع لاستخدام هذه السبل ويسمى التفكير في القدرة على الفعل Agency. (المشعان، 2010: 669) وعرفه "سنايدر" وزملائه (C.R.Snyder & other, 1998) مرةً أخرى بأنه "التفكير الموجه نحو الهدف والقادر على تخطي الصعاب والمواقف والوقت".

ويحدد "سنايدر" بعض الخصائص التي تميز مرتفعي الأمل عن منخفضي الأمل، إلى أن مرتفعي الأمل يتميزون بالتفكير الايجابي حول الذات، وأن لديهم أهدافاً يضعونها لأنفسهم، وهم دائمي السعي وراء إنجازها، كما أنهم يصلون الى أهدافهم مع توقعات لإحتمالية النجاح أكثر من الفشل، بينما يسعى منخفضو الأمل إلى أهدافهم دون تخطيط أو مسارات ، وهم دائمي الشك في قدراتهم على استعمال أي مسارات عقلية يملكونها، ولديهم توجهات سلبية نحو هذه المسارات من حيث فاعليتها ونجاحها في الوصول الى الهدف، وتكون أهدافهم دائماً إما شديدة السهولة أو شديدة التعقيد ، ويذهبون إليها باعتقاد مسبق حول سوء الحظ ، وتوقع الفشل أكثر من النجاح، وينظرون إلى أهدافهم نظرة مليئة بالخبرات الفاشلة السابقة في حياتهم. (ديغم، 2008: 93-94)

ويعرفه "رند" و"تشفينز" (Rand & Cheavens, 2009, 323) بأنه القدرة التي يدركها الفرد والتي تساعده وتزوده بالدافعية لإيجاد الوسائل والطرق التي تمكنه من تحقيق أهدافه التي يرغب بها. (جودة، 2010: 645) ويرى "تايجر" "Tiger" أن الأمل هو الذي يجعل ظروف الفرد ممكنة، فقدرات الفرد العقلية هي التي تسمح له رؤية بعض الأشياء في حياته قبل حدوثها كالموت مثلاً، فالأمل هو الذي يبعث في الفرد الحركة والنشاط، بالرغم مما يعانيه من شعور يملؤه كثير من الخوف والقلق. (Peterson & Seligman, 2004: 527)

ولاشك أن الأمل مفهوم ذو مغزى كبير وأهمية في مجالات كثيرة تمتد من الدين الى علم النفس. ويرى "إبراهيم" (1976) أن الأمل يعد "جوهر الخبرة الخلقية لأنه يمثل النسيج الأصلي للحياة الخلقية من حيث هي سعي دائم نحو تحقيق المثل الأعلى، ومن المؤكد أن الإنسان كموجود أخلاقي لا يمكن أن يحيا إلا على هذا الإيمان الضمني بإمكانه تحقيق المثل الأعلى وضرورة العمل على تغيير الواقع وحين يفقد الإنسان كل أمل في تحقيق إمكانيات جديدة فإنه عندئذ يكون قد أعلن جهله بكل أخلاق" (إبراهيم، 1976: 231)

ويعرف "إبراهيم" أيضاً الأمل من خلال اليأس فهو يرى " أن اليأس السوي ينشد الأمل، أو هو بالأحرى أمل قد خاب مسعاه، لكن أقل حركة تقوم بها الإرادة قد تكون كافية لتحطيم ذلك اليأس". (إبراهيم، 1978: 67)

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

ويرجع الفضل إلى "سنايدر" (Snyder) في تأصيل مفهوم الأمل قبل حوالي عشرين عاماً، وذلك في إطار نظرية "سنايدر" للأمل، تلك النظرية التي لقيت إهتماماً كبيراً من العلماء والباحثين خارج وداخل مجال علم النفس. (جودة، 2012: 645) (أبو حسين، 2012: 35)

والباحثان في هذه الدراسة الميدانية تبنيان تعريف "سنايدر" وزملائه (1994) للأمل المرتكز على التفكير الموجه وفق بعدين للأمل وهما : بعدي المسارات (السبل) و القدرة على الفعل (الطاقة).

وقد أشارت نتائج الدراسات التي تناولت السعادة : إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين السعادة و الصحة النفسية كما بدراستي (Bray & Gunnel, 2006) و (Abdel-khalek & Lester, 2010) ، ووجود علاقة إرتباطية موجبة كذلك بين السعادة والصحة الجسمية كما بدراسة (جان، 2008)، كذلك وجود علاقة إرتباطية موجبة بين السعادة و الإنبساطية في دراسة (Francis, et al., 2004) ، ووجود نفس العلاقة مع متغير الذكاء الإنفعالي (جودة، 2007)، ووجودها مع متغيرات : تقدير الذات و الإنفعال الإيجابي، والثقة بالنفس في دراسات كل من (Shimai, et al. 2004) و (Abdel-khalek, 2005) (جودة، 2007) على الترتيب.

وأشارت نتائج الدراسات التي تناولت الأمل: إلى وجود علاقة إرتباط موجبة ودالة بين الأمل، وكل من التفاؤل وتقدير الذات و الإنفعال الإيجابي والسعادة والرضا عن الحياة، والصحة الجسمية والنفسية والتدين والانبساطية في دراسة "عبد الخالق" و"سنايدر" (Abdel-khalek & Snyder, 2007) ، كذلك وجود علاقة الإرتباط الموجبة والدالة بين الأمل والسعادة، و قدرة الأمل على التنبؤ بالسعادة في دراسة "ستاتس" وآخرون (Stats, et al., 2007)، ووجود علاقة الإرتباط الموجبة والدالة بين الأمل وكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل في دراسة "شوري" (Shorey, et al., 2007) ، ووجود علاقة الإرتباط الموجبة بين الأمل والسعادة وحب الحياة والتفاؤل والصحة النفسية والرضا عن الحياة في دراسة "عبد الخالق" و "عيد" (2008)، قدرة الأمل على التنبؤ بالرضا عن الحياة في دراسة "بروكتور" وآخرون (Proctor, et al., 2010).

أغلب الدراسات السابقة المذكورة أعلاه أجريت على عينات من طلبة الجامعات، و نادراً ما كانت على عينات من شرائح المجتمع المختلفة، خلاف الدراسة الحالية التي كانت على شرائح مختلفة من المجتمع التارقي بالأهوار كما أن كل الدراسات السابقة المذكورة أعلاه إستخدمت مقياس أكسفورد للسعادة خلاف الدراسة الحالية التي إستعملت قائمة السعادة الحقيقية لمارتين سليجمان، كما أنه يتضح مما ورد في الدراسات السابقة، إهتمام العالم الغربي بمواضيع علم النفس الإيجابي كالأمل والسعادة، ومن الملاحظ أيضاً أنه وبالرغم من أهمية الأمل بوصفه متغيراً أساسياً في دراسة الصحة النفسية للإنسان في الأفية الثالثة، أو التخطيط لأية برامج يراد بها تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان من أجل تمكينه من مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وما يمر به من أمراض تؤثر سلباً على صحته سواء النفسية أو الجسمية، فإنه لا يوجد إهتمام على المستوى العربي بهذا المفهوم ، حيث يلاحظ أنه في الوقت الذي يزخر فيه التراث النفسي الأجنبي بالدراسات حول هذا المتغير يتضح أن التراث النفسي العربي يكاد يخلو من الدراسات التي تناولت هذا المفهوم كما يؤكد كل من "أبو جراد" و "جودة" (2011)

## II - مشكلة الدراسة:

رغم أن المجتمع التارقي الأهقاري محافظ، بالخصوص في مجال التقاليد والعادات وهذا الذي لا يخفى على الجميع في مختلف المناسبات والأعياد على العموم، إلا أنه يواجه في هذا القرن تحديات كثيرة وصعبة - وبخاصة دول العالم الثالث التي تعد الجزائر جزءاً منها- بدءاً من إنتشار الأوبئة كالسرطان (بالخصوص منطقة عين أمقل بالضبط مركز الإشعاعات النووية لينكر موقع تجارب التفجيرات النووية الفرنسية) والأيدز ( قد يكون بسبب إنتقاله بالعدوة خصوصاً مع تواجد مختلف أفراد الجنسيات الإفريقية الخمسين المتواجدين بإقامة شرعية وغير شرعية بتمنراست)... إلى إنتشار الفقر والبطالة والصراعات السياسية... هذه التحديات تتطلب سمات شخصية تتسم بالإيجابية كالسعادة والأمل تمكن الأفراد من مواجهة التحديات والمضي قدماً في مجالات الحياة المختلفة بهدف تحقيق مستوى مناسب من الصحة النفسية، ونظراً لأهمية السعادة في حياة الأفراد فإن الحاجة تدعو إلى قياس هذا المتغير ومعرفة مدى العلاقة بينه وبين المتغيرات الأخرى التي قد تؤثر وتتأثر به كالأمل، ففي ضوء هذه العلاقة تتحدد المكونات النسبية لمتغير السعادة والعوامل المساهمة في تكوينه، أو المؤدية إليه. كما أن الدراسة تسعى للكشف عن مستوى الجودة والرضا عن الحياة من خلال المتغيرين النفسيين الإيجابيين: السعادة والأمل لدى هذه الفئة من المجتمع الجزائري، الأمر الذي قد يساعدنا على فهم سر محافظة هذا المجتمع على الموروث الثقافي المادي واللامادي خلال عقود من الزمن.

### 1.II - أسئلة الدراسة:

- ما هو مستوى كل من الأمل والسعادة الحقيقية عند توارق الأهقار؟
- ما الأهمية النسبية للأمل في التنبؤ بالسعادة الحقيقية لدى توارق الأهقار؟
- 2.II - أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى كل من السعادة الحقيقية والأمل عند توارق الأهقار، وكذا كشف الأهمية النسبية للأمل في التنبؤ بالسعادة الحقيقية.

### 3.II - أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في موضوعها التي تربط بين قضايا ومؤشرات نفسية إيجابية التي طالما تغاضى عنها الأخصائيين والباحثين النفسانيين في الجزائر ومجالات علم النفس العيادي وذلك في:

- الإهتمام بالجانب الإيجابي للسلوك، أو بمعنى آخر بجزء من إهتمامات علم النفس الإيجابي.
- ندرة الدراسات التي تناولت متغيرات إيجابية كمتغيرات الدراسة: السعادة والأمل على المستويين العربي والجزائري، لذا يأمل الباحث أن تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة إلى التراث السيكولوجي العربي والجزائري .
- المساهمة في توجيه نظر المسؤولين في مجال الإرشاد والصحة النفسية إلى مدى أهمية الأمل في تحقيق السعادة في حياة الناس.

### 4.II - التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

#### 1) السعادة الحقيقية:

يعرفها سليجمان (Seligman,2004) (( بأنها حالة ذهنية، أو شعور يتضمن الرضا والحب والمنفعة والسرور وهذه التضمنات تكون موجّهة للذات وللآخرين وللحياة )) (سماوي،2013: 729)

" وتعرف السعادة الحقيقية إجرائياً بأنها الدرجة الكلية التي تساوي مجموع درجات أبعاد قائمة السعادة الحقيقية -التي يحصل عليها الفرد- من إعداد سليجمان وكريستوفر بترسون(2002) وتعريب أحمد محمد عبد الخالق(2004)،قننها على البيئة الجزائرية معمريّة بشير(2012) والمطبقة في هذه الدراسة."

2) الأمل: يعرفه سنايدر وزملائه(1998) على أنه (( التفكير الموجه نحو الهدف والقادر على تخطي الصعاب والمواقف (الوقت)) (معمريّة،2011: 74)

" ويعرف الأمل إجرانيا بالدرجة الكلية التي تساوي مجموع درجتي بعدي إستبيان الأمل-التي يتحصل عليها الفرد- من إعداد سنايدر وزملائه(1991) وتعريب أحمد محمد عبد الخالق(2004)، قننه على البيئة الجزائرية معمرية بشير(2011) والمطبق في هذه الدراسة."

### III- إجراءات الدراسة الميدانية:

III.1- منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الاستكشافي.

III.2- مجتمع الدراسة: كل أفراد مجتمع توارق الأهقار بولاية تمنراست.

III.3- حدود الدراسة: تم تطبيق الدراسة الحالية في أربع مستويات من الحدود و هي :

(أ)الحدود الموضوعية: متغيري الدراسة الأمل كمتغير مستقل مُنبئ و السعادة الحقيقية متغير تابع مُتنبأ به، والمنهج المعتمد هو المنهج الوصفي الاستكشافي، وأداتي الدراسة المطبقتين هما قائمة السعادة الحقيقية لسليجان وإستبيان الأمل لسنايدر.

(ب) الحدود الزمنية: وإمتدت من جانفي 2019 إلى جوان 2019 .

(ت) الحدود المكانية: شملت منطقة الأهقار .

(ث) الحدود البشرية: طبقت الدراسة على عينة عدد أفرادها N=150 .

III.4- عينة الدراسة: تم تطبيق الدراسة على عينة قصدية مكونة من 150 فردًا من توارق الأهقار الذين تجاوز سنهم الثمانية عشر سنة فما فوق من الجنسين والذين يعرفون اللغة العربية قراءةً وكتابةً.

### III.5- أدوات الدراسة:

#### 1- مقياس السعادة الحقيقية:

##### 1.1\_ وصف المقياس:

أعد هذه القائمة في الأصل السيكولوجيان الأمريكيان "مارتن سليجان"، و"كريستوفر بترسون"، ونشرها "سليجان" في كتابه السعادة الحقيقية "Authentic Happiness" (مارتن سليجان:2002، 140-158)

تتكون قائمة السعادة الحقيقية من 48 بنداً يجيب عنها الأفراد في ضوء مقياس رباعي التدرج: لا(0)، قليلاً(1)، متوسطاً(2)، كثيراً(3)، تقيس سنة أبعاد هي:

(1) الحكمة والمعرفة: وتتضمن 06 فضائل أو قوى إنسانية وهي: الفضول، حب التعلم، الرأي والتقدير، البراعة والإبداع، الذكاء الإجتماعي، المنظور.

(2) الشجاعة: وتتضمن ثلاث فضائل أو قوى إنسانية وهي: البسالة، المثابرة، الاستقامة.

(3) الحب والإنسانية: وتتضمن إثنين من الفضائل أو القوى الإنسانية وهما: الطيبة والكرم، منح الحب وتلقيه.

(4) العدل والإنصاف: وتتضمن ثلاث فضائل أو قوى إنسانية وهي: المواطنة، الإنصاف، القيادة .

(5) الإعتدال وضبط الذات: وتتضمن ثلاث فضائل أو قوى إنسانية وهي: ضبط الذات، الحصافة والتعقل، التواضع .

(6) سمو والروحانية: وتتضمن سبع فضائل أو قوى إنسانية هي: تقدير الجمال، الإمتنان، الأمل، الروحانية، الصفا، روح الدعابة، الحيوية.

وقام بتقنين هذه القائمة على البيئة الجزائرية "معمرية بشير"(2012) على عينة مكونة من 554 فردًا ، 269 ذكرًا ،

و 285 أنثى.

**2.1\_ الخصائص السيكومترية للمقياس:** تتمتع قائمة السعادة الحقيقية بمؤشرات ثبات قوية إعتماًداً على دراسة الباحث الجزائري " معمرية " بواسطة ألفا كرونباخ يساوي 0,829 لكامل القائمة وتراوح بين 0,767 إلى 0,839 للأبعاد الستة. أما فيما يخص الصدق، فإن القائمة تتمتع بمؤشرات صدق قوية إنطلاقاً من دراسة الباحث الجزائري "معمرية" صدق الإتساق الداخلي (معامل إرتباط الأبعاد ببعضها وبالدرجة الكلية) لكامل العينة تراوح بين: 0,278 و 0,724 وكان دالا عند مستوى 0,01 .

## 2- إستبيان الأمل:

**1.2\_ وصف الإستبيان:** وضع "سنايدر" وزملائه (1991) إستبياناً لقياس الأمل يتضمن 12 بنداً، ثمانية منها لقياس الأمل، وأربعة بنود إضافية عبارة عن مشتتات أو حشو لا علاقة لها بقياس الأمل وبالتالي لا تصحح. وقد تم تصميم بنود الأمل لقياس مدى وجود أفكار مرتبطة بالتوجه نحو الهدف لدى الفرد، وتتوزع بنود الأمل الثمانية على بعدين فرعيين هما:

(1) البعد الأول أطلق عليه الطاقة أو الإرادة أو القدرة على الفعل: ويتكون من أربعة بنود تقيس درجة دافعية الفرد للتحرك نحو أهدافه كما يدرکہا هو .

(2) البعد الثاني أطلق عليه السبل أو المسارات: ويتكون من أربعة بنود كذلك تقيس قدرة الفرد على إيجاد طرق أو مسالك عملية للوصول الى أهدافه كما يدرکہا في ظل ظروف معوقة أو غير معوقة للسعي نحو الهدف. (معمرية: 2011، 75)

**2.2\_ الخصائص السيكومترية للإستبيان:** يتمتع إستبيان الأمل بمؤشرات ثبات قوية في الجزائر إنطلاقاً من دراسة "معمرية" بإعادة التطبيق 0,772 وهو دال عند 0,01. أما الصدق إعتماًداً على دراسة "معمرية" أن إستبيان الأمل، يتصف بمعاملات صدق مرتفعة لارتباطه اتفاقاً بدلالة إحصائية مع كل من معنى الحياة، والثقة بالنفس والمثابرة وفعالية الذات والتفاؤل والسعادة الحقيقية والسعادة والرضا عن الحياة، وهي على الترتيب: 0,323، 0,600، 0,577، 0,785، 0,247، 0,597، 0,594، 0,362 وهي دالة عند 0,01.

**3.2\_ الخصائص السيكومترية للمقياسين وفق الدراسة الحالية:** في الدراسة الحالية قد تم إعادة حساب معاملات الثبات على عينة حجمها N=44 بمنطقة الأهفار كما يلي:

**جدول (01): معاملات ثبات المقياسين وفق الدراسة الحالية**

المقاييس	نوع معامل الثبات	حجم العينة	معامل الثبات
قائمة السعادة الحقيقية	سبيرمان براون (التجزئة النصفية)	44	0.930
	ألفا كرونباخ	44	0.891
إستبيان الأمل	سبيرمان براون (التجزئة النصفية)	44	0.749
	ألفا كرونباخ	44	0.725

من الجدول (01) يلاحظ أن معاملي ثبات المقياسين سبيرمان براون تراوحاً بين 0,749 و 0,930 وهما جيدان، نفس الشيء بالنسبة لمعاملي ثبات المقياسين ألفا كرونباخ اللذين تراوحاً بين 0,725 و 0,891 مما يدل على أن المقياسين يتمتعان بثبات عال. كما تم إعادة حساب الصدق على نفس العينة كما يلي:

## جدول(02) : صدق المقياسين وفق الدراسة الحالية

معامل الصدق	حجم العينة	نوع معامل الصدق	المقاييس / الأبعاد
0,964	44	الصدق الذاتي	قائمة السعادة الحقيقية
**0,847	44	صدق الاتساق الداخلي	الحكمة والمعرفة
**0,804			الشجاعة
**0,733			الحب والإنسانية
**0,846			العدالة والإنصاف
**0,697			الاعتدال وضبط النفس
**0,785			السمو والروحانية
0,865			44
**0,899	44	صدق الاتساق	السبل أو المسارات
**0,869		الداخلي	الطاقة أو الإرادة

من الجدول(02) يلاحظ أن الصدق الذاتي للمقياسين الذي تراوح بين: 0,827 و 0,964 وهي قيم عالية مما يعني أن المقياسين تمتعا بصدق ذاتي عال في الدراسة الحالية.

بالنسبة لصدق الإتساق الداخلي من الجدول(02) يلاحظ أن معامل يتراوح بين: 0,697 إلى 0,899 لكل أبعاد المقياسين وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0,01 مما يعني أن المقياسين تمتعا بصدق إتساق داخلي عالي بالنسبة لأبعادهما.

**6.III- المعالجة الإحصائية:** تم الإستعانة بالبرنامج الإحصائي للعلوم الإجتماعية: SPSS 22 من أجل الإجابة على تساؤلات الدراسة ، كالنسبة المئوية و التنبؤ بإستعمال الإنحدار الخطي البسيط.

**IV- عرض وتحليل نتائج الدراسة:**

**1.IV- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:** نص التساؤل الأول على ما يلي "ما هو مستوى كل من الأمل والسعادة الحقيقية عند توارق الأهمار؟" ، لإختباره تم الإستعانة بالقاعدة الثلاثية للنسب المئوية لمعرفة كل من مستوى السعادة الحقيقية لكل بند ومن ثم إستخراج النسبة المئوية الكلية للمقياس كله، والأمر كذلك بالنسبة لمستوى الأمل عند توارق الأهمار.

**جدول(03): النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة في كل من قائمة السعادة الحقيقية وإستبيان الأمل**

المتغير	السعادة الحقيقية	الأمل
النسبة المئوية العامة	52,33%	74,87%
المتوسط الحسابي	75,36	17,97
الانحراف المعياري	12,48	3,67

يتبين من خلال الجدول(03) أن النسبة المئوية العامة لكل إستجابات الإستبيان لعينة الدراسة في متغير الأمل بالنظر إلى كل من النسبة المئوية المقدرة بـ 74,87% فضلا عن كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري هي نسبة مرتفعة جداً، أما بالنسبة لمتغير السعادة الحقيقية والتي قدرت بـ 52,33% وهي نسبة مقبولة يؤيدها في ذلك كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى توارق الأهمار.

**2.IV- النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:**

نص التساؤل الثاني على ما يلي: "ما الأهمية النسبية للأمل في التنبؤ بالسعادة الحقيقية لدى توارق الأهمار؟" ، لإختباره نطبق الإنحدار الخطي البسيط بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية فنحصل على:

**جدول(04): تحليل الإنحدار البسيط للسعادة الحقيقية على الأمل لدى عينة الدراسة(N=150)**

المتنبأ به	المتنبأ به	R	R <sup>2</sup> معامل التحديد	R <sup>2</sup> المصحح	الدرجة الفئوية ف	المعاملات اللامعيارية	مستوى الدلالة
السعادة	الأمل	0,746	0,557	0,554	186,265	2,537	0.00
الحقيقية	الثابت					29,775	0.00

من خلال الجدول(04) نلاحظ أن نموذج الإنحدار الخطي البسيط المطبق مناسب بناءً على الدرجة الفئوية والمعاملات اللامعيارية التي كانت دالة إحصائياً عند مستوى أقل من 0.01 ، كما نلاحظ أن السعادة ترتبط بالأمل بمعامل  $R=0.746$  وهو ارتباط قوي وموجب، ومعامل التحديد  $R^2=0.557$  أي أن الأمل تتنبأ بنسبة 55,7% من السعادة الحقيقية، أو فسّر ما نسبته 55,7% من التباين في درجات السعادة الحقيقية بين أفراد العينة.

**V\_ تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:**

**1.V\_ تفسير و مناقشة نتائج التساؤل الأول:** نص التساؤل الأول على ما يلي: "ما هو مستوى كل من الأمل والسعادة الحقيقية عند توارق الأهقار؟" وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى أن نسبة الأمل (74,87%) مرتفعة لدى توارق الأهقار ويفسر ذلك بكونهم يعيشون في طبيعة صحراوية قاسية تتطلب من الفرد إرادة وأمل قويان تمكننا الفرد من التوافق معها وهذا ما يؤيده "عبد الخالق"(2004) حيث يرى أن للأمل آثار إيجابية عديدة على التوافق والصحة، حيث يرتبط الأمل بالتوافق النفسي بطرق عدة، فقد كشفت البحوث ارتباطاً موجباً بين الأمل وكل من : إعتقاد الفرد بقدراته، وجدارته الشخصية، وإدراكه لكفاءته الدراسية، والقبول الاجتماعي، والقدرة البدنية، والمظهر الجسمي، وتقدير الذات، والتفكير الإيجابي، كما توجد علاقة عكسية بين الأمل وكل من التشاؤم والاكنتاب والوجدان السلبي.(عبد الخالق،2004: 185) وتعد الدرجة المرتفعة من الأمل مهمة بوجه خاص لمن مروا بخبرة فقد شخص عزيز، أو أحداث حياة صعبة جداً، حيث يساهم الأمل على المواجهة واستعادة التوافق، وللا أمل تأثير إيجابي على الأداء في العمل والرضا عنه.(عبد الصمد،2005: 96)

وفي هذا الصدد يذكر "سيلولي" و "بلر" (Sciloli & Biller,2009) أن الأمل والسعادة مفهومين يؤثر كل منهما في الآخر، حيث يعد الأمل مكوناً رئيسياً من مكونات الحياة السوية للفرد ، ويرى "سليجمان"(2005) أن الأمل ينتمي إلى الإنفعالات الموجبة التي لها علاقة بمستقبل الفرد، وهذه الأخيرة هي إحدى مكونات السعادة،فالفرد الذي يتمتع بمستوى عال من الأمل يمتلك إنفعالات موجبة وهو ما يؤكد كل من "سنايدر" و"شان"(Snyder,2002; Chan,2009)، والشخص ذو الانفعالات الموجبة من وجهة نظر "خوسلا"(Khosla,2006) هو الذي يستطيع أن ينظر إلى المواقف الضاغطة على أنها مواقف تحدد بالأمل، وينظر إليها على أنها قد تكون مفيدة بطريقة أو بأخرى.

أما بالنسبة لدرجة السعادة الحقيقية(52,33%) التي كانت مقبولة عموماً بالنظر لقساوة العيش في المناطق الصحراوية سواء من حيث نقص الرفاهية أو صعوبة المناخ ، إذ أن مستوى فاعلية الذات يرتفع بإرتفاع مستوى السعادة وينخفض بإنخفاضها، وهذا ما تؤيده دراسة "نينج" وآخرون (Natvig,et al,2003) التي أجريت على عينة من الطلبة المراهقين، وقد أسفرت نتائج الدراسة أن(88,9%) من الطلاب سعداء جداً، وأن مستوى فاعلية الذات يرتفع بإرتفاع السعادة (صالح،2013: 199)

وهذا ما ينعكس على واقع توارق الأهقار الذين يحيون مختلف المناسبات التقليدية والدينية والوطنية وبالخصوص التي تصب في الموروث الثقافي الأمازيغي، فهذه الإنفعالات الإيجابية والسعادة تمكنوا من تكوين تلك الصورة النمطية العالمية عن الشخصية النموذجية المحافظة على الموروث الثقافي اللامادي والمادي بمنطقة الأهقار الجزائرية.

## 2.V\_ تفسير و مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

نص التساؤل الثاني على ما يلي: "ما الأهمية النسبية للأمل في التنبؤ بالسعادة الحقيقية لدى توارق الأهقار؟" وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى أن الارتباط بين متغيري الأمل والسعادة الحقيقية قوي وموجب، أي كلما ارتفع الأمل، ارتفعت السعادة الحقيقية عند أفراد العينة، وهذا مؤشر قوي على جودة الحياة والتمتع بالصحة النفسية، وهذا راجع لعدة عوامل في الحياة اليومية للتارقي(ة) منها: نمط العيش الجماعي بالخصوص في القرى والمخيمات، التضامن بين أفراد الأسرة والعائلة والقبيلة في كل المناسبات، الأفراح والأفراح، وتتفق مع هذه النتيجة بعض الدراسات التي تناولت العلاقة بين الأمل والسعادة كدراسة (Kato & Snyder,2005) و

(Park & Peterson,2006) و (Abdel-Khalek & Snyder,2007) و"جودة"(2010) وتفسر العلاقة الارتباطية بين الأمل والسعادة من خلال العلاقة السلبية بين الأمل والانفعالات السلبية كالقلق والاكتئاب كما أكده "كوان" (Kwon,2000) ، فمشاعر القلق والاكتئاب تقلل من شعور الفرد بالسعادة، كذلك فإن قدرة الأمل على التقليل من الآثار السلبية لأحداث الحياة، يساعد الفرد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومن ثم تقليل المشاعر السلبية وزيادة شعوره بالسعادة.

أما بالنسبة لقدرة الأمل على التنبؤ بالسعادة بنسبة 55,7% في هذه الدراسة ، فإنها تفسر في ضوء كون الإنسان الذي يتسم بمستويات عالية من الأمل يشعر بمعنى الحياة والسعادة، ويملك الطاقة التي تدفعه للعمل الذي يوصله لتحقيق أهدافه التي يطمح إليها، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة قامت بها "ستاتس" و آخرون (Staats, et al.,2007) ، وكشفت الدراسة عن قدرة الأمل على التنبؤ بالسعادة ، كما تفسر في ضوء قدرة الأمل على التنبؤ برفاهة الفرد كما بدراسة "بروكتور" (Proctor,et,al.,2005) ودراسة "ميكائيل" و "سنايدر"

(Michael & Snyder, 2010) ، وقدرته على التنبؤ بالرضا الكلي عن الحياة كما بدراستي "قال" وآخرون، "جافاري" وآخرون (Vall,et al.,2006;Jafari,et al.,2010)، وقدرته على التنبؤ بالإنفعال الإيجابي كما بدراسة "كوارينشي" وآخرون (Cuarichi et al.,2007)، ومن الطبيعي أن الفرد، الذي يتمتع بمستوى عال من الرضا عن الحياة والرفاهية ومجموع الانفعالات الايجابية يفوق السلبية، هو بلا شك يشعر بالسعادة. (أبوجراد وجودة، 2011: 152)

## VI\_ إستنتاج عام:

من خلال ما تم التوصل إليه من تحديد لمستوى الأمل الذي كان مرتفعاً حيث بلغت نسبته (74,87%) نستنتج ووفقاً لنظرية "سنايدر" وزملائه في الأمل(2002) التي تنص " صوغ أهداف واضحة، تطوير إستراتيجيات خاصة للوصول إليها(التفكير الوسائلي)، وإطلاق الدافعية لإستعمال تلك الوسائل، والمثابرة عليها(التفكير التدبيري)، ويضاف إليها إعادة تأطير العوائق التي يصعب التغلب عليها، باعتبارها تحديات يتعين مصارعتها والتغلب عليها، وبذلك يتم الحفاظ على زخم الأمل، وزخم الوصول إلى الهدف" (حجازي، 2012: 136) ، أن التارقي(ة) يمتلك أهداف واضحة، يرافها تفكير وسائلي وتفكير تدبيري، مع توفر البدائل في حالة الإصطدام بالصعوبات والعراقيل ويعتبر ذلك تكيفاً مع قساوة البيئة التي يعيش فيها التارقي(ة).

أما مستوى السعادة الحقيقية فكان مقبولا بالنظر للبيئة الصحراوية القاسية حيث بلغت نسبته (52,33%) وتظهر علاماته من خلال إتسام شخصية التارقي(ة) بالهدوء والكرم وحسن الإستقبال وهذه هي الفضائل الإنسانية التي يشاركها الشخص مع غيره ليشعر بالسعادة الحقيقية كما حددها سليجمان وزملائه، حيث يشير سليجمان(2002) " إلى أنه لكي نتفهم السعادة ، علينا أن نتفهم القدرات الشخصية والفضائل الإنسانية، لأنه عندما تتحقق السعادة عن طريق مشاركة نقاط قوتنا وفضائلنا ، فإن حياتنا تصطبغ بالحقيقية " (معمرية، 2012: 122)

إستطاع الأمل أن يتنبأ بنسبة 55,7% من السعادة الحقيقية، أو فسّر ما نسبته 55,7% من التباين في درجات السعادة الحقيقية بين أفراد العينة. مما يجعلنا نستنتج أن الأمل أحد مكونات السعادة. ويرى الباحثان أن قدرة الأمل على التنبؤ بالسعادة الحقيقية لدى توارق الأهقار بهذه النسبة ، تأتي متسقة مع النظريات التي تناولت الأمل والتي أوضحت أهمية هذا المتغير في حياة الإنسان، وهذا ما يؤكد كل من "سليجمان" و"سيكزنتميهايلي" (Seligman & Csikszentmihaly,2000)

أن علم النفس الإيجابي يقوم الأمل على أنه أحد العناصر المكونة للوجود الشخصي الأفضل للفرد (Subjective well-being) ، كما يؤكد "وود" و"تارير" (Wood & Tarrier,2010) أن لهذه المتغيرات الإيجابية في الشخصية القدرة على التنبؤ بوظائف الفرد النفسية. وبالتالي فإن زيادة مستوى الشعور بالسعادة لدى الفرد يمكن أن يتم من خلال تنمية المتغيرات الإيجابية في الشخصية كالتفاؤل والأمل، ولا يخفى على أحد أهمية الشعور بالسعادة لدى الإنسان، فنتائج الدراسات الحديثة تؤكد العلاقة القوية والموجبة بين مستوى السعادة لدى الفرد وما يتمتع به من صحة جسمية كما بدراسة "سيابونش" (Siahpush,et al,2008) ، وصحة نفسية كما بدراسة "بيرنيجر" (Perneger, et al.,2004).

## VII\_ الإقتراحات:

في ضوء تحليل النتائج وتفسيرها ، يقترح الباحثان من خلال الدراسة الحالية القيام بدراسات وبحوث أخرى للكشف عن المنبئات الإيجابية للسعادة عند المجتمع التارقي، وفي هذا الصدد :

- إجراء بحوث ودراسات حول تنبؤ كل من التفاؤل والأمل معا بالسعادة عند توارق الأهقار .
- إجراء دراسات حول الأمل والتفاؤل وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى توارق الأهقار .
- إجراء دراسات فارقية في كل من الأمل والسعادة وفق متغيرات ديمغرافية كالجنس، السن، المهنة، و مكان الإقامة لدى توارق الأهقار .

## VI\_ قائمة المراجع:

- إبراهيم زكرياء (1978): مشكلة اليأس، مجلة العربي، العدد112، مطبعة الكويت، الكويت.
- إبراهيم، زكرياء (1976): المشكلة الخلقية، القاهرة، مكتبة مصر .
- أبو حسين، سناء محمد (2012): الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية لدى الأمهات المدمرة منازلهن في محافظة شمال غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق.
- أبوهاشم، السيد محمد (2007): المكونات الأساسية في نموذج كل من كاتل، وآيزنك ولودبيرج لدى طلاب الجامعة(دراسة عملية)،جامعة بنها، مجلة التربية،العدد(70)، ص ص 201 - 274.

- جودة، آمال (2007): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد (21)، العدد3، ص ص 697 - 738.
- جودة، آمال (2010): التفاؤل والأمل وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من المراهقين في محافظة غزة، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسانيين المصرية ص ص 639 - 671.
- جودة، آمال، أبو جراد، حمدي (2011): التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات-العدد الرابع والعشرون(2) - تموز 2011.
- حجازي، مصطفى(2012): إطلاق طاقات الحياة:قراءات في علم النفس الإيجابي، بيروت/لبنان: التنوير للطباعة والنشر.
- سماوي، فريد وسعود، فادي(2013):السعادة وعلاقتها بالذكاء الإفعالي والتدين لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية، مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، المجلد40، ملحق2، 2013، ص ص 729 - 747.
- عبد الصمد، فضل إبراهيم (2005): الشعور بالأمل والرغبة في التحكم لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة المنيا(دراسة في ضوء علم النفس الإيجابي)، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد(18) العدد4، ديسمبر2005.
- القاسم، موزي محمد (2011): الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- المشعان، عويد (2010): الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالشكاوي البدنية والعصابية لدى الطلبة والطالبات في جامعة الكويت، مجلة دراسات نفسية، المجلد(20)، العدد4، شهر أكتوبر2010.
- معمريّة، بشير (2011): تقنين إستبيان الأمل(لقياس الأهداف) على عينة من البيئة الجزائرية، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد29-30 شتاء وربيع2011.
- معمريّة، بشير (2012): تقنين قائمة السعادة الحقيقية على عينة من البيئة الجزائرية،مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد32-33 خريف وشتاء2012.
- اليوسفي، مشيرة (1989): دراسة عاملية لمفهوم السعادة لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية جامعة المنيا، المجلد(3)، العدد1.
- Abdel-Khalek, A.(2005).Happiness and death distress: two separate factors. *Death Studies*,29(10) 949-58.
- Abdel-Khalek,A. & Lester,D.(2010).Personal and psychological Correlate of happiness among a simple of Kuwaiti Muslim Students, *Journal of Muslim Mental Health*,5(2),194-209.
- Abdel-Khalek,A.& Snyder,C.(2007).Correlates and Predictors of an Arabic translation of the Snyder Hope Scale. *The journal of Positive Psychology*,2(4),228-235.
- Bray, I.& Gumell ,D.(2006). Suicide rates, life Satisfaction and happiness as markers for population mental health. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology* 41(5) 5, 333-337.
- Ciarrochi,J.& Deneke,E.(2005).Hope,optimism,pessimism and spirituality as predictors of well-bing controlling for personality.In Piedmont R. *Research in the Social Scientific Study of religion*.Library of Congress.
- Lazarus,R.(2006): *Stress and Emotion*,New York,Springer publishing company,Inc.
- Peterson,C. & Seligman,M.(2004):*Character Strength and virtues: A Handbook qnd Classification*, New York:Oxford University Press,Inc.

- Proctor,K.,Maltby,J. & Linley, P.(2010).Strengths use as Predictor of well-Bieng and Heath-Relate Quality of life. Journal of Happiness Studies,10, 583- 630.
- Shimai,S. Otake,K. utsuki,N.Ikemi,A. & Lyubomirsky S.(2004) :Development of a Japanese version of the Subjective Happiness Scale(SHS),and examination of its validity and reliability. Nippon Koshu Eisei zasshi, 51(10), 845- 53.
- Shorey,H.,Little,T.Snyder,C. Klueck ,B.& Robitshek,C.(2007). Hope and personal growth initiative: Acomprison of positive,future-oriented constructs Personality and individual Differences, 43(7), 1926- 1917.
- Stats,S.,Comer,D.& Kaffenberger,J.(2007).Sources of happiness and Stress for college students,A replication and comparison Over 20 years Psychological Reports,685-696.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

عبد المولى بوشامي، محمد لحرش، (2020)، الأمل كمنبئ بالسعادة الحقيقية لدى التارقي بالأهقار-الجزائر ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد 12(01)/2020 ، الجزائر : جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ص.ص 507-520.