

الدور الوسيط للتفكير المفعم بالأمل بين المشاعر الإيجابية والسلبية والرضا عن الحياة لدى كبار السن

إعداد

د/ عبد النادي موسى

أستاذ علم النفس المساعد

كلية الآداب – جامعة المنيا

د./ داليا السعيد سلام

أستاذ علم النفس المساعد

كلية الآداب – جامعة طنطا

DOI: 10.21608/psyb.2024.331252.1019

مجلة المنهج العلمي والسلوك
محللة علمية نصف سنوية محكمة

مجلة المنهج العلمي والسلوك ٥م، ع (١٠) ديسمبر ٢٠٢٤

رابط المجلة على بنك المعرفة المصري هو: <https://psyb.journals.ekb.eg>

والترقيم الدولي الموحد للطباعة (ISSN): 2682-4205

الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني (ESSN): 2786-0248

المجلة حاصلة على ٧ درجات في تقييم المجلس الأعلى للجامعات تقييم

يوليو ٢٠٢٢، ٢٠٢٣، ٢٠٢٤

ديسمبر ٢٠٢٤

الدور الوسيط للتفكير المفعم بالأمل بين المشاعر الإيجابية والسلبيه والرضا

عن الحياة لدى كبار السن

إعداد

د. عبد النادي موسى

د. داليا السعيد السلام

أستاذ علم النفس المساعد

أستاذ علم النفس المساعد

كلية الآداب جامعة المنيا

كلية الآداب جامعة طنطا

الملخص :

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن الدور الوسيط، للتفكير المفعم بالأمل في العلاقة بين المشاعر، والرضا عن الحياة لدى كبار السن، وقد شارك في الدراسة (٣٥٤)، بواقع (٥٠) من الذكور بمتوسط عمري (٦٧,٣٧) سنة وانحراف معياري (٦,١٢)، و(٣٠٤) من الإناث بمتوسط عمري (٦٨,٣١) سنة وانحراف معياري(٥,٩٩) طبق عليهم أدوات الدراسة (قائمة المشاعر الايجابية والسلبيه، ومقياس التفكير المفعم بالأمل، ومقياس الرضا عن الحياة) من إعداد الباحثه، وباستخدام البرنامج الاحصائي SPSS، و AMOS، تم تحليل البيانات باستخدام معادلة النمذجة البنائية، وتحليل المسار للتحقق من صحة النموذج المقترح، واحتمال وجود علاقات سببية بين متغيرات الدراسة. أشارت النتائج لوجود تأثير غير مباشر دال إحصائيا للمشاعر الإيجابية والسلبيه على الرضا عن الحياة عبر التفكير المفعم بالأمل كمتغير وسيط، كما تبين وجود فروق بين متوسطات درجات الذكور مقابل الاناث في متغير المشاعر السلبيه في اتجاه عينة الاناث، نوقشت النتائج في ضوء ضرورة إعداد برامج وقائية وتدريبية تركز على تحسين الحالة المزاجية، وتنمية التفكير المفعم بالأمل، ودوره في تحسين الرضا عن الحياة لدى كبار السن، ومستوى رفاهتهم النفسية لمواجهة تحديات المرحلة العمرية، وخاصة المقيمين منهم داخل دور الرعاية.

الكلمات المفتاحية: المشاعر الإيجابية والسلبيه، التفكير المفعم بالأمل، الرضا عن الحياة.

The mediating role of hopeful thinking in the relationship between positive and negative emotions and life satisfaction among the elderly.

Abstract:

The current study aimed to reveal the mediating role of hopeful thinking in the relationship between emotions and life satisfaction among the elderly. (354) participants participated in the study, including (50) males with an average age of (67.37) years and a standard deviation of (6.12), and (304) females with an average age of (68.31) years and a standard deviation of (5.99). The study tools (the list of positive and negative emotions, the scale of hopeful thinking, and the scale of life satisfaction) prepared by the researcher were applied to them, and using the statistical program SPSS and AMOS, the data were analyzed using the structural modeling equation and path analysis to verify the validity of the proposed model and the possibility of causal relationships between the study variables. The results indicated the presence of a statistically significant indirect effect of positive and negative emotions on life satisfaction through hopeful thinking as an intervening variable. It also showed differences between the average scores of males versus females in the negative feelings variable in the direction of the female sample. The results were discussed in light of the necessity of preparing preventive and training programs based on improving mood, developing hopeful thinking, and its role in improving life satisfaction among the elderly, and their level of psychological well-being to face the challenges of the age stage, especially those residing in nursing homes.

Keywords:

Positive and negative feelings, hopeful thinking, life satisfaction

المقدمة :

ركز علم النفس الإيجابي على ضرورة تطوير الموارد النفسية الإيجابية للأفراد من أجل تحسين مستوى رفايتهم النفسية اثناء سعيهم لتحقيق أهدافهم الشخصية، كما هدف لتحسين قدرتهم على مواجهة تحديات الحياة (Luthans et al., 2004)، لذا يبدو أن الخصائص النفسية المتعلقة بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل، كالأمل والتفاؤل، والصلابة، تحسن من مستوى الرفاهية النفسية والجسمية، وخاصة لدى كبار السن (Barnett, 2014). وفي هذا الصدد كان لنظرية الأمل التي وضعها سنايدر وزملاؤه (Snyder et al., 1991) حول التوجه المعرفي للأمل، كونه حالة دافعية إيجابية للشعور بالنجاح في البدء والحفاظ على الدافع عبر المسارات لتحقيق الأهداف المرغوبة، وإيمان الفرد بقدرته على إنتاج أكبر عدد من الأساليب الممكنة لتحقيق أهدافه. (Snyder et al., 2018)، من ثم يُعتقد أن المتسمون بالتفكير المفعم بالأمل يمكنهم ايجاد حلول عديدة لمشاكلهم حتى في ظل ظروف الحياة الصعبة، بحماس، وإصرار، ومثابرة Snyder (1994). وفي نفس السياق حفز نموذج بتلر للشيخوخة الهادئة (Butler, 1974) كثير من الباحثين على إجراء المزيد من البحوث في هذا الاتجاه، ويقترح هذا النموذج أن الشيخوخة هي قدرة كبار السن على تجاوز خطر الإصابة بالأمراض والإعاقة المرتبطة بها، والحفاظ على مستوى عال من الكفاءة العقلية والجسدية. ومواصلة الانخراط في الحياة من خلال العلاقات الإيجابية مع الآخرين والازدهار النفسي (Rowe & Kahn, 2015)، ومن ثم ادى هذا النموذج دورًا مهمًا لمساعدة الباحثين على تحديد آليات محددة تؤثر على تكيف كبار السن

ورضاهم عن الحياة مع زيادة قدرتهم على الضبط عبر مجموعة من العوامل المتعلقة بالأداء الصحي والمعرفي والاجتماعي.

مما استوجب معه ضرورة توضيح العلاقة بين المشاعر والرضا عن الحياة، حيث تشير معظم الدراسات في هذا المجال الي أن المشاعر الإيجابية هي تلك الانفعالات الايجابية، كالشعور بالفخر والبهجة والحماس والفرحة والطاقة (Harmon-Jones & Harmon-Jones, 2021)، في حين أن المشاعر السلبية هي تلك الانفعالات والتجارب غير السارة، والتي تشمل الحزن والاشمئزاز والخوف والألم (Fernández-Abascal & Martín-Díaz, 2021)، وفي نفس السياق تبين أن المشاعر الايجابية والسلبية يمكن أن تؤثر على رفاهية الافراد بشكل كبير. فعلى سبيل المثال، ارتبط المشاعر الايجابية سلبًا بالاضطرابات الجسدية والنفسية، و ايجابيا بالمشاعر السلبية (Acevedo-Mesa et al., 2019)، ويدعم ذلك ما أشارت اليه بعض البحوث السابقة بأن المشاعر الايجابية مرتبطة بالرفاهية النفسية، بينما ترتبط المشاعر السلبية سلبًا بها (Casas & González-Carrasco, 2020; Jovanović & Gavrilov-Jerković, 2016). والسلبية على الرفاهية قضية مهمة يجب معالجتها (Kuppens et al., 2008; Casas & González-Carrasco, 2020). حيث وجد كوبلان وزملاؤه (2008) أن المشاعر الإيجابية لها تأثير كبير على الرضا عن الحياة. ويدعم ذلك الدراسات التتبعية التي اجريت على كل من الأطفال والمراهقين (Casas & González-Carrasco, 2020; Jovanović & Gavrilov-Jerković, 2016; Suh et al., 1998). ؛ ويدعم ذلك الدراسة

التي أجراها كاسيس وجونزاليز Casas & González-Carrasco's (2020)، والتي كشفت عن أن درجات الشباب في المشاعر الايجابية يمكن أن تتنبأ بشكل أكبر بدرجات الرضا الحياة، مقارنة بالمشاعر السلبية. وهذا يتماشى مع وجهات نظر علم النفس الإيجابي التي تقترح أن التجارب العاطفية الإيجابية، مقارنة بالسلبية تسهم بشكل أقوى في رفاهية الفرد (Diener et al., 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2014; Lucas et al., 1996). واستنادًا إلى هذه الأعمال النظرية، أشارت البحوث السابقة الى أن الرضا عن الحياة يتنبأ إيجابيا بالمشاعر الايجابية وسلبيا بالمشاعر السلبية (Tsujiimoto et al., 2018; Wang et al., 2024). وتوجد عدة ادلة علمية تشير الى أن الارتباطات بين المكونات العاطفية والمعرفية للرفاهية قد تختلف عبر الثقافات بين الذكور والاناث؛ حيث أن الارتباطات بين العواطف والرضا عن الحياة تبدو أقوى في البلدان اصحاب الثقافة الفردية (Suh et al., 1998) والأكثر علمانية (Joshnloo, 2019). ومع ذلك، لا يزال الكشف عن دور المشاعر الايجابية والسلبية في الرضا عن الحياة لدي كبار السن بحاجة الي مزيد من الدراسة.

مدخل لمشكلة الدراسة:

وبناء على ماسبق تجد الباحثة الحالية مبررا لمشكلة الدراسة لعدة أسباب منها، اختلاف أهمية المتغيرات المنبئة بالرضا عن الحياة عبر المراحل العمرية المختلفة (Lansford, 2018)؛ كما وجد جوشانلو وجوفانوفيتش (Joshnloo & Jovanović, 2020) أن للمشاعر الايجابية والسلبية مساهمة أكبر في التنبؤ بالرضا عن الحياة بين كبار السن مقارنة بالفئات الأصغر سنًا، كما توجد فروق ملحوظة بين الفئات العمرية المختلفة في بنية ومستويات تجربة المشاعر الايجابية

والسلبية، حيث أشارت الدراسات أن المشاركين الأكبر سناً يظهرون ارتباطات أقوى بالمشاعر الإيجابية والسلبية (Ready et al., 2011)، وتشير ادلة علمية أخرى أن الرفاهية العاطفية تتحسن من مرحلة البلوغ المبكرة إلى الشيخوخة، حيث وجد تحسناً ثابتاً في نسبة المشاعر الإيجابية إلى السلبية عبر مرحلة العمر (Carstensen et al., 2011) ، وعلى نحو مماثل، يفترض نموذج تكامل القوة والضعف لدى كل من شارلز، ولونج؛ (Charles & Luong., 2013) أن كبار السن أكثر فعالية في استخدام الاستراتيجيات المعرفية السلوكية لتنظيم المشاعر التي تهدف إلى الاهتمام بالجوانب الإيجابية، وتقييم الأحداث الحالية في الحياة، وإعادة تقييم الأحداث الماضية باعتبارها أكثر إيجابية. وفي هذا الصدد أشارت نظرية الانتقائية الاجتماعية العاطفية، أن الأهداف العاطفية كالمشاركة في الأنشطة الممتعة تحظى بالأولوية مع التقدم في العمر، في حين أن البالغين الأصغر سناً أكثر تحفيزاً بالسعي وراء المعرفة، (Carstensen et al. 1999) ، و من ثم يتوقع أن كبار السن يعتمدون بشكل أكبر على المشاعر الإيجابية عند بناء أحكام الرضا عن الحياة مقارنة بالبالغين الأصغر سناً.

و بناءً على ما أقره نموذج التوسع والبناء (Fredrickson, 1998)، فإن المشاعر الإيجابية توسع ذخيرة الأفراد من التفكير والعمل اللحظي، وبمرور الوقت تمكن كبار السن من بناء مواردهم الشخصية؛ و تشعرهم بالرضا عن الحياة. بالإضافة إلى ذلك، فإن توازن المشاعر الإيجابية والسلبية يساهم في تقييم الرضا عن الحياة (Diener & Larsen 1993;Guo et al., 2024)، كما ان المشاعر الإيجابية لا تحسن مستوى الرضا في الحاضر فحسب، بل في المستقبل أيضاً. كما تقترح نظرية التوسع والبناء أن المشاعر الإيجابية تؤدي لدوامات

تصاعديّة تسهم في تعزيز الرفاهية العاطفية والرضا عن الحياة (Fredrickson, 1998)، وعلى العكس من ذلك يفترض نموذج التوسع والبناء أيضاً أن المشاعر السلبية، تضيق ذخيرة التفكير والفعل لدى الأفراد كالقتال أو الهروب، بينما تعمل المشاعر الإيجابية على توسيع ذخيرة التفكير والفعل لديهم، مثل تشجيعهم على اكتشاف خطوط جديدة من الفكر أو الفعل، كالفرح، مثلاً يخلق الرغبة في اللعب، والرغبة في الاستكشاف. وإحدى النتائج الرئيسية لهذه العقليات الموسعة هي زيادة الموارد الشخصية؛ فعندما يكتشف الأفراد أفكاراً وأفعالاً جديدة، فإنهم يبنون مواردهم الجسدية والفكرية والاجتماعية والنفسية (Fredrickson, 1998)، كما أن المشاعر الإيجابية تعمل على توسيع نطاق الاهتمام والإدراك، مما يتيح التفكير المرن والإبداعي، وتسهل مواجهة الشدائد والضغوط (Aspinwall, 1998) وفي الواقع، يميل الأشخاص الذين يشعرون بمشاعر إيجابية أثناء الفجيرة إلى تطوير خطط وأهداف طويلة المدى، ومزيداً من الرفاهية بعد ١٢ شهراً من الفجيرة (Stein et al., 1997). وبالتالي لم تسمح نتائج الدراسات السابقة - في حدود علم الباحث - بتقديم استنتاجات حول الاسهام الفريدة للمشاعر الإيجابية والسلبية في الرضا عن الحياة خاصة لدى كبار السن. لذلك كان من بين أهداف الدراسة الحالية فحص الاسهام المباشر للمشاعر الإيجابية والسلبية في أحكام الرضا عن الحياة لدى هذه الفئة العمرية. كما وجد فريديريكسون وجوينر (Fredrickson & Joiner, 2002) أن المشاعر الإيجابية تنتبأ بشكل كبير بزيادة الرفاهية العاطفية. وفي نفس الاتجاه أيضاً، حاول تشانغ وزملاؤه (Chang, Chang, & Kamble, 2019; Chang, Chang, Li, et al., 2019) تقييم نموذج التوسع والبناء في عدد من الدراسات، من خلال فحص كيفية

ربط المشاعر الإيجابية بالرفاهية من خلال المكونين الرئيسيين للأمل، الطاقه (تصميم الفرد واصراره على الوصول لأهدافه) والمسارات (قدرة الفرد على توليد ومتابعة مسارات مختلفة للحصول على أهدافه المهمة في حياته الشخصية) (Snyder et al., 1991). وقد ثبت أن طاقة الأمل والمسارات تحدد بشكل هادف العمليتين الحاسمتين المتضمنتين في نموذج التوسيع والبناء، وهما المرونة الشخصية في شكل طاقة التفكير ومخزونات الفكر والعمل في شكل مسارات تفكير. وبالتالي، قد تعمل المشاعر الإيجابية على بناء التفكير الفعال وتوسيع مسارات التفكير. وفي هذا الصدد ترتبط أيضاً المشاعر السلبية بأنواع مختلفة من التفكير، فقد تظهر تأثيراً مختلفاً على الاكتئاب من خلال مجالات مختلفة من التفكير المفعم بالأمل. فعلى سبيل المثال، قد تسهم التأملات التي تزيد المشاعر السلبية في تفاقم الاكتئاب. ومن خلال تطبيق نظرية الأمل، قد يكون للتفكير المفعم بالأمل قدرة على تقليل أعراض الاكتئاب لدى الأشخاص من خلال التراجع عن تأثير المشاعر السلبية التي تنشأ عن طريق عقبات تحقيق الأهداف، وتحويل تركيز الأشخاص إلى المستقبل، وتوليد المزيد من البدائل في متابعة الهدف (Yip & Tse, 2019). وعلاوة على ذلك، أظهرت الدراسات الحديثة أن مكونات التفكير المفعم بالأمل قد تمارس آليات مختلفة عندما يتعلق الأمر بالرفاهية النفسية أو الشخصية (Li et al., 2022).

حيث قدمت بعض الدراسات الحديثة حول فحص الوظائف المحتملة لمكونات الأمل في ثلاث مجموعات ثقافية مختلفة، الصينية، والأمريكية، والأوروبية والهندية (Chang, Chang, Li, et al., 2019)، دعماً لفكرة أن التفكير المفعم بالأمل يتوسط جزئياً العلاقة بين المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة. ولقد

لاحظت الباحثة - في حدود إطلاعها- أن الدراسات السابقة لم تتطرق للتأثير الذي قد يؤديه التفكير المفعم بالأمل كمتغير وسيط بين المشاعر الايجابية والسلبية والرضا عن الحياه لدى كبار السن خاصة في الثقافة العربية.

وفيما يتعلق بالفروق وفقاً للنوع في المشاعر؛ فغالبًا ما تعاني النساء من مشاعر سلبية أكثر من الرجال، وخاصة الحزن والقلق (Costa et al., 1987; Fujita et al., 1991)، في حين أن الاختلافات بين الجنسين في الغضب أقل وضوحًا (Bartz et al., 1996) وعلى نفس المنوال، فإن معدل انتشار الاكتئاب، والقلق لدى النساء يبلغ ضعف معدل انتشاره لدى الرجال تقريبًا. وبالتالي، يبدو أن هناك أدلة قوية على وجود فروق بين الجنسين في المشاعر السلبية (Thomsen et al., 2005)، ويدعم ذلك ما طرحه نولن، وهوكسيما (Nolen-Hoeksema et al., 1999) بأن النساء يجتررن المشاعر السلبية بصورة أكبر من الرجال، بشكل يؤدي إلى تفاقم حالتهم المزاجية. كما يمكن تفسير الفروق بين الجنسين في المشاعر السلبية كالاكتئاب مثلًا في ضوء الفروق بينهما في اجترار المشاعر السلبية مثل الاكتئاب بصورة أكبر لصالح الاناث (Butler & Nolen-Hoeksema, 1994; Roberts et al., 1998)، كما يمكن أيضًا تفسير الفروق بين الجنسين في مشاعر القلق لنفس السبب. وبشكل عام تعد الفروق بين الجنسين في من المشاعر السلبية كالحزن والقلق والاكتئاب من النتائج الشائعة التي تفسر في ضوء عملية اجترار المشاعر السلبية لدى الاناث.

وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة؛ أشارت الدراسات السابقة لوجود تضارب في النتائج؛ حيث أوضحت أن العلاقة بين النوع والرضا عن الحياة قد تتأثر بعدد من العوامل، حيث أشار جراهام وتشاتوباديائي (Graham &

(Chattopadhyay, 2013) الى أن الفروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة تعزى للعمر والدخل والتعليم والحالة الزوجية. حيث وجد أن الاناث بشكل عام أبلغن عن مستويات أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بالذكور، وخاصة في البلدان المتقدمة اقتصادياً، ومع المجموعات الأكبر سناً والأكثر تعليماً والمتزوجاً. وأشار أيضاً فورتن وزملاؤه (Fortin et al, 1015) الى أن النساء يشعرن برضا عن الحياة أعلى من الرجال في معظم المناطق، باستثناء أفريقيا في جنوب الصحراء الكبرى وأوروبا الوسطى والشرقية، حيث يبلغ الرجال عن رضا أكبر عن الحياة من النساء، وفي أوروبا الغربية وأمريكا اللاتينية، لم يكن هناك فروق دالة بين الجنسين. كما وجد إنجلهارت (Inglehart, 1990) أن النساء أبلغن عن رضا أعلى عن الحياة مقارنة بالرجال في الفئات العمرية الأصغر. وفي ضوء العرض السابق؛ يمكن صياغة مشكلة الدراسة الراهنة في الإجابة عن الأسئلة التالية: -

مشكلة البحث:

هل يمكن نمذجة العلاقات السببية بين المشاعر الإيجابية والسلبية، والتفكير المفعم بالأمل، والرضا عن الحياة لدى كبار السن من المشاركين في الدراسة؟ وينبثق من السؤال السابق عدد من الأسئلة الفرعية وهي:

- هل يوجد تأثير مباشر للمشاعر الإيجابية والسلبية على التفكير المفعم بالأمل؟
- هل يوجد تأثير مباشر للتفكير المفعم بالأمل على الرضا عن الحياة؟
- هل يوجد تأثير مباشر للمشاعر الإيجابية والسلبية على الرضا عن الحياة؟
- هل يوجد تأثير غير مباشر للمشاعر الإيجابية والسلبية على الرضا عن الحياة عبر التفكير المفعم بالأمل كمتغير وسيط؟

هل توجد فروق بين كبار السن من الذكور والإناث في متغيرات الدراسة (المشاعر الإيجابية والسلبية، والتفكير المفعم بالأمل، والرضا عن الحياة)؟

أهداف الدراسة:

- يمكن تحديد الهدف الرئيسي للدراسة في محاولة وضع تصور للنموذج البنائي للعلاقات السببية بين المشاعر الإيجابية والسلبية، والتفكير المفعم بالأمل، والرضا عن الحياة لدى المشاركين في الدراسة من كبار السن من خلال معرفة:
- التأثير المباشر وغير المباشر للمشاعر الإيجابية والسلبية على الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.
- التأثير المباشر للتفكير المفعم بالأمل على الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.
- التأثير المباشر للمشاعر الإيجابية و السلبية على التفكير المفعم بالأمل لدى عينة الدراسة.
- فهم طبيعة الفروق بين كبار السن من الذكور و الإناث في كل من المشاعر الإيجابية والسلبية، والتفكير المفعم بالأمل، والرضا عن الحياة.

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة فيما يلي:

- يستمد البحث أهميته من التعرف على عديد من المتغيرات الأكثر تأثيرا في الرضا عن الحياة لدى كبار السن ومحاولة صياغتها في صورة نموذج بنائي

يوضح العلاقات السببية والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بينها مع اختباره بأساليب إحصائية متقدمة.

• كما تتبع أهمية الدراسة من طبيعة العينة والفائدة المرجوة من نتائجها في إعداد برامج إرشادية قائمة على تنميه التفكير المفعم بالامل من أجل تحسين معدلات الرضا عن الحياة لدى كبار السن؛ في ظل ظروف المرحلة العمرية، التي يحتمل أن تعرضهم للضغوط والمشكلات النفسية.

• إلقاء مزيد من الضوء على بعض العمليات الوسيطة في العلاقة بين المشاعر الايجابية والسلبية والرضا عن الحياة.

• محاولة الباحث إعداد أدوات جديدة على الثقافة العربية.

• محاولة فهم آلية تعزيز الرضا عن الحياه اعتمادا على المشاعر الايجابية والتفكير المفعم بالامل؛ للوصول إلى فهم أفضل لكيفية التفاعل الايجابي والبناء للتكيف مع ضغوط المرحلة.

مفاهيم الدراسة:

المشاعر الايجابية: هي التي تؤدي دوراً هاماً في توليد الأثر الإيجابي في الحياة، وزيادة الإنتاجية والرضا، وترتبط بالحنان والعطف والسعادة والتفاؤل، اما المشاعر السلبية فتشمل مشاعر الحزن، والتوتر، والوحدة، والخوف والاكتئاب، وقد توصلت الباحثة من خلال التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي لمقياس التأثير الايجابي والسليبي لوجود عاملين هما (المشاعر الإيجابية، والمشاعر السلبية).

الامل: "حالة دافعية إيجابية تعتمد على الشعور المستمد تفاعلياً بالنجاح في الارده في تحقيق الاهداف (سعي الفرد بكل همه لتحقيق الاهداف صعبة المنال وتغلبه

علي العقبات) والمسارات (التفكير في الحلول المناسبة للوصول لأهدافه والخروج من المشكلات)" وقد توصلت الباحثة من خلال التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي لمقياس التفكير المفعم بالامل لوجود عاملين هما (الارده في تحقيق الاهداف، والمسارات).

الرضا عن الحياة:" شعور الفرد بالارتياح تجاه حالته الصحية وعلاقاته الاجتماعية والعمل الذي يؤديه، وتقبله لذاته، وقد توصلت الباحثة من خلال التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي لمقياس الرضا عن الحياة لوجود عامل واحد للرضا .

التأصيل النظري لمفاهيم الدراسة:

أولاً: المشاعر الإيجابية :

هي الشعور بكل ما هو إيجابي كالحب والامل والامتنان والتي لها القابلية على توسيع مدارك وافعال الفرد الآنية التي تصبح ذخائر مستقبلية تساعد على حسن ادارة المواقف الانفعالية المختلفة مستقبلاً والوصول الى اطار افضل في فهم التأثيرات الفريدة (يسرى جعفر ، ٢٠١٩)، كما يشير إلى الإستجابات العاطفية المعقدة والمتعددة المكونات التي يثيرها إدراك الفرد الذاتي للمكافآت و المخفزات الإيجابية في البيئة وتساعد على التكيف السليم مع كافة مجالات حياته المهنية والإجتماعية (Sauter&Desmet,2021) ، ويعرفها وول وآخرون (Wall et al.,2017) على أنها المشاعر التي تؤدي دوراً هاماً في توليد الأثر الإيجابي في بيئة العمل، وزيادة الإنتاجية والرضا الوظيفي، كما أنها تحسن الحالة المزاجية وتزيد من مستويات السعادة والرضا.

ومن بين المشاعر الإيجابية، التي ذكرها أرنولد الحب، والإعجاب، وحب الجمال، والاهتمام، ومتعة العمل والصنع، والمرح، والضحك، والمشاعر الدينية، والسعادة، والتي من المفيد استكشافها وفهم قيمتها (in:Valenzuela,2023) ، و تشترك المتعة الحسية مع المشاعر الإيجابية في كونها إحساس لطيف، و غالباً ما تتواجد العاطفة والإحساس معاً؛ فالوجبة الجيدة تشبع الجوع، وتؤدي أيضاً للشعور بالرضا و مع ذلك يمكن أن تحدث المشاعر الإيجابية بدون حافز حسي (Fredrickson&Cohn,2001)، كما أن المشاعر الإيجابية يمكن وصفها بشكل جيد بحسب أبعاد اللطف والإثارة. فالمشاعر الايجابية هي مزيج من المتعة والإثارة العالية، وتشمل مشاعر مثل الاهتمام والنشاط . وأشار دينر وزملاؤه (Diener et al.,1995) أن للمشاعر ثلاثة أبعاد أساسية، هي البعد البيولوجي مثل الأحاسيس بشكل عام سواء كانت سارة أو سيئة، والبعد المعرفي للمشاعر مثل تقييم الفرد لكون تلك المشاعر إيجابية أو سلبية، و بُعد يشق من تجارب الفرد الحياتية السابقة واللاحقة والمشاعر المصاحبة لها.

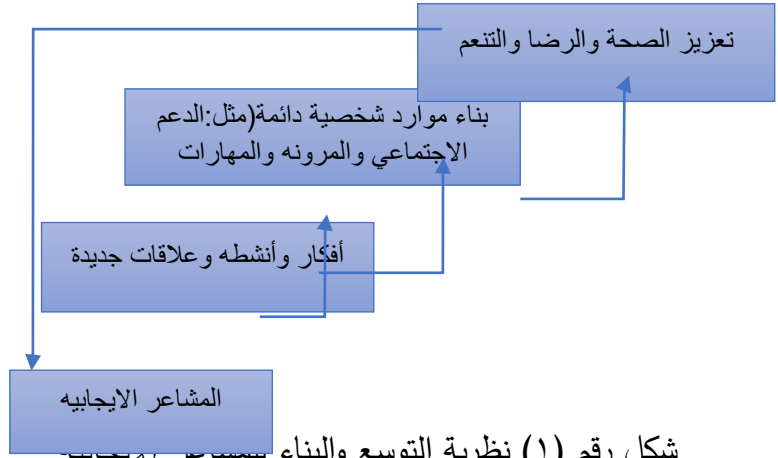
ثانياً: المشاعر السلبية:

تشمل المشاعر السلبية الغضب، والاشمئزاز، والحزن، والشعور بالذنب، والحر، والندم؛ وعادة ما يمر الشخص بعدة مشاعر في آن واحد، فمن النادر أن يشعر بنوع واحد فقط من المشاعر، لكنه عندما يمر بتجربة غير مرضية يشعر بخليط من المشاعر (Chebat & Slusarczyk, 2005)، كما تشمل مزيج من عدم الارتياح والإثارة العالية وتشمل مشاعر مثل العصبية والحزن (سناة فيصل، ٢٠١٩). واقترح إيكمان (Ekman, ١٩٩٢,1999) وجود ثلاثة مشاعر سلبية محددة تسمى أيضاً المشاعر السلبية الأولية كالغضب والخوف والحزن. ووبشكل

عام يتم التعبير عن المشاعر السلبية لدى جميع البشر من خلال تعبيرات الوجه، بغض النظر عن العرق أو الثقافة أو الجنس أو الأصل العرقي (٢٠٠٣ Ekman,)، وتظهر خلال الأشهر التسعة الأولى من الحياة (Campos, Barrett, Lamb, Goldsmith, & Stenberg, 1983)، ولها دور مهم في نمو الطفل (Izard, 1992). لذا صنفنا على أنها مشاعر سلبية أساسية (Johnson-Laird & Oatley, 1989)، ووفقاً لنيسي (Nesse, 1990) يحتمل أن توجد المشاعر السلبية بصورة أكبر من المشاعر الإيجابية؛ نظراً لوجود أنواع مختلفة من التهديدات بصورة أكبر من الفرص، كما تعمل المشاعر السلبية بشكل مختلف عن المشاعر الإيجابية بسبب اختلاف المنطقة المسؤولة عن إثارتها (Davidson, 1982; Cacioppo & Gardner, 1999; Le Doux, 1996)؛ وتصدر المشاعر السلبية من النصف الأيمن بالتحديد (Jansari, et al., 2000)، فهو الذي يستشعر العناصر الأساسية للبيئة، بما في ذلك وجود الفرد ومشاعره، ويدمج تلك الأحاسيس في تمثيل واحد مدرك ذاتياً (Davidson & Fox, 1982).

نظرية التوسع والبناء للمشاعر الإيجابية لفريدريكسون (Fredrickson, 1998): ترى هذه النظرية إن بعض المشاعر الإيجابية المنفصلة كالفرح والاهتمام، والرضا، والفخر تعمل على توسع الفكر وبناء الموارد الدائمة بدءاً من الموارد المادية والفكرية والاجتماعية. وهي تتوسع عند الإنسان وتوسع مجموعة الأفكار والأفعال التي تنتاب إلى الذهن (في: ذر العاني، وسناء فيصل، ٢٠١٩). وتذهب نظرية التوسع والبناء إلى افتراض مهم، من خلال التنبؤ بأن خبرات المشاعر الإيجابية قد تؤدي أيضاً بمرور الوقت إلى بناء المرونة النفسية

وليس مجرد توسعها، بمعنى أنه قد يصل توسع المشاعر الإيجابية لنطاقات الانتباه والإدراك إلى الحد الذي تتيح فيه التفكير المرن والإبداعي (ربيع بن الشيخ منصور بن زاهي، ٢٠٢٤)



شكل رقم (١) نظرية التوسع والبناء للمشاعر الإيجابية (Fredrickson & Cohn, 2008, p. 783)

نظرية سليجمان: ويرى Seligman أنه فيما يخص عملية استثارة وتصعيد الانفعالات الايجابية لدى الإنسان فإن الأفراد حينما يمرون بانفعالات ايجابية فإنهم يندمجون في كثير من السلوكيات والأنشطة وينخرطون في مناقشات فكرية مبدعة ويصبح تفكير هؤلاء الأفراد أكثر إبداعًا وانفتاحًا (في: منى العلياني، إرادة حمد، ٢٠٢١)

المشاعر لدي كبار السن: يشير التتعم العاطفي إلى التجربة الذاتية للمشاعر الإيجابية والسلبية. وغالبًا ما يتم تعريف هذا البناء من حيث السعادة أو الرضا عن الحياة أو التوازن بين المشاعر الايجابية والسلبية. في جميع الدراسات التي تستخدم هذه التعريفات، كما لوحظت زيادات في الرفاهية العاطفية باستمرار بين

الأشخاص في الثلاثينيات والأربعينيات والخمسينيات وحتى الستينيات من عمرهم. بينما اتضح ارتباط التقدم في السن بانخفاض مستويات المشاعر السلبية (Mroczek & Kolarz, 1998; Pasupathi & Carstensen, 2003) وانخفاض معدلات القلق والاكتئاب (Piazza & Charles, 2006) كما تنخفض أيضًا معدلات الغضب لدى كبار السن (Phillips et al., 2006)، وزيادة الرضا عن الحياة (Mroczek & Spiro, 2005)، ووجود مستويات مستقرة من المشاعر الايجابية (Charles, Reynolds, & Gatz, 2001) وتختلف نتائج الدراسات التي تتعلق بالفروق العمرية في التمتع العاطفي لدى الأشخاص الذين يبلغون من العمر ستين عامًا فيما فوق؛ حيث وجدت دراسة دينر وسوه (Diener & Suh, 1997) زياده معدلات المشاعر السلبية بعد سن ٦٥ عامًا، بينما أشارت دراسة كونزمان، لوجود انخفاضًا في المشاعر السلبية بعد التحكم في المشكلات الصحية المزمنة ومستوى القصور الوظيفي (Kunzmann et al., 2000)، كما أظهرت دراسة كوباو وزملاؤه (Kobau et al., 2004) أن أعراض الاكتئاب، بما في ذلك الشعور بالحزن والأرق، تتزايد تدريجياً مع تقدم العمر بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ٦٠ إلى ٨٤ عامًا، كما كشفت دراسة تشارلز وزملاؤه (Charles et al., 2001) عن وجود انخفاضاً بسيطاً في المشاعر السلبية على مدى فترة ثلاثة وعشرين عامًا بين الأشخاص الذين دخلوا الدراسة عندما بلغوا سن ٦٥ عامًا أو أكثر.

كما وجدت دراسات كل من (Diener & Carstensen et al., 2000) (Suh, 1997) انخفاضًا طفيفًا أو استقرارًا في المشاعر الايجابية بين الفئات العمرية الأكبر سنًا على التوالي. وفي التحليلات الطولية، تنخفض المشاعر

الايجابية قليلاً (Charles et al., 2001) ، وكذلك الرضا عن الحياة (Mroczek & Spiro, 2003) ومع ذلك، فإن هذه الانخفاضات طفيفة جداً، بحيث يكون الرضا عن الحياة المُبلغ عنه عند سن (٨٠) عامًا مشابهًا للمستويات التي أبلغ عنها الأشخاص في الأربعينيات من العمر (Mroczek & Spiro, 2005) وفي دراسة كارلس وزملاؤه (Charles et al., 2001)، وجد انخفاض في المشاعر الايجابية بين كبار السن يعادل انخفاضًا بنسبة ١٢٪ تقريبًا على مدار أكثر من (٢٠) عامًا. وبأخذ النتائج من التجارب العاطفية الإيجابية والسلبية معًا، أبلغ كبار السن عن مستويات عالية نسبيًا من التمتع العاطفي، كما أنهم دائمًا يبلغون عن مستويات أعلى بكثير من المشاعر الايجابية مقارنة بالمشاعر السلبية (Jopp & Rott, 2006) ، التي قد تتجم عن فقدان الأحباب، والوحده، و المرض، بشكل يحفز الشعور بالاكئاب (Berk, 2010)، وتشير البحوث أيضا أن درجة المشاركة الاجتماعية لدى كبار السن تؤثر بشكل إيجابي على صحتهم ورضاهم عن الحياة ونوعية حياتهم (Hao et al., 2017). ونظرًا لزيادة مستوى المشاعر السلبية لدى الأفراد في هذه المرحلة، يتزايد الشعور بالاكئاب، بشكل يؤثر سلبيًا على قدرة كبار السن علي القيام بوظائف الحياه اليوميه، ووبالتبعيه نوعية الحياة النفسية والجسمية (Tomioka et al., 2015). حيث هدفت دراسة نصراتي (Nosraty et al., 2015) لاستكشاف العوامل النفسيه التي تشكل ادراك الأفراد في مرحلة الشيخوخة، وأشارت النتائج الي ان مساندة العائلة والأصدقاء والجيران، يُعد مصدرًا للمشاعر الايجابيه في تلك المرحلة، وأن وجود الصحبة وعدم الوحدة كان جانبًا مهمًا من الادراك الجيد لمرحلة الشيخوخه. كما بحثت دراسة أجراها نولن والدو للفروق بين الجنسين لدى كبار السن واستراتيجيات

تنظيم المشاعر، مثل حل المشكلات، والدعم الاجتماعي، والاجترار، والعلاقة بالمشاعر السلبية. وذلك علي عينه من (٢٧٢) امرأة و (٢٥٢) رجلاً تتراوح أعمارهم بين (٤٥ و ٥٥) عامًا و(١٦٤) امرأة و(١٣٣) رجلاً، تتراوح أعمارهم بين (٦٥ و ٧٥) عامًا. أشارت النتائج إلى أن النساء أكثر عرضة من الرجال لاستخدام استراتيجيات مختلفة لتقليل المشاعر السلبية، وأن الاعتماد على استراتيجيات تنظيم المشاعر لدى كبار السن ينخفض مع تقدم في العمر.

ثالثاً: التفكير المفعم بالأمل:-

يجسد الأمل حالة معرفية وجدانية، كما ينقل الفرد من الشعور باليأس والعجز، إلى امتلاك آليات ترويض الذات وضبطها وتحديد وجهتها في الحياة بفعل يثمر تغييراً إيجابياً في بنية الذات؛ فضلاً عن كونه عاملاً من العوامل الأساسية المحددة للصمود النفسي(عبد العزيز سليم، ٢٠١٦)، ويعتبر الأمل موقف ذهني يتسم بالتفاؤل ويعتمد على توقع نتائج إيجابية تتعلق بالظروف الخاصة في حياة الفرد أو العالم ككل (Shirvani,2018)، وله آثار إيجابية عديدة على تحقيق التكيف والصحة النفسية، والرغبة في التعلم وعلى النقيض، ومن ثم يصبح الأمل بهذه الكيفية يعد سبباً في استمرار حياة الفرد، لأنه يعمل على مقاومة الضغوط التي قد تواجهه وتعبير به إلى حالة من الأمان النفسي مع الذات والآخرين (رقية دميح، سبأ الجبر، ٢٠٢٣)

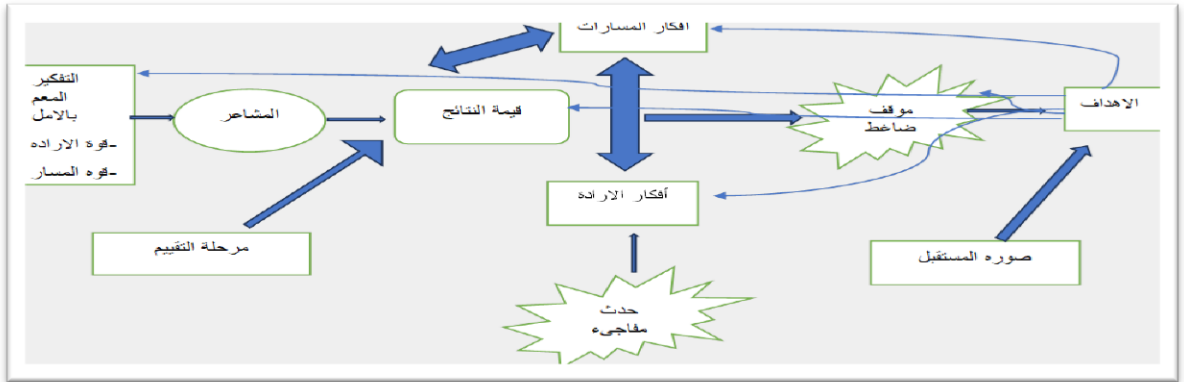
و تتدرج نظريات الأمل ضمن مجال علم النفس الإيجابي، وقد بدأ تقديم الأمل في الدراسات النفسية والطبية في خمسينيات القرن الماضي. وقد بينت البحوث دور

الأمل في تحقيق التكيف الإنساني، والصحة، فضلاً عن أهميته في العلاج النفسي، والتعلم والشعور بالسعادة (هلكا علاء الدين، ٢٠٢٢)

نظرية سنايدر للتفكير المفعم بالأمل: يمكن تلخيص نظرية سنايدر للتفكير المفعم بالأمل على أنه بنية عاملية تتكون من ثلاثة مكونات متساوية في الأهمية: الفاعلية (قوة الإرادة)، والمسارات (قوة الطريق)، والأهداف. تعكس قدرة الفرد على تصور الأهداف، وتطوير المسارات لتحقيق هذه الأهداف؛ والبدء والحفاظ على الدافع المطلوب لتحقيقها (Snyder, 2009) لذا تعمل نظرية الأمل على وجود مستويات مسبقاً، هم قوة الإرادة وقوة المسار بسبب التجارب السابقة، ولها بعض التأثير العاطفي، ومن خلال مرحلة ما قبل الحدث يتم تحديد قيمة ما ينتج عن الهدف. ستؤثر هذه الأهمية النسبية على مقدار الانتباه العقلي الموجه نحوه وستقوم بتنشيط مرحلة ما قبل تحليل الحدث. (Snyder, 2002)

كما توجد عملية تكرارية ثلاثية الاتجاهات بين قوة المسار، وقوة الإرادة، وقيمة النتيجة. وفي مرحلة ما خلال هذه التكرارات، يكون هناك فحص مرة أخرى لقيمة النتيجة المتصورة، إذا كان مقدار الجهد المبذول لا يتطابق مع القيمة المتصورة للهدف، يتوقف الفرد عن المعالجة المعرفية لهذا الهدف. وبمجرد بدء السعي لتحقيق الهدف، تبدأ حلقات ردود الفعل في التطور من خلال عملية المسارات والتفكير الفعال. ومع تقدم العملية للأمام، فإن الإدراك الموجه للهدف يثير مشاعر الفرد، وهذه المشاعر بدورها تشكل إدراك الشخص الذي هو عنصر أساسي للسعي وراء الهدف. خلال هذه العملية، قد يقع حدث مفاجئ وستكون ردود الفعل عليه مختلفة اعتماداً على مستوى الأمل. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون هناك أيضاً

عامل ضغط نفسي، وهو ما يمثل أي "عائق بحجم كافٍ لتعريض التفكير المفعم بالأمل للخطر". بمجرد التعامل مع عامل الضغط، أو في حالة عدم ظهور أي عامل ضغط، "يجب أن تستمر المسارات وأفكار القوة في التناوب وتجميعها من خلال تسلسل الحدث". بعد تحقيق (أو عدم تحقيق) الهدف الذي تم السعي إليه، فإن طاقة المشاعر (الإيجابية أو السلبية) سوف تتدفق مرة أخرى خلال العملية لتوجيه السعي التالي. كما ثبت أن الحصول على درجة مرتفعة من التفكير المفعم بالأمل يؤثر بشكل إيجابي على الصحة، حيث يرتبط الأمل بالعديد من المفاهيم



النفسية الأخرى كالتفاؤل والكفاءة الذاتية واحترام الذات والقدرة على حل المشكلات (Snyder, 2002) ومع ذلك، في حين أن العديد من هذه الأشياء موجودة في الوقت الحاضر، فإن الأمل لديه توجه مستقبلي قوي "حيث أن المستقبل الإيجابي يصبح أكثر احتمالاً من خلال الأفكار والأفعال الموجهة نحو الهدف التي تحدث في اللحظة الحالية" (Shorey et al., 2002).

شكل رقم (٢) : نظرية الأمل، مرحله التقييم وصورة المستقبل. (Snyder,)

(2002)

نموذج هيوستن لأبعاد الأمل :- حددت هيوستن أربعة أبعاد للأمل:

الأمل الواقعي: الذي يُمكن الفرد تفهم وضعه الحالي والانفتاح على التغيير الإيجابي.

الأمل الوجودي: وهو التوقع بأن كل شيء سيكون جيد في المستقبل.

الأمل التخيلي: وهو أن يكون الفرد مدفوع بتوقع لمستقبل بديل أفضل من الواقع الحالي.

الأمل المختار: الذي يعين الفرد على إدارة الظروف الصعبة الراهنة. (Macfarlane, 2021)

تفسير بيك المعرفي للأمل : أشار أرون بيك إلى أن الأمل مرتبط بخبرات الطفولة المشبعة ووجود نماذج والدية تفكر بشكل إيجابي وعقلاني منطقي تجعل لدى الطفل ثلاثية معرفية إيجابية عن الذات، حيث يشعر بأنه كاف وكفاء لمواجهة المشكلات والتحدي والإنجاز، والمثابرة في تحقيق الأهداف، بما يمكنه من التخطيط لأهدافه ومتابعة تحققها (في : رحاب صديق ، ٢٠١٦)

نموذج هيرث فى تفسير الأمل : بناء على عدة دراسات لمرضى السرطان البالغين والمسنين، وجد "هيرث" ثلاثة أبعاد للأمل ترتبط بسيرة المرضى من الناحية النفسية والاجتماعية:

١ - البعد المعرفي: يشير إلى معتقدات الفرد في سعيه إلى تحقيق أهداف أو نتائج واقعية مرجوة.

٢ - البعد السلوكي والعاطفي: يعكس هذا البعد ثقة الفرد بأن خطته أو إجراءاته سوف تؤدي إلى تحقيق الهدف.

٣ - البعد الاندماجي: يرى هيرث "أنه لا يوجد أمل بدون عملية دمج ويشير هذا البعد إلى الدعم الاجتماعي والروحي والشعور بالانتماء.(سعيدة الإمام ، ٢٠٢٠)

بعض فوائد الأمل لدى كبار السن: تبين أن الأمل له علاقة إيجابية بجوانب مختلفة من حياة الأفراد، مثل الأوضاع الأكاديمية، والصحة البدنية (Snyder et al., 2000)، والتكيف النفسي (Chang, Chang, Li, et al., 2019)، والرفاهية النفسية (Demirli et al., 2015) حيث يحاول مرتفعي الأمل العثور على طرق عديدة لمواجهة مشاكلهم الحالية وتجنب المشاكل الصحية المستقبلية، مما قد يعمل كمصدر موثوق للصمود في مواجهة الشدائد (Long et al., 2020)، كما أشارت الدراسات إلى أن كبار السن ذوي التفكير المفعم بالامل، أكثر احتمالاً لإدراك رفاهية بدنية عقلية أفضل وموارد تكيفية مقارنة بكبار السن الأقل أملاً (Gum, 2018)، كما أنهم يتمكنون أيضاً من تطوير المهارات الأكثر فعالية للتعامل مع الألم أو حتى تحمله لفترة أطول من نظرائهم الأصغر سناً (Schofield, 2007). كما أنهم قل ما يشعرون بالاحباط بسبب قيودهم (Ong et al., 2006)، كما أن كبار السن الذين يتمتعون بالتفكير المفعم بالأمل يمكنهم تطبيق الحكمة في البحث عن مهارات تكيفية وموارد تعامل مع تحديات حياتهم (Moraitou & Efklides, 2012)، كما أتضح أيضاً أن المعدل المرتفع من الامل كان مرتبطاً بشكل كبير مع زيادة المشاعر الإيجابية والمعنى الايجابي في الحياة، وكان المسار من الأمل إلى المشاعر الإيجابية أكثر قوة من المسار من المشاعر الإيجابية إلى الأمل (Ferguson et al., 2017). وتشير هذه النتائج إلى أن ارتفاع مستوى الامل لدى كبار السن يُعد عاملاً وقائياً ضد الأمراض والإعاقات، ويساعد مواجهة الضغوط أو الصعوبات والتحديات، و يعزز نوعية الحياة ومستوى الرفاهية النفسية.

الإسهام التفاضلي لمكونات الأمل لدى كبار السن: للتحقق من تأثير الأمل، اقترح بعض المختصين وجود تأثير تفاضلي لأبعاء الأمل، الطاقة والمسارات على النتائج النفسية لدى فئات ثقافية، وجنسية متنوعة (Arnau et al., 2007;) (Tong et al., 2010) ، فعلى سبيل المثال، وجدت دراسة شان وزملاؤه (Chang, Chang, Li, et al., 2019) أن كل من طاقة الأمل ومسارته مرتبطين بالرضا عن الحياة بشكل إيجابي في الثقافات الغربية (مثل، الأمريكيون الأوروبيون)، والشرقية (مثل، الهنود الآسيويون والصينيون). ومع ذلك، تبين أن الارتباط بين المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة كان فقط بواسطة طاقة الأمل وليس المسارات، وتم العثور على التوسط الكامل فقط لدى أصحاب الثقافة الشرقية، مقابل الغربية. كما كشفت دراسة شان، وهوانج أن مسارات الأمل كانت تتوسط جزئياً الارتباط بين المشاعر السلبية وأعراض الاكتئاب بين طلاب الجامعات (CHAN & HUANG, 2023)

رابعاً: الرضا عن الحياة: يعتبر الرضا عن الحياة أحد مكونات الهناء الشخصي، ويُعرف بأنه التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتماداً على حكمه الشخصي (أحمد بعد الخالق ، ٢٠٠٨) ، وكذلك عرفته فوقية زايد (٢٠٠١) بأنه شعور الفرد بالارتياح تجاه حالته الصحية وعلاقاته الاجتماعية والعمل الذي يؤديه، وتقبله لذاته، وأن يكون مجاله الحيوي مشبعاً لحالته الأولية والثانوية، وأن يكون متوافق مع أسرته ومجتمعه. (هبة القشيشي، ٢٠١٥)، و يُعرف أيضاً على أنه "التقييم الشامل لحياة الفرد ككل. ولا يعني الرضا الذاتي عن الحياة بالضرورة الارتقاء إلى مستوى اجتماعي معين أو سير الحياة حسب معايير موضوعية معينة

يحددها الآخرين و المجتمع؛ بل يمكن للمرء أن يشعر بالارتياح أثناء التصرف بشكل لا يتناسب مع الآخرين. (Kainulainen et al., 2018)

كما يتضمن الرضا عن الحياة عدة أبعاد منها : الاجتماعية: ويتمثل في قدرة الفرد على التفاعل والاتصال مع الآخرين، والقناعة: وتعني رضا الفرد بما يتلقاه من مساعدة وتقبل ذاته والمحيطين به، والتفاؤل والسعادة: ويظهران في توقعات الفرد الإيجابية نحو مستقبله، والاستقرار النفسي: ويتمثل في التعايش مع الأحداث والمواقف بثبات نسبي (منى سلام، ٢٠١٩).

نظرية المقارنة: وتري أن الأفراد دائماً ما يقارنون أنفسهم بالآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا لدى أصحاب المجتمع والثقافة الواحدة (جعفر على ، حسين الحسيني ،٢٠١٨)، بالإضافة الي أن الرضا ينتج من المقارنة وإن تقييم الحياة هو عملية عقلية واعية إلى حد ما، وأن وضع معايير المقارنة للفرد تتبع تصوره عن الواقع، فإذا تحسنت الظروف المعيشية على سبيل المثال ترتفع مستويات المقارنة والعكس (Veenhoven,1991).

المنظور السلوكي لخبرة الأحداث السارة : يرى هذا المنظور أن الرضا عن الحياة يتأثر بخبرة الأحداث السارة، والتي نعرف أنها تولد مشاعر إيجابية . وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل، أى أن الناس يستخدمون حالتهم المزاجية الإيجابية الناتجة من الأحداث السارة السابقة ليحكموا أنهم راضيين عن حياتهم (محمد عوض الله، ٢٠١٦).

نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز: يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته. أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطاً متذمراً من نفسه ومن الحياة. فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر، ويجعله تعساً حزيناً على ما فات، قلقاً على ما سيأتي في المستقبل (جعفر على، حسين الحسيني، ٢٠١٨).

نظرية التكيف والتعود : تعتمد هذه النظرية بالأساس على إختلاف تصور الفرد تجاه المواقف الجديدة في حياته، ثم العودة إلى النقطة الأساسية التي كان عليها قبل الموقف نتيجة لتعوده وتأقلمه فعلى سبيل المثال فإن بعض الاحتياجات الخاصة يتمتعون بنفس درجات الرضا التي لدى غيرهم من العاديين وذلك نتيجة لتأقلمهم على وضعهم (حمدي ياسين، ومجد محمد ٢٠٢١)

النماذج النظرية لفهم دور الأمل بين كبار السن:

دمج نظرية سنايدر للأمل في نموذج التوسع والبناء للمشاعر الإيجابية: وفقاً لنموذج التوسع والبناء للمشاعر الإيجابية لفرديريكسون (Fredrickson, 1998)، فإن الحالة المزاجية الإيجابية تسمح بتوسع مخزون الفكر والعمل وبناء المرونة الشخصية. فقد وجد فرديريكسون وجونور (Fredrickson & Joiner, 2002) في دراسة أجريت على طلاب الجامعات، أن التأثير الإيجابي ينبئ بشكل كبير بالتكيف كالتفكير في طرق متنوعة لمواجهة المشكلات. وبالمثل، وجد فرديريكسون وبرانيجان (Fredrickson & Branigan, 2005) أن للتأثير

الإيجابي دور في توسيع نطاق الاهتمام وذخيرة التفكير بعدد كبير من الأثياء التي يتخيل الاشخاص القيام بها عندما يشعرون بالرضا. في هذا الصدد، يولد الأمل العمليتين الأساسيتين المتضمنتين في نموذج التوسع والبناء، وهما المرونة الشخصية في شكل طاقة التفكير المفعم بالامل، ومخزونات العمل الفكري في شكل مسارات التفكير المفعم بالامل. علاوة على ذلك، يقترح نموذج التوسع والبناء ضمناً، أن التغييرات الإيجابية والتكيفية يتم تنشيطها عند الشعور بالرضا (Garland et al., 2010)، فمن الواضح أن إحدى النتائج المترتبة على الحالة المزاجية الإيجابية، والتكيف النفسي الإيجابي. وفي هذا الصدد، لن يكون من المفيد دراسة دور المزاج الإيجابي في مكونات الأمل فحسب، بل أيضا دراسة دور المزاج الإيجابي في التكيف النفسي من خلال مكونات الأمل. بمعنى، هل يعزز المزاج الإيجابي التكيف النفسي الإيجابي من خلال بناء طاقة التفكير المفعم بالامل، أو توسيع مسارات الأمل، أو كليهما؟ مما دفع الباحثة الحالية بمحاولة الاهتمام بالدمج بين نظرية فريدريكسون (١٩٩٨) للمشاعر الإيجابية، ونظرية سنايدر (١٩٩٤) للأمل في الدراسة الحالية، وذلك من خلال اختبار نموذج للوساطة للربط السببي بين الحالة المزاجية الإيجابية والتكيف النفسي الإيجابي، أي الرضا عن الحياة، حيث تتوسط بشكل سببي بينهما مكونات التفكير المفعم بالأمل (الطاقة والمسارات). وعلى الرغم من تطبيق نموذج التوسع والبناء لفهم دور الأمل (Chang, Chang, Li, et al., 2019)، لا يزال غير واضح ما إذا كان يمكننا توسيع هذا النموذج النظري ليشمل فئة كبار السن. نظراً لأن الأمل يبدو أنه أكثر استقراراً عبر الاعمار المختلفة، فقد يكون مصدراً موثقاً للصمود لكل من الشباب وكبار السن، على الرغم من اختلاف مراحل حياتهم

ومواجهتهم للتحديات. نظرًا للنماذج المحدودة المتاحة لفهم آلية الأمل بين كبار السن، فإنه من المهم فحص قابلية تطبيق النموذج المقترح. ولهذا فإن الدراسة الحالية تهدف إلى أمرين. أولاً، فحص الترابطات بين المشاعر الإيجابية والسلبية، والأمل والرضا عن الحياة بين كبار السن. ثانياً، فحص دور الأمل كمتغير وسيط محتمل في تفسير العلاقة بين المشاعر الإيجابية والسلبية والرضا عن الحياة.

الدراسات السابقة:

العلاقة بين المشاعر الإيجابية والتفكير المفعم بالامل: اجري اونيل وزملاؤه (Ouweneel et al., 2012) دراسة هدفت للكشف عن العلاقة المحتملة بين المشاعر الإيجابية والأمل وأبعاد الانخراط في العمل. لدى عينة من (٥٩) موظفًا في إحدى الجامعات الهولندية، وأشارت النتائج الي ان للمشاعر الإيجابية تأثير غير مباشر على مستوى النشاط والتفاني والأمل. كما اهتمت دراسة سيروشي وزملاؤه (Ciarrochi et al., 2015) بتقييمات الأمل والمشاعر الإيجابية والسلبية، لدي عينة من(٩٧٥) مراهقًا خلال فترة ست سنوات (الصفوف من ٧-١٢). وباستخدام نمذجة العلاقات السببية، وجد أن الأمل أدى إلى مشاعر ايجابية أكبر، مع وجود أدلة تشير إلى الاتجاه المعاكس، وفي المقابل، كان الأمل والمشاعر السلبية مرتبطين بشكل متبادل، حيث تنبأ الأمل بالرفاهية المستقبلية بشكل جيد، وخاصة في السنوات التي يمر فيها الشباب بمرحلة انتقالية (كابتداء الدراسة بالمرحلة الثانوية العليا). كما هدفت دراسة مونز وزملاؤه (Munoz et al., 2016) لبحث نمذجة العلاقة السببية بين متغيرات الرفاهية

النفسية كالأمل والرضا عن الحياة والمشاعر الإيجابية والصحة المرتبطة بجودة الحياة. وفحص دور الأمل والمشاعر الإيجابية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الرضا عن الحياة والصحة المرتبطة بجودة الحياة. وأشارت النتائج إلى أن النموذج النظري يتناسب بشكل وثيق مع البيانات التي تم رصدها، حيث يعمل النموذج أيضاً كمنبئ قوي بالأمل، والمشاعر الإيجابية، والصحة المرتبطة بجودة الحياة. كما أشارت البيانات إلى أن الرضا عن الحياة والأمل هما بعدان معرفيان مهمان يؤثران على الرفاهية العاطفية الإيجابية. واستكمالا لتلك الجهود أشارت دراسة شانج وزملاؤه (Chang, Chang, Li, et al., 2019) لمعرفة ما إذا كان من الممكن فهم الارتباط الإيجابي بين المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة على أنه مؤشر للأمل، وذلك علي عينة قوامها (٢١٢) من طلاب الجامعة. وأشارت النتائج إلى أن العاطفة الإيجابية كانت مرتبطة بشكل غير مباشر بالرضا عن الحياة من خلال طاقة الأمل، ولكن ليس من خلال المسارات. ومع ذلك، ودعمًا للوساطة الجزئية، ظل الارتباط بين العاطفة الإيجابية والرضا عن الحياة كبيراً حتى بعد تضمين مكونات الأمل في النموذج.

العلاقة بين المشاعر السلبية والتفكير المفعم بالأمل: هدفت دراسة يب وتيسي (Yip & Tse, 2019) لفهم العلاقة المتبادلة بين الأمل والموارد النفسية، والاكنتاب علي عينه من (١٣٩) صينيًا بالغًا. وأشارت النتائج الي أن المشاعر السلبية تتوسط جزئيًا العلاقة بين الأمل والموارد النفسية. كما أظهرت النتائج أن المشاعر السلبية تؤدي دوراً وسيطاً بين الأمل والموارد النفسية. ويرتبط الأمل بشكل مباشر وغير مباشر بالموارد النفسية من خلال المشاعر السلبية. كما أشارت دراسة شان وهونج (CHAN & HUANG, 2022) للدور الوسيط لمكوني

الأمل، الإرادة والمسارات، في الارتباط بين المشاعر السلبية وأعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعات. وشارك في هذه الدراسة (٣١٥) طالبًا جامعيًا صينيًا (٢١١ أنثى و١٠٤ ذكور)، وأشارت النتائج إلى أن المشاعر السلبية كانت مرتبطة جزئيًا بأعراض الاكتئاب من خلال المسارات، ولكن ليس الإرادة. واستكمالًا للجهود السابقة بحثت دراسة. لي وزملاؤه (Li et al., 2022) كيف يمكن للعمليات الإيجابية، مثل الأمل، أن تؤثر على التكيف النفسي للأفراد بعد الشدائد، حيث اهتمت الدراسة بالعلاقة بين العنف، والأمل، والمشاعر السلبية. لدي عينة من (٧٣٧) من طلاب الجامعات الصينيين من الذكور والإناث. وكشفت النتائج أن الأمل مرتبطًا سلبيًا بالظروف العاطفية السلبية. ومع ذلك، كان ارتباط طاقة الأمل أقوى بهذه النتائج من مسارات الأمل، كما كانت طاقة الأمل فقط تعتبر متغير منبئ قوي بالمشاعر السلبية.

العلاقة بين التفكير المفعم بالأمل والرضا عن الحياة: أهتمت دراسة موراييتو وايفكليدز (Moraitou & Efklides, 2012) بالعلاقة بين التفكير المفعم بالأمل والأداء النفسي من حيث الذاكرة اليومية في أواخر مرحلة البلوغ. تم تقسيم المشاركين (446) إلى ثلاث فئات عمرية بمتوسط (٢٦.٨، ٤٩.٩، ٧٢.٣) عام، على التوالي. وأظهرت النتائج أن الحالة الإيجابية تؤثر على كلا مكوني الأمل. وتتنبأ مسارات الأمل بالحكمة باعتبارها تفكيرًا جديًا متكاملًا. لقد تنبأ تأثير الحالة، سواء كان إيجابيًا أو سلبيًا، بالأمل باعتباره تفكيرًا فعالًا، وكان هذا الجانب من الأمل هو الذي تنبأ بالحكمة العملية. لقد أثر العمر بشكل إيجابي على التفكير المفعم بالأمل والحكمة، بشكل مباشر وغير مباشر. كما أجري بارنيت (Barnett, 2014) دراسة هدفت الي عزل آثار التوجه المستقبلي من

أجل تحديد متغير أو متغيرات التوجه المستقبلي التي تنتبأ بالصحة الجسدية والعقلية لدى كبار السن. وذلك علي عينة قوامها (ن = ١٨٢). وبعد التحكم في تأثيرات المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية والنفسية، وأشارت النتائج الي الأمل باعتباره المنبئ الوحيد لكل من الصحة البدنية و العقلية. كما أشارت إلى أن الأمل هو مؤشر موثوق للصحة البدنية والعقلية بين كبار السن. وأجري ديمرلي وزملاؤه (Demirli et al., 2015) دراسة هدفت الي بحث العلاقة بين مستويات الأمل والحالة المزاجية ورفاهية الطلاب في سياق السببية من خلال تحليل المسار. وذلك علي عينة قوامها (٨٨١) طالبًا (٦٥٣ أنثى، ٢٢٨ ذكرًا) من أقسام مختلفة في خمس جامعات في مناطق مختلفة من تركيا. وأشارت النتائج إلى أن النموذج ١، الذي تم تصميمه لدراسة التأثير المباشر للأمل على الرفاهية الذاتية للطلاب، أظهر ملاءمة جيدة. في المقابل، أظهر النموذج ٢، الذي تم تصميمه لدراسة العلاقة بين الأمل والرفاهية الذاتية مع متغيرات إضافية (مثل الجنس، والعمر، والسكن، والدخل، والإعاقة الجسدية، والمشاكل الصحية، والوجود في علاقة، والرضا عن الصداقة) أيضًا التوافق الجيد مع المتغيرات . كما أهتمت دراسة فيرجوسن وزملاؤه (Ferguson et al., 2017b) ببحث ما إذا كان الأمل في المستقبل وتجنب الحاضر، مرتبطين بالرفاهية في عينة مكونة من (٢٥٩) من كبار السن (٦٥-٩٤ سنة). وأظهرت تحليلات المسار أن الأمل كان مرتبطًا بشكل كبير بالمشاعر الايجابية المرتفعة والمعنى المرتفع في الحياة؛ وارتبط التجنب التجريبي المرتفع بالمشاعر السلبية المنخفضة ومعنى منخفض في الحياة. وكان هذا صحيحًا أيضًا عندما تم أخذ كل من (الأمل والتجنب) في الاعتبار، إلى جانب المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية والصحة

المتصورة. وتبين أن العديد من المسارات بين الأمل والرفاهية، وبين التجنب التجريبي والرفاهية، ثنائية الاتجاه. لكن المسار من الأمل إلى المشاعر الايجابية كان أقوى من مسار المشاعر الايجابية إلى الأمل. كما أشار اوليفر وزملاؤه (Oliver et al., 2017) الياستكشاف الآثار غير المباشرة للأمل على الرضا عن الحياة لدى كبار السن الذين حضرا برنامج للتعلم بجامعة فالنسيا، وإسبانيا. والتأثير الوسيط للأمل على الرضا عن الحياة مع الأخذ في الاعتبار الدعم الاجتماعي العاطفي، والأنشطة الصحية والترفيهية المتصورة، والوعي والروحانية كمنبئات. وذلك علي عينة قوامها (٧٣٧) بالغًا بعمر ٥٥ عامًا أو أكثر (متوسط العمر = ٦٥.٤١، الانحراف المعياري = ٦.٦٠؛ ٦٩% من الاناث). وأظهرت النتائج أن كل هذه المتغيرات مترابطة وتتنبأ بالأمل بشكل كبير باستثناء الصحة. ويتضمن النموذج بالإضافة إلى ذلك تأثيرات إيجابية غير مباشرة كبيرة من الروحانية والدعم العاطفي والوعي على الرضا. ويتمتع النموذج بملاءمة جيدة. فيما يتعلق بالقدرة التنبؤية، فإن هذه المجالات الأربعة الرئيسية الشاملة للشيخوخة الناجحة تمثل ٤٢% من الأمل وأخيرًا تمثل ثلث تباين الرضا عن الحياة.

كما اهتمت دراسة كانج وزملاؤه (Chang, Chang, & Kamble, 2019) لفهم الارتباط الإيجابي بين المزاج الإيجابي والرضا عن الحياة على كونه مؤشر للأمل. وذلك علي عينة من الثقافات الغربية والشرقية، وتحديدًا في عينة بالغة من الأوروبيين. الأمريكيون (٢٢٨) والهنود الآسيويون (١٩٢) على التوالي. وأشارت نتائج فحص اختبار الوساطة لوجود نمط ثابت واحد عبر كلا المجموعتين. على وجه التحديد، ارتبط المزاج الإيجابي بشكل غير مباشر بالرضا عن الحياة من خلال طاقة الأمل، ولكن ليس من خلال مسارات الأمل. بالإضافة إلى ذلك،

أصبح الارتباط الأولي بين المزاج الإيجابي والرضا عن الحياة غير مهم بمجرد إدراج الأمل كوسيط للهنود الآسيويين، ولكن ليس للأمريكيين الأوروبيين. في المقابل، ظل المزاج الإيجابي مؤشراً هاماً للرضا عن الحياة بالنسبة للأميركيين الأوروبيين. كما هدفت دراسة باهليمان وزملاءه (Pahlevan Sharif et al., 2021) الي بحث العلاقات بين أنماط التعلق والأمل والتدين والرضا عن الحياة وتوفير معرفة جديدة قد تساعد في التخطيط المستقبلي من يتقدمون في العمر، وذلك علي عينة من (٥٠٤) مشارك إيراني من كبار السن، بمتوسط عمر ٦٦.٢٠ عام (ع = ٥.٧٦) ، معظمهم من النساء (٥٧.٥٪). وأظهر نموذج الوساطة للعلاقات المباشرة بين التعلق والأمل والتدين والرضا عن الحياة وجود علاقة إيجابية بين التعلق والتدين ، وعلاقة سلبية بين التعلق بالقلق والتدين، وكان التدين مرتبطاً بشكل إيجابي بالأمل ، والأمل مرتبطاً بالرضا عن الحياة . واستكمالاً للجهود السابقة اهتمت دراسة مارك وزملاؤه (Mark et al., 2022) ببحث ما إذا كانت العلاقة بين الأمل والصحة العقلية كما تنعكس في انخفاض مستوى القلق وارتفاع مستوى الرفاهية الشخصية، تتم بوساطة إعادة تقييم معرفي أعلى وتجنب تجريبي، وذلك لدي عينة من (٢٥٨). وكشفت النتائج أن الأمل مرتبطاً بقوة بانخفاض معدل القلق، وانخفاض المشاعر السلبية، والمشاعر الايجابية الأعلى، وارتفاع الرضا عن الحياة، كما ارتبطت إعادة التقييم المعرفي بانخفاض معدل القلق، وانخفاض المشاعر السلبية، والمشاعر الايجابية الأعلى، وارتفاع الرضا عن الحياة. ومن ناحية أخرى، ارتبط التجنب التجريبي بارتفاع معدل القلق، والمشاعر السلبية الأعلى، والمشاعر الايجابية المنخفضة، وانخفاض الرضا عن الحياة .

العلاقة بين المشاعر الايجابية والرضاعن الحياة، أجري كيوبيز وزملاؤة (Kuppens et al., 2008) دراسة حول العلاقة بين تواتر المشاعر الإيجابية والسلبية، والرضا عن الحياة عبر ثقافات مختلفة. لدى عينة من (٨٥٥٧). أظهرت التحليلات متعددة المستويات أنه عبر الثقافات المختلفة كانت المشاعر الإيجابية أكثر ارتباطاً بالرضا عن الحياة من غياب المشاعر السلبية. كما هدفت دراسة كوهن وزملاؤة (Cohn et al., 2009) الي اختبار فرضية أن المشاعر الإيجابية تساعد الأشخاص على بناء موارد نفسية مستدامه. حيث قام الباحثون بقياس المشاعر يومياً لمدة شهر واحد لدي عينة من الطلاب قوامها (٨٦) وقاموا بتقييم الرضا عن الحياة والمرونة في بداية الشهر ونهايته. وأشارت النتائج الي أن المشاعر الإيجابية تنتبأ بزيادة في كل من المرونة والرضا عن الحياة. وتوسط التغيير في المرونة العلاقة بين المشاعر الإيجابية وزيادة الرضا عن الحياة، مما يشير إلى أن الأشخاص السعداء يصبحون أكثر رضاً ليس فقط لأنهم يشعرون بالتحسن ولكن لأنهم يطورون الموارد اللازمة للعيش بشكل جيد. كما أهتمت دراسة باستان وزملاؤة (Bastian et al., 2014) بفحص ما إذا كان الرضا عن حياة الأفراد مرتبطاً بالعيش في سياقات يتم فيها تقدير المشاعر الإيجابية اجتماعياً، وبالاعتماد على بيانات من أكثر من (٩٠٠٠) طالب جامعي في ٤٧ دولة. وأشارت النتائج أن الاشخاص الذين يشعرون بمزيد من الرضا عن الحياة في البلدان التي تحظى فيها المشاعر الإيجابية بتقدير كبير.

كما هدفت دراسة فرانك وزملاؤة (Franke et al., 2017)بناءً على نظرية التوسع والبناء للمشاعر الإيجابية، الي اختبار نموذج لأصول الرضا عن الحياة، وذلك علي عينة قوامها (٥٦٧) طالباً من طلاب المدارس المتوسطة من جنوب

شرق الولايات المتحدة. وأشارت النتائج الي ان مسارات التفكير المفعم بالامل تعتبر متغير وسيط في العلاقة بين المشاعر الايجابية والرضا عن الحياة . واستكمالا لما سبق أهتمت دراسة نوفرستي وزملاؤه (Noforesti et al., 2021) إلى تحديد مدى فعالية التدريب على التدخل الإيجابي على مستويات سعادة المحاربين القدامى، والرضا عن الحياة، والمشاعر الإيجابية والسلبية وذلك علي عينة من قدامى المحاربين وأزواج المحاربين القدامى والشهداء في طهران في عام ٢٠١٩. وتم انتقاء ٦٤ من المحاربين القدامى (٢٨ من المحاربين القدامى و ٣٦ من زوجات المحاربين القدامى والشهداء) بشكل عشوائي في مجموعات تجريبية وضابطة (عدد = ٣٢ لكل مجموعة). وأشارت النتائج لوجود تأثير كبير في زيادة السعادة والمشاعر الإيجابية وتقليل المشاعر السلبية لدى المحاربين القدامى. لم يكن هناك فرق كبير بين المجموعة التجريبية والضابطة في الرضا عن الحياة.

العلاقة بين المشاعر السلبية والرضا عن الحياة؛ أهتمت دراسة وانج وزملاؤه (Wang et al., 2018) الي بحث الدور المعدل للكشف عن الذات عبر الإنترنت بين المشاعر الايجابية والسلبية والرضا عن الحياة. علي (٦٢١) مشارك، وأشارت النتائج الي أن المشاعر الايجابية ترتبط بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة، بالنسبة لمرتفعي الكشف عن الذات عبر الإنترنت، كما أضعف تأثير الكشف عن الذات عبر الانترنت العلاقة بين المشاعر السلبية والرضا عن الحياة. وفحصت ايضاً دراسة توسيجيموتو وزملاؤه (Tsujiimoto et al., 2024) الارتباطات بين استراتيجيات تنظيم المشاعر الإيجابية والسلبية والصحة والرضا عن الحياة والتحكم في الانتباه واليقظة المميزة، لدي عينه من (٤٩٠)

مشاركًا. وكشفت النتائج عن وجود علاقة بين القدرة على تنظيم المشاعر، و المشاعر الايجابية والسلبية، والرضا عن الحياة، والصحة، واليقظة، والتحكم في الانتباه.

الفروق بين الجنسين في المشاعر السلبية؛ هدفت دراسة فوجيتا وزملاؤه (Fujita et al., 1991). الي بحث الفروق طبقاً للنوع في كلا من المشاعر السلبية والرفاهيه، وذلك علي عينه من (٦٦) امرأة و(٣٤) رجلاً. وكشفت النتائج أن النساء أبلغن عن مشاعر سلبية أكثر من الرجال ولكنهن يتساوى في السعادة مع الرجال، وأن الفروق في النوع الاجتماعي مسؤولاً تقريبا عن أقل من ١% من التباين في السعادة، ولكن أكثر من ١٣% في المشاعر السلبية. كما بحثت دراسه ثوميسين وزملاؤه (Thomsen et al., 2005) في تفسير الفروق في العمر والجنس في المشاعر السلبية من خلال تنظيم المشاعر، والتي يتم قياسها على أنها دفاعية واجترائية، مع ضبط تأثير أحداث الحياة. وذلك علي عينه (١٩٥) ذكراً تتراوح أعمارهم بين (٢٠-٣٥ عامًا) و(٣٠٢) من كبار السن تتراوح أعمارهم بين (٧٠-٨٥ عامًا) من الرجال والنساء، وتشير النتائج لوجود فروق طبقاً للعمر في المشاعر السلبية تتوسطها المواقف الدفاعية وأحداث الحياة، كما تبين أن كبار السن يسجلون درجات أعلى في الحزن، وكانت الفروق بين الجنسين في المشاعر السلبية لصالح الاناث بسبب الدرجات الأعلى التي حصلت عليها الاناث في المشاعر السلبية. وقام فينولر وزملاؤه (Fenollar-Cortés et al., 2021) باجراء دراسه هدفت للمقارنة بين الجنسين في الصحة العقلية والمقاييس النفسية أثناء جائحة كوفيد-١٩. علي عينه من (١٦٤) مشاركا إسبانياً (٧٥%) إناث؛ متوسط أعمارهم (٣٩.٨؛ ع = 13.5). وأظهرت النتائج

أنه على الرغم من أن الإناث حصلن على درجات أعلى بكثير من الذكور في جميع المقاييس تقريباً في بداية فترة الحجر الصحي، إلا أن الفروق تلاشت بمرور الوقت؛ حيث أظهرت النتائج أنه على الرغم من أن مجموعة الإناث بدأت الحجر الصحي بمستويات أعلى من المشاعر السلبية (خاصة أعراض التوتر والتجنب) مقارنة بالذكور، إلا أن هذه الفروق انخفضت بشكل ملحوظ في الأسابيع القليلة الأولى.

الفروق بين الجنسين في المشاعر الإيجابية؛ هدفت دراسة شاميم وموزام (Shamim & Muazzam, 2018) لاستكشاف الفروق في تجربة المشاعر الإيجابية بين الجنسين. لدى عينه من (٢٠٠) من الذكور والإناث الباكستانيين. وأشارت النتائج إلى أن الرجال والنساء يواجهون مشاعر إيجابية في أوقات مختلفة من حياتهم ولكن تجاربهم مختلفة. وكانت المشاعر الإيجابية لدى النساء أكثر ارتباطاً بتفاعلاتهن الاجتماعية، وهن أيضاً أكثر عرضة لتجربة التعاطف من الرجال، كما كانت المشاعر الإيجابية موجودة بشكل متكرر بين الرجال مقارنة بالنساء. تشير النتائج إلى وجود فروق جوهرية بين الرجال والنساء في إدراك وفهم وتجربة المشاعر الإيجابية بشكل عام. كما أهتمت دراسة حماما وحماما-راز (Hamama & Hamama-Raz, 2021) باستكشاف الفروق بين الجنسين في مرحلة المراهقة في معنى الحياة ومهارات ضبط النفس، وفيما يتعلق بالمشاعر الإيجابية والسلبية. لدى عينه من (٥٠٠) مراهق تتراوح أعمارهم بين ١٣ و١٦ عامًا. وأظهرت النتائج أن الإناث أبلغن عن ارتفاع في المشاعر السلبية ومهارات ضبط الذات مقارنة بالذكور. ولم تكن

المشاعر الايجابية أعلى بين الإناث على الرغم من أن الإناث سجلن درجة أعلى في معنى الحياة مقارنة بالذكور.

الفروق بين الجنسين في التفكير المفعم بالامل : هدفت دراسة هيندريكس-فيرجوسون (Hendricks-Ferguson,2006) لفحص الأمل والرفاهية الروحانية، بأبعادها الرفاهية الدينية والرفاهية الوجودية، من حيث ارتباطها بالعمر والجنس بين المراهقين المصابين بالسرطان. وذلك علي عينة من (٧٨) مراهقًا مصابين بالسرطان من عيادتين لأورام الأطفال. أبلغ المراهقون المتوسطون (١٥-١٧ عامًا) عن رفاهية دينية أعلى من المراهقين المتأخرين (١٨-٢٠ عامًا). وكان الأولاد في المراهقة المتأخرة أكثر أملا منهم في المراهقة المبكرة (١٣-١٤ سنة). كما أن الفتيات كن أكثر املاً وأبلغن عن رفاهية روحية أعلى من الأولاد في نفس العمر. كما أشارت دراسة افيلي وميرزا (Alvi & Mirza, 2018) إلى استكشاف الفروق في مستوى الأمل على أساس النوع والعمر، وافترضت الدراسة أن الذكور مرتفعين على التفكير المفعم بالامل مقارنة الإناث، مع زيادة مستويات الأمل بتقدم العمر. وشملت العينة (٤٧٩) مشاركًا، منهم (٣٣١) ذكراً و(١٤٨) أنثى تتراوح أعمارهم بين ٢٠ إلى ٤٩ عامًا. وأظهرت النتائج أن الرجال أكثر أملاً من النساء. أما بالنسبة للعمر، لم يوجد فروق جوهرية، بل ارتفعت مستويات الأمل بشكل عام لدى كل من الجنسين مع التقدم في العمر . وأشار جوش وزملاؤه (Ghosh et al., 2020) إلى تقييم العدوى العاطفية وعلاقتها بالإيثار والأمل بين الجنسين. وشملت العينة (١٣٨) فرداً ينتمون للفئة العمرية ١٨-٤٠ سنة (٧٨ أنثى و٦٠ ذكراً)

بالهند. و أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من الإيثار، والأمل، والحب، والعدوى العاطفية .

الفروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة؛ أشارت دراسة ميونجبو (Mayungbo, 2016) الي تأثير النوع واحترام الذات على الرضا عن الحياة بين المقيمين في مدينة إبادان بالهند. أجريت الدراسة على (٢٢٠) أسرة، وتم أخذ عينة عشوائية من (١١٠٠) رب أسرة. وأشارت النتائج لتأثير تقدير الذات على الرضا عن الحياة، بينما لم يؤثر النوع على الرضا عن الحياة، كما وجد تأثير جوهري للتفاعل بين تقدير الذات والعمر على الرضا عن الحياة. كما هدفت دراسة جونولو وجونافيك (Joshanloo & Jovanović, 2020) للكشف عن الفروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة على مستوى العالم وعبر المجموعات الديموغرافية. وذلك علي عينه من (١,٨٠١,٤١٧) مشاركًا من ١٦٦ دولة، وكشفت النتائج عن وجود فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة لصالح النساء مقارنة بالرجال في جميع فئات الدخل والتعليم والتوظيف، كما كان اتجاه الفروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة غير متسق عبر المجموعات العمرية. وسجل الرجال درجات أعلى من النساء فقط فوق سن ٦٣ عاما. وهدفت أيضاً دراسة دالي وسيلفيسر (Daly, Miqdad & Silfiasari, Silfiasari, 2020) للكشف عن الفروق في الرضا عن الحياة بين الرجال والنساء. وشمل هذا البحث (٣٢) رجلاً و(٤٠) امرأة من مجموعات عرقية مختلفة في إندونيسيا. وأظهرت نتائج البحث أنه لا يوجد فرق في الرضا عن الحياة بين الذكور والإناث.

تعقيب: من خلال القراءة النقدية للدراسات السابق عرضها تبين للباحثة عدة نقاط

- ندرة الدراسات التي اهتمت بالعلاقات السببية بين المشاعر الوجدانية (الاجابية والسلبية) بالتفكير المفعم بالامل طبقا لنظرية سنايدر، ولا سيما لدى كبار السن.
- عدم وجود دراسات- في إطلاع الباحثه- اهتمت بالتأثيرات المباشرة وغير المباشرة، المتبادلة بين متغيرات الدراسة الحالية (المشاعر الوجدانية، والتفكير المفعم بالأمل والرضا عن الحياة) وخاصة لدى كبار السن في الثقافة العربية.
- اظهرت الدراسات العلاقة بين الامل والرضا عن الحياة والصحة النفسيه والعقلية والرفاهيه (Moraitou & Efklides, 2012 ; Barnett, 2014; Demirli et al., 2015; Ferguson et al., 2017; Oliver et al., 2017 Pahlevan Sharif et al., 2021; Mark et al., 2022)
- كما بحثت بعض الدراسات الدور الوسيط للامل في العلاقة بين المشاعر الايجابية والسلبية والرضا عن الحياة، وأعراض الاكتئاب (Chang, Chang, Li, et al., 2019c; CHAN & HUANG, 2023; Franke et al., 2017)
- .
- برزت أهمية المشاعر الايجابية في علاقتها بالتفكير المفعم بالامل والمشاركة في العمل، والرفاهيه والصحة المرتبطه بجودة الحياه في دراسات كل من، (Ouweneel et al., 2012; Ciarrochi et al., 2015; Munoz et al., 2016; Chang, Chang, Li, et al., 2019)
- أشارت الدراسات أن المشاعر السلبية تؤثر بشكل دال سلمي علي التفكير المفعم بالامل (Yip & Tse, 2019 ; CHAN & HUANG, 2022; M. Li et al., 2022)

- كما أوضحت الدراسات أن المشاعر الايجابية يعد عاملا حاسما في العلاقة بين الرضا عن الحياة والمرونة (Kuppens et al., 2008; Cohn et al., 2009; Bastian et al., 2014; Noferesti et al., 2021).

- كشفت الدراسات عن وجود فروق بين الذكور والاناث في المشاعر الايجابية لدى كل من (Shamim & Muazzam, 2018; Hamama & Hamama-Raz, 2021)

- أظهرت الدراسات ايضا وجود فروق وفقاً للنوع في المشاعر السلبية في اتجاه عينة الاناث في دراسات كل من (Fujita et al., 1991; Thomsen et al., 2021; Fenollar-Cortés et al., 2005).

- كما أشارت الدراسات الي وجود فروق وفقا للنوع في التفكير المفعم بالأمل (Hendricks-Ferguson, 2006; Alvi & Mirza, 2018; Ghosh et al., 2020)

- كما أشارت الدراسات الي وجود فروق وفقا للنوع في الرضا عن الحياة (Mayungbo, 2016; Joshanloo & Jovanović, 2020; Daly, Miqdad & Silfiasari, Silfiasari, 2020)

فروض الدراسة:

١- يمكن نمذجة العلاقات السببية بين المشاعر الإيجابية والسلبية، والتفكير المفعم بالأمل، والرضا عن الحياة لدي كبار السن.

وينتق من الفرض السابق عدد من الفروض الفرعية كما يلي:

- يوجد تأثير مباشر للمشاعر الإيجابية و السلبية على التفكير المفعم بالأمل لدى عينة الدراسة.

- يوجد تأثير مباشر للتفكير المفعم بالأمل على الرضا عن الحياة لدي عينه الدراسة.

- يوجد تأثير مباشر للمشاعر الإيجابية والسلبية على الرضا عن الحياة لدي عينه الدراسة.

- يوجد تأثير غير مباشر للمشاعر الإيجابية والسلبية على الرضا عن الحياة عبر التفكير المفعم بالأمل كمتغير وسيط.

٢- توجد فروق بين كبار السن من الذكور والإناث في متغيرات الدراسة (المشاعر الإيجابية والسلبية، والتفكير المفعم بالأمل، والرضا عن الحياة).

منهجية الدراسة وإجراءاتها: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وللتحقق من فروضها استخدم الباحث أسلوب تحليل المسار Path Analysis لمعرفة العلاقات السببية والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة.

عينة الدراسة:

أولا العينة الاسطلاحية :

تكونت عينة الدراسة الأسطلاحية من (٢٠٠) من كبار السن (١٧٠ أنثي ، ٣٠ ذكر) بمتوسط عمر (٦٥,٨١) ، وانحراف معياري (٩,٧٦) ، وتم مراعاة أن الا يكونوا من المقيمين في دور رعاية المسنين، وقد كوفئ بين عينتي الذكور والاناث في بعض المتغيرات التي يوضحها جدول (١)

ثانياً العينة الأساسية:

أجريت الدراسة على عينة من (٣٥٤) من كبار السن، بواقع (٥٠) من الذكور بمتوسط عمري (٦٧,٣٧) سنة وانحراف معياري (٦,١٢)، و(٣٠٤) من الإناث

بمتوسط عمري (٦٨,٣١) سنة وانحراف معياري (٥,٩٩)، كما روعي في اختيار العينة أن لا يقل مستوى التعليم عن التعليم المتوسط ولا يزيد عن الماجستير، وفيما يلي أهم خصائص عينة الدراسة في المستوى التعليمي التي يوضحها جدول (١).

جدول (١)

توزيع عينة الدراسة على متغير المستوى التعليمي

مجموعة الإناث ن=٣٠٤		مجموعة الذكور ن=٥٠		المستوى التعليمي
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
١,٦%	٥	٨%	٤	متوسط
٨٣,٩%	٢٥٥	٢%	١	فوق المتوسط
١٤,٥%	٤٤	٨٤%	٤٢	جامعي
--	--	٦%	٣	ماجستير

أدوات الدراسة: للتحقق من فروض الدراسة طبقت الأدوات التالية:

قائمة المشاعر: قامت الباحثة بإعداد المقياس بعد اطلاعها على التراث النظري والمقاييس المرتبطة بالمشاعر مثل مقياس التأثير الإيجابي والسلبي (PANAS; Watson et al., 1988) ، عبارة عن مقياس تقرير ذاتي مكون من ١٠ بنود لتقييم التأثير الإيجابي والسلبي، وبعد الانتهاء من إجراءات الصياغة، تم عرض المقياس على عينة من الخبراء في علم النفس (١) للتعرف على مدى مناسبة العبارات في التعبير عن المكون الذي تعبر عنه، وأسفرت النتائج عن اتفاق

(د/ أحمد عبد الفتاح عياد أستاذ علم النفس جامعة طنطا، د/ هبة بهي الدين ربيع أستاذ علم النفس جامعة¹ طنطا، د/ محمد منصور أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.م. د/ ايمن القاضي أستاذ علم النفس المساعد جامعة طنطا، د/ يارا عيسى أستاذ علم النفس المساعد جامعة طنطا.

٨٥% من عينة الخبراء على ضرورة تعديل صياغة بعض عبارات المقياس، كما تم تجريبه على (٣٠) من كبار السن، وقد أجمع الجميع أن بنود المقياس مناسبة وتتسم بالوضوح اشتمل المقياس على (١٠) عبارات علي مقياس متدرج خماسي طبقا لطريقة ليكرت يمتد من (١) أبدأ إلى (٥) دائماً، وتعكس الدرجة الكلية للمقياس الشعور بكل ما هو إيجابي كالشعور بالحب والامل والامتنان والتي تصبح ذخائر مستقبلية التي تساعد الفرد في ادارة المواقف الانفعالية المختلفة مستقبلاً والوصول الى اطار افضل في فهم التأثيرات الفريدة، وتقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد عند الاستجابة لهذا المقياس.

حساب الكفاءة القياسية للمقياس: الصدق: تم حساب صدق التكوين البنائي للمقياس على مجموعة المشاركين الاستطلاعية (٢٠٠)، واستخدم أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي بواسطة SPSS(V.26) مع استخدام التدوير المتعامد.

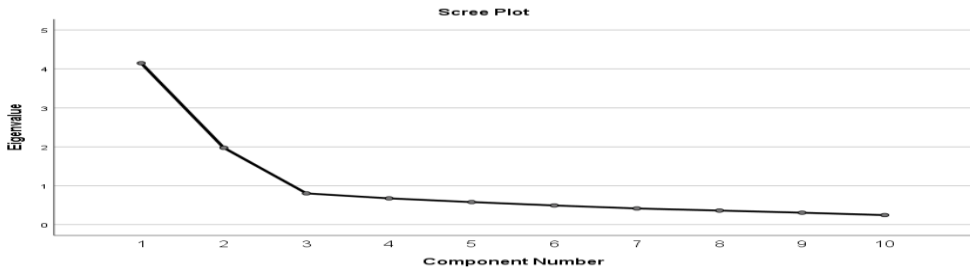
جدول (٢)

نتائج الصدق العاملي لتشبع الفقرات على مقياس المشاعر الايجابيه

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	قيم الشيوخ
9	٠,٨٧	----	٠,٧٧
7	٠,٨٤	----	٠,٦٥
6	٠,٨١	----	٠,٦٣
8	٠,٧٤	----	٠,٦٠
10	٠,٧٣	----	٠,٦٤
4	----	٠,٨٠	٠,٦٧
3	----	٠,٧٤	٠,٥١
5	----	٠,٧٣	٠,٥٢
1	----	٠,٧٢	٠,٥٩

٠,٥٥	٠,٧١	----	2
	١,٩٧	٤,١٥	الجذر الكامن
	١٩,٧٣	٤١,٤٨	نسبة التباين المفسرة
٦١,٢٢			المجموع الكلي للتباين

بعد التحقق من شروط التحليل العاملي الاستكشافي على مصفوفة معاملات الارتباط لفقرات المقياس، تم إجراء صدق البناء العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية، وبعد التدوير وحذف التشعبات الأقل من (٠,٣٠) لتيسير تفسير العوامل المستخرجة، أشارت النتائج لتشعب جميع فقرات المقياس على عاملين لمقياس المشاعر الايجابية تفسر (٦١%) من التباين الكلي للمقياس هي، العامل الأول بجذر كامن (٤,١٥)، يفسر منفردا (٤١%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٩, ٧, ٦, ٨, ١٠) بقيم تشعبات تراوحت بين (٠,٧٣) أقل تشعبا، و(٠,٧٣) أعلى تشعبا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بمشاعر الحزن، والتوتر، والوحدة، والخوف والالاكتئاب، لذا يمكن تسمية هذا العامل بـ(المشاعر السلبية)، والعامل الثاني، بجذر كامن (١,٩٧)، يفسر منفردا (١٩%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٤, ٣, ٥, ١, ٢) ، بقيم تشعبات تراوحت بين (٠,٧١) أقل تشعبا، و(٠,٨٠) أعلى تشعبا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بالحنان والرضا والعطف والسعادة والتقاؤل، لذا يمكن تسميته بـ(المشاعر الايجابية).



شكل (٣) توضيحي لقيم منحنى المنحدر لقائمة المشاعر.

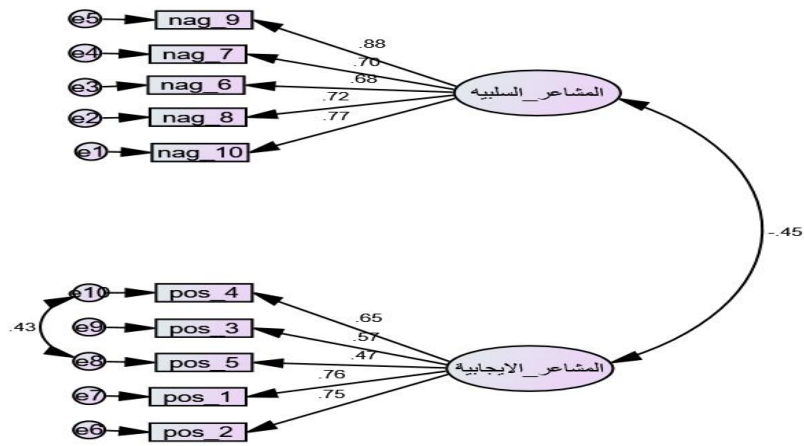
ويُعد رسم المنحني من الطرق التي تسهم في دقة واستقرار النتائج، ويؤكد على مدى استقرار العوامل المستخرجة من التحليلات السابقة. ونلاحظ من الشكل (٣) وجود تباطؤ بعد العامل الثاني، لتشكيل العوامل والتشعبات وتفسير التباين للعوامل. كما نفذت الباحثه التحليل العاملي التوكيدي كإجراء إحصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل مفردات المقياس (١٠) الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة للمتغيرين الكامنين كعوامل فرعية، ويعرض الجدول (٣) أدلة المطابقة للنموذج ثنائي العوامل لقائمة المشاعر وفقا لاستجابات العينة الاستطلاعية (ن=٢٠٠).

جدول (٣)

أدلة المطابقة لمقياس ثنائي العوامل لقائمة المشاعر (ن=٢٠٠)

أدلة الملاءمة							النموذج الناتج من CFA ثنائي العامل
RMSEA	NFI	PRATIO	CFI	TLI	IFI	AGFI	
٠.٠٨	٠,٩٢	٠,٧٣	٠,٩٤	٠,٩٢	٠,٩٤	٠,٩٠	

يلاحظ من جدول (٣) أن جميع أدلة المطابقة وصلت للمحك، حيث أظهرت نتائج حسن المطابقة^(١) أن البيانات المستمدة من عينة التطبيق ملائمة للنموذج المقترح، حيث كانت (TLI)^(٢) = ٠,٩٢، و(CFI)^(٣) = ٠,٩٤، و(RMSEA)^(٤) = ٠,٠٨، مما يشير لمطابقة النموذج التوكيدي لمقياس ثنائي العوامل لقائمة المشاعر. لدى المشاركين في الدراسة ويظهر الشكل (٤) النموذج البنائي النهائي للمقياس.



شكل (٤): نموذج التحليل العاملي التوكيدي لقائمة المشاعر.

الثبات: تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا

جدول (٤)

معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجموعة المشاركين الاستطلاعية

1-Goodness of Fit.

2-Tuker&Lewis Index (optimal value up to 1).

3-Comparative Fit Index (optimal value up to 1).

4-Root Mean Square Error Of Approximation (optimal value less than 0.08).

العامل	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
قائمة المشاعر	١٠	٠,٥٤
المشاعر الايجابية	٥	٠,٨٠
المشاعر السلبية	٥	٠,٨٦

بينت النتائج بالجدول (٤) أن أداة الدراسة حققت ثباتا مرتفعا حيث بلغت قيمته (٠,٥٤) ، كما تراوحت قيم معاملات الثبات لمحاور المقياس ما بين (٠,٨٠) - (٠,٨٦)، ويتضح من ذلك، أن أداة الدراسة حققت ثباتا مقبولا، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها. كما عمدت الباحثة للتحقق من ثبات أداة الدراسة أيضا عن طريق التجزئة النصفية، وذلك للتأكد من مصداقية واعتمادية الأداة للحصول على البيانات ، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (٥)

معاملات ثبات أداة الدراسة طريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط	معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	
	٠,٨٠	٥	النصف الأول
	٠,٨٦	٥	النصف الثاني

يشير الجدول السابق (٥) لتمتع المقياس بمستوي مقبول من الثبات.

مقياس التفكير المفعم بالأمل: من خلال اطلاع الباحث على البحوث والمقاييس المرتبطة بالأمل مثل (Snyder, et al.,1991) ، ومقياس سمة الأمل المعدل (HSR) (لشوري، وسنايد(Shorey & Snyder, 2004) ، وبعد الانتهاء من إجراءات

الصياغة، تم عرض المقياس على عينة من الخبراء في علم النفس^(١) للتعرف على مدى مناسبة العبارات في التعبير عن المكون الذي تعبر عنه، وأسفرت النتائج عن اتفاق أكثر من ٨٠% من عينة الخبراء على ضرورة صياغة بعض عبارات المقياس، وكذلك تم تجريب المقياس في صورته الأولى على (٣٠) من كبار السن، وقد أجمع الجميع أن بنود المقياس مناسبة وتتسم بالوضوح. واشتمل المقياس على (١٨) عبارة على مقياس متدرج ثماني الاختيارات يمتد من (١) خطأ بالتأكيد إلى (٨) صحيح بالتأكيد، وتعكس الدرجة الكلية للمقياس اعتقاد الشخص بقدرته على صياغة أهدافه بوضوح، مع ابتكار طرقاً جديدة للوصول لتلك الأهداف، وكذلك بقدرته للسعي بعزمه واصرار لتحقيق هذه الأهداف، وتقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد عند الاستجابة لهذا المقياس.

حساب الكفاءة القياسية للمقياس: الصدق: تم حساب صدق التكوين البنائي للمقياس على مجموعة المشاركين الاستطلاعية. جدول (٦)

نتائج الصدق العاملي لتشبع الفقرات على مقياس الأمل

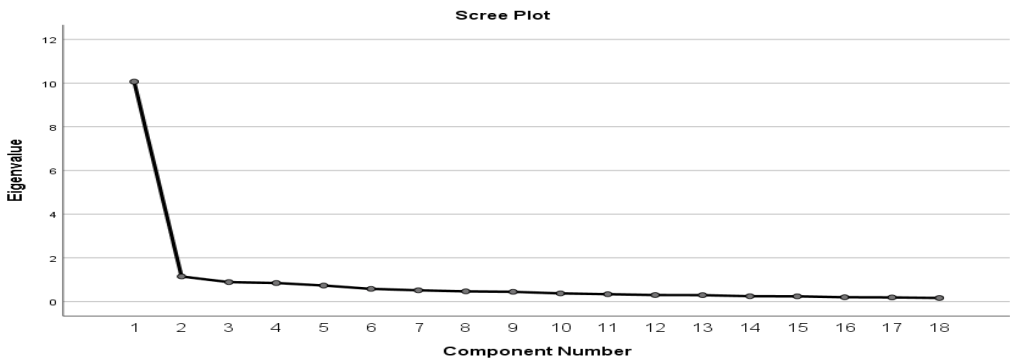
رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	قيم الشيوخ
1	٠,٨٨	----	٠,٥٣
12	٠,٧٥	----	٠,٧١
2	٠,٧٥	----	٠,٥٤
١٣	٠,٧٥	----	٠,٦٩

(١) أ.د/ أحمد عبد الفتاح عياد أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ هبة بهي الدين ربيع أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ محمد منصور أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.م. د/ ايمن القاضي أستاذ علم النفس المساعد جامعة طنطا، د/ يارا عيسى أستاذ علم النفس المساعد جامعة طنطا.

٠,٦٤	----	٠,٧٤	9
٠,٦٣	----	٠,٧٣	14
٠,٥٧	----	٠,٦٧	4
٠,٦٥	----	٠,٦٥	15
٠,٥٨	----	٠,٦٥	8
٠,٦٣	----	٠,٦٤	11
٠,٥٨	----	٠,٦٤	3
٠,٦٩	----	٠,٦٢	5
٠,٦٠	٠,٧٥	----	17
٠,٧٠	٠,٦٧	----	6
٠,٤٦	٠,٦٧	----	7
٠,٧١	٠,٦٢	----	18
٠,٦٣	٠,٦٢	----	10
٠,٦٢	٠,٤٩		16
	١,١٤	١٠,٠٦	الجذر الكامن
	٦,٣٨	٥٥,٩٢	نسبة التباين المفسرة
٦٢.٢٩			المجموع الكلي للتباين

بعد التحقق من شروط التحليل العاملي الاستكشافي على مصفوفة معاملات الارتباط لفقرات المقياس، تم إجراء صدق البناء العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية، والتدوير المائل بطريقة (Direct Oblimin) لافتراض ترابط العوامل

المستخرجة، تم حذف البنود التي كان تشبعها أقل من ٠,٣٠. نتج عن الإجراءات السابقة الإبقاء على (١٨) بند. وأشارت النتائج لتشبع جميع فقرات المقياس على عاملين للتفكير المفعم بالأمل تفسر جميعها (٦٢%) من التباين الكلي للمقياس وهي، العامل الأول بجذر كامن (١٠,٠٦)، يفسر منفردا (٥٥%) من التباين الكلي تشبعت عليه المفردات أرقام (١ , ١٢ , ٢ , ١٣ , ٩ , ١٤ , ٤ , ١٥ , ٨ , ١١ , ٣ , ٥) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٦٢) أقل تشبعا، و(٠,٨٨) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بسعي الفرد بكل همه لتحقيق الاهداف صعبة المنال وتغلبه علي العقبات، لذا يمكن تسميته ب(الفاعلية في تحقيق الاهداف). والعامل الثاني، بجذر كامن (١,١٤) يفسر منفردا (٦%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات (١٧ , ٦ , ٧ , ١٨ , ١٠ , ١٦) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٤٩) أقل تشبعا، و(٠,٧٥) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط باعتقاد الشخص بقدرته على التفكير في الحلول المناسبة للوصول لأهدافه والخروج من المشكلات، لذا يمكن تسميته ب(المسارات).



شكل (٥) توضيحي لقيم منحنى المنحدر لمقياس التفكير المفعم بالأمل.

ويتضح من الشكل السابق (٥) وجود تباطؤ بعد العامل الثاني، لتشكيل العوامل والتشبعات وتفسير التباين للعوامل. كما نفذت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي كإجراء احصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل المفردات (١٨) الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة لثلاث متغيرات كامنه كعوامل فرعية، ويعرض الجدول (٧) أدلة المطابقة للنموذج ثنائي العوامل لمقياس التفكير المفعم بالأمل وفقا لاستجابات العينة الاستطلاعية (ن=٢٠٠).

جدول (٧)

أدلة المطابقة لمقياس ثنائي العوامل للتفكير المفعم بالأمل (ن=٢٠٠)

أدلة الملاءمة							النموذج الناتج من CFA ثنائي العامل
RMSEA	NFI	PRATIO	CFI	TLI	IFI	AGFI	
٠,٠٩	٠,٨٨	٠,٨٧	٠,٩١	٠,٨٩	٠,٩١	٠,٨١	

ويلاحظ من جدول (٧) ان جميع أدلة المطابقة وصلت للمحك، حيث أظهرت نتائج حسن المطابقة^(١) أن البيانات المستمدة من عينة التطبيق ملائمة للنموذج المقترح، حيث كانت (TLI)^(٢) = ٠,٨٩، و(CFI)^(٣) = ٠,٩١، و(RMSEA)^(٤) = ٠,٠٩، مما يؤكد مطابقة النموذج التوكيدي للتفكير المفعم بالأمل لدى

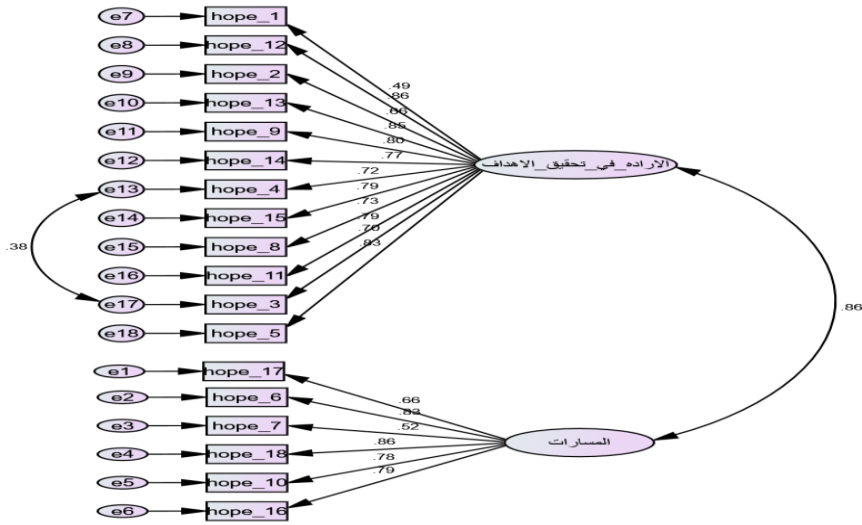
1-Goodness of Fit.

2-Tuker&Lewis Index (optimal value up to 1).

3-Comparative Fit Index (optimal value up to 1).

4 -Root Mean Square Error of Approximation (optimal value less than 0.08).

المشاركين في الدراسة، ويظهر الشكل (٦) النموذج البنائي النهائي لمقياس التفكير المفعم بالأمل.



الشكل (٦) النموذج البنائي النهائي للتفكير المفعم بالأمل

الثبات: تم حساب ثبات المقياس بطريقة الفا .

جدول (٨)

معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجموعة المشاركين الاستطلاعية

العامل	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ
مقياس التفكير المفعم بالأمل	١٨	٠,٩٥
الارادة في تحقيق الاهداف	١٢	٠,٩٤
المسارات	٦	٠,٨٨

بينت النتائج بالجدول (٨) أعلاه أن أداة الدراسة حققت ثباتا مرتفعا حيث بلغت قيمته (٠,٨٥) ، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها. كما تراوحت قيم معاملات الثبات لمحاور الدراسة ما بين (٠,٨٨-٠,٩٤)، ويتضح من ذلك، أن أداة الدراسة حققت ثباتا مقبولا، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها. كما عمدت الباحثة للتحقق من ثبات أداة الدراسة أيضا عن طريق التجزئة النصفية، وذلك للتأكد من مصداقية واعتمادية الأداة للحصول على البيانات، حيث تم استخدام معامل جتمان للتجزئة النصفية ، وجاءت النتائج كما هو مبين بالجدول التالي.

جدول (٩)

معاملات ثبات أداة الدراسة بطريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط	معامل الفا كرونباخ	عدد الفقرات	
	٠,٨٩	٩	النصف الأول
	٠,٩٣	٩	النصف الثاني
***٠,٩٣			معامل جتمان

يشير الجدول السابق (٩) لتمتع مقياس التفكير المفعم بالأمل بمستوي مقبول من الثبات.

مقياس الرضا عن الحياة: من خلال اطلاع الباحثه على البحوث والمقاييس المرتبطة بالرضا عن الحياة مثل مقياس دينر وزملاؤه (Diener, et al (1985). The Satisfaction with Life Scale. وبعد الانتهاء من إجراءات

الصياغة، تم عرض المقياس على عينة من الخبراء في علم النفس^(١) للتعرف على مدى مناسبة العبارات في التعبير عن المكون الذي تعبر عنه، وأسفرت النتائج عن اتفاق ٨٥% من عينة الخبراء على ضرورة تعديل صياغة بعض عبارات المقياس، كما تم تجريبه على (٣٠) من كبار السن، وقد أجمع الجميع أن بنود المقياس مناسبة وتتسم بالوضوح. واشتمل المقياس على (٥) عبارات على مقياس متدرج رباعي، يمتد من (1) أرفض تماما إلى (٧) أوافق تماما، وتعكس الدرجة الكلية شعور الفرد بالارتياح تجاه حالته الصحية وعلاقاته الاجتماعية والعمل الذي يؤديه، وتقبله لذاته، وتقاس إجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد عند الاستجابة لهذا المقياس.

حساب الكفاءة القياسية للمقياس: الصدق: تم حساب صدق التكوين البنائي للمقياس على مجموعة المشاركين الاستطلاعية (٢٠٠)، واستخدم أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي بواسطه (SPSS(V.26 مع استخدام التدوير المائل.

جدول (١٠)

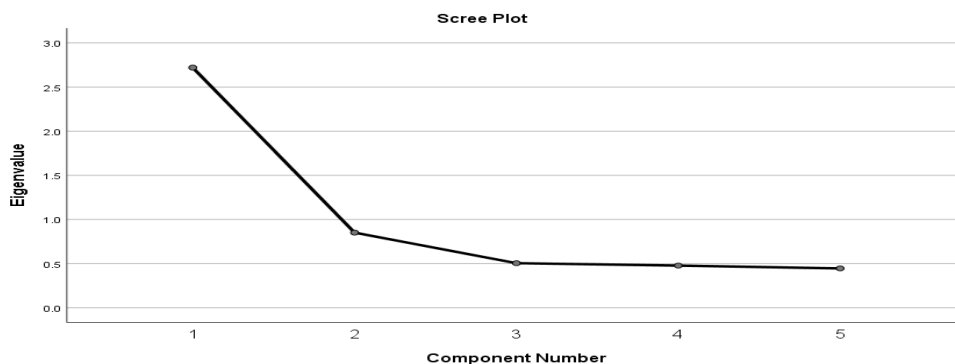
نتائج الصدق العاملي لتثبع الفقرات على مقياس الرضا عن الحياة

رقم البند	العامل الأول	قيم الشيعوع
٣	٠,٨٠	٠,٥٥
٤	٠,٧٩	٠,٥٧
٢	٠,٧٦	٠,٦٣

(١) د/ أحمد عبد الفتاح عياد أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ هبة بهي الدين ربيع أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ محمد منصور أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.م. د/ ايمن القاضي أستاذ علم النفس المساعد جامعة طنطا، د/ يارا عيسى مدرس علم النفس جامعة طنطا.

٠,٦٢	٠,٧٤	١
٠,٣٤	٠,٥٩	٥
	٢,٧٢٠	الجذر الكامن
	٥٤,٣٩	نسبة التباين المفسرة
٥٤,٣٩		المجموع الكلي للتباين

بعد التحقق من شروط التحليل العاملي الاستكشافي على مصفوفة معاملات الارتباط لفقرات المقياس، تم إجراء صدق البناء العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية، وبعد التدوير وحذف التشعبات الأقل من (٠,٣٠) لتيسير تفسير العوامل المستخرجة، أشارت النتائج لتشعب جميع فقرات المقياس على عامل عام للرضا عن الحياة، يفسر (٥٤%) من التباين الكلي لمقياس الرضا عن الحياة بجذر كامن (٢,٧٢)، يفسر (٥٤%) من التباين الكلي، تشعبت عليه المفردات بقيم تشعبات تراوحت بين (٠,٥٩) أقل تشعباً، و(٠,٨٠) أعلى تشعباً، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشعباً على هذا العامل نجدها ترتبط برضا الشخص عن مدي حصوله علي ما يريد في الحياة.



شكل (٧) توضيحي لقيم منحني المنحدر لمقياس الرضا عن الحياة

ويتضح من الشكل السابق (٧) وجود تباطؤ بعد العامل الأول ، كما يظهر تشبع جميع الفقرات على العامل الأول . كما نفذ الباحث التحليل العاملي التوكيدي كإجراء احصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل المفردات (٥) الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة للمتغيرات الكامنة ويعرض الجدول (١١) أدلة المطابقة للنموذج أحادي العامل لمقياس الرضا عن الحياة. وفقا لاستجابات عينة الدراسة (ن=٢٠٠).

جدول (١١)

أدلة المطابقة لنموذج أحادي العامل للرضا عن الحياة (ن=٢٠٠)

أدلة الملاءمة							النموذج الناتج من CFA أحادي العامل
RMSEA	NFI	PRATIO	CFI	TLI	IFIv	AGFI	
٠,٠٠٠	٠,٩٩	٠,٤٠	١	١	١	٠,٩٩	

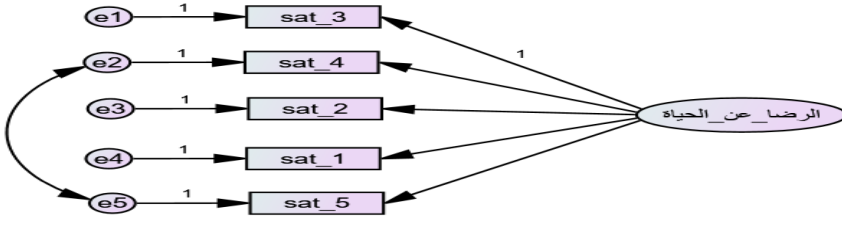
ويلاحظ من جدول (١١) ان جميع أدلة المطابقة وصلت للمحك، حيث أظهرت نتائج حسن المطابقة^(١) أن البيانات المستمدة من عينة التطبيق ملائمة للنموذج المقترح، حيث كانت (TLI)^(٢) = ١، و (CFI)^(٣) = ١، و (RMSEA)^(٤) = ٠,٠٠٠، مما يؤكد مطابقة النموذج التوكيدي لمقياس أحادي العوامل لدى المشاركين في الدراسة ويظهر الشكل (٨) النموذج البنائي النهائي لمقياس الرضا عن الحياة.

1-Goodness Of Fit.

2-Tuker&Lewis Index(optimal value up to 1) .

3-Comparative Fit Index(optimal value up to 1).

4 -Root Mean Square Error Of Approximation(optimal value less than 0.08).



شكل (٨): نموذج التحليل العاملي التوكيدي أحادي العامل.

الثبات: تم حساب ثبات المقياس بطريقة الفا كرونباخ.

جدول (١٢)

معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجموعة المشاركين الاستطلاعية

العامل	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
مقياس الرضا عن الحياة	٥	٠,٧٨

بينت النتائج بالجدول (١٢) أعلاه أن أداة الدراسة حققت ثباتا مرتفعا حيث بلغت قيمته (٠,٧٨)، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها. كما عمدت الباحثة للتحقق من ثبات أداة الدراسة أيضا عن طريق التجزئة النصفية، وذلك للتأكد من مصداقية واعتمادية الأداة للحصول على البيانات، حيث تم استخدام جتمان للتجزئة النصفية، وجاءت النتائج كما هو مبين بالجدول التالي.

جدول (١٢)

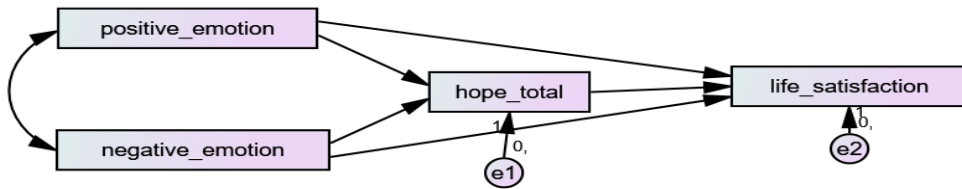
معاملات ثبات أداة الدراسة بطريقة التجزئة النصفية

عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ	معامل الارتباط

	٠,٧٥	٣	النصف الأول
	٠,٦٣	٢	النصف الثاني
***	٠,٦٩		معامل جتمان

يشير الجدول السابق (١٢) لتمتع مقياس الرضا عن الحياة بمستوي مقبول من الثبات.

الأساليب الاحصائية المستخدمة: استخدمت الدراسة اختبار (ت)، ومعاملات الارتباط، وأسلوب تحليل المسار كأسلوب إحصائي لاختبار صحة النموذج المقترح واحتمال وجود العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة، حيث يعتمد على نموذج توضيحي للعلاقات بين المتغيرات المختلفة بناءً على النظريات والبحوث السابقة، واستناداً إلى ما سبق عرضه من دراسات سابقة وإطار نظري تقترح الدراسة النموذج البنائي الموضح بالشكل رقم (٩) الذي يؤكد وجود رابطة منطقية بين متغيرات الدراسة، والذي يسعى لتفسير العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة والكلية على عينة الدراسة.



شكل رقم (٩) المسار التخطيطي لنموذج تحليل المسار بين متغيرات الدراسة المقترح لدى عينة الدراسة

عرض النتائج ومناقشتها:

١- يمكن نمذجة العلاقات السببية بين المشاعر الإيجابية والمشاعر السلبية، والتفكير المفعم بالأمل، والرضا عن الحياة لدى كبار السن.

وينبثق من الفرض السابق عدد من الفروض الفرعية كما يلي:

- يوجد تأثير مباشر للمشاعر الإيجابية على التفكير المفعم بالأمل لدى عينة الدراسة.

- يوجد تأثير مباشر للمشاعر السلبية على التفكير المفعم بالأمل لدى عينة الدراسة.

- يوجد تأثير مباشر للتفكير المفعم بالأمل على الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

- يوجد تأثير مباشر للمشاعر الإيجابية على الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

- يوجد تأثير مباشر للمشاعر السلبية على الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

- يوجد تأثير غير مباشر للمشاعر الإيجابية والسلبية على الرضا عن الحياة عبر التفكير المفعم بالأمل كمتغير وسيط.

الفرض الأول: يمكن نمذجة العلاقات السببية بين المشاعر الإيجابية والسلبية، والتفكير المفعم بالأمل، والرضا عن الحياة لدى كبار السن. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل المسار لاختبار صحة النموذج المقترح واحتمال وجود علاقات سببية بين متغيرات الدراسة لدى عينة الدراسة، وتم فحص اعتدالية توزيع البيانات، كما يتضح في جدول (١٣) الإحصاء الوصفي التالي:

جدول (١٣)

الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة

المتغير	أقل قيمة	أعلى قيمة	متوسط	انحراف معياري	الالتواء	التفلطح
المشاعر الايجابية	٥	٢٥	١٨,١٨	٣,٧٢	٠,٣٢١-	٠,٣٢٤-
المشاعر السلبية	٥	٢٥	١٦,٣٨	٤,٣٣	٠,٠٧٥	٠,٤٧٠-
التفكير المفعم بالأمل	٣١	١٤٤	١٠٠,٧	٢٣,٩٤	٠,٥٨٥-	٠,١٦٠-
الرضا عن الحياة	٥	٣٥	١٩,٩٦	٥,٦٤٦	٠,٠٥٢-	٠,٢١٩

وقبل التحقق من صحة الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين المتغيرات الداخلية في التحليل، كما يظهر في الجداول التالية:

جدول (١٤)

مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة للعيينة الكلية

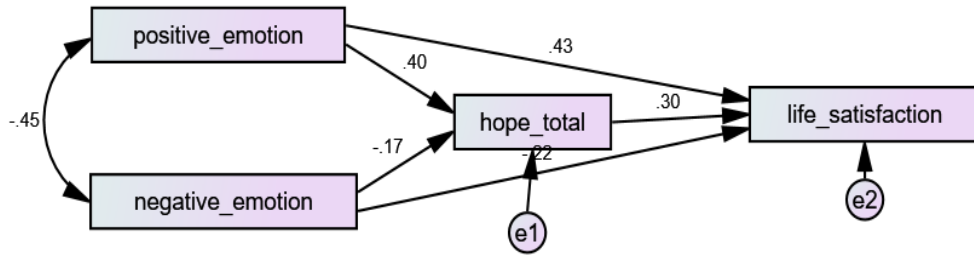
المتغير	المشاعر الايجابية	المشاعر السلبية	التفكير المفعم بالأمل	الرضا عن الحياة
المشاعر الايجابية	١	**٠,٤٥-	**٠,٤٧-	**٠,٦٧
المشاعر السلبية	**٠,٤٥-	١	**٠,٣٤-	**٠,٥١-
التفكير المفعم بالأمل	**٠,٤٧	**٠,٣٤-	١	**٠,٥٨
الرضا عن الحياة	**٠,٦٧	**٠,٥١-	**٠,٥٨	١

** دال عند مستوي ٠,٠١، * دال عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٤) دلالة معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة، ومما سبق يمكن اجراء تحليل المسار^(١) باستخدام برنامج أموس AMOS^(٢) على متغيرات الدراسة كما هو موضح في الشكل والجدول التاليين :

1 -Path Analysis.

2-Analysis of moment structure.



شكل (١٠) يوضح نموذج تحليل المسار بين متغيرات الدراسة لدى عينة الدراسة.

جدول (١٥)

قيم تحليل المسار للنموذج المقترح ودلالاتها

المتغيرات	القيمة	الخطأ المعياري	القيمة/الخطأ المعياري	الدلالة
A المشاعر الايجابية علي التفكير المفعم بالأمل.	٢,٥٤٩	٠,٣٣٣	٧,٦٦٧	٠,٠٠٠
B المشاعر السلبية علي التفكير المفعم بالأمل.	-٠,٩١٧	٠,٢٦٨	-٣,٢١١	٠,٠٠١
C التفكير المفعم بالامل علي الرضا عن الحياة.	٠,٠٧١	٠,٠٠٩	٧,٥٤٣	٠,٠٠٠
D المشاعر الايجابيه علي الرضا عن الحياة.	٠,٦٥٢	٠,٠٦٤	١٠,٢٥٤	٠,٠٠٠
E المشاعر السلبية علي الرضا عن الحياة.	-٠,٢٨٤	٠,٠٥١	-٥,٥٣٥	٠,٠٠٠

حيث أظهرت نتائج حسن المطابقة^(١) أن البيانات المستمدة من عينة التطبيق ملائمة للنموذج المقترح، حيث كانت $(TLI)=٠,٨٨$ ^٢، و $(GFI)=٠,٩٨$ ^٣، و $(RMSEA)=٠,١٦$ ^٤ وبالتالي تشير النتائج المستمدة من النموذج لجودة متوسطة للتوفيق بين النموذج النظري المقترح، والنتائج المستمدة من بيانات الدراسة، كما يتضح من شكل (١٠) دلالة جميع المسارات بين متغيرات الدراسة. ولاختبار الدور الوسيط استخدمت الباحثه منهجية **Bootstrapping Test** اعتمادا على فترات الثقة $(CI95\%)$ بحديها الأدنى والأعلى، وتشير هذه المنهجية إلى عملية ذاتية التشغيل تستمر دون تدخل خارجي، وهي تقنية مستخدمة على نطاق واسع لتقييم دلالة التأثيرات غير المباشرة، من خلال انشاء عينة بحجم جديد من العينة الاصلية وتقدير الأثر غير المباشر. ويوضح جدول (١٦) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والتأثيرات الكلية لمتغيرات البحث في النموذج المساري، وكذلك استخدام منهجية "إعادة المعاينة" **Bootstrapping** لتقدير دلالة التأثيرات غير المباشرة لدى عينة البحث.

جدول (١٦)

يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية ودلالاتها في النموذج المساري

لمتغيرات البحث

التأثير	فترات الثقة	CI95	التأثير	قيمة	الخطأ	التأثير	المسارات المفترضة
الكلية	للتأثيرات	%	غير	الخطأ/	المعياري	المباشر	

^١ - Goodness of Fit

^٢ - Tucker & Lewis Index (optimal value up to 1).

^٣ - Comparative Fit Index (optimal value up to 1).

^٤ - Root Mean Square Error of Approximation (optimal value less than 0.08).

	المباشرة وغير المباشرة		للتأثيرات غير المباشرة	المباشر	المعياري	تقدير التأثير		
	عليا	دنيا						
*٢,٥٤٩ **	---	---	---	---	٧,٦٦٧	٠,٣٣٣	***٢,٥٤٩	المشاعر الايجابية علي التفكير المفعم بالأمل.
- *٠,٩١٧ *	---	---	---	---	٣,٢١١-	٠,٢٦٨	**٠,٩١٧-	المشاعر السلبية علي التفكير المفعم بالأمل.
*٠,٠٧١ **	---	---	---	---	٧,٥٤٣	٠,٠٠٩	***٠,٠٧١	التفكير المفعم بالامل علي الرضا عن الحياة.
*٠,٨٣٣ *	٠,٢ ٤٥	٠,١٢٥	٠,٠٠٤	٠,١٨١ **	١٠,٢٥٤	٠,٠٦٤	***٠,٦٥٢	المشاعر الايجابيه علي الرضا عن الحياة.
- *٠,٣٤٩ *	- ٠,٠ ٣٤	- ٠,١٠٤	٠,٠٠٤	- ٠,٠٦٥ **	٥,٥٣٥-	٠,٠٥١	- ***٠,٢٨٤	المشاعر السلبية علي الرضا عن الحياة.

يتضح من جدول (١٦) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة وهي كالاتي:

أولاً: التأثيرات المباشرة : تشير معاملات المسار^(١) لوجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً للمشاعر الايجابيه على التفكير المفعم بالأمل، حيث كانت قيمة معامل المسار (٢,٥٤٩)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زادت المشاعر الإيجابية بمقدار درجة واحدة، زاد التفكير المفعم بالأمل

بمقدار (٢,٥٤٩). كما تشير معاملات المسار^(٢) لوجود تأثير مباشر سلبي دال للمشاعر السلبية على التفكير المفعم بالأمل، حيث كانت قيمة معامل المسار (-٠,٩١٧) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد معدل المشاعر السلبية بمقدار درجة واحدة، قل التفكير المفعم بالأمل بمقدار (-٠,٩١٧). كما تشير معاملات المسار (٣) لوجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً للتفكير المفعم بالأمل على الرضا عن الحياة، حيث كانت قيمة معامل المسار (٠,٠٧١) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد معدل التفكير المفعم بالأمل بمقدار درجة واحدة، زاد الرضا عن الحياة بمقدار (٠,٠٧١).

كما تشير معاملات المسار^(٤) لوجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً للمشاعر الإيجابية علي الرضا عن الحياة، حيث كانت قيمة معامل المسار (٢,٥٤٩)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زادت المشاعر الإيجابية بمقدار درجة واحدة، زاد التفكير المفعم بالأمل بمقدار (٢,٥٤٩). كما تشير معاملات المسار^(٢) لوجود تأثير مباشر سلبي دال للمشاعر السلبية على التفكير المفعم بالأمل، حيث كانت قيمة معامل المسار (-٠,٩١٧) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد معدل المشاعر السلبية بمقدار درجة واحدة، قل التفكير المفعم بالأمل بمقدار (-٠,٩١٧).

ثانياً: التأثيرات غير المباشرة: تشير معاملات المسار (4) إلى التأثير غير المباشر للمشاعر الإيجابية علي الرضا عن الحياة عبر التفكير المفعم بالأمل كمتغير وسيط، وأشارت النتائج إلى أن قيمة هذا المسار هي (٠,١٨١)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يشير إلى دلالة التأثير غير المباشر؛

وبالتالي فإن الأمل يعتبر متغير وسيط جزئي في تأثير للمشاعر الايجابية علي الرضا عن الحياة. كما تشير معاملات المسار (٥) إلى التأثير غير المباشر للمشاعر السلبية علي الرضا عن الحياة عبر التفكير المفعم بالأمل كمتغير وسيط، وأشارت النتائج إلى أن قيمة هذا المسار هي (-٠,٠٦٥)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يشير إلى دلالة التأثير غير المباشر؛ وبالتالي فإن الأمل يعتبر متغير وسيط جزئي في تأثير المشاعر السلبية علي الرضا عن الحياة.

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء الدراسات السابقة، والتي تتفق معها أمثال دراسات كل من (Ouweneel et al., 2012; Ciarrochi et al., 2015; Munoz et al., 2016; Chang, Chang, Li, et al., 20) والتي تشير لتأثير المشاعر الإيجابية تأثيراً مباشراً إيجابياً على التفكير المفعم بالأمل، والرفاهية والصحة المرتبطة بجودة الحياة. ويمكن تفسير العلاقة بين المشاعر الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل؛ من خلال ما اشار اليه تشانغ وزملاؤه (Chang, Chang, & Kamble, 2019; Chang, Chang, Li, et al., 2019)، حيث حاولوا مؤخراً تقييم نموذج التوسع والبناء في عدد من الدراسات من خلال فحص كيفية ربط المشاعر الإيجابية بالرفاهية من خلال عنصرين رئيسيين للأمل، أي طاقه الأمل (أي التقييم المعرفي لتصميم الفرد الناجح أو عزمه على الوصول إلى الأهداف) ومسارات الأمل (أي عملية معرفية لتوليد ومتابعة مسارات مختلفة للحصول على الأهداف) (Snyder et al., 1991). كما أشار الباحثون أن طاقة الأمل والمسارات تحدد بشكل هادف العمليتين الحاسمتين المتضمنتين في نموذج التوسع والبناء، وهما المرونة الشخصية في شكل تفكير فاعل

ومخزونات الفكر والعمل في شكل مسارات تفكير. وبالتالي، قد تعمل المشاعر الإيجابية على بناء التفكير الفعال وتوسيع مسارات التفكير. وبالتالي، قد تتضمن إحدى الوظائف المهمة للمزاج الإيجابي بناء طاقة التفكير المفعم بالأمل وتوسيع مسارات التفكير. أي أنه عندما يركز الأفراد على متابعة هدف ما، فإن الشعور بالرضا قد يؤدي إلى توسيع توقعاتهم حول طرق متابعة هدفهم بنجاح بالإضافة إلى بناء توقعاتهم حول القدرة على متابعة هدفهم بنجاح.

كما أشارت النتائج لوجود تأثيراً مباشراً سلبياً للمشاعر السلبية علي للتفكير المفعم بالأمل؛ تتفق نتائج الدراسة الحاليه مع دراسات كل من (Yip & Tse, 2019 ; CHAN & HUANG, 2022; M. Li et al., 2022) حيث أشاروا الي أن المشاعر السلبية تؤدي دوراً وسيطاً بين الامل والموارد النفسية؛ ويمكن تفسير ذلك بأن، كبار السن الذين يعانون من المزيد من المشاعر السلبية، فإن هذا يقلل من الدافع والاستدامة عندما يتعلق الأمر بتحقيق الأهداف، فضلاً عن تقليل القدرة على توليد طرق لتحقيق الأهداف. ومن المثير للاهتمام أن التفكير في المسارات فقط هو الذي يتأثر بأعراض الاكتئاب. وهذا يعني أن كبار السن المكتئبين قد لا يتمكنون من تقييم وضعهم الحالي ويجدون صعوبة في توليد طرق لتغيير أفكارهم أو مزاجهم السلبى. قد يسهل هذا عمليات التفكير التأملى استجابة لفشل الهدف، وقد يؤدي إلى تكثيف الحالات العاطفية السلبية مثل الاكتئاب والقلق (Jones et al., 2013)

كما أشارت النتائج لوجود تأثيراً مباشراً إيجابياً للتفكير المفعم بالأمل على الرضا عن الحياة، ويتفق هذا مع دراسات كل من (Moraitou & Efklides, 2012 ; Barnett, 2014; Demirli et al., 2015; Ferguson et al., 2017;

Oliver et al., 2017 Pahlevan Sharif et al., 2021; Mark et al., (2022) فقد أشارت دراسة ديرميلي وزملاؤه (Demirli et al., 2015) الي التأثير المباشر للامل علي الرفاهية الذاتية ، وأشارت أيضاً دراسة فيرجوزون وزملاؤه (Ferguson et al., 2017) الي وجود ارتباط بين كل من الامل والمشاعر الايجابية والرفاهية؛ ويمكن تفسير ذلك بأن التفكير المفعم بالامل يرتبط بالعديد من مجالات الأداء المهمة، فعلى سبيل المثال، من يتسمون بالتفكير المفعم بالامل أكثر صموداً، وأقل اجتراراً للأفكار السلبية (Pedrotti, 2018; Brian et al., 2021). كما أشارت دراسة لابوميرسكي إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بالامل المرتفع يبدوون أكثر إبداعاً (Lyubomirsky et al., 2005) ، وأكثر صموداً أثناء تحقيق الأهداف ، ويجدون المزيد من الوسائل لتحقيق أهدافهم المرغوبة (Pleeging et al., 2021)، وأكثر مرونة في مواجهة المواقف السلبية (Arampatzi et al., 2020) ونتيجة لذلك، قد يعزز النشاط الإيجابي النتائج النفسية للفرد (مثل الرضا عن الحياة) من خلال التمتع بالتفكير المفعم بالامل. كما أشارت دراسة شان وزملاؤه (Chang, Chang, Li, et al., 2019) الي أن كل من طاقة الامل ومسارات الامل كانا مرتبطين بالرضا عن الحياة بشكل إيجابي .

كما أشارت النتائج لوجود تأثيراً مباشراً إيجابياً للمشاعر الإيجابية على الرضا عن الحياة، وتزيد منها، وتتفق هذه النتائج مع دراسات كل من (Chang, Cohn et al., 2019; CHAN & HUANG, 2023; Bastian et al., 2014; Franke et al., 2017;) حيث أشارت دراسة كوهن وزملاؤه وباستيان وزملاؤه (Cohn et al., 2009)

(Bastian et al., 2014)؛ الي أن زيادة المشاعر الايجابية ترتبط بزيادة المرونة والرضا عن الحياة، وأشارت النتائج أيضاً الي وجود تأثيراً مباشراً سلبياً للمشاعر السلبية علي الرضا عن الحياة، وتتفق في ذلك مع دراسات كلا من (Wang et al., 2024 ; Tsujimoto et al., 2018) ، حيث أشارت الي وجود علاقة بين القدرة علي تنظيم المشاعر والمشاعر الايجابية والسلبية والرضا عن الحياة؛ ويمكن تفسير ذلك، بأن هناك عنصران رئيسيان في الرفاهيه الذاتيه هما الرضا عن الحياة والمشاعر. كما أشارت الأبحاث السابقة؛ (Diener et al., 1991) (Diener et al., 1990)، كما أظهرت الأبحاث أنه عندما يصدر الناس أحكاماً حول الرضا عن الحياة، فإن توازن المتعة (أي نسبة المشاعر الإيجابية/السارة إلى المشاعر السلبية/غير السارة التي يعيشونها) يعمل كمصدر مهم للمعلومات. (Schimmack et al., 2002; Schimmack et al., 1998; Schwarz & Strack, 1991; Suh et al., 2002) ، علاوة على ذلك، أظهرت الدراسات أيضاً أن المشاعر الإيجابية والسلبية لها تأثير سببي على أحكام الرضا (Schwarz & Clore, 1983) ، وتعتبر هذه النتائج داعمة من منظور التأثير كمعلومات (Schwarz & Clore, 2007) مما يشير إلى أن الناس يعتمدون على تجاربهم العاطفية لتكوين أحكام حول مدى رضاهم عن حياتهم. كما أشارت النتائج إلى أن الايجابية مرتبطة بالرضا عن الحياة مقارنة بالمشاعر السلبية. وتتفق هذ النتيجة مع دراسة أجراها سوه وزملاؤه (Suh et al., 1998) ، أشارت ردود طلاب الجامعات من (٤٠) دولة إلى أن المشاعر الايجابية كان مرتبطاً بقوة أكبر بالرضا عن الحياة مقارنة بالمشاعر السلبية؛ ومع ذلك تختلف نتائج الدراسه الحاليه مع نتائج دراستهم الثانية حيث قاموا باستكشاف

الروابط المباشرة بين المشاعر الايجابية، والمشاعر السلبية، والحكم على الرضا عن الحياة في مجموعتين كبيرتين من البيانات الدولية باستخدام بيانات مسح القيم العالمية من (٤١) دولة، وكشفت النتائج أنه عبر الدول، كان التأثير الإيجابي، في المتوسط مرتباً بقوة بالرضا عن الحياة مثل المشاعر السلبية كما وجد أيضاً لوكاس وزملاؤه (Lucas et al., 1996) أن الارتباطات بين الرضا عن الحياة والمشاعر الايجابية كانت دائماً أكبر من الارتباطات بين الرضا عن الحياة والمشاعر السلبية. وتتناسب هذه النتيجة بشكل جيد مع مبادئ علم النفس الإيجابي حيث أشار سليجمان وزملاؤه (Seligman et al., 2005) الي ان المشاعر الإيجابية هي طريق مهم لمزيد من السعادة والرضا عن الحياة. وبالتالي، يمكن توقع أن كبار السن يعتمدون بشكل أكبر على المشاعر الإيجابية عند بناء أحكام الرضا عن الحياة مقارنة بالبالغين الأصغر سناً، حيث تقترض بعض النماذج (مثل، نموذج تكامل القوة والضعف؛ Charles & Luong., 2013) أن كبار السن أكثر فعالية في استخدام الاستراتيجيات المعرفية السلوكية لتنظيم المشاعر التي تهدف إلى الاهتمام بالجوانب الأكثر إيجابية والأقل سلبية في البيئة، وتقييم الأحداث الحالية في الحياة وإعادة تقييم/تذكر الأحداث الماضية باعتبارها أكثر إيجابية. ويرجح ذلك أيضاً ما أشارت اليه النظرية الانتقائية الاجتماعية العاطفية، أن الأهداف العاطفية (مثل، المشاركة في الأنشطة الممتعة) تحظى بالأولوية مع التقدم في السن لأن المستقبل يُنظر إليه على أنه محدود (Carstensen et al. 1999).

- أما عن التأثير غير المباشر للمشاعر الايجابيه والسلبيه على الرضا عن الحياه عبر التفكير المفعم بالأمل كمتغير وسيط؛ تتفق هذه النتائج مع

دراسات كل من (Chang, Chang, Li, et al., 2019; CHAN & HUANG, 2023; Franke et al., 2017) . مما يشير لأهمية التفكير المفعم بالأمل لدى كبار السن لما له من انعكاسات مهمة في ادراكهم لرفاهيتهم الذاتية، حيث أشارت دراسة شانج وشانج وكامبل (Chang, Chang, & Kamble, 2019) الي الدور الوسيط المحتمل للأمل بين النشاط الإيجابي ورضا الحياة بين طلاب الجامعات الصينية. ويمكن تفسير النتيجة السابقة؛ بناءً على نموذج التوسع والبناء، حيث يمكن للمشاعر الإيجابية (مثل، الفرح والرضا) توسيع مجموعة الأفكار والأفعال الخاصة بالفرد (مثل ، موارد المعرفة) وبناء المرونة النفسية. هذه التغييرات تعزز في النهاية الرفاهية الذاتية الإيجابية (Fredrickson & Branigan, 2005; Garland et al., 2010) ويفترض أنه عندما يركز الأفراد على تحقيق الأهداف ، يمكن أن تعزز العواطف الإيجابية توقعاتهم بشأن القدرة على تحقيق الأهداف بنجاح وتعزز قدرتهم على البدء في طرق مختلفة لتحقيق الأهداف. وأشارت الدراسات السابقة إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بالأمل المرتفع يبدون أكثر إبداعًا (Lyubomirsky et al., 2005) ، وأكثر صمودًا أثناء تحقيق الأهداف، ويجدون المزيد من الوسائل لتحقيق أهدافهم المرغوبة (Pleeging et al., 2021)، وأكثر مرونة في مواجهة المواقف السلبية (Arampatzi et al., 2020) ونتيجة لذلك، قد تعزز المشاعر الايجابية النتائج النفسية لكبار السن (مثل الرضا عن الحياة) من خلال التمتع بالتفكير المفعم بالامل. وظهرت الدراسات العلاقة بين الامل والرضا عن الحياة والصحة النفسية والعقلية والرفاهيه (Moraitou & Efklides, 2012)

; Barnett, 2014; Demirli et al., 2015; Ferguson et al., 2017; Oliver et al., 2017 Pahlevan Sharif et al., 2021; Mark et al., 2022)

- من النتائج السابقة اتضح أن كبار السن ينظرون إلى أنفسهم على أنهم قادرون على التعامل مع الشدائد، وأكثر استعدادًا للتعامل مع التحديات بشكل استباقي. وهذا يعكس أن الأمل الكبير قد يخفف من الآثار السلبية للشدائد. لذلك، يوصى بضرورة قيام المختصين في التعامل مع مثل هذه الفئة العمرية بأعداد برامج وقائية وتنموية تهدف لتعزيز الرفاهية العاطفية وتحسين الرضا عن الحياة واعتماد سياسات لمساعدة كبار السن على تحقيق شيخوخة ناجحة. **الفرض الثاني: توجد فروق بين كبار السن من الذكور والإناث في متغيرات الدراسة (المشاعر الإيجابية والسلبية، والتفكير المفعم بالأمل، والرضا عن الحياة):**

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (١٧) الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة

المتغير	ذكور (٥٠)		إناث (٣٠٤)		قيمة ت	الدلالة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
المشاعر الإيجابية	١٧,٦٤	٤,٠٩	١٨,٢٧	٣,٦٥	-١,١١٤	٠,٢٦
المشاعر السلبية	١٤,٧٠	٤,٠٩	١٦,٦٥	٤,١٨	-٢,٩٩٢	٠,٠٠٣
التفكير المفعم بالأمل	١٠٠,٩٢	٢٤,٢٠	١٠٠,٧١	٢٣,٩٤	٠,٠٥٥	٠,٩٥
الرضا عن الحياة	٢٠,١٢	٥,٦٢	١٩,٩٣	٥,٦٥	٠,٢١٥	٠,٨٣

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الذكور والاناث في متغير (المشاعر السلبية)، وهي فروق ذات دلالة إحصائية، لصالح الاناث؛ وهذا يعني أن من شاركوا في الدراسة الحالية من النساء أثار تعرضا للمشاعر السلبية من الذكور، ويتفق هذا مع دراسات (Fujita et al., 1991; Thomsen et al., 2005; Fenollar-Cortés et al., 2021). أن النساء أكثر عرضة للإصابة بأعراض القلق و / أو الاكتئاب (Vesga-López et al., 2008) ، كما أبلغت النساء عن مستويات أعلى من المشاعر السلبية تتماشى مع النموذج النفسي الاجتماعي الذي اقترحه شابلين (Chaplin & Aldao, 2013)، والذي أفترض أن النساء يعبرن عن مستويات أكبر من المشاعر السلبية. في المراجعة التحليلية التي أجراها تشابلين وألداو (Chaplin & Aldao, 2013)، أشاروا الي أن الفتيات يملن إلى التعبير عن مشاعر داخلية أكثر سلبية، كما أن المزيد من الاجترار لدى النساء مقارنة بالرجال يؤدي جزئياً إلى زيادة الإصابة بالاكتئاب والقلق لدى النساء مقارنة بالرجال. ويمكن تفسير النتيجة السابقة من الناحية البيولوجية؛ إلى أن التغيرات المزاجية مرتفعه لدي عينة الاناث ربما ترجع الي التغيرات المرتبطة بالانجاب، وعوامل البلوغ (Suls & Rothman, 2004) والهرمونات الجنسية (Steiner et al., 2003) .

اما بالنسبه للفروق بين الذكور والاناث في المشاعر الايجابية ؛ اتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في المشاعر الايجابية، وتختلف نتائج الدراسة الحاليه مع دراسات كل من (Shamim & Muazzam, 2018; Hamama & Hamama-Raz, 2021)؛ ويمكن تفسير هذا الاختلاف في ضوء المرحلة العمرية للمشاركين في الدراسة الحالية؛ حيث أن التجارب

العاطفية تتغير مع التقدم في السن، وتشير دراسات الرفاهية إلى أن الشيخوخة تجلب سيطرة عاطفية أكبر وتأثيرًا سلبيًا أقل وتؤدي إلى نظرة إيجابية لدي كلا من الذكور والاناث. وهنا يمكن الربط بين المنظورين المعرفي الاجتماعي والعصبي، حيث أن انخفاض الاستجابة الفسيولوجية للعواطف السلبية في الشيخوخة، يمكن أن يرجع جزئيًا إلى فقدان وظيفة اللوزة الدماغية، مما يؤدي إلى الحفاظ النسبي على الاستجابة للأحداث الإيجابية مقارنة بالأحداث السلبية (Neiss et al., 2009)

وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في متغير الامل ؛ أتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق بين الذكور والاناث ، وتختلف نتائج الدراسة الحاليه مع الدراسات كل من (Hendricks-Ferguson, 2006; Alvi & Mirza, 2018; Stark et al., 2020) ، كما أشارت دراسة ستارك وزملاؤه (Stark et al., 2017) الي أن الأمل المرتفع مهم بشكل خاص لدي الاناث، لأن الدور الأنثوي التقليدي بين الجنسين يعد عيبًا في التغلب على أحداث الحياة المؤلمة. وأظهرت نتائج أخرى انخفاضًا عامًا في الأمل مع مرور الوقت لدى الذكور والإناث على حد سواء، ولكن انخفاضًا أعلى بين الاناث (Heaven & Ciarrochi, 2008). أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق داله وفقا للنوع في متغيرات المشاعر الايجابيه والامل وهو ما يتعارض مع معظم نتائج الدراسات السابقه. هناك أسباب عديدة لعدم دعم الدراسة الحالية لفرضية وجود فروق بين الجنسين في المشاعر الايجابيه والامل؛ وأحد أسباب ذلك هو الفرق الكبير بين عدد عينه الذكور والاناث ، حيث كان عدد الاناث الذين شاركوا في الدراسة أكبر بكثير من عدد الذكور. وربما يكون اختلال التوازن بين الجنسين قد أبطأ أي علاقة قد تكون

موجودة ضمن المتغيرات. ربما تكون العينة التي تم استخدامها قد أنتجت النتائج الحالية أيضًا. وكانت العينة من كبار السن والذي تعتبر غير ممثل لعامة السكان.

وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في متغير الرضا عن الحياة؛ أتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق بين الذكور والاناث، تتفق الدراسة الحالية مع دراسات (Mayungbo, 2016; Daly, Miqdad & Silfiasari, Silfiasari, 2020) ، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما أشار اليه بيترسون وزملائه (Peterson et al., 2005) حيث أشاروا الي أن الرضا عن الحياة له ثلاثة جوانب مهمة، وهي الرفاهية النفسية والرفاهية الذاتية والمشاركة. يتوافق هذا مع بحث آخر تم إجراؤه في إيطاليا والفلبين؛ كشف عن ان اختلاف النوع ليس له تأثير على الصحة النفسية (Perez, 2012; Visani et al., 2011). بالإضافة إلى ذلك، لا يؤثر اختلاف النوع على الرضا عن الحياة (Li et al., 2016; Mayungbo, 2015; Joshanloo & Jovanović, 2020) والتي أشارت الي وجود فروق بين الذكور والاناث في الرضا عن الحياه في اتجاه عينه الاناث، وتتعارض أيضاً نتائج البحث الحالي مع نتائج الأبحاث التي أجريت في تايوان والهند والعديد من البلدان التي تشير إلى أن النوع الاجتماعي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالرفاهية النفسية (Li et al., 2015; Akhter, 2015). ويمكن أن يكون عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة بين الذكور والاناث في البحث الحالي بسبب الاختلافات الثقافية، حيث يأتي المشاركون في هذا البحث من المجتمع المصري. وقد يرجع السبب الآخر إلى متغيرات أخرى لم نقم بقياسها في هذا البحث، وقد يكون لتلك المتغيرات تأثير

على الرضا عن الحياة مثل متغيرات الزواج، والمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية، والصحة، والرضا الوظيفي (Al-Attayah & Nasser, 2016; Della Giusta et al., 2011) توصيات الدراسة : ومن خلال النتائج السابقة يمكن استخلاص عدة توصيات منها :

- توصي الدراسة الحالية بضرورة التركيز على هذه الفئة العمرية بكثافة من قبل الدراسات النفسية، نظرا لطبيعة هذه المرحلة العمرية وخصوصيتها، وما يعثرها من تغيرات على المستوى النفسي والبدني والفيولوجي يستدعي هذا الاهتمام والتركيز من قبل المختصين .
- تبرز نتائج الدراسة الحالية ضرورة اجراء مزيد من البحوث فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة، وما يرتبط بها من متغيرات نفسية اخري، حيث تبين من المراجعة النقدية للتراث والدراسات السابقة، بالإضافة لنتائج الدراسة الحالية وجود مزيد من التناقض والغموض يستوجب ذلك.
- عقد ندوات تثقيفيه وتوعوية بدور رعاية المسنين والأندية الاجتماعية حول ضرورة تعزيز الرفاهية النفسية ومستويات الرضا عن الحياة والتفكير المفعم بالامل لدى هذه الفئة العمرية.
- توصي نتائج الدراسة بأهمية تنفيذ استراتيجيات إيجابية لكبار السن وخلق بيئة إيجابية مستدامة لهم، وضروره السعي للقضاء على الصور النمطية المتعلقة بتقدم العمر. حيث أن تطوير اتجاهات الإيجابية تجاه الشيخوخة والحفاظ عليها مفيدًا لجوانب مختلفة من رفاهية كبار السن، بما في ذلك الوظائف المعرفية)، والجسدية، و العقلية.

- تصميم وتنفيذ برامج تدريبية وإرشادية قائمة على تنمية التفكير المفعم بالأمل طبقاً لنظرية سنايدر لتحسين المشاعر الايجابية والرفاهية الشخصية والرضا عن الحياة.

المراجع :

- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٨). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، مجلة دراسات نفسية، ١٨، (١) ١٢١-١٣٥.
- حمدي محمد ياسين ، و محمد صلاح الدين محمد (٢٠٢١) : الصحة النفسية والمرونة كمنبئان بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة ،مجلة البحث العلمي فى الآداب ، ٢٢، (٦) ، ٦٧-١٠٧.
- جعفر أحمد على ، و حسين محمد الحسيني (٢٠١٨) : الرضا عن الحياة لدى الأبناء ، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ، ٥، (٢) ٢٤٠-٢٧٤.
- ذر منير العاني ، و سناء مجول فيصل (٢٠١٩) : المشاعر الايجابية وعلاقتها بالرضا عن الحياة ، مجلة الآداب جامعة بغداد ، ٣٢٥-٣٥٢.
- رحاب محمود صديق (٢٠١٦) : فعالية العلاج بالأمل في خفض حدة القلق لدي معلمات رياض الأطفال، المجلة المصرية للدراسات النفسية ٢٦ (٩١) ٢٠٧-٢٤٥.
- سعيدة الإمام ، و فائزة رويم (٢٠٢٠) : مستوى الأمل وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة: دراسة ميدانية بكلية

العلوم الإنسانية والاجتماعية ، مجلة دراسات نفسية وتربوية ، ١٣ (٣) ،
١٨٢-٢٠٠.

عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦): الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية
الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة،
مجلة الإرشاد النفسي ، ١٧١، ٤٧-٢٦٢.

محمد عبد الرحمن عوض الله ، و صلاح الدين سيد أحمد (٢٠١٦): الغضب و
علاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعات الحكومية : دراسة
ميدانية بولاية الخرطوم ، المجلة العلمية جامعة الزعيم الأزهرى ، ١٧ ،
٤٦ - ٨٤.

محمد عقلان أحمد ، رقية دميح عبد الحكيم ،سبأ مجاهد جبر (٢٠٢٣): الأمل
وعلاقته بالرضا عن الحياة ، مجلة جامعة البيضاء، ٥ (٤) ٧٨٤-٧٩٨.
منى العليانى (٢٠٢١) : المشاعر الإيجابية و علاقتها بالتوجهات الهدافية لدى
عينة من الطلبة الموهوبين مرحلة الثانوية بجدة ، دراسات عربية فى
التربية وعلم النفس ، ١٣٥ ، ٢٩٩-٣٣٠.

منى سلام (٢٠١٩): الرضا عن الحياة لدى المراهق المتمدرس وعلاقته بالفعالية
الذاتية: دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة
دراسات نفسية ، ١٦ ، ١٢٩-١٤٤.

هبة إبراهيم القشيشى، سمية أحمد يوسف (٢٠١٥) : الاضطرابات النفسية و
الضغوط والرضا عن الحياه لدى مريضات الربو ، مجلة دراسات نفسية
٢٥ (٢) ٢٨٩-٣١٣.

هلكا عمر علاء الدين (٢٠٢٢): الأمل وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من الطلاب الجامعيين اللبنانيين ، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية و النفسية ، ١٤ (١) ، ٨٤-١٠٠.

يسرى موسى جعفر (٢٠١٩) : التفكير الانفعالي وعلاقته بالمشاعر الايجابية لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية جامعة المستنصرية (٤) ، ٢٩٥-٣٢٢.

- Al-Attiyah, A., & Nasser, R. (2016). Gender and age differences in life satisfaction within a sex-segregated society: sampling youth in Qatar. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(1), 84–95. <https://doi.org/10.1080/02673843.2013.808158>
- Alvi, M. H., & Mirza, M. H. (2018). Difference in Level of Hope in Terms of Gender and Age. *1st International Conference on Global Sustainable Development – 2018 (1st ICGSD-2018)*. <https://www.mysciencework.com/publication/show/difference-level-hope-terms-gender-age-cbc4f12f>
- Arampatzi, E., Burger, M., Stavropoulos, S., & Tay, L. (2020). The Role of Positive Expectations for Resilience to Adverse Events: Subjective Well-Being Before, During and After the Greek Bailout Referendum. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 965–995. <https://doi.org/10.1007/S10902-019-00115-9/TABLES/13>
- Arnau, R. C., Rosen, D. H., Finch, J. F., Rhudy, J. L., & Fortunato, V. J. (2007). Longitudinal Effects of Hope on Depression and Anxiety: A Latent Variable Analysis. *Journal of Personality*, 75(1), 43–64. <https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.2006.00432.X>
- Barnett, M. D. (2014). Future Orientation and Health Among Older Adults: The Importance of Hope. *Educational Gerontology*, 40(10), 745–755. <https://doi.org/10.1080/03601277.2014.898496>
- Bastian, B., Kuppens, P., De Roover, K. D., & Diener, E. (2014). Is valuing positive emotion associated with life satisfaction? *Emotion*, 14(4), 639–645. <https://doi.org/10.1037/A0036466>

- Butler, L. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in responses to depressed mood in a college sample. *Sex Roles, 30*(5-6), 331-346. <https://doi.org/10.1007/BF01420597>
- BUTLER, R. N. (1974). Successful Aging and the Role of the Life Review*. *Journal of the American Geriatrics Society, 22*(12), 529-535. <https://doi.org/10.1111/J.1532-5415.1974.TB04823.X>
- CHAN, S. C. Y., & HUANG, Q. L. (2022). "BETTER HOPE, LESS DEPRESSED": THE POTENTIAL MEDIATING ROLE OF PATHWAYS THINKING BETWEEN NEGATIVE EMOTIONS AND DEPRESSIVE SYMPTOMS AMONG CHINESE UNIVERSITY STUDENTS. *The Hong Kong Journal of Social Work, 56*(01n02), 3-19. <https://doi.org/10.1142/S0219246222000031>
- CHAN, S. C. Y., & HUANG, Q. L. (2023). "BETTER HOPE, LESS DEPRESSED": THE POTENTIAL MEDIATING ROLE OF PATHWAYS THINKING BETWEEN NEGATIVE EMOTIONS AND DEPRESSIVE SYMPTOMS AMONG CHINESE UNIVERSITY STUDENTS. <https://doi.org/10.1142/S0219246222000031>, 56(01n02), 3-19. <https://doi.org/10.1142/S0219246222000031>
- Chang, E. C., Chang, O. D., & Kamble, S. V. (2019a). Examining the Relationship Between Positive Mood and Life Satisfaction in Easterners and Westerners: Is Feeling Good Associated with Building Agency, Broadening Pathways, or Both? *Journal of Happiness Studies, 20*(7), 2159-2172. <https://doi.org/10.1007/S10902-018-0043-7>
- Chang, E. C., Chang, O. D., & Kamble, S. V. (2019b). Examining the Relationship Between Positive Mood and Life Satisfaction in Easterners and Westerners: Is Feeling Good Associated with Building Agency, Broadening Pathways, or Both? *Journal of Happiness Studies, 20*(7), 2159-2172. <https://doi.org/10.1007/S10902-018-0043-7/FIGURES/3>
- Chang, E. C., Chang, O. D., Li, M., Xi, Z., Liu, Y., Zhang, X., Wang, X., Li, Z., Zhang, M., Zhang, X., & Chen, X. (2019a). Positive emotions, hope, and life satisfaction in Chinese adults: a test of the

- broaden-and-build model in accounting for subjective well-being in Chinese college students. *The Journal of Positive Psychology*, 14(6), 829–835. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1579358>
- Chang, E. C., Chang, O. D., Li, M., Xi, Z., Liu, Y., Zhang, X., Wang, X., Li, Z., Zhang, M., Zhang, X., & Chen, X. (2019b). Positive emotions, hope, and life satisfaction in Chinese adults: a test of the broaden-and-build model in accounting for subjective well-being in Chinese college students. *The Journal of Positive Psychology*, 14(6), 829–835. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1579358>
- Chang, E. C., Chang, O. D., Li, M., Xi, Z., Liu, Y., Zhang, X., Wang, X., Li, Z., Zhang, M., Zhang, X., & Chen, X. (2019c). Positive emotions, hope, and life satisfaction in Chinese adults: a test of the broaden-and-build model in accounting for subjective well-being in Chinese college students. *The Journal of Positive Psychology*, 14(6), 829–835. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1579358>
- Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 139(4), 735–765. <https://doi.org/10.1037/A0030737>
- Chebat, J. C., & Slusarczyk, W. (2005). How emotions mediate the effects of perceived justice on loyalty in service recovery situations: an empirical study. *Journal of Business Research*, 58(5), 664–673. <https://doi.org/10.1016/J.JBUSRES.2003.09.005>
- Ciarrochi, J., Parker, P., Kashdan, T. B., Heaven, P. C. L., & Barkus, E. (2015). Hope and emotional well-being: A six-year study to distinguish antecedents, correlates, and consequences. *Journal of Positive Psychology*, 10(6), 520–532. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1015154>
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion*, 9(3), 361–368. <https://doi.org/10.1037/A0015952>
- Costa, P. T., Zonderman, A. B., McCrae, R. R., Cornoni-Huntley, J., Locke, B. Z., & Barbano, H. E. (1987). Longitudinal analyses of psychological well-being in a national sample: stability of mean

- levels. *Journal of Gerontology*, 42(1), 50–55. <https://doi.org/10.1093/GERONJ/42.1.50>
- Della Giusta, M., Jewell, S. L., & Kambhampati, U. S. (2011). Gender and Life Satisfaction in the UK. *Feminist Economics*, 17(3), 1–34. <https://doi.org/10.1080/13545701.2011.582028>
- Demirli, A., Türkmen, M., & Arik, R. S. (2015). Investigation of Dispositional and State Hope Levels' Relations with Student Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 120(2), 601–613. <https://doi.org/10.1007/S11205-014-0607-9/FIGURES/2>
- Di Corrado, D., Muzii, B., Magnano, P., Coco, M., Paglia, R. La, & Maldonato, N. M. (2022). The Moderated Mediating Effect of Hope, Self-Efficacy and Resilience in the Relationship between Post-Traumatic Growth and Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Healthcare*, 10(6). <https://doi.org/10.3390/HEALTHCARE10061091>
- Feldman, D. B., Davidson, O. B., Ben-Naim, S., Maza, E., & Margalit, M. (2016). Hope as a Mediator of Loneliness and Academic Self-efficacy among Students with and Without Learning Disabilities during the Transition to College. *Learning Disabilities Research and Practice*, 31(2), 63–74. <https://doi.org/10.1111/LDRP.12094>
- Fenollar-Cortés, J., Jiménez, Ó., Ruiz-García, A., & Resurrección, D. M. (2021). Gender Differences in Psychological Impact of the Confinement During the COVID-19 Outbreak in Spain: A Longitudinal Study. *Frontiers in Psychology*, 12, 682860. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.682860/BIBTEX>
- Ferguson, S. J., Taylor, A. J., & McMahon, C. (2017). Hope for the Future and Avoidance of the Present: Associations with Well-being in Older Adults. *Journal of Happiness Studies*, 18(5), 1485–1506. <https://doi.org/10.1007/S10902-016-9787-0/METRICS>
- Franke, K. B., Huebner, E. S., & Hills, K. J. (2017). Cross-Sectional and Prospective Associations Between Positive Emotions and General Life Satisfaction in Adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 18(4), 1075–1093. <https://doi.org/10.1007/S10902-016-9763-8/METRICS>

- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300*, 2(3), 300–319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005a). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313–332. <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005b). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313–332. <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002a). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431*, 13(2), 172–175. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002b). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431*, 13(2), 172–175. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender Differences in Negative Affect and Well-Being: The Case for Emotional Intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427–434. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.3.427>
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010a). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849–864. <https://doi.org/10.1016/J.CPR.2010.03.002>
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010b). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical*

- Psychology Review*, 30(7), 849–864.
<https://doi.org/10.1016/J.CPR.2010.03.002>
- Ghosh, A., Taj, Z., & Periasamy, A. (n.d.). *Gender differences in altruism, hope, and emotional contagion*. 8.
<https://doi.org/10.25215/0804.177>
- Graham, C., & Chattopadhyay, S. (2013). Gender and well-being around the world. *International Journal of Happiness and Development*, 1(2), 212. <https://doi.org/10.1504/IJHD.2013.055648>
- Guo, Q., Zheng, W., & Han, Z. (2024). The Prevalence of Positive Affect over Negative Affect in Adolescents' Well-being: Moderating Role of Individualism. *Journal of Happiness Studies*, 25(3), 1–16. <https://doi.org/10.1007/S10902-024-00716-Z/TABLES/2>
- Hamama, L., & Hamama-Raz, Y. (2021). Meaning in Life, Self-Control, Positive and Negative Affect: Exploring Gender Differences Among Adolescents. *Youth and Society*, 53(5), 699–722. https://doi.org/10.1177/0044118X19883736/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177_0044118X19883736-FIG1.JPEG
- Hao, G., Bishwajit, G., Tang, S., Nie, C., Ji, L., & Huang, R. (2017). Social participation and perceived depression among elderly population in South Africa. *Clinical Interventions in Aging*, 12, 971–976. <https://doi.org/10.2147/CIA.S137993>
- Heaven, P., & Ciarrochi, J. (2008). Parental styles, gender and the development of hope and self-esteem. *European Journal of Personality*, 22(8), 707–724. <https://doi.org/10.1002/PER.699>
- Hendricks-Ferguson, V. (2006). Relationships of Age and Gender to Hope and Spiritual Well-Being Among Adolescents With Cancer. [Http://Dx.Doi.Org/10.1177/1043454206289757](http://Dx.Doi.Org/10.1177/1043454206289757), 23(4), 189–199. <https://doi.org/10.1177/1043454206289757>
- Jones, N. P., Papadakis, A. A., Orr, C. A., & Strauman, T. J. (2013). Cognitive Processes in Response to Goal Failure: A Study of Ruminative Thought and its Affective Consequences. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(5), 482–503. <https://doi.org/10.1521/JSCP.2013.32.5.482>
- Jopp, D., & Rott, C. (2006). Adaptation in very old age: exploring the role of resources, beliefs, and attitudes for centenarians' happiness.

- Psychology and Aging*, 21(2), 266–280.
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.2.266>
- Joshanloo, M., & Jovanović, V. (2020). The relationship between gender and life satisfaction: analysis across demographic groups and global regions. *Archives of Women's Mental Health*, 23(3), 331–338.
<https://doi.org/10.1007/S00737-019-00998-W>
- Kobau, R., Safran, M. A., Zack, M. M., Moriaty, D. G., & Chapman, D. (2004). Sad, blue, or depressed days, health behaviors and health-related quality of life, Behavioral Risk Factor Surveillance System, 1995-2000. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2.
<https://doi.org/10.1186/1477-7525-2-40>
- Kunzmann, U., Little, T. D., & Smith, J. (2000). Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross-sectional and longitudinal evidence from the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging*, 15(3), 511–526. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.15.3.511>
- Kuppens, P., Realo, A., & Diener, E. (2008). *The Role of Positive and Negative Emotions in Life Satisfaction Judgment Across Nations*.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.1.66>
- Li, M., Chang, E. C., & Chang, O. D. (2022). Beyond the Role of Interpersonal Violence in Predicting Negative Affective Conditions in Adults: An Examination of Hope Components in Chinese College Students. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(5–6), 2150–2164. <https://doi.org/10.1177/0886260520938515>
- Li, R. H., Kao, C. M., & Wu, Y. Y. (2015). Gender differences in psychological well-being: tests of factorial invariance. *Quality of Life Research : An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation*, 24(11), 2577–2581.
<https://doi.org/10.1007/S11136-015-0999-2>
- Long, L. J., Bistricky, S. L., Phillips, C. A., D'Souza, J. M., Richardson, A. L., Lai, B. S., Short, M., & Gallagher, M. W. (2020). The Potential Unique Impacts of Hope and Resilience on Mental Health and Well-Being in the Wake of Hurricane Harvey. *Journal of Traumatic Stress*, 33(6), 962–972.
<https://doi.org/10.1002/JTS.22555>

- Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004). Positive psychological capital: beyond human and social capital. *Business Horizons*, 47(1), 45–50. <https://doi.org/10.1016/J.BUSHOR.2003.11.007>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Mark, J., Souza, D. ', Ng, V., & Smith, B. (2022). *i THE EFFECTS OF HOPE ON ANXIETY AND SUBJECTIVE WELL-BEING AS MEDIATED BY COGNITIVE REAPPRAISAL AND EXPERIENTIAL AVOIDANCE IN A COMMUNITY SAMPLE EXPOSED TO HURRICANE HARVEY.*
- Mayungbo, O. A. (2016). Gender differences, self esteem and life satisfaction. *African Journal for the Psychological Study of Social Issues*, 19(2), 2–12. <https://www.ajol.info/index.php/ajpssi/article/view/176096>
- Miss. Sana Akhter. (2015). Psychological Well-Being in Student of Gender Difference. *International Journal of Indian Psychology*, 2(4). <https://doi.org/10.25215/0204.040>
- Moraitou, D., & Efklides, A. (2012). *Wise Thinking, Hopeful Thinking, and Positive Aging: Reciprocal Relations of Wisdom, Hope, Memory, and Affect in Young, Middle-Aged, and Older Adults.* 189–218. https://doi.org/10.1007/978-94-007-4963-4_11
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: a developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1333–1349. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.75.5.1333>
- Mroczek, D. K., & Spiro, A. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: findings from the veterans affairs normative aging study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 189–202. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.189>
- Munoz, R. T., Hellman, C. M., Buster, B., Robbins, A., Carroll, C., Kabbani, M., Cassody, L., Brahm, N., & Fox, M. D. (2016). Life Satisfaction, Hope, and Positive Emotions as Antecedents of Health

- Related Quality of Life Among Homeless Individuals. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1(1-3), 69-89. <https://doi.org/10.1007/S41042-017-0005-Z/TABLES/1>
- Neiss, M. B., Leigland, L. A., Carlson, N. E., & Janowsky, J. S. (2009). Age differences in perception and awareness of emotion. *Neurobiology of Aging*, 30(8), 1305-1313. <https://doi.org/10.1016/J.NEUROBIOLAGING.2007.11.007>
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1061-1072. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.77.5.1061>
- Nosraty, L., Jylhä, M., Raittila, T., & Lumme-Sandt, K. (2015). Perceptions by the oldest old of successful aging, Vitality 90+ Study. *Journal of Aging Studies*, 32, 50-58. <https://doi.org/10.1016/J.JAGING.2015.01.002>
- Oliver, A., Tomás, J. M., & Montoro-Rodriguez, J. (2017). Dispositional hope and life satisfaction among older adults attending lifelong learning programs. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 72, 80-85. <https://doi.org/10.1016/J.ARCHGER.2017.05.008>
- Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., Schaufeli, W. B., & van Wijhe, C. I. (2012). Good morning, good day: A diary study on positive emotions, hope, and work engagement. *Human Relations*, 65(9), 1129-1154. <https://doi.org/10.1177/0018726711429382>
- Pahlevan Sharif, S., Amiri, M., Allen, K. A., Sharif Nia, H., Khoshnavay Fomani, F., Hatef Matbue, Y., Goudarzian, A. H., Arefi, S., Yaghoobzadeh, A., & Waheed, H. (2021). Attachment: the mediating role of hope, religiosity, and life satisfaction in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/S12955-021-01695-Y/TABLES/3>
- Pasupathi, M., & Carstensen, L. L. (2003). Age and emotional experience during mutual reminiscing. *Psychology and Aging*, 18(3), 430-442. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.18.3.430>
- Perez, J. A. (2012). Gender Difference in Psychological Well-being among Filipino College Student Samples. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(13). www.ijhssnet.com

- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41. <https://doi.org/10.1007/S10902-004-1278-Z>
- Phillips, L. H., Henry, J. D., Hosie, J. A., & Milne, A. B. (2006). Age, anger regulation and well-being. *Aging & Mental Health*, 10(3), 250–256. <https://doi.org/10.1080/13607860500310385>
- Pleeging, E., Burger, M., & van Exel, J. (2021). The Relations between Hope and Subjective Well-Being: a Literature Overview and Empirical Analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 16(3), 1019–1041. <https://doi.org/10.1007/S11482-019-09802-4/TABLES/7>
- Rand, K. L. (2009). Hope and optimism: latent structures and influences on grade expectancy and academic performance. *Journal of Personality*, 77(1), 231–260. <https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.2008.00544.X>
- Roberts, J. E., Gilboa, E., & Gotlib, I. H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22(4), 401–423. <https://doi.org/10.1023/A:1018713313894>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (2015). Successful Aging 2.0: Conceptual Expansions for the 21st Century. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 70(4), 593–596. <https://doi.org/10.1093/GERONB/GBV025>
- Shamim, A., & Muazzam, A. (2018). Gender Differences in Positive Emotion. *Journal of Arts and Social Sciences*, 125–137.
- Shorey, H. S., Snyder, C. R., Rand, K. L., Hockemeyer, J. R., & Feldman, D. B. (2002). Somewhere over the rainbow: Hope theory weathers its first decade. *Psychological Inquiry*, 13(4), 322–331. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_03/ASSET//CMS/ASSET/69E76C7C-72CF-4B1F-BC60-15F35B3BE510/S15327965PLI1304_03.FP.PNG

- Snyder, C. R. (2002a). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R. (2002b). TARGET ARTICLE: Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R. (2009). TARGET ARTICLE: Hope Theory: Rainbows in the Mind. Http://Dx.Doi.Org/10.1207/S15327965PLI1304_01, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L., & Adams, V. H. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventive Psychology*, 9(4), 249–269. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(00\)80003-7](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(00)80003-7)
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Stark, L., Asghar, K., Meyer, S., Yu, G., Bakemore, T., Poulton, C., & Falb, K. (2017). The effect of gender norms on the association between violence and hope among girls in the Democratic Republic of the Congo. *Global Mental Health (Cambridge, England)*, 4. <https://doi.org/10.1017/GMH.2016.31>
- Stein, N., Folkman, S., Trabasso, T., & Richards, T. A. (1997). Appraisal and goal processes as predictors of psychological well-being in bereaved caregivers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 872–884. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.72.4.872>
- Steiner, M., Dunn, E., & Born, L. (2003). Hormones and mood: From menarche to menopause and beyond. *Journal of Affective Disorders*, 74(1), 67–83. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(02\)00432-9](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(02)00432-9)
- Suls, J., & Rothman, A. (2004). Evolution of the biopsychosocial model: prospects and challenges for health psychology. *Health Psychology : Official Journal of the Division of Health Psychology*,

- American Psychological Association*, 23(2), 119–125.
<https://doi.org/10.1037/0278-6133.23.2.119>
- Supervía, U. P., Bordás, S. C., & Robres, Q. A. (2022). The mediating role of self-efficacy in the relationship between resilience and academic performance in adolescence. *Learning and Motivation*, 78, 101814. <https://doi.org/10.1016/J.LMOT.2022.101814>
- Thomsen, D. K., Mehlsen, M. Y., Viidik, A., Sommerlund, B., & Zachariae, R. (2005a). Age and gender differences in negative affect—Is there a role for emotion regulation? *Personality and Individual Differences*, 38(8), 1935–1946. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2004.12.001>
- Thomsen, D. K., Mehlsen, M. Y., Viidik, A., Sommerlund, B., & Zachariae, R. (2005b). Age and gender differences in negative affect—Is there a role for emotion regulation? *Personality and Individual Differences*, 38(8), 1935–1946. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2004.12.001>
- Tomás, J. M., Melchor Gutiérrez, |, Georgieva, S., Miosotis Hernández, |, De, A., Domingo, S., & Republic, D. (2020). The effects of self-efficacy, hope, and engagement on the academic achievement of secondary education in the Dominican Republic. *Psychology in the Schools*, 57(2), 191–203. <https://doi.org/10.1002/PITS.22321>
- Tomioka, K., Kurumatani, N., & Hosoi, H. (2015). Social Participation and the Prevention of Decline in Effectance among Community-Dwelling Elderly: A Population-Based Cohort Study. *PloS One*, 10(9). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0139065>
- Tong, E. M. W., Lim, Z. X., Fredrickson, B. L., & Chang, W. (2010). Re-examining hope: The roles of agency thinking and pathways thinking. *COGNITION AND EMOTION*, 24(7), 1207–1215. <https://doi.org/10.1080/02699930903138865>
- Tsujimoto, M., Saito, T., Matsuzaki, Y., & Kawashima, R. (2024). Role of Positive and Negative Emotion Regulation in Well-being and Health: The Interplay between Positive and Negative Emotion Regulation Abilities is Linked to Mental and Physical Health. *Journal of Happiness Studies*, 25(1–2). <https://doi.org/10.1007/S10902-024-00714-1>

- Vesga-López, O., Schneier, F. R., Wang, S., Heimberg, R. G., Liu, S.-M., Hasin, D. S., & Blanco, C. (2008). Gender Differences in Generalized Anxiety Disorder: Results From the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions (NESARC). *The Journal of Clinical Psychiatry*, 69(10), 7654. <https://www.psychiatrist.com/jcp/gender-differences-generalized-anxiety-disorder-results>
- Visani, D., Albieri, E., Offidani, E., Ottolini, F., Tomba, E., & Ruini, C. (2011). Gender Differences in Psychological Well-Being and Distress During Adolescence. *The Human Pursuit of Well-Being*, 65–70. https://doi.org/10.1007/978-94-007-1375-8_6
- Wang, G., Zhang, W., Chen, Q., & Zeng, R. (2018). How is negative affect associated with life satisfaction? The moderating role of online self-disclosure in China's context. *Personality and Individual Differences*, 135, 60–66. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2018.07.002>
- Yip, T. H. J., & Tse, W. S. (2019). Why hope can reduce negative emotion? Could psychosocial resource be the mediator? *Psychology, Health and Medicine*, 24(2), 193–206. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1493207>
- Zeinalipour, H. (2022). School Connectedness, Academic Self-Efficacy, and Academic Performance: Mediating Role of Hope. *Psychological Reports*, 125(4), 2052–2068. https://doi.org/10.1177/00332941211006926/ASSET/IMAGE_S/LARGE/10.1177_00332941211006926-FIG1.JPE