السعادة والأمل لدى عينة من الشباب الجزائري

happiness and hope among a sample of Algerian youth

العالية لوجان[1]*، مليكة محرزي[2]

[1] جامعة وهران 2 (الجزائر)، laoudjane.lalia@univ-oran2.dz

[2] جامعة وهران 2 (الجزائر)، meherzimalika@univ-oran2.dz

تاريخ الاستلام: 2021/02/09 تاريخ القبول: 2021/05/30 تاريخ النشر: 2021/08/01

ملخص: تتحدد أهداف الدراسة في قياس مستوى السعادة و الأمل لدى عينة من الشباب الجزائري من خلال دراسة مقارنة بين العامل و الغير عامل ، بالاعتماد على المنهج الوصفي، و باستخدام مقياس الأمل المقنن على البيئة الجزائرية ومقياس قائمة أكسفورد للسعادة، على عينة قوامها 120 شاب تتراوح أعمارهم مابين 20 و 35 سنة، بولايات وهران و مستغانم و غليزان.

و أسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستوى مرتفع للسعادة و للأمل لدى الشباب، كما توصلت إلى وجود مستويات مختلفة من السعادة و الأمل بين الشباب الجزائري تعزى لصالح العمل.

الكلمات المفتاحية : الشباب -السعادة – الأمل

Abstract: The objectives of the study are determined in measuring the level of happiness and hope of a sample of Algerian youth through a comparative study between the worker and the non-worker, based on the descriptive approach, and using the standardized hope scale on the Algerian environment and the Oxford Happiness List scale, on a sample of 120 young people aged between 20 and 35 years old, in the provinces of Oran, Mostaganem and Relizane.

And the results of the study resulted in a high level of happiness and hope among young people. They also found that there are different levels of happiness and hope among Algerian youth that are attributed to the benefit of work.

Key words: Youth - Happiness – Hope

* المؤلف المرسل

1. المقدمة:

السعادة و الأمل من اهم المتغيرات التي يركز عليها علم النفس الايجابي، فالسعادة هدف انساني مشترك بينما الأمل هو طاقة ايجابية لتحقيق الاهداف و الشباب هو السن السعي وراء تحقيق هذه الأهداف قصد بلوغ السعادة الحقيقية.

2. الإشكالية:

للسعادة أهمية كبرى بوصفها الهدف الإنساني الأسمى، و مهما اختلفت الثقافات أو الأعمار أو البيئات التي يعيشون بها فالعناصر المحددة التي تسهم في خلق السعادة تبدو عالمية، و هي نفسها بالنسبة للأسوياء و الأصحاء (محمد بن حمد القاسم، 2011، صفحة 18) ، ومن جهة أخرى فالأمل أيضا من المتغيرات الأساسية التي تلعب دورا مهما في الحياة الإنسانية سواءا للرغبة في الحياة أو للسعادة أو للتكيف أو للنجاح أو للتغلب على صعوبات الحياة خصوصا أثناء مرحلة الشباب و التي لا تمثل مرحلة زمنية في الحياة العمرية للإنسان فقط، وإنما هي مجموعة من الخصائص و المواصفات الاجتماعية النفسية، وتعبر عن تغيير كمي ونوعي جذري في ملامح الشخصية وهي مرحلة تغيير سريع، وفترة تضطرب فيها الشخصية ويرتفع فيها مستوى توترها، (ذيب و ضيف، 2018، صفحة 143) حيث تتميز بالتقلبات المزاجية و بالأحلام و الأهداف و السعي نحو تحقيقها، و الشباب الجزائري كغيره من شباب العالم يسعى و يطمح هو الآخر بالعيش في سعادة، متسلحا بالعمل ومتحليا بالأمل في غد أفضل له و لعائلته ولبلده أيضا، و من هنا نطرح التساؤلات التالية :

1.1.ما هو مستوى السعادة لدى الشباب الجزائري ؟

2.1.هل هناك اختلاف في مستوى السعادة لدى الشباب الجزائري يعزى لمتغير العمل؟

1.2.ما هو مستوى الأمل لدى الشاب الجزائري ؟

2.2.هل هناك اختلاف في مستوى الأمل لدى الشاب الجزائري يعزى لمتغير العمل ؟

و افترضنا انه :

1.1- مستوى السعادة لدى الشباب الجزائري مرتفع.

2.1 - هناك اختلاف في مستوى السعادة لدى الشباب الجزائري يعزى لمتغير العمل .

1.2 - مستوى الأمل لدى الشباب الجزائري مرتفع.

2.2. هناك اختلاف في مستوى الأمل لدى الشباب الجزائري يعزى لمتغير العمل.

2.1.أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة نظريا من أهمية الشريحة المدروسة اي الشباب كونها تمثل أكبر فئة من المجتمع الجزائري و اهم مرحلة من مراحل النمو الانساني و من أهمية المتغيرات التي تناولتها بالدراسة

والتي تندرج ضمن علم النفس الايجابي و ايضا من سعيه لدراسة ايجابيات العمل و تأثيره على كل من السعادة و الأمل لدى فئة الشباب، اما من الناحية التطبيقية فتكتسي الدراسة اهميتها من قلة الدراسات الجزائرية التي تناولت هذه المتغيرات و من حداثتها النسبية بالتالي نرجو ان تتسهم هذه الدراسة في اثراء المكتبة العربية.

3.1.أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحديد مستوى كل من السعادة والأمل لدى الشباب و القيام بمقارنة بين مستويات كل من السعادة و الأمل لدى الشاب العامل و الغير عامل لتحديد تأثير العمل على السعادة و الأمل لدى الشباب الجزائري.

3. تحديد مفاهيم الدراسة:

1.3. الشباب: هو ظاهرة طبيعية و نفسية اجتماعية و طاقة إنسانية تمثل القدرات الجسمية و العقلية و الانفعالية التي يولد بها، و القدرات الاجتماعية التي يكتسبها، و هو ممر بين الطفولة والبلوغ، له أهمية اجتماعية كونه مرحلة تحضيرية لممارسة أدوار الكبار و مرحلة انتقالية من التبعية إلى الاستقلال، و من حالة الطفل في عائلته إلى حالة الشخص البالغ في منزله" (Galland, 2011)، يتميز بالوصول إلى البلوغ الجسدي و اكتساب القدرات و الإمكانيات النفسية اللازمة للاستقلالية الذاتية، أما إجرائيا نقصد بالشباب في هذه الدراسة الذكور والإناث الذين تقع أعمارهم مابين من 20 إلى 35 سنة.

2.3. السعادة :

عرف اللغويون السعادة فقالوا :من سعد، والسعد: اليمن وهو نقيض النحس.

أما عند علماء النفس فقد تعددت تعريفات السعادة، فيعرفها(أرجايل،1993) بأنها" :شعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وأنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة (المرشود، 2011، صفحة 801).

و يقول أرسطو :"ما هو أرقى خير يمكن أن يبلغه الفرد بجهده ؟ يتفق عامة الناس و صفوتهم على أنه السعادة، ولكنهم يختلفون في تحديد كنهها" فالسعادة هي الهدف النهائي للعمل الإنساني و مفهوم عالمي المغزى والمضمون (معمرية، 2016، صفحة 07) ، عرفها عبد الخالق بأنها"حالة شعورية يمكن أن تستنتج من الحالة المزاجية للفرد" (القاسم، 2011، صفحة 22).

ويرى جوزيف و آخرون (Joseph, et al 2004) أن السعادة لا تعني فقط غياب المشاعر الاكتئابية، ولكنها تعني أيضاً وجود عدد من الحالات الانفعالية والمعرفية التي تتسم بالإيجابية (جودة و أبو جراد، 2011، صفحة 137).

وتعرف كل من شارما ومالاراف" Sharma & Malhoraf" السعادة على أنها انفعال و شعور إيجابي يوصف بكلمات كالقناعة والإحساس بالرفاهية والرضا" (جودة و أبو جراد، 2011، صفحة 137).

أما سيلجمان فيشير إلى أنه لكي نتفهم السعادة،علينا أن نتفهم القدرات الشخصية و الفضائل الإنسانية (معمرية، 2012، صفحة 122).

ويرى" جمال شفيق1994 "أنه لا يوجد سب معين، أو عامل محدد بعينه يمكن أن يؤدي بمفرده إلى الشعور بالسعادة، وأن هناك بعض العوامل والأسباب التي يمكن أن يؤدي تواجدها معاً إلى الإسهام إلى حد ما في الشعور بالسعادة، ومن هذه العوامل (إشباع الحاجات الفسيولوجية والمستوى الاجتماعي والاقتصادي - التفاعل الاجتماعي السليم - التدين وأنشطة وقت الفراغ (المرشود، 2011، صفحة 801).

و إجرائيا تعرف السعادة بالدرجة التي يحصل عليها الشاب في قائمة أكسفورد للسعادة المستخدم في الدراسة.

3.3.الأمل:

عرف مفهوم الامل اهتماما واسعا لدى الباحثين بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية اين انتشرت المآسي و الاحزان بين الناس و شعروا باليأس و فقدان معنى الحياة، فتطور مفهوم الامل بشكل سريع ليكون مجالا خصبا للابحاث النفسية بعدما كان حصرا على الفلاسفة الذين اعتبروه الجو الروحي الذي تعيش في كنفه النفس البشرية (احمد، 2016، صفحة 423).

و الأمل من المفاهيم التي يصعب و ضع تعريف لها بالرغم من إدراك الفرد بأنه مصطلح سهل، ويرجع الفضل إلى "سنايدرSnyder " في تأصيل مفهوم الأمل قبل حوالي عشرين عاماً، وذلك في إطار نظرية سنايدر للأمل (جودة و أبو جراد، 2011، صفحة 139)، حيث عرفه هو و زملاؤه بأنه "هو حالة دافعية موجبة تعتمد على الشعور بالنجاح، وطاقة موجهة نحو الهدف، و التخطيط لتحقيق هذا الهدف" (القاسم، 2011، صفحة 22)..

وقد اهتم الأطباء النفسيون والسيكولوجيون بتنظيم الأفكار حول الأمل ووضع تعريف محدد له، حيث انتهت غالبية هذه الدراسات بتعريف الأمل على أنه" التوقعات الإيجابية لبلوغ الهدف". فمن وجهة نظر سيكولوجية الأمل يمنح الإنسان أكثر من مجرد قليل من المواساة في الأحزان بل يؤدي دورا فاعلا في الحياة بصورة مدهشة (معمرية، 2011، صفحة 73).

ويرى سنايدر و زملاؤه أن هناك مكونين رئيسيين للأمل هما :

- الطاقة : و تعني مستوى الطاقة و القوة الموجهة للهدف.

- المسارات: و تعني التخطيط للطرق و المؤدية للهدف حيال الموقف (ياسين، بنا، و علي، 2018، صفحة 317).

و حدد سنايدر بعض الخصائص التي تميز مرتفعي الأمل عن منخفضي الأمل، حيث أن مرتفعي الأمل يتميزون بالتفكير الإيجابي حول الذات، و لديهم أهداف يضعونها لأنفسهم، و هم دائموا السعي وراء إنجازها، كما أنهم يصلون إلى أهدافهم مع توقعات لاحتمالية النجاح أكثر من الفشل، بينما يسعى منخفضوا الأمل إلى أهدافهم دون تخطيط أو مسارات ،و هم دائموا الشك في قدراتهم على استعمال أي

مسارات عقلية يملكونها، ولديهم توجهات سلبية نحوها من حيث فاعليتها ونجاحها في الوصول إلى الهدف، وتكون أهدافهم دائما إما شديدة السهولة أو شديدة التعقيد، ويذهبون إليها باعتقاد مسبق حول سوء الحظ، و توقع الفشل أكثر من النجاح، وينظرون إلى أهدافهم نظرة مليئة بالخبرات الفاشلة السابقة في حياتهم (جودة و أبو جراد، 2011، صفحة 137).

كما وضع سنايدر مطلع التسعينات نموذجا يوضح فيه نظرية الأمل و ارتباطها بالمشاعر و إدراك الأهداف، و حسب نموذج سنايدر فان المشاعر تنجم عن أثر إدراك النجاح المقاس من خلال الفارق بين الهدف المحدد و النتائج المحققة، و كلما كان الفارق كبيرا، كلما ضعف إدراك النجاح و العكس صحيح، وتلعب المشاعر دورا ايجابيا باعتبارها محفزا و دافعا للقيمة المدركة للأهداف (احمد، 2016، صفحة 424).

إجرائيا يعرف الأمل بالدرجة التي يحصل عليها الشاب في مقياس الأمل المستخدم في الدراسة.

4.3. الدراسات السابقة:

- قام كل من أمال جودة و حمدي ابو جراد(2011) بدراسة حول التنبؤ بالسعادة في ضوء الامل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة على عينة بلغ حجمها (187)، وبينت النتائج أن متغير السعادة ارتبط مع بقية المتغيرات الأخرى، و ان متغير ي الأمل والتفاؤل أسهما في تفسير تباين درجات افراد العينة على مقياس السعادة.

- و في دراسة قام بها "سكوت و سنايدر"(Scott&Snyder.2005) بدراسة تناولت دور الأمل في التوافق لدى عينة من طلبة الجامعة مكونة من (108)طالب، و أظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط موجبة و دالة بين الأمل و التوافق، كما أظهرت ان للمستوى المرتفع من الأمل القدرة على التنبؤ برفاهية الفرد (جودة و أبو جراد، 2011، صفحة 142).

- كما قام عبد الخالق، حموده، و زين العابدين(2017) بدراسة عن السعادة، وعلاقتها بمتغيرات الحياة الطيبة، والتدين، لدى عينة من طلاب جامعتين في الجزائر(701)، أجابوا عن المقياس العربي للسعادة، ومتغيرات الحياة الطيبة، كما تقاس بالتقدير الذاتي للصحةالجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، بالإضافة إلى تقدير التدين، وبلغ معدل السعادة لدى الذكور والإناث على التوالي % 25,2 ، و% 29,4 ، وحصل الذكور على متوسطات أعلى جوهريا من الإناث، في أربعة متغيرات: المقياس العربي للسعادة، وتقدير الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة .وكانت جميع معاملات ارتباط" بيرسون " بين المقاييس جوهرية إحصائيا وموجبة .واستخرج عامل واحد لدى الجنسين منفصلين، سمي" الحياة الطيبة، والتدين"، وخلصت هذه الدراسة، إلى أن من يعدون أنفسهم سعداء، هم أكثر تدينًا، ولاسيما الذكور.

4. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.4 منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي نظرا لملاءمته لموضوع البحث.

2.4 حدود الدراسة: تمت الدراسة في الفترة مابين 01 و 25 ديسمبر 2018، بثلاث ولايات هي: وهران مستغانم و غليزان.

3.4. مجتمع الدراسة و عينته :اختيرت العينة بطريقة عشوائية من مجتمع الشباب سواءا كانوا عاملين أو غير عاملين، سواءا في نفس مهنة تخصصهم أو في أي مهنة أخرى بدوام جزئي أو كامل، و سواءا كانوا موظفين او عمالا لدى الخواص .

والجدول التالي يوضح خصائص العينة حيث تمت الدراسة على عينة قوامها 120 شاب و شابة (70 ذكور و 50 إناث) تتراوح أعمارهم مابين 20 و 35 سنة.

الجدول 1: خصائص عينة الدراسة

خصائص العينة		ذكور		إناث	
		ك	%	ك	%
الجنس		70	58.33	50	41.66
الفئة العمرية	25-20	30	25	50	41.66
	30-26	10	8.33	00	00
	35--31	30	25	00	00
المستوى التعليمي	الابتدائي	00	00	00	00
	المتوسط	10	8.33	10	8.33
	الثانوي	30	25	10	8.33
	الجامعي	20	16.66	30	25
	بدون مستوى	10	8.33	00	00
العمل	عامل	30	25	30	25
	غيرعامل	40	33.33	20	16.66

المصدر: المؤلف

4.4.أدوات الدراسة : تم استخدام كل من قائمة أكسفورد للسعادة و مقياس الأمل المقننين على البيئة الجزائرية من قبل أ.د "بشير معمرية".

أولا- قائمة أكسفورد للسعادة : أعد هذه قائمة كل من "أرجايل ومارتن و لو Argyle, Martin & Lu "عام 1995، وقام "عبد الخالق" بتعريبها و تعديلها لتشتمل على 29 بنداً ويجاب عليها وفقا لخمس بدائل(1-5) بدون أبعاد فرعية، بحيث تتراوح الدرجات الدنيا والعليا مابين 29- 145، تتمتع القائمة بخصائص سيكومترية مرتفعة من ناحيتي الصدق والثبات (القاسم، 2011، صفحة 101). (جودة و أبو جراد، 2011، صفحة 145)

ثانيا- مقياس الأمل: و ضع هذا المقياس من قبل "سنايدر" وزملاؤه عام1991، و قام "بشير معمرية" بتقنينه على البيئة الجزائرية على عينة مكونة من 629 فرد، و يشتمل على (12) بند، ثماني بنود فقط تقيس الأمل و تتوزع على بعدين يتكون كل منهما على (04) بنود، أطلق على البعد الأول الطاقة أو الإرادة أو القدرة على الفعل، و يقيس درجة دافعية الفرد للتحرك نحو أهدافه كما يدركها بنفسه، و تحمل أرقام (1. 4. 6 .8)، أما البعد الثاني أطلق عليه السبل أو المسارات و يقيس قدرة الفرد على إيجاد طرق أو مسالك عملية للوصول إلى أهدافه كما يدركها في ظل ظروف معوّقة أو غير معوّقة للسعي نحو الهدف، ويحمل أرقام (2. 9. 10. 12) ، و يمكن ضم البنود التي تقيس البعدين معا لتنتج عنهما الدرجة الكلية للأمل، و يجاب عليه بأربع بدائل هي : خطأ تماما، خطأ غالبا، صحيح غالبا، صحيح تماما (معمرية، 2011، صفحة 190).

و قام "معمرية" بحساب الصدق عن طريق الصدق التمييزي و وجد أن المقياس يتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين مرتفعي مستوى الأمل و منخفضي مستوى الأمل، كما تم حساب الصدق الإتفاقي والصدق التعارضي، كما قام بحساب الثبات عن طرق التطبيق و كان معامل الثبات 0.772، و معامل الثبات عن طريق ألفاكرونباخ يساوي 0.705.

5. عرض النتائج و مناقشة الفرضيات:

1.5.عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: تذكير بنص الفرضيتين الجزئيتين:

1.1.5 - مستوى السعادة لدى الشباب الجزائري مرتفع.

2.1.5 - هناك اختلاف في مستوى السعادة لدى الشباب الجزائري يعزى لمتغير العمل.

و للتحقق من صحة الفرضيتين قمنا باستخدام قائمة أكسفورد للسعادة و حساب النسب المئوية للنتائج كما توضحها الجداول التالية:

جدول (02) نتائج قائمة أكسفورد للسعادة لدى الشاب العامل و الغير عامل:

مستويات السعادة	الشاب العامل		الشاب الغير عامل		الشاب	
	ك	%	ك	%	ك	%
السعادة الحقيقية منخفضة	00	00	20	33.33	20	16.66
السعادة الحقيقية متوسطة	40	66.66	10	16.66	50	41.66
السعادة الحقيقية مرتفعة	20	33.33	30	50	50	41.66

نلاحظ من خلال الجدول (02) أن مستويات السعادة عند الشباب كانت متوسطة بنسبة 66،66% من العينة في حين كانت نسبة مستوى السعادة المرتفعة بـ 33.33% كما نلاحظ أيضا انعدام مستوى السعادة المنخفض، ما يعني أن أدنى مستوى للسعادة عند الشباب العاملين كان المتوسط الذي شكل أكثر من نصف العينة.

أما لدى الشباب الغير عاملين فقد توزعت السعادة على المستويات الثلاث منخفضة بـ33.33% ومتوسطة بـ16.66% في حين أن اكبر نسبة و التي تمثل نصف العينة كان مستوى السعادة لديهم مرتفعا.

ما نستخلصه أيضا من خلال الجدول (02) أن مستويات السعادة الحقيقية لدى الشباب عموما في مستوى متوسط إلى مرتفع بنفس النسبة 41.66 ما يعني أن الفرضية الجزئية الأولى تحققت نسبيا، كما نستخلص أيضا تحقق الفرضية الجزئية الثانية حيث كان هناك اختلاف في مستويات السعادة بين الشباب العاملين و الغير عاملين.

و هذا يتفق مع دراسة(عبدالخالق وآخرين،2003) التي أظهرت أن هناك ثلاثة متغيرات ممكن أن ترتبط بالسعادة وتؤثر فيها، وهي النوع والعمر والعمل.

2.5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: تذكير بنص الفرضيتين الجزئيتين:

1.2.5 - مستوى الأمل لدى الشباب مرتفع.

2.2.5 - هناك اختلاف في مستوى الأمل لدى الشباب يعزى لمتغير العمل .

و للتحقق من صحة الفرضيتين قمنا باستخدام مقياس الأمل لسنايدر المقنن على البيئة الجزائرية وحساب النسب المئوية للنتائج كما توضحها الجداول التالية:

جدول (03) يوضح نتائج مقياس الأمل لدى الشباب العامل و غير العامل:

مستوى الأمل	الشباب العامل		الشباب الغير عامل		الشباب	
	ك	%	ك	%	ك	%
أمل قليل	10	16.66	20	33.33	30	25
أمل متوسط	10	16.66	30	50	40	33.33
أمل كبير	40	66.66	10	16.66	50	41.66

نلاحظ من خلال الجدول (03) أن مستوى الأمل لدى الشباب العاملين تراوح مابين الأمل القليل والأمل الكبير حيث تحصلت 10 حالات فقط على أمل قليل بنسبة 16.66% و نفس النسبة أي 16.66% للأمل المتوسط ، في حين تحصلت أربعون حالة على مستوى أمل كبير أي بنسبة 66,66% من العينة، أما مستويات الأمل لدى الشباب الغير عاملين فقد كانت نسبة الأمل القليل 33,33% ، و الأمل الكبير 16.66% ، في حين عبر 50% من العينة عن مستوى أمل متوسط.

و بصفة عامة كان لمستوى الأمل الكبير عند الشباب النسبة الأكبر حيث بلغت حوالي 41.66 % ، ما يعني تحقق الفرضية الجزئية القائلة أن مستوى الأمل لدى الشباب مرتفع، أما فيما يخص الفرضية الجزئية الثانية فنستخلص من خلال الجدول وجود اختلاف بين مستويات الأمل لدى الشباب العاملين والغير عاملين ما يعني تحقق الفرضية الجزئية القائلة بوجود اختلاف في مستويات الأمل لدى الشباب يعزى لصالح العمل .

6.خاتمة و توصيات:

السعادة مطلب انساني لا غنى عنه و الأمل هو الطاقة التي تحرك الانسان لتحقيق هذه السعادة وخصوصا في مرحلة الشباب التي تعد دُروة النشاط الانساني،لذا وجب الاهتمام بمثل هذه الدراسات التي تندرج ضمن علم النفس الإيجابي، و قد توصلت الدراسة الحالية إلىالنتائج التالية:

1.1- مستويات السعادة الحقيقية لدى الشباب الجزائري عموما في مستوى متوسط إلى مرتفع.

2.1 - هناك اختلاف في مستوى السعادة لدى الشباب الجزائري يعزى لمتغير العمل .

1.2 - مستوى الأمل لدى الشباب الجزائري مرتفع.

2.2. هناك اختلاف في مستوى الأمل لدى الشباب الجزائري يعزى لمتغير العمل.

و على ضوء هذه النتائج توصي الدراسة الحالية بإجراء المزيد من الابحاث حول السعادة و الامل في المجتمع الجزائري على عينة كبيرة و ممثلة لمختلف الفئات العمرية و الوظيفية و من كلا الجنسين، مع تطوير برامج ارشادية لرفع مستوى كل من السعادة و الامل بما يسهم في رفع الصحة النفسية و الجسدية للأفراد.

7. قائمة المراجع:

- آمال جودة و حمدي أبو جراد. (تموز, 2011). التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات ، 02* (24).
- بشير معمرية. (فبراير, 2011). تقنين استبيان لقياس الأمل(قياس الأهداف) على البيئة الجزائرية. *مجلة التنمية البشرية* (03).
- بشير معمرية. (2012). تقنين قائمة السعادة على عينات من البيئة الجزائرية. *مجلة شبكة العلوم النفسية العربية* (32-33).
- بشير معمرية. (2016). سيكولوجية السعادة تقنين استبيانات لقياسها على عينات جزائرية. *الكتاب العربي نفساني* (46).

- جوهرة صالح المرشود. (يوليو, 2011). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طالبات الجامعة. *العلوم العربية و الانسانية ، 04* (02)، الصفحات 797-878.
- حمدي محمد ياسين، نادية اميل بنا، و شيماء سيد احمد علي. (2018). الأمل و التفاؤل محددان للصمود النفسي لعينة من طلبة الجامعة. *البحث العلمي في التربية* (19).
- زقاوة احمد. (2016). دراسة العلاقة بين التوجه نحو الهدف(الأمل) و التوافق الدراسي لدى المراهق في التعليم الثانوي. *النشاطات الدراسية/ التدريسية بين المتعة و الملل* . مخبر البحث في التربية و علم النفس / جامعة وهران02.
- محمد ذيب، و الأزهر ضيف. (ديسمبر, 2018). التوعية الإعلامية و دورها في مكافحة المخدرات والوقاية منها لدى الشباب. *مجلة المجتمع والرياضة ، 01* (02).
- موضي بنت محمد بن حمد القاسم. (2011). *الذكاء الوجداني و علاقته بكل من السعادة و الأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى*. السعودية: رسالة ماجستير في علم النفس تخصص نمو نفسي، جامعة أم القرى.
- Galland, O. (2011). LES JEUNES DANS LA SOCIETE. *colloque du Conseil d'orientation des retraites–6décembre2011–*. Paris: Maison de la chimie : مأخوذ من الرابط الالكتروني: https://www.gemass.fr/IMG/pdf/LES_JEUNES_DANS_LA_SOCIETE.pdf