

التفاؤل وعلاقته بالكفاءة الذاتية والسعادة لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية

خلدون الدبابي، رابعة الدبابي، عبد السلام عبد الرحمن *

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن التفاؤل في ضوء نموذج التوجه نحو الحياة وعلاقته بالكفاءة الذاتية والسعادة لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية؛ ولتحقيق هدف الدراسة استخدم مقياس التفاؤل كارفر وشاير وبريدجر (Carver, Scheier, & Bridges, 1994)، ومقياس الكفاءة الذاتية العامة لشوارز وجيروزيلم (Schwarzer & Jerusalem, 1995)، وقائمة أكسفورد للسعادة، وتكونت عينة الدراسة من (358) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفاؤل والكفاءة الذاتية من جهة والتفاؤل والسعادة من جهة أخرى، أما فيما يتعلق باختلاف التفاؤل وفقاً للجنس، فقد أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية تُعزى للجنس، وفيما يتعلق باختلافها وفق التخصص، فقد أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية. كما أظهرت الدراسة فروقاً في درجات الكفاءة الذاتية وفق الجنس لصالح الذكور، كما وأظهرت الدراسة فروقاً في درجات السعادة وفق الجنس والتخصص لصالح الإناث والكليات العلمية (العلوم الأساسية).

الكلمات الدالة: التفاؤل، الكفاءة الذاتية، السعادة.

المقدمة

لقد تمّ النظر منذ مدة طويلة إلى أن التفاؤل والسعادة عنصران أساسيان في الحياة الجيدة، وعلى مدى السنوات القليلة الماضية ومع ظهور علم النفس الإيجابي بدأت جهود العلماء تتركز على إيجاد نماذج لإعداد أفراد قادرين على التوافق الذاتي وتحقيق الحياة السعيدة، ومن هذه النماذج نموذج التوجه نحو الحياة والذي نال تأصيلاً نظرياً عميقاً وأكثر تحديداً للتفاؤل، والذي أعده كل من (Carver et al, 1994) ويعدّ أكثر النماذج شيوعاً وانتشاراً.

ومن هنا بدأ النظر إلى العوامل التي تؤثر على التفاؤل في تحقيق الصحة النفسية والجسدية وآليات التكيف (Dhatt & Rishi, 2015). إذ ثمة عدد كبير من الأدب يشير إلى أهمية عامل الكفاءة الذاتية في تحقيق التفاؤل في جوانب متعددة من الصحة، فتوقعات الكفاءة الذاتية المرتفعة ترتبط بالسعادة الذاتية، كما يُنظر إلى الكفاءة الذاتية على أنها تقييم القدرات الشخصية؛ للتغلب على المواقف والظروف الصعبة في المستقبل، بينما يشير التفاؤل إلى التوقعات الإيجابية عندما يواجه هذه المعوقات، وبين هذين المفهومين تشابهات ملحوظة، إضافة إلى فروقات مهمة، إذ كلاهما يُقيمان المستقبل رغم أن مفهوم الكفاءة يأتي قبل تقييم المتفائل؛ بمعنى أن الإحساس القوي بالكفاءة يسهل تقييم المتفائل، ومن جهة أخرى فإن التفاؤل يعكس تقيماً أكثر إيجابية لمعتقدات الفرد حول ظروف البيئة ومدى سيطرته عليها، ومن هنا تُعدّ دراسة مثل هذه الأنواع من التوقعات ذات أهمية بالغة في تحديد إسهاماتها والعلاقات الداخلية (Karademas, Kafetsios & Sideridis 2007).

يُعدّ مفهوم التفاؤل من المفاهيم الحديثة نسبياً، ويعود التأخر في ظهوره إلى تأخر ظهور علم النفس الإيجابي والذي يُعدّ التفاؤل من أهم مواضيعه، إذ دخل مجال البحوث المكتفة في علم النفس الإيجابي والتخصصات النفسية الأخرى (Landa, Martos, & Zafra, 2011: 456)، ويشير مفهوم التفاؤل إلى توقع عام بالخير بدلاً من السوء، وأنّ النتائج ستظهر عند مواجهة المشاكل عبر مجالات الحياة المتنوعة، فالتفاؤل يُستخدم عموماً للدلالة على الاتجاه الإيجابي، وأنّ الأمور الجيدة ستحدث مستقلة عن قدرة الفرد (Dhatt & Rishi, 2015).

إنّ مفهوم التفاؤل يستند إلى نموذج التوجه نحو الحياة لكارفر وآخرون (Carver et al, 1994)، والذي يفترض أن الأفراد ينظمون سلوكياتهم باتجاه الأهداف التي يعتقدون أنها مرغوبة وقابلة للتحقيق، ووفقاً لذلك فإن الأفراد الذين لديهم توقعات إيجابية لمستقبلهم يرون أن النتائج المرغوبة قابلة للتحقيق، وينغمسون في السلوكيات التي تعزز تحقيقهم لهذه الأهداف، في المقابل فإن

* مركز الإرشاد الجامعي، جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، المملكة العربية السعودية؛ كلية العلوم والآداب، جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية، اربد، الأردن؛ وكالة الغوث الدولية (UNRWA)، عمان، الأردن. تاريخ استلام البحث 2017/9/4، وتاريخ قبوله 2018/8/7.

الأفراد منخفضي التفاؤل لديهم ميل لتوقع النتائج السلبية في ما يتعلق بتحديات الحياة ويعتقدون أن هذه الحالات لا يمكن تغييرها، ولا يمكن السيطرة عليها، وأن إدراكات نقص السيطرة مرتبطة بالعجز المتعلم، فيصبح الأفراد من خلالها سلبيين، ولا يقومون بأي جهد لاعتقادهم أنه ليس هناك معنى لمحاولة تغيير شيء لا يمكن تغييره (Maier & Seligman, 1976). وهذه الاختلافات في التوقعات حول مستقبل الفرد لها تأثير كبير على السلوك، ويُعتقد أن التفاؤل هو مزيج من العوامل البيئية والجينية، وبالرغم أنه ثمة دليل بأن التفاؤل يمثل استعداداً وراثياً، إلا أن البحث لم يفسر كيف يتطور التفاؤل، وثمة دليلاً متزايداً يشير إلى أن عوامل بيئية معينة تحدث خلال مرحلة الطفولة تلعب دوراً حاسماً في تطوّر التفاؤل عند الفرد، فعلى سبيل المثال: الطفل الذي يعاني من أحداث سلبية كالإساءة أو العدوان من الوالدين أكثر احتمالاً ليظهر تفاؤلاً منخفضاً، وعلاوة على ذلك فيبدو أن الوالدان قادرين على زيادة التوقعات المتفائلة لأطفالهم من خلال مساعدتهم على نمذجة اعتقادات وسلوكيات التفاؤل عند مواجهة الصعوبات والشدائد، وكذلك يعزز الوالدان التفاؤل من خلال مساعدة الأبناء على تطوير مهاراتهم واعتقاداتهم، ومن المؤشرات الأخرى على التفاؤل المرتفع عند الأفراد في مرحلة الرشد المبكر المستوى الاقتصادي والاجتماعي للوالدين والتحصيل المدرسي والبيئة المهنية وتاريخ العمل، كما وجد أن الأفراد الأصغر عمراً أكثر تفاؤلاً من الأكبر عمراً (Ottenheim, Mast, Zytman, & Giltay, 2013)، وبذلك يعتبر التفاؤل بُعداً من أبعاد الشخصية والذي يدل على أن معظم الحالات التي يتم العمل بها ستقود إلى أفضل النتائج، ويترتب على التفاؤل العديد من النتائج الشخصية والاجتماعية، التي تتضمن إنجاز أعلى في أي مهمة وأعلى مستويات الرضا عن الحياة وصحة أفضل ومشاعر السيطرة على الحياة، فالمتفائلون يعتقدون أن العالم مكان إيجابي؛ لأنهم يعتقدون أن الأفراد والأحداث بطبيعتها جيدة، وتكون توقعاتهم للنتائج جيدة، وكمحصلة لذلك فإن هذا الاعتقاد القوي والاتجاه الإيجابي مفيد في التعامل مع الظروف بدرجة عالية من الفاعلية والتجّاح، بينما المتشائمون من ناحية أخرى لديهم نزعة شديدة نحو السلبية أو النظرة غير المحببة، ويكون أداء المتشائمين منخفضاً ومثابرتهم أقل، وأكثر عرضة للاكتئاب وجهاز مناعتهم أضعف، ويظهر الهرم الجسدي عليهم أسرع من المتفائلين، كما وجد أن التفاؤل مرتبط إيجابياً مع السعادة النفسية (Honmore, & Jadhav, 2015)، ويرى بيترسون 2000 إلى أن التفاؤل يرتبط بالسعادة والصحة والمثابرة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة، مما يعكس إيجابياً على الصحة النفسية للأفراد والرضا عن الحياة، وهذا ما أشارت إليه الكثير من الدراسات (القدومي، 2015).

اختلف العلماء في اعتبار التفاؤل سمة أو حالة، وينظر الاختبار الأصلي (Life Orientation Test) لقياس التفاؤل على أنه ميول شخصية، وإذا كان يُنظر إلى التفاؤل باعتباره سمة فذلك يعني أنه موروث، فميول التفاؤل تشير إلى بُعد مستقر عند الأفراد، حيث تختلف التوقعات العامة من حيث النتائج المحببة والنتائج غير المحببة، ومن هذا المنطلق يُنظر إلى التفاؤل على أنه إحدى تغييرات الشخصية التي تُعد مستقرة ودائمة نسبياً عند الفرد، ومن ناحية أخرى، قد يُنظر إلى التفاؤل على أنه حالة أي خاصية فردية تتباين درجاتها عند الأفراد باختلاف الأوقات، وتُعرف الحالة على أنها تجربة أو عملية عقلية مؤقتة (Honmore, & Jadhav, 2015)، فعند استعراض الأدب المتصل بمفهوم التفاؤل يبدو أن فكرة التفاؤل كانت مرتبطة بعدد من وجهات النظر، وبشكل أساسي يتضمن التفاؤل عقد توقعات إيجابية نحو المستقبل، بينما يرى آخرون أن التفاؤل يطبق على مواقف محددة، في حين يركز آخرون على التوقعات الأكثر عمومية.

مؤخراً، ظهر إجماع متزايد في النظرية والبحث حول الدور المهم للأفكار ذاتية المرجع في الوظائف النفسية عند الفرد (الزعيبي ووظاها، 2016) وتعد اعتقادات الأفراد حول قدراتهم مكوناً أساسياً لهذه الأفكار في تنمية دافعيتهم للإنجاز، ففي أواخر عقد السبعينات في القرن الماضي، بدأ الباحثون بتقييم اعتقادات الفرد بمهام محددة، وواحدة من هذه الاعتقادات هي الكفاءة الذاتية، حيث اقترح باندورا Bandura عام 1977 نظريته المعرفية الاجتماعية وفيها قدم إرشادات حول كيفية قياس الكفاءة الذاتية في مجالات متنوعة (Zimmerman, 2000)، حيث تتحدد الكفاءة الذاتية لدى الأفراد بمدى قدرتهم على تلبية المعايير السلوكية، ويرى باندورا أن الكفاءة الذاتية هي الإحساس أو الشعور بالكفاءة في التأقلم مع ظروف الحياة، وأن الحفاظ على مستوى المعايير في أداؤها يُعزز الكفاءة الذاتية، وبمعنى آخر عرف الكفاءة الذاتية بأنها معتقدات الفرد أو تصوراتها عن ظروف الحياة ومدى سيطرته عليها. (Schultz & Schultz, 2009).

إذ يسعى الأشخاص إلى السيطرة على الأحداث التي تؤثر في حياتهم من خلال ممارسة التأثير في المجالات التي يسيطرون عليها، فهي أكثر قدرة على تلبية المطلوب والإحالة دون حدوث غير المرغوب فيه (Bandura, 1995). ولتحقيق السيطرة على ظروف الحياة فوائداً لا حصر لها على الصعيد الشخصي والاجتماعي؛ لأن القدرة على التأثير على النتائج يجعلنا أكثر قدرة على التنبؤ، ويعزز الاستعداد على التكيف ويجعلنا أكثر قدرة على ضبط الأشياء التي تؤثر سلباً على

حياة الفرد مثل الخوف واللامبالاة واليأس. (Schultz & Schultz, 2009).

إن الأفراد الذين يمتازون بالكفاءة الذاتية المنخفضة يشعرون بالعجز وهم غير قادرين على السيطرة على أحداث الحياة، ويعتقدون أن أي جهد يبذلونه غير مُجدي، وعندما يتعرضون لمشكلة فإنهم لا يبدون أي محاولات لأنهم مقتنعون أن أي شيء سوف يفعلونه لن يحدث فرقا وسوف تبقى النتيجة واحدة، بمعنى آخر أن السبب غير مرتبط بالنتيجة. (Bandura, 1995) كما أن انخفاض الكفاءة الذاتية يُدمر الدوافع ويقلل من مستوى الطموح، وتتداخل القدرات المعرفية مما يؤثر سلباً في الصحة العامة (السعادة)، في حين أن الأفراد الذين يمتازون بالكفاءة الذاتية العالية يعتقدون أنهم قادرين على التعامل مع الأحداث بفاعلية، ويتوقعون النجاح في التغلب على العقبات، وأن المثابرة على المهام يؤدي إلى مستوى عالي من الإنجاز، وهؤلاء الناس لديهم ثقة أكبر في قدراتهم على القيام بالمهام، وينظرون إلى الصعوبات على أنها تحديات بدلاً من تهديدات، كما يسعون بنشاط نحو مواقف جديدة، وقليلاً ما يخافون من الفشل، وطموحاتهم مرتفعة، ولديهم قدرة على التفكير التحليلي وحل المشكلات (Schultz & Schultz, 2009)، وهنا يقع على عاتق القائمين على العملية التعليمية وضع أهداف واقعية قابلة للتحقيق لتسهم في تحسين نظرة الأفراد لأنفسهم، كما يقع على عاتق الوالدين تعزيز نجاح أبنائهم لأن ذلك سيشرحهم بأن هناك اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم والآخرين التي تعد أساساً لنفاؤلهم في حياتهم (جرادات، 2016).

وتتطور معتقدات الكفاءة الذاتية اعتماداً على أربعة مصادر رئيسية هي (Jones, 2011؛ Seifert, & Sutton, 2009؛ Maddux, 1995؛ Schunk, & Mullen, 2012):

خبرات الإتقان (Mastery Experiences) إن توفر تجارب نجاح سابقة تعدّ مؤشرات مباشرة بأن لدينا مستوى من الإتقان والمهارة، كما أن الإنجازات السابقة تثبت قدراتنا وتعزز الشعور بالكفاءة الذاتية، في حين أن الفشل المكرر وخاصة في مراحل الطّولة يؤدي إلى انخفاض الكفاءة الذاتية، ويُعد تلقي التغذية الراجعة على التّقدم في الأداء مؤشراً هاماً لتحقيق الأداء، ففي دراسة أجراها كل من (Li, McAuley, Harmer, Duncan & Chaumeton, 2001). لقد وجدوا أن الذين تلقوا تغذية راجعة إيجابية على أدائهم كانت الكفاءة الذاتية لديهم عالية، وفي المقابل فإن الذين تلقوا تغذية راجعة سلبية كانت كفاءتهم الذاتية منخفضة.

الخبرات والتجارب غير المباشرة (الإبدالية) (Vicarious Experience) إن المصدر الثاني لاعتقادات الكفاءة تأتي من خبرة الإتقان الإبدالية، أو ملاحظة نجاحات الآخرين، وببساطة رؤية شخص آخر ينجح في مهمة، ويكون التأثير أقوى عندما لا يمتلك الملاحظ الخبرة لأداء مهمة ما، وبالتالي يكون غير واثق في قدراته الذاتية. كما يكون التأثير أقوى أيضاً عندما يكون النموذج هو شخص ما جدير بالاحترام، كالتّألم المعلم أو الزميل ذوي القدرة. حتى في مثل هذه الظروف فإن الخبرة الإبدالية ليست في مثل تأثير الخبرة المباشرة، وهذا أمر ليس صعباً تصوره؛ لنفرض على سبيل المثال أنك لاحظت معلمك أو صديقك الجدير بالاحترام ينجح في غناء لحن مفضل، لكنك غير واثق في ما إذا كنت تستطيع الغناء، في هذه الحالة فإنك لن تشعر بالثقة في قدراتك، ومن المحتمل أن تبقى تشعر بعدم التأكيد من كفاءتك الذاتية، لكن من جهة أخرى إن لم تشاهد آخرين يغنون لكن لديك تاريخ من القدرة على الغناء بنفسك، ففي هذه الحالة سوف تؤمن بكفاءتك بغض النظر عن كيفية أداء الآخرين.

الإقناع اللفظي (Verbal Persuasion) يعد المصدر الثالث لاعتقادات الكفاءة الذاتية هو التشجيع، من خلال إقناع شخص ما بكفاءته على القيام بمهمة، فالإقناع لا يُكون كفاءة مرتفعة في حد ذاته، لكنه غالباً يزيد أو يدعمها جنباً إلى جنب مع الخبرات المباشرة والخبرات الإبدالية، وخاصة عندما يأتي الإقناع من أكثر من شخص، وبالنسبة للمعلمين هذا يقود إلى أمرين: الأول التشجيع فيمكن أن يدفع الطلبة خاصة عندما يكون التركيز على مهام محددة قابلة للتحقيق، عن طريق توجيه عبارات مثل: "أعتقد أنك تستطيع القيام بذلك"، "أنا شاهدتك تقوم بهذا الأمر من قبل، لذا أعرف أنك تستطيع القيام بذلك مجدداً". فأما التطبيق الثاني للمعلمين فهو دعم التشجيع بإعادة ترتيب المهمات المقدمة للطلاب بحيث تكون قابلة للتحقيق، وضمن قدرات الطالب.

مستوى الإثارة الفسيولوجية والعاطفية (Physiological And Affective States) إن المصادر الثلاثة السابقة لاعتقادات الكفاءة كلها معرفية أو موجهة نحو التفكير، لكن الانفعالات أيضاً تؤثر في توقّعات النّجاح والفشل، فالشعور بالعصبية أو القلق قبل التحدّث لمجموعة كبيرة من الناس (أو أحيانا حتى لصف ممتلئ بالطلبة) يمكن أن يُعطي رسالة مثل القول "أنا لن أنجح في القيام بذلك" حتى لو ثمة سبب وجيه لتوقع النّجاح، وفي المقابل فإن المشاعر الإيجابية يمكن أن ترفع الاعتقادات حول الكفاءة، ولكن قد يبالغ الأفراد في تقدير فرص النّجاح على مهمة جديدة ليس لهم فيها خبرة سابقة عن طريق استدعاء مهمة ناجحة سابقة غير مرتبطة بالمهمة الجديدة، وبالتالي فهي ليست في وضع يسمح لهم للتنبؤ بكفاءتهم.

نظرية الكفاءة الذاتية تقدّم إطار عمل لفهم سلوك الفرد، فالأفراد لديهم القدرة على التّحكم الهادف بسلوكهم وعلى بيئاتهم؛ لأنّ اعتقادات الكفاءة الذاتية تؤثر في الدافعية والتخطيط والكفاءة، وتعدّ هذه الاعتقادات من أكثر العوامل تأثيراً في السلوك، ومن أجل الحصول على فهم أوضح لمعتقدات الكفاءة الذاتية لا بد من وصف علاقة معتقدات الكفاءة الذاتية مع جوانب أخرى من الذات والشخصية، والعمليات التي يتم من خلالها تشكيل معتقدات الكفاءة الذاتية والطريقة التي تختلف بها ومهارات النتائج (Jones, 2011). معظم الدراسات النفسية في ميدان الانفعالات توجه اهتمامها نحو الاضطرابات النفسية (القلق والاكتئاب واضطرابات الشخصية وغيرها من الانفعالات السلبية)، أما السعادة التي تتضمن المشاعر والخبرات الإيجابية والقيم والمناقب الإنسانية فقد بقيت حتى وقت متأخر في دائرة التجاهل من قبل المعرفة المتراكمة في ميدان علم النفس، إلا أن الدراسات الحديثة أولت اهتماماً ملحوظاً في دراسة السعادة كونها هدفاً أساسياً يسعى لتحقيقه معظم الأفراد؛ فالأفراد السعداء من المحتمل أن يكونوا أكثر ازدهاراً داخلياً وخارجياً، لذا يُعد العمل على تحسين مستويات السعادة عند الأفراد هدفاً علمياً قيماً، ويتأتى ذلك الهدف بعد تحقيق الأمن النفسي والجسدي (Dogan & Cotok, 2011; Khan & Nistor, 2011, 2009).

ويعد مصطلح السعادة من المصطلحات العالمية التي غالباً ما يتداولها الناس فيما بينهم بتلقائية، إلا أنه مصطلح متعدد المعاني بتعدد ثقافات الأفراد، إذ يلاحظ أن كل فرد له مفهومه الخاص بالسعادة، ومن هنا أجمع العلماء على وضع معايير تتضمن مفهوم السعادة وهي: الفاعلية الإيجابية، والرضا عن الحياة، وغياب التأثير السلبي (Lu, 2001). ويمكن تعريف السعادة حسب منظمة الصحة العالمية بأنها الصحة وتعني حالة من الكمال الجسدي والعقلي والاجتماعي وليس مجرد غياب المرض أو الوهن (World Health Organization, 1997). كما يُعرفها ريان وديسي (Ryan & Deci, 2001) بأنها مجموعة من الشروط والظروف من تجارب وخبرات التكامل. أما سليجمان (Seligman, 2004) فيعرفها: بأنها حالة ذهنية أو شعور يتضمن الرضا، والحب، والمنفعة، والسورور، وهذه التضمينات تكون موجبة للذات أولاً وللآخرين وللحياة أيضاً. ويرى باربر (Barber, 2010) السعادة على أنها حالة الشخص العامة من الإيجابية والتفاؤل واعتبار الذات، كما تشمل السعادة الخبرات المتكررة من الانفعالات الإيجابية.

ويرى ريتشارد (Richard, 2005) أن هناك مجموعة من المقومات للسعادة وهي: الاستقرار: وتعني التمسك بأحكام السعادة عندما تتحقق، والتحديد: وهي قدرة الأفراد على تحديد الحياة الفضلى، والتأكيد على الوقت: وتعني التقييم للحياة، لذا يمكن الحكم على السعادة أنها تُغطي الحاضر وتستمر من الماضي وتتوقع المستقبل، والوعي: وهو إدراك الفرد للسعادة في المواقف المختلفة. وتتأثر السعادة بمجموعة من العوامل أهمها: العلاقات والتفاعلات الاجتماعية بما فيها العائلة والأصدقاء وما يسود بينهما من علاقات مثل: الامتنان، والتسامح، والمرح، والكرم، وتدوق اللحظات الممتعة، والاعتزاز بالإنجازات لما لها من تأثير إيجابي على السعادة، أما الوضع الاقتصادي فله دور أساسي؛ إذ يعتقد كثير من الأفراد أن الثروة تؤدي لرفاهه وازدهاره اجتماعي مما يولد إقبالا على الحياة، ويضاف الزواج إلى جملة العوامل المؤثرة؛ فغالبا ما يؤثر الزواج بشكل إيجابي في تحقيق السعادة بين الأفراد، أما التدين فيعتبر من أهم العوامل التي تؤثر في السعادة لما لها من أبواب رفع الروح المعنوية للفرد، كما أن للثقافة دور في السعادة إذ تختلف السعادة باختلاف الموروث الثقافي بين المجتمعات، أما نمط الشخصية فيُعد من العوامل المهمة التي تؤثر في السعادة؛ حيث أن الشخصية الانبساطية تمتاز بسعادة بشكل أكبر من الشخصية الانطوائية (Diener & Suh, 2000)، ويضاف إلى جملة العوامل التي يمكن أن يكون لها دور في سعادة الأفراد: العوامل الجينية، والظروف الاجتماعية، والأحداث الطارئة الشخصية، والبيئة المحيطة بالفرد (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003). وبناءً على ما سبق تُعد السعادة حالة وليست سمة؛ أي أنها تتغير تبعاً لأحداث الحياة السلبية أو الإيجابية، وليست مرتبطة بمتغيرات ديموغرافية معينة كالعمر أو الجنس أو الذكاء (Langevin, 2013).

الدراسات السابقة

تستحوذ دراسة التفاؤل على اهتمام بالغ من قبل الباحثين في مختلف المجالات النفسية نظراً لارتباط هذه السمة بالصحة النفسية للفرد، فقد أجريت العديد من الدراسات التي ربطت التفاؤل بالسعادة والصحة والنظرة الإيجابية للحياة والكفاءة الذاتية، ومن هذه الدراسات:

في دراسة أجراها جودة وأبو جراد (2011) سعت إلى تحديد الأهمية النسبية لمتغير التفاؤل في تفسير السعادة لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة بلغ عددها (187) طالباً وطالبة، أظهرت النتائج أن متغير التفاؤل أسهم في تفسير تباين أفراد العينة على مقياس السعادة، فقد فسر التفاؤل ما نسبته (45.2) من التباين الكلي في مقياس السعادة، وهي قيمة موجبة ودالة إحصائياً.

كما قامت ميشرا (Mishra, 2013) بدراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين التفاؤل والرفاهية (السعادة). تكونت عينة الدراسة من (426) فرداً من المناطق الحضرية والريفية في منطقة فاراناسي، ممن تتراوح أعمارهم بين (15-70) عاماً، وأظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين التفاؤل ونوعية الحياة بأبعادها الثلاث: الصحة البدنية والحالات النفسية والعلاقات الاجتماعية. كما أن الأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من التفاؤل أظهروا درجات أعلى ذات دلالة من السعادة الذاتية ونوعية الحياة بشكل كلي مقارنة بالأفراد الأقل تفاؤلاً.

وأجرى فيلهينا (Vilhena et al, 2014) دراسة هدفت لمعرفة إن كان التفاؤل يمارس تأثيراً معدلاً أم وسيطاً على العلاقة بين السمات الشخصية ونوعية الحياة لدى مرضى الأمراض المزمنة البرتغاليين، تكونت عينة الدراسة من المرضى في المستشفيات الرئيسية في البرتغال والبالغ عددها (729)، كشفت نتائج نماذج الانحدار أن التفاؤل لم يكن متغيراً معدلاً للعلاقات بين سمات الشخصية ونوعية الحياة بعد ضبط متغيرات الجنس والعمر والمستوى التعليمي وإدراك شدة المرض، كما بينت النتائج أن ثمة تأثيراً لسمات الشخصية على نوعية الحياة والسعادة الذاتية من خلال التفاؤل.

كما أجرى سيزجن وأوردجان (Sezgin & Erdogan, 2015) دراسة هدفت إلى بحث العلاقة التنبؤية للتفاؤل الأكاديمي والأمل والحماسة في العمل لدى معلمي المدارس الابتدائية على إدراكهم للكفاءة الذاتية والنجاح. تم اختيار (600) معلم ومعلمة بالطريقة الطبقية من 27 مدرسة ابتدائية في المنطقة الرئيسية في مدينة أنقرة في تركيا. أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي ذو دلالة بين الكفاءة الذاتية والنجاح الأكاديمي والتفاؤل والأمل والحماسة للعمل، وأن هذه المتغيرات تتنبأ إيجابياً بالكفاءة الذاتية عند المعلمين.

كما قام إيكيرمانز وستن (Ekerman & Steyn, 2016) بدراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين الموارد النفسية الشخصية للتفاؤل والرفاهية الشخصية (مثل الصحة النفسية والرضا عن العمل). تكونت عينة الدراسة من (202) موظف في ثلاث مؤسسات في جنوب إفريقيا. تم استخدام منهجية تحليل المسار للكشف عن العلاقات المباشرة وغير المباشرة. أظهرت نتائج الدراسة أن للتفاؤل تأثيراً مباشراً على الصحة النفسية، وتأثيراً غير مباشر على الرفاهية الذاتية.

وفي السياق نفسه أجرى زهانج (Zhang, 2016) دراسة للكشف عن العلاقة بين السمات الشخصية والكفاءة الذاتية وبين الرضا عن الحياة (السعادة)، تكونت عينة الدراسة من (318) من طلبة الجامعات الجدد في الصين، أظهرت النتائج أن الكفاءة الذاتية ذات قيمة محدودة في التنبؤ بالسعادة الذاتية.

كما قامت خرنوب (2016) بدراسة سعت إلى التعرف على مدى مساهمة التفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية، تكونت عينة الدراسة من (147) طالباً من طلبة قسم الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق، أظهرت النتائج أن التفاؤل يتنبأ بشكل موجب ودال إحصائياً بالرفاهية النفسية.

وبعد استعراض نتائج الدراسات السابقة لوحظ أن الأفراد المتفائلين يُظهرون درجات عالية على الكفاءة الذاتية والسعادة بعكس الأفراد المتشائمين، واتضح عدم وجود تعارض بين نتائج الدراسات التي بحثت علاقة كل من التفاؤل والكفاءة الذاتية من جهة والتفاؤل والسعادة من جهة أخرى، في حين لم تقطع الدراسات بوجود علاقة بين الكفاءة الذاتية والسعادة، فنجد دراسة (Zhang, 2016) وأوجدت أن الكفاءة الذاتية ذات قيمة محدودة في التنبؤ بالسعادة الذاتية، في حين أظهرت دراسة كل من (جودة وابو جراد، 2011) و(خرنوب، 2016) أن التفاؤل يتنبأ بشكل موجب ودال إحصائياً بالسعادة، كما يلاحظ من خلال الدراسات السابقة عدم تطرق الباحثين لدراسة المتغيرات الثلاثة مجتمعة، أما على الصعيد العربي فلا توجد دراسات تناولت علاقة التفاؤل بالكفاءة الذاتية والسعادة وفق علم الباحثين، والدراسة الحالية تحاول بحث العلاقة بين التفاؤل في ضوء نموذج التوجه نحو الحياة وعلاقته بالكفاءة الذاتية والسعادة لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية من أجل توضيح العلاقة حتى تُسهل على التربويين عامة والعاملين على التعلم الجامعي خاصة وضع البرامج والتركيز على علم النفس الإيجابي بأفضل شكل ممكن.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تعدّ مواضيع علم النفس الإيجابي مطلباً فردياً واجتماعياً، ومن المهم الكشف عن المتغيرات التي قد ترتبط بها، وانطلاقاً من ذلك بدأت الأهداف المعاصرة للتربية تركز على الفرد بما يضمن كفاءته المستقبلية وقدرته على التنظيم الذاتي والاهتمام بنتائجته وخاصة لطلبة المرحلة الجامعية الذين هم على أبواب الدخول إلى كافة مجالات الحياة؛ فهم ينتقلون من مرحلة إلى أخرى بدءاً بالانتقال من مرحلة تعليمية مدرسية إلى مرحلة جامعية ومن ثم الانتقال منها إلى مجالات العمل المختلفة في المجتمع؛ إذ تتغير معتقداتهم حول ظروف الحياة وقدرتهم على السيطرة عليها مما يؤدي إلى ظهور تهديدات لسعادتهم ونوعية الحياة. فالأفراد في مرحلة الشباب يسعون للانخراط في كثير من الأنشطة التي يضعون لها قيمة مرتفعة من التوقعات، ويحاولون

أثناء تنفيذ أنشطتهم الحصول على حالة رضا وإشباع رغباتهم، ولكنهم سرعان ما يصطدمون بعقبات وموانع وتحديات تعرضهم لإحباطات تفقدهم المشاركة والاندماج بالأنشطة، وتبدي لديهم مظاهر العنف وتدفعهم للمشاركة بأنماط سلوكية سلبية التي لها آثار غير مرغوبة على الجوانب الحياتية المختلفة، ومن هنا تأتي هذه الدراسة ضمن الجهود المبذولة في تنمية الإيجابية لدى الشباب عن طريق تنمية نماذج وتقديم إسهامات تساعدهم على التغلب على تلك الصعوبات، وكيفية تعديل سلوكهم للأفضل، ومعالجة المشكلات التي يمرّون بها، من خلال جعلهم أكثر فعالية مع ظروف الحياة لتحقيق أهدافهم، وبذلك يستعيدوا كفاءتهم الذاتية وتشعرهم بالرضا عن الحياة.

كما نلاحظ من خلال الدراسات السابقة عدم تطرق الباحثين لدراسة المتغيرات الثلاث مجتمعة، أما على الصعيد العربي فلا توجد دراسات تناولت علاقة التفاؤل بالكفاءة الذاتية والسعادة وفق علم الباحثين، وتحاول الدراسة الحالية بحث العلاقة بين التفاؤل في ضوء نموذج التوجه نحو الحياة وعلاقته بالكفاءة الذاتية والسعادة لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية، من أجل توضيح العلاقة لتسهيل على التربويين عامة والعاملين على التعليم الجامعي خاصة وضع برامج تركز على علم النفس الإيجابي بأفضل شكل ممكن، وذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى التفاؤل والكفاءة الذاتية والسعادة لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية، وهل تختلف باختلاف الجنس والكلية؟
2. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين التفاؤل من جهة وكل من الكفاءة الذاتية والسعادة من جهة أخرى لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية؟
3. ما مقدار إسهام كل من الكفاءة الذاتية والسعادة في تفسير التباين للدرجات على مقياس التفاؤل لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية؟

أهمية الدراسة:

أهمية نظرية: تتبع أهمية الدراسة الحالية من حيث تناولها لمفهومين أساسيين من مفاهيم علم النفس الإيجابي؛ إذ يحظى هذان المفهومان باهتمام بحثي في الوقت الحاضر، وتعبير الأوراق البحثية التي تتناول هذه المواضيع من الأوراق الساخنة (Hot Paper) في طرح وعدد الاستشهادات من المجلات المصنفة ضمن قواعد البيانات (Clarivate Analtic) والمعروفة سابقاً ثومسون رويترز (Thomson Reuters).

أهمية تطبيقية: تتمثل في استفادة صانعي القرار من نتائج الدراسة وخاصة أن عينة الدراسة من الشباب، وذلك من أجل في دفعهم نحو توجيه جهودهم نحو الأنشطة البناءة التي من شأنها أن تلبّي طموحاتهم تهيئ جو من التفاؤل لديهم وتصرف انتباههم عن القيام بسلوكيات غير المرغوب فيها.

محددات الدراسة

يتحدد تعميم نتائج هذه الدراسة بعينة الدراسة، التي اقتصر على طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية الذين جمعت بيانات الدراسة منهم خلال الفصل الدراسي الصيفي للعام الدراسي 2016/2017. كما حُدِّدَت نتائج هذه الدراسة بالأدوات التي استخدمت فيها من حيث صدقها وثباتها.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

التفاؤل (Optimism): يُعرف التفاؤل اصطلاحاً بأنه: النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيء (Scheier & Carver, 1985)، ويُعرف التفاؤل إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس التوجه نحو الحياة (التفاؤل) (LOT) والذي يحتوي على 10 فقرات.

الكفاءة الذاتية (Self Efficacy): تُعرف الكفاءة الذاتية اصطلاحاً على أنها: إيماناً ذاتياً متفائلاً باعتقاد الفرد بأنه يستطيع أداء مهام جديدة وصعبة والتعامل مع الشدائد في مختلف مجالات العمل البشري، بحيث تُسهل تحديد الأهداف واستثمار الجهد والثبات في مواجهة الحواجز والتعافي من النكسات بحيث يمكن اعتبارها مورد مقاومة إيجابية (Schwarzer, 1992). وتُعرف الكفاءة الذاتية إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الكفاءة الذاتية العامة (GSE) والذي يحتوي على 10 فقرات.

السعادة ((Happiness): تُعرف السعادة اصطلاحاً بأنها: انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة أو انعكاس لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وتتضمن الرضا عن الحياة والاستمتاع والشعور بالبهجة والصحة العامة (أرجايل، 1993) وتُعرف إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على قائمة أكسفورد (Oxford) للسعادة التي تحتوي على 29 فقرة.

الطريقة والإجراءات

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية للفصل الصيفي للعام الدراسي 2016/2017، والبالغ عددهم حسب إحصائيات عمادة القبول والتسجيل (22040) طالباً وطالبة، تم استثناء طلبة الدراسات العليا والبالغ عددهم (1944) طالباً وطالبة ليصبح مجتمع الدراسة (20096) طالباً وطالبة حيث بلغ الذكور (9007)، وعدد الإناث (11089)، موزعين على (12) كلية؛ (6) كليات طبية (وتشمل: كلية الطب، الصيدلة، طب الاسنان، كلية العلوم الطبية التطبيقية، الطب البيطري) و(3) كليات هندسية (وتشمل: كلية الهندسة، كلية العمارة والتصميم، وكلية الهندسة الزراعية)، (3) كليات العلمية (وتشمل: كلية العلوم والآداب، وكلية تكنولوجيا الحاسوب والمعلومات، معهد النانو تكنولوجي).

ويعود السبب في توزيع الكليات على مسارات إلى أن جامعة العلوم والتكنولوجيا يغلب عليها طابع التخصصات العلمية ولا يوجد تخصصات أدبية باستثناء تخصص اللغة الإنجليزية التطبيقية، وأعداد الطلبة في هذا التخصص قليلة جداً بحيث أنها لا تمثل التخصصات الأدبية لذلك تم استثناء التخصصات الأدبية من هذه الدراسة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (358) طالباً وطالبة، حيث بلغ عدد الطلبة الذكور (126)، وعدد الإناث (232)، موزعين على التخصصات الطبية بواقع (153) طالباً وطالبة، والتخصصات الهندسية بواقع (125) طالباً وطالبة، والتخصصات العلمية (80) طالباً وطالبة، تم اختيارها بالطريقة المتيسرة، وكانت وحدة الاختيار هي الشعبة من شعب مساق المسؤولية المجتمعية، وهو منطبق إجباري يُسجل فيه طلبة الجامعة من كافة التخصصات ومن السنوات جميعها، وذلك مراعاة للظروف المتعلقة بالشعب الدراسية وصعوبة موافقة أعضاء هيئة التدريس على تخصيص وقت لجمع البيانات.

منهجية الدراسة:

استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي كونه يتناسب مع طبيعة المشكلة والمتغيرات التي تم تناولها.

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام ثلاثة مقاييس؛ الأول لقياس التفاؤل وفق نموذج التوجه نحو الحياة لشاير وآخرون، واختبار الكفاءة الذاتية، وقائمة جامعة أكسفورد للسعادة للكشف عن مستوى السعادة لدى أفراد عينة الدراسة.

أولاً: مقياس التفاؤل (التوجه نحو الحياة): (The life orientation (LOT))

وضعه أصلاً كارفر وآخرون (Carver et al, 1994) يتألف المقياس من (12) فقرة، تتضمن كل منها جملة واحدة بحيث يُجيب المفحوص عليها بتحديد مدى انطباقها عليه، والمقياس من نوع ليكرت وهي ذات تدرج خماسي، وتتراوح كل منها بين 1-5 كما يلي: صحيح تماماً = 5، صحيح = 4، صحيح نوعاً ما = 3، غير صحيح = 2، غير صحيح مطلقاً = 1، وهناك بعض الفقرات سلبية وهي (3، 7، 9) وتم عكس درجات هذه الفقرات. وقد تم اعتماد المحك الآتي لتصنيف المستويات:

2.33 فأقل: منخفض.

2.34-3.67: متوسط.

أعلى من 3.67: مرتفع.

إجراءات الصدق والثبات الأصلي للمقياس:

إجراءات الصدق والثبات الأصلي للقائمة: القائمة الحالية لها مؤشرات سيكومترية جيدة في البيئة الأجنبية، فبعد تطبيقها على أربع عينات مستقلة بلغت (1000) طالب وطالبة في الجامعات الأمريكية تم حساب معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بعد أربعة أسابيع فكان (-0.79)، ومعامل كرنباخ الفا (-0.76).

إجراءات الصدق والثبات في الدراسة الحالية:

تم ترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، وتم عرض الترجمة على ثلاثة مختصين باللغة الإنجليزية للتأكد من

سلامتها، كما تم إجراء ترجمة عكسية للمقياس أي من اللغة العربية إلى الإنجليزية من مختص آخر في اللغة الإنجليزية للتأكد من مدى محافظة كل فقرة على مدلولها الأصلي في المقياس، وتم القيام بتعديلات طفيفة على النص العربي لبعض الفقرات في ضوء هذه الإجراءات، كما تم عرض المقياس بصورته الجديدة على خمسة مختصين في علم النفس التربوي والقياس، وطُلب منهم إبداء الرأي في مدى انتماء كل فقرة إلى البعد الذي تقيسه، وقد أجمع المحكمون على أن الفقرات تنتمي إلى الأبعاد التي تقيسها، وتم طباعة المقياس بعد أن رُتبت فقراته الفرعية الثلاث بطريقة عشوائية لتشكّل المقياس الكلي في صورته النهائية.

أما بالنسبة لإجراءات فاعلية الفقرات فقد تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة بلغ عددها (40) طالباً وطالبة ممن يدرسون إحدى متطلبات الجامعة؛ لضمان تمثيل طلبة الكليات المختلفة، وبعد ذلك تم حساب معاملات ارتباط فقرات المقياس المصحح مع الدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل بين (0.41-0.67)، أي أنّ جميع معاملات الارتباط المُصححة كانت أكبر من معيار قبول الفقرة (0.20)، باستثناء الفقرة (4) التي تنص "انظر عادة إلى الجانب المشرق من الأمور"، والفقرة (9) التي تنص "لن تتحقق الأمور بالطريقة التي أريدها" فتّم حذفها، وبالتالي أصبح المقياس مُكوّنًا من (10) فقرات.

وللتحقق من ثبات المقياس، تم تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة ومشابهة لظروف العينة الأصلية، حيث تمّ حساب ثبات المقياس بطريقة الإعادة (الاختبار وإعادة الاختبار) (Test-Retest)، بفواصل زمني بلغت مدته أسبوعان، وكان معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرينين (0.79)، وكذلك تم حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي للأداة باستخدام مُعادلة كرونباخ ألفا وكان معامل الثبات (0.89).

ثانياً: مقياس الكفاءة الذاتية العامة: (General Self-Efficacy Scale(GSE))

وضعه أصلاً (Schwarzer & Jerusalem, 1995)، يتألف المقياس من (10) فقرات تتضمن كل منها جملة واحدة بحيث يُجيب المفحوص عليها بتحديد مدى انطباقها عليه والمقياس من نوع ليكرت وهي ذات تدرج خماسي، وتتراوح كل منها بين 1-5 كما يلي: صحيح تماماً = 5، صحيح = 4، صحيح نوعاً ما = 3، غير صحيح = 2، غير صحيح مطلقاً = 1. وقد تم اعتماد المحك الآتي لتصنيف المستويات:

2.33 فأقل: منخفض.

2.34-3.67: متوسط.

أعلى من 3.67: مرتفع.

إجراءات الصدق والثبات الأصلي للمقياس:

المقياس الحالي له مؤشرات سيكومترية جيدة في البيئة الأجنبية؛ فبعد تطبيقه على عينات مختلفة من 23 دولة تم حساب كرونباخ ألفا للأبعاد وتراوحت درجة معامل الثبات من 0.76 - 0.90، كما أن هناك مجموعة من الدراسات الأجنبية قامت بحساب معامل الثبات للمقياس الحالي وتبين أيضاً أنّ لها مؤشرات سيكومترية جيدة، ففي دراسة (Luszczynska, Scholz & Schwarzer, 2005) ودراسة (Scholz, Dona, Sud & Schwarzer, 2002) تم حساب معامل الثبات فكانت على التوالي (0.94) و (0.71-0.91).

إجراءات الصدق والثبات في الدراسة الحالية:

تم ترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، وتم عرض الترجمة على ثلاثة مختصين باللغة الإنجليزية؛ للتأكد من سلامتها، كما تم إجراء ترجمة عكسية للمقياس أي من اللغة العربية إلى الإنجليزية من مختص آخر في اللغة الإنجليزية للتأكد من مدى محافظة كل فقرة على مدلولها الأصلي في المقياس، وتم القيام بتعديلات طفيفة على النص العربي لبعض الفقرات في ضوء هذه الإجراءات، كما تم عرض المقياس بصورته الجديدة على خمسة مختصين في علم النفس التربوي والقياس، وطُلب منهم إبداء الرأي في مدى انتماء كل فقرة إلى البعد الذي تقيسه، وقد أجمع المحكمون على أن الفقرات تنتمي إلى الأبعاد التي تقيسها، وتم طباعة المقياس بعد أن رُتبت فقراته الفرعية الثلاث بطريقة عشوائية لتشكّل المقياس الكلي في صورته النهائية.

أما بالنسبة لإجراءات فاعلية الفقرات تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة بلغ عددهم (40) طالباً وطالبة ممن يدرسون إحدى مواد متطلبات الجامعة؛ لضمان تمثيل طلبة الكليات المختلفة وبعد ذلك تم حساب معاملات ارتباط فقرات المقياس المصحح مع الدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل بين (0.43-0.74).

وللتحقق من ثبات المقياس، تم تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة ومشابهة لظروف العينة الأصلية، حيث

تمَّ حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الإعادة (الاختبار وإعادة الاختبار) (Test-Retest)، بفواصل زمني بلغت مدته أسبوعان، وكان معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين (0.79)، وكذلك تم حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي للأداة باستخدام مُعادلة كرونباخ ألفا وكان معامل الثبات (0.87).

ثانياً: قائمة السعادة ((OHI)Oxford Happiness inventory)

وضعه أصلاً أرجايل ومارتن ولو (Argyle & martin & Lu, 1995) أصحاب قائمة أكسفورد للسعادة Oxford (Happiness inventory)(OHI)، تألفت القائمة من (29) فقرة تتضمن كل منها جملة واحدة بحيث يُجيب المفحوص عليها بتحديد مدى انطباقها عليه، والمقياس من نوع ليكرت وهو ذات تدرج خماسي، وتتراوح كل منها بين 5-1 كما يلي: صحيح تماماً =5، صحيح =4، صحيح نوعاً ما =3، غير صحيح =2، غير صحيح مطلقاً =1، وهناك بعض الفقرات سلبية وهي (3،4،7،11،15،16،18،19،20)، وتم عكس درجات هذه الفقرات. وقد تم اعتماد المحك الآتي لتصنيف المستويات:

2.33 فأقل: منخفض.

2.34-3.67: متوسط.

أعلى من 3.67: مرتفع.

إجراءات الصدق والثبات الأصلي للقائمة: القائمة الحالية لها مؤشرات سيكومترية جيدة في البيئة الأجنبية، فبعد تطبيقها على عينة قوامها (172) مشاركاً تم حساب معامل الثبات فكان (0.91)، كما تم حساب معاملات ارتباطها مع عدد المحكات للتأكد من الصدق التلازمي وكانت تتراوح بين (0.77) إلى (0.93).

إجراءات الصدق والثبات للدراسة الحالية: قام الباحثون بترجمة القائمة من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، وتم عرض الترجمة على ثلاثة مختصين باللغة الإنجليزية للتأكد من سلامتها، كما تم إجراء ترجمة عكسية للقائمة أي من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية من مختص آخر في اللغة الإنجليزية؛ للتأكد من محافظة كل فقرة على مدلولها الأصلي في القائمة، وتم إجراء تعديلات طفيفة على النص العربي لبعض الفقرات في ضوء هذه الإجراءات، كما تم عرض القائمة بصورته الجديدة على خمسة مختصين في علم النفس التربوي والقياس وطُلب منهم إبداء الرأي حول مدى انتماء كل فقرة وقد أجمع المحكمون على أن الفقرات تنتمي إلى الأبعاد التي تقيسها وتم طباعة القائمة.

أما بالنسبة لإجراءات الصدق والثبات في صورته الحالية فتم تطبيق القائمة على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة بلغ عددها (40) طالباً وطالبة ممن يدرسون إحدى مواد متطلبات الجامعة، وتم حساب فاعلية الفقرات باستخدام معامل ارتباط فقرات المقياس المصحح بالدرجة الكلية للقائمة، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل بين (0.23-0.62)، وللتحقق من ثبات المقياس، تم تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة ومثابته لظروف العينة الأصلية، حيث تمَّ حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الإعادة (الاختبار وإعادة الاختبار) (Test-Retest)، بفواصل زمني بلغت مدته أسبوعان، وكان معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين (0.89)، وكذلك تم حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي للأداة باستخدام مُعادلة كرونباخ ألفا وكان معامل الثبات (0.91).

متغيرات الدراسة :

تضمنت الدراسة المتغيرات التصنيفية التالية وهي: الجنس: وله فئتان (ذكر، أنثى)، الكلية: ولها ثلاث فئات الطيبة وتشمل: (كلية الطب، الصيدلة، طب الأسنان، كلية العلوم الطبية التطبيقية، الطب البيطري)، والهندسية وتشمل: (كلية الهندسة، كلية العمارة والتصميم، وكلية الهندسة الزراعية)، والعلمية (العلوم الأساسية) وتشمل: (كلية العلوم والآداب، وكلية تكنولوجيا الحاسوب والمعلومات، معهد النانو تكنولوجي).

المتغيرات التابعة وتشمل: التفاؤل والكفاءة الذاتية والسعادة.

نتائج الدراسة ومناقشتها

تم عرض النتائج وفق أسئلتها على النحو الآتي:

السؤال الأول: "ما مستوى التفاؤل والكفاءة الذاتية والسعادة لدى طلبة الجامعة وهل تختلف باختلاف الجنس والكلية؟"
للإجابة عن الشق الأول تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التفاؤل والكفاءة الذاتية لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التفاؤل والسعادة والكفاءة الذاتية لدى
طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المستوى
3.35	.534	358	متوسط
2.97	.317	358	متوسط
3.79	.640	358	مرتفع

جاءت الكفاءة الذاتية بمستوى مرتفع، ويمكن تفسير النتيجة بأن جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية تعتمد أساساً مرتفعة في قبول الطلبة، مما ينعكس على نوعية الطلبة المنتسبين للجامعة؛ فيمتاز هؤلاء الطلبة برصيد قوي من القدرات والإنجازات السابقة مما يجعلهم يكونون اعتقادات بقدرتهم على النجاح في المهمات اللاحقة، وتطوير نظرة أعمق لخبراتهم الشخصية الماضية في تحقيق النجاحات المستقبلية، كما أن خبرة الاتقان الإبدالية وملاحظة نجاحات الآخرين؛ أي رؤية نماذج مماثلة لقدراتهم تجتاز المهمات تحسن اعتقادات الكفاءة الذاتية. كما أن حصول الطلبة على خدمات إرشادية وتوجيهية ترفع من مستوى الكفاءة الذاتية أو تزودهم بالمعرفة والمهارات اللازمة للدراسة والنجاح في مهامهم. ويمكن أن تكون للخطط الدراسية التي تقوم على تراكمية المعرفة يعمل على الانتقال من السهل إلى الصعب مما يكسب الطلبة مزيداً من الثقة بأنفسهم وقدراتهم. كما أن حصول الجامعة على تصنيف متقدم بين الجامعات على المستوى العربي والعالمي وحديث الأوساط الاجتماعية عن ذلك عزز الإقناع اللفظي لدى الطلبة مما انعكس على كفاءتهم الذاتية إيجاباً.

وجاء التفاؤل بمستوى متوسط، لأن انتماء الطلبة إلى تخصصات علمية نادرة يعزز نظرتهم المستقبلية حول قدرتهم على التغلب على الصعوبات المستقبلية كإيجاد فرص العمل المناسبة، وتحسين الوضع الاقتصادي لهم وذلك يعني وجود سمة التفاؤل لدى الطلبة، ولكن ميل الطلبة إلى المبالغة في تقدير فرص تحقيق النتائج المرجوة في المستقبل؛ أي التفاؤل غير الواقعي مما جعلها تحصل على مستوى متوسط، وهذا يعود إلى التاريخ الطويل في تفسير التفاؤل من خلال القيمة والتوقع في الدافعية. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الظروف المختلفة حيث تزداد قدرة الطالب على الحكم والاستقلال في اتخاذ القرارات واختيارها، مما يزيد من مستوى الثقة في نفسه، ويغير من نظرتهم للأمور لتصبح نظرة إيجابية ويُقبل على مواجهة الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل فضلاً عن الاعتقاد باحتمالية حدوث الخير أو الجانب الإيجابي من الأشياء. وجاءت السعادة بمستوى متوسط لأنها ترتبط بالحالة التي يشعر بها الفرد بالرضا إذ يحدث تغيرات من لحظة إلى أخرى عبر الزمن، بمعنى أن عدم استقرار السعادة مرتبط بتغيرات حياة الطلبة الكثيرة، كما أن الضغوطات التي يتعرض لها للطلبة من الأسرة والأقارب للحصول على تحصيل مرتفع، وما يتعرض له الطلبة من ازدحام جدول الدراسة والامتحانات، قد تقلل من لحظات السعادة لديهم.

ويعزى السبب كذلك إلى أن الطلبة يضعون أهدافاً مختلفة عند دخولهم الجامعة؛ منها ما يُستطاع تحقيقه ومنها ما لا يُستطاع، بالإضافة إلى ما يضعه الطلبة من توقعات حول البيئة الجامعية التي لا تتسجم كلياً مع تلك التوقعات. وللإجابة عن الشق الثاني من السؤال الأول تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الحاجات النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك، حسب متغيرات الجنس والكلية، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التفاؤل والكفاءة الذاتية والسعادة لدى طلبة الجامعة حسب متغيري الجنس والكلية

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الكلية	الجنس	
32	.592	3.52	طبية	ذكر	التفاؤل
76	.450	3.36	هندسية		
18	.520	3.34	علمية		
126	.500	3.40	المجموع		
121	.486	3.39	طبية	أنثى	
49	.491	3.35	هندسية		
62	.680	3.17	علمية		
232	.551	3.32	المجموع		
153	.511	3.42	طبية	المجموع	
125	.465	3.36	هندسية		
80	.649	3.21	علمية		
358	.534	3.35	المجموع		
32	.272	2.92	طبية	ذكر	السعادة
76	.206	2.89	هندسية		
18	.237	2.99	علمية		
126	.229	2.91	المجموع		
121	.299	2.94	طبية	أنثى	
49	.360	2.96	هندسية		
62	.397	3.15	علمية		
232	.352	3.00	المجموع		
153	.293	2.94	طبية	المجموع	
125	.278	2.92	هندسية		
80	.373	3.12	علمية		
358	.317	2.97	المجموع		
32	.413	3.94	طبية	ذكر	الكفاءة الذاتية
76	.559	3.85	هندسية		
18	.882	4.01	علمية		
126	.583	3.90	المجموع		
121	.691	3.74	طبية	أنثى	
49	.529	3.66	هندسية		
62	.707	3.75	علمية		
232	.663	3.72	المجموع		
153	.647	3.78	طبية	المجموع	
125	.553	3.78	هندسية		
80	.752	3.81	علمية		
358	.640	3.79	المجموع		

س= المتوسط الحسابي ع= الانحراف المعياري

يبين الجدول (2) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التفاؤل والكفاءة الذاتية والسعادة لدى طلبة الجامعة؛ بسبب اختلاف فئات متغيري الجنس والكلية. ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثنائي جدول (3).

جدول (3)

تحليل التباين الثنائي لأثر متغيري الجنس والكلية والتفاعل بينهما على مجالات مستوى التفاؤل والكفاءة الذاتية والسعادة لدى طلبة الجامعة

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	التفاؤل	.712	1	.712	2.538	.112
	السعادة	.437	1	.437	4.661	.032
	الكفاءة الذاتية	2.976	1	2.976	7.321	.007
الكلية	التفاؤل	1.490	2	.745	2.656	.072
	السعادة	.904	2	.452	4.818	.009
	الكفاءة الذاتية	.722	2	.361	.888	.412
الجنس × الكلية	التفاؤل	.345	2	.172	.615	.541
	السعادة	.205	2	.103	1.095	.336
	الكفاءة الذاتية	.053	2	.026	.065	.937
الخطأ	التفاؤل	98.733	352	.280		
	السعادة	33.012	352	.094		
	الكفاءة الذاتية	143.105	352	.407		
الكلية	التفاؤل	101.975	357			
	السعادة	35.779	357			
	الكفاءة الذاتية	146.244	357			

يتبين من الجدول (3) الآتي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر الجنس في السعادة، وجاءت الفروق لصالح الإناث، ويمكن تفسير النتيجة لطبيعة الأدوار الاجتماعية بين الذكور والإناث حيث يكون الشباب في هذه المرحلة موزعاً ما بين الدراسة وتحمل التبعات الاقتصادية والاجتماعية وضمان المستوى المعيشي، لذلك يكون مستوى السعادة لديهم منخفضاً، وعلى العكس تماماً فإن الإناث يَكُنُّ مفرغات للدراسة فقط، مما يؤدي بهن للبحث عن تلبية الحاجات النفسية التي تقود إلى السعادة، كما أن لشبكة العلاقات الاجتماعية المتسعة التي تقيمها الإناث التي يشعرون من خلالها بدورهن في الحياة تؤدي إلى إسعادهن. وفي الكفاءة الذاتية وجاءت الفروق لصالح الذكور، ويمكن تفسير النتيجة في ضوء ما أشار إليه واينر في نظرية العزو بأن الذكور غالباً ما يعززون نجاحهم إلى عوامل داخلية مثل القدرة وفشلهم لعوامل خارجية في حين أن الإناث يعززن نجاحهن لعوامل خارجية وفشلهن لعوامل داخلية مما يؤدي إلى ارتفاع اعتقادات الذكور عن أنفسهم، كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يتعرض له الذكور من مواقف حياتية ضاغطة وتمثل قدرتهم على تجاوز الصعوبات والعقبات الاجتماعية والاقتصادية التي تعترضهم عاملاً حاسماً في اكتسابهم للثقة بالنفس مما يرفع الكفاءة الذاتية عندهم، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر الجنس في التفاؤل، ويمكن أن تفسر النتيجة أن طلبة الجامعة مشتركون في العادات والتقاليد وأسلوب الحياة ومستوى التفكير متقارب مما يساهم في بناء معرفي (السكيمات) متقاربة نوعاً ما.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر الكلية في السعادة، ولبيان الفروق الزوجية الدالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية تم استخدام المقارنات البعدية بطريقة شيفيه كما هو مبين في الجدول (4)، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة

إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر الكلية في كل من التفاؤل.

جدول (4)

المقارنات البعدية بطريقة شيفيه لأثر الكلية على مجال السعادة		
الكلية	المتوسط الحسابي	طبية هندسية علمية
السعادة	2.94	طبية
هندسية	2.92	.02
علمية	3.12	.18* .20*

*دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) بين الكليات العلمية من جهة وكل من الكليات الطبية والكليات الهندسية من جهة أخرى وجاءت الفروق لصالح الكليات العلمية، ويمكن تفسير النتيجة بأن طلبة التخصصات الطبية والهندسية ينخرطون ببيئة العمل أثناء مرحلة الدراسة بسبب المسافات العملية الموجودة في خطتهم الدراسية وهذا يشعروهم بضغوط نفسية أكثر من طلبة التخصصات العلمية نظراً لصعوبة التوفيق بين الدراسة النظرية والإيفاء بمطالب الجانب العملي التطبيقي مقارنة بالكليات العلمية التي تركز خطتهم على الجانب النظري فقط، كما أن عدد ساعات الخطط الدراسية للكليات الطبية والهندسية أكبر من الكليات العلمية وما يستتبع ذلك من ضغوط على الطلبة في الدراسة وطول المدة الزمنية التي يقضيها الطالب في الدراسة. السؤال الثاني: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين التفاؤل من جهة وكل من الكفاءة الذاتية والسعادة من جهة أخرى لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين التفاؤل وبين كل من السعادة والكفاءة الذاتية لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين التفاؤل وبين كل من السعادة والكفاءة الذاتية

لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية	
التفاؤل	
السعادة	معامل الارتباط ر 0.251**
	الدلالة الإحصائية 0.000
	العدد 358
الكفاءة الذاتية	معامل الارتباط ر 0.381**
	الدلالة الإحصائية 0.000
	العدد 358

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

**دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول (5) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين التفاؤل من جهة وبين كل من السعادة والكفاءة الذاتية من جهة أخرى، لكنها ضعيفة وهذا يعكس على الدلالة العملية إذ أن نسبة التباين الذي يفسره كل متغير عن المتغير الآخر قليلة، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن التفاؤل يعكس اعتقادات الأفراد حول الأحداث المستقبلية ومدى سيطرتهم عليها، حيث أن المتفائلين بشكل عام تكون اتجاهاتهم إيجابية حول مستقبلهم ولديهم ميل للاعتقاد بأنهم قادرين على المثابرة والنجاح، وغالباً ما يكون التفاؤل داخلياً أي يتعلق بالكفاءة الذاتية المدركة مما يسهم في توقع نتائج إيجابية مما يوفر عند الفرد حالة من السعادة، ولكن السعادة تكون أقل استقراراً عبر الزمن وأكثر ارتباطاً بالمتعة بالاعتماد على العوامل البيئية مثل المشكلات الاقتصادية والبيئية، وتتفق الدراسة الحالة

مع دراسة كل من ميشرا (Mishra, 2013)، ودراسة إيكيرمانز (Ekermans, 2016)، بوجود علاقة بين التفاؤل والسعادة. كما تتفق مع دراسة كل من سيزجن وأوردجان (Sezgin & Erdogan, 2015)، بوجود علاقة بين التفاؤل والكفاءة الذاتية. السؤال الثالث: ما مقدار إسهام كل من الكفاءة الذاتية والسعادة في تفسير التباين للدرجات على مقياس التفاؤل لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية؟ للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لأثر كل من الكفاءة الذاتية والسعادة في التنبؤ بالتفاؤل لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية كما هو مبين في الجدول الآتي.

جدول (6)

تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لأثر كل من الكفاءة الذاتية والسعادة، في التنبؤ بالتفاؤل لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية

المتغير التابع	المتنبات	المعامل B	الارتباط المتعدد	التباين المفسر R ²	Δ R ²	قيمة ف	دلالة ف الإحصائية
التفاؤل	الكفاءة الذاتية	.318	.041	.143	.145	60.516	.000
	السعادة	.411	.080	.200	.059	45.644	.000

يتبين من الجدول أعلاه أن السعادة والكفاءة الذاتية أسهما بنسب مختلفة في التفاؤل، وكانت الكفاءة الذاتية المتنبأ الأكثر أهمية في التفاؤل حيث وضحت ما نسبته 14.5% من التباين، في حين كان إسهام السعادة ما نسبته 5.9%، وبذلك تكون قد ساهمت بشكل دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) في التفاؤل، إلا أن هذا الإسهام كان ضعيفاً حيث أن نسبة التباين الذي يفسره كل متغير عن المتغير الآخر قليل، ويمكن تفسير النتيجة بأن هناك تشابه ملحوظ بين مفهوم السعادة والتفاؤل، بالإضافة إلى فروقات مهمة ولكن هذه الفروقات مختلفة باختلاف إدراكات الأفراد لموضوع السعادة فكل فرد يدرك السعادة حسب مفهومه الخاص، فمنهم من يعزوها إلى عوامل خارجية مثل: الوضع المادي والحالة الزوجية، ومنهم من يعزوها إلى عوامل داخلية مرتبطة بأنماط الشخصية، وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة كلاً من (جودة وأبو جراد، 2011) ودراسة (خرنوب، 2016)، كما يمكن تفسير إسهام الكفاءة الذاتية في تباين التفاؤل بأن كلا المفهومين يقيمان المستقبل رغم أن مفهوم الكفاءة الذاتية يبدو أنه يأتي قبل التقييم المتفائل بمعنى الإحساس القوي بالكفاءة الذاتية يسهل التفاؤل، ومن جهة أخرى فإن التفاؤل يعكس تقيماً أكثر إيجابية لمعتقدات الفرد حول ظروف البيئة ومدى سيطرته عليها، ومن هنا تعدّ دراسة مثل هذه الأنواع من التوقعات ذات أهمية بالغة في تحديد إسهاماتها والعلاقات الداخلية، واتفقت الدراسة الحالية جزئياً مع دراسة فيلهينا (Vilhena et al, 2014) ودراسة زهانج (Zhang, 2016) من حيث تأثير السمات الشخصية على نوعية الحياة والسعادة الذاتية من خلال التفاؤل.

التوصيات:

- الاهتمام بالبرامج التدريبية لتنمية التفاؤل والتفكير الإيجابي لدى الطلبة.
- إضافة مادة في الجامعة تتعلق بعلم النفس الإيجابي وتطوير الذات.
- إجراء دراسات طولية تتناول التفاؤل عبر مراحل العمرية المختلفة.
- ضرورة إجراء مزيد من الدراسات في المجتمعات العربية التي تبرهن أهمية التفاؤل وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل: الأمل والحاجات النفسية والتفكير الانفعالي.

المراجع

- أرجايل، مايكل. (1993). سيكولوجية السعادة. (فيصل يونس، مترجم). الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- الزعيبي، رفعة وناظرا، حيدر. (2016). الأهداف التحصيلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الأكاديمي. دراسات: العلوم التربوية، (2) 43، 1030-1009
- جرادات، عبد الكريم. (2016). الفروق في الاستقواء والوقوع ضحية بين المراهقين المتفائلين وأولئك غير المتفائلين. دراسات: العلوم التربوية،

549- 560 .،43 (1)

- جودة، آمال وأبو جراد، حمدي. (2011). التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، 2(24)، 129- 162.
- خرنوب، فتون. (2016). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية لتربية وعلم النفس. 14(1)، 217-242.
- القدمي، عبد الناصر (2016). مستوى التفاؤل لدى لأعبي فريق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية. دراسات: العلوم التربوية، 43 (3)، 711- 723.
- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In.
- Bandura, A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies (pp.1-45) Cambridge, England: Cambridge university press.
- Barber, E. (2010). An Examination of Happiness and Its Relationship to Community College' Coping Strategies and Academic Performance. Unpublished Doctoral Dissertation, Morgan State University.
- Csikszentmihalyi, M. & Hunter, J.(2003). Happiness in Everyday Life: the Uses of Experience Sampling. Journal of Happiness Studies,4: 185–199.
- Dhatt, H. & Rishi, S. (2015). Study of Self-efficacy and Optimism of .Ed. Students. European Journal of Academic Essays 2(9), 102-107.
- Diener, E. & Suh, E.(2000). Cultue and Subjective Well-Being. Massachusetts: MIT press.
- Dogan, T. & Cotok, N. (2011). Adaptation of the Short Form of the Oxford Happiness Questionnaire into Turkish: A Validity and Reliability Study. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 4 (36), 165-172.
- Ekermans, G. & Steyn, R. (2016). Optimism, Self-Efficacy and Meaningfulness: A Structural Model of Subjective Well-Being at Work. Management Dynamics. 24(4), 34-51.
- Honmore, V. & Jadhav. M. (2015). Type of Education, Locus of Control and Optimistic - Pessimistic Attitude among Undergraduate College Students. The International Journal of Indian Psychology. 2(4), 145-152.
- Jones, K. (2011). Teacher Self-Efficacy Beliefs Related to Chronic Disruptive Behavior. Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana State University.
- Karademas, E., Kafetsios. K. & Sideridis. G. (2007). Optimism, Self – Efficacy and Information Processing of Threat - and Well - Being – Related Stimuli. Stress and Health, 23, 285–294.
- Khan, R. (2009). The Perception of Happiness: Role of Age and Culture. Unpublished Doctoral Dissertation, Kean University.
- Landa, J., Martos, M., & Zafra., E.(2011). Does Perceived Emotional Intelligence and Optimism/Pessimism Predict of Psychological Well-being?, Journal of Happiness Studies, 12, 463-474.
- Langevin, E.(2013). Undergraduate Student Happiness and Academic Performance: A Correlation Study. Unpublished Doctoral Dissertation, University Of Phoenix.
- Li, F., McAuley, E., Harmer, P., Duncan, T., & Chaumeton, N. (2001). Tai Chi enhances self-efficacy and exercise behavior in older adults. Journal of Aging and Physical Activity, 9, 161–171.
- Lu, L. (2001). Understanding Happiness: A look into the Chinese Folk Psychology. Journal of Happiness Studies, 2, 407-432.
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. The Journal of Psychology, 139(5), 439–457.
- Maddux, J. (1995). Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment: Theories, Research, and Application. New York: Springer.
- Maier, S., & Seligman, M. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. Journal of Experimental

- Psychology: General, 105, 3–46.
- Mishra, K. (2013). Optimism and Well-Being. *Social Science International*, 29(87), 75-87.
- Nistor, A. (2011). Developments on the Happiness Issues: a Review of the Research on Subjective Well being and Flow. *Scientific Journal Studies*, 3 (4), 58 -66.
- Ottenheim, N., Mast, V., Zitman, F. & Giltay, F. (2013). The Role of Dispositional Optimism In Physical And Mental Well-Being, In A. Michalos (Eds.), *A Positive Psychology Perspective on Quality of Life* (Chpt. 9, Pp. 149-173). New York: Springer.
- Richard, L. (2005). *Happiness; Lessons from A New Science*. NY: Penguin press.
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A review of Research on Hedonic and Eudaemonic 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.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Scholz, U., Dona, B., Sud, S. & Schwarzer, R. (2002). Is General Self-Efficacy a Universal Construct. *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242–251.
- Schultz, D & Schultz, S. (2009). *Theories of Personality*. Belmont: Wadsworth.-
- Schunk, D. & Mullen, C. (2012). Self-Efficacy as An Engaged Learner, In S. L. Christenson, A. Reschly, & C. Wylie (Eds.), *Handbook of Research on Student Engagement* (Chpt. 2, Pp. 21-44). New York: Springer.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures In Health Psychology: A User's Portfolio. Causal And Control Beliefs* (Pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Schwarzer, R. (Ed.) (1992). *Self-efficacy: Thought control of action*. Washington, DC: Hemisphere.
- Seifert, K. & Sutton, R. (2009). *Educational Psychology*. Zurich: The Saylor Foundation.
- Seligman, M. (2004). Can Happiness be Taught. *Daedalus*, 133(2), 80-87.
- Sezgin, S. & Erdogan, O. (2015). Academic Optimism, Hope and Zest for Work as Predictors of Teacher Self-efficacy and Perceived Success. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(1), 7-19.
- Strobel, M., Tumasjan, A. & Sporrle. (2011). Personality and Social Psychology Be Yourself, Believe in Yourself, and Be Happy: Self-Efficacy as A Mediator Between Personality Factors and Subjective Well-Being. *Scandinavian Journal of Psychology* 52, 43-48.
- Vilhena, E., Ribeiro, J., Silva, I., Pedro, L, Meneses, R, Cardoso, H., Silva, A. & Mendonça, D. (2014). Optimism on Quality of Life in Portuguese Chronic Patients: Moderator/Mediator?. *Rev Assoc Med Bras*, 60(4), 373-380.
- World Health Organization. (1997). Program on Mental Health. WHOQOL: Measuring Quality of Life. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse. World Health Organization. Retrieved 1.5.2017 from http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf.
- Zhang, R. (2016). Positive Affect and Self-Efficacy as Mediators Between Personality and Life Satisfaction in Chinese College Freshmen. *Happiness Stud*, 17, 2007-2021.
- Zimmerman, B. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology* 25, 82–91.

Relationship between Optimism and Self-Efficacy and Happiness for Students of JUST

*KhaldounAl-Dababi, Rabe'a Al- Dababi, Abdulsalam abdelrahman**

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the relationship between optimism-based on life orientation test and self-efficacy and happiness for students of Jordan University of Science and Technology – JUST. Life Orientation Test (LOT) of Carver, Scheir & Bridges, 1994, Self-Efficacy Test of Schwarzer & Jerusalem, 1995, and Oxford Happiness Inventory are employed to achieve the purpose of the study. An available 358 students have comprised the sample of the study. The results of the study show a statistically significant correlation between optimism and self-efficacy; optimism correlates with happiness as well. No statistically significant difference is found between optimism and sex. On the other hand, the results indicate that optimism varies significantly with students' major. Also, the results show a significant difference existing between self-efficacy and students' sex in favor of males; significant difference existed in students' happiness attributed to students' sex and college in favor of females and colleges of sciences (basic sciences).

Keywords: Optimism; self-efficacy; happiness.

* Assistant professor, University Counseling Center, Imam Abdulrahman Bin Faisal University, Kingdom of Saudi Arabia; science and arts college; Jordan University Of Science & Technology, Irbid, Jordan; UNRWA, Amman, Jordan. Received on 4/9/2017 and Accepted for Publication on 7/8/2018.