

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأورطوفونيا

الرفاه النفسي وعلاقته بالتفأؤل

لدى أساتذة التعليم الثانوي

لولاية ميدانية بثانويتي بلدية حاسي القرية ولاية المنية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

تخصص علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

- حروز حروز

من إعداد الطالبة:

- سومية عبدالحاكم

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
رشيد سعادة	أستاذ محاضر أ	جامعة غرداية	رئيسا
حروز حروز	أستاذ محاضر ب	جامعة غرداية	مشرفا ومقررا
عبد الحميد جديد	أستاذ محاضر أ	جامعة غرداية	عضوا مناقشا

السنة الدراسية: 1444 - 1445 هـ / 2023 - 2024 م

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأورطوفونيا

الرفاه النفسي وعلاقته بالتفأؤل

لدى أساتذة التعليم الثانوي

لولاية ميدانية بثانويتي بلدية حاسي القرلة ولاية المنيعه

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

تخصص علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

- حروز حروز

من إعداد الطالبة:

-سومية عبدالحاكم

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
رشيد سعادة	أستاذ محاضر أ	جامعة غرداية	رئيسا
حروز حروز	أستاذ محاضر ب	جامعة غرداية	مشرفا ومقررا
عبد الحميد جديد	أستاذ محاضر أ	جامعة غرداية	عضوا مناقشا

السنة الدراسية: 1444 - 1445 هـ / 2023 - 2024 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

«قل بفضل الله وبرحمته فبذلك فليفرحوا هو

خير مما يجمعون»

يونس

إهداء

لم يكن الحلم قريبا لكنني فعلتها فالحمد لله الذي يسر البدايات وبلغنا النهايات
أهدي ثمرة جهدي المتواضعة إلى من أحمل اسمه بكل فخر الذي لطالما حفنتني
دعواته.. أبي الغالي

إلى القلب الحنون والشمعة التي كانت نورا لي في الليالي المظلمة، التي ساندتني
طول مسيرتي وهونت على الطريق.. أمي الغالية

الى من وهبوني الحياة وهبني ربي نعمة وجودهم برا وإحسانا لهما أمي وأبي
إلى من علموني معنى المحبة والسكينة والطمأنينة وكانوا السند من المهد إلى
الحد.. اخوتي الأعزاء

الى قرة عين أمها وملهمتها الصغيرة.. ابنتي الغالية
الى أصحاب السنين وأصحاب الشدائد وملهمي نجاحي إلى تلك الشموع التي
أنارت طريقي صديقاتي الغاليات.



شكر و عرفان

قال الله تعالى < ولئن شكرتم لأزيدنكم >

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك
ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك الله
جل جلالك.

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة إلى نبي الرحمة
ونور العالمين محمد صلى الله عليه وسلم ففي البداية لا يسعني إلا
أن أتوجه لله عز وجل بالحمد والشكر الذي وهبنا القدرة والإرادة
على إنجاز هذا البحث.

ثم أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف الدكتور حروز
حروز على كل ما بذله من جهد في سبيل تقديم هذا البحث في
صورته النهائية كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الدكتور
معمري حمزة على ما قدمه لي من مساعدات وتسهيلات وإلى كافة
أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا وإلى كل أساتذة
جامعة غرداية وإلى كل من ساهم في هذا البحث من قريب أو من
بعيد.



ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف إلى الرفاه النفسي وعلاقته بالتفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية حاسي القارة ولاية المنيعه، بالاعتماد على المنهج الوصفي، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (103) منهم: (83) أنثى و(20) ذكرا وقد تم اختيارهم بطريقة الحصر الشامل، وبعد تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الرفاه النفسي والقائمة العربية للتفاؤل وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها تم توصلت الدراسة إلى لنتائج التالية:

❖ مستوى الرفاه النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية حاسي القارة مرتفع.

❖ مستوى التفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية حاسي القارة مرتفع.

❖ لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرفاه النفسي والتفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية حاسي القارة.

❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاه النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية حاسي القارة تعزى لمتغير الجنس.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية حاسي القارة تعزى لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: الرفاه النفسي، التفاؤل، أساتذة التعليم الثانوي.

Summary of the study:

This study aims to investigate the psychological well-being and its relationship with optimism among secondary school teachers in Hassi Gara municipality, El Méria Province, using a descriptive approach. The study was conducted on a sample of 103 teachers, comprising 83 females and 20 males, selected through comprehensive sampling. After applying the study tools, including the Psychological Well-being Scale and the Arabic Optimism Scale, and statistically processing the obtained data, the study reached the following results:

- The level of psychological well-being among secondary school teachers in Hassi Gara municipality is high.
- The level of optimism among secondary school teachers in Hassi Gara municipality is high.
- There is no statistically significant correlation between psychological well-being and optimism among secondary school teachers in Hassi Gara municipality.
- There are no statistically significant differences in the level of psychological well-being among secondary school teachers in Hassi Gara municipality attributed to gender.
- There are statistically significant differences in the level of optimism among secondary school teachers in Hassi Gara municipality attributed to gender.

Keywords: Psychological well-being, Optimism, Secondary school teachers.

فهرس المحتويات

أ	إهداء
ب	شكر وعرفان
ج	ملخص الدراسة
هـ	فهرس المحتويات
ي	قائمة الجداول
ك	قائمة الملاحق
1	مقدمة
الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها	
8	الإشكالية
11	تساؤلات الدراسة
12	فرضيات الدراسة
12	أهداف الدراسة
13	أهمية الدراسة
13	التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة
14	الدراسات السابقة
20	التعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الرفاه النفسي	
24	تمهيد
24	تعريف الرفاه النفسي
26	المفاهيم المرتبطة بالرفاه النفسي
27	خصائص الرفاه النفسي

29	أبعاد الرفاه النفسي
31	النظريات المفسرة للرفاه النفسي
35	العوامل المؤثرة في الرفاه النفسي
37	مصادر الرفاه النفسي
37	بعض المداخل التي حددت ملامح مفهوم الرفاه النفسي
38	الرفاه النفسي من المنظور الإسلامي
40	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: التفاؤل	
43	تمهيد
43	تعريف التفاؤل
46	بعض المفاهيم المتصلة بالتفاؤل
48	أنواع التفاؤل
49	أسباب التفاؤل
50	النظريات المفسرة للتفاؤل
54	العوامل المؤثرة في التفاؤل
55	خصائص وصفات المتفائلين
57	أهم صفات الشخصية المتفائلة
58	التفاؤل من المنظور الإسلامي
59	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
62	تمهيد
62	منهج الدراسة
62	مجتمع الدراسة
63	العينة الاستطلاعية

63	حدود الدراسة
63	أدوات الدراسة
72	الأساليب الاحصائية المستخدمة
74	خلاصة
	الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة
76	تمهيد :
76	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
78	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
80	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
82	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
84	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
87	استنتاج عام واقتراحات
90	قائمة المراجع
97	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
64	يوضح توزيع البنود الموجبة والسالبة لمقياس الرفاه النفسي	01
65	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لاستبيان الرفاه النفسي	02
66	يوضح معاملات الارتباط بين عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية.	03
68	يوضح نتائج ثبات التجزئة النصفية للرفاه النفسي	04
69	يوضح نتائج صدق القائمة العربية للتفاؤل بطريقة المقارنة الطرفية.	05
70	يوضح معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية	06
71	يوضح نتائج ثبات التجزئة النصفية لاستبيان التفاؤل	07
72	يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي	08
76	يوضح التكرارات والنسب في مستوى الرفاه النفسي	09
77	يوضح نتائج الفروق في مستوى الرفاه النفسي	10
79	يوضح التكرارات والنسب في مستوى الرفاه النفسي	11
79	يوضح بين حسن المطابقة لمستوى التفاؤل	12
81	يوضح نتائج معامل الارتباط	13
83	يوضح اختبار مان ويتني لدلالة الفروق في درجات الرفاه النفسي باختلاف الجنس	14
84	يوضح اختبار مان ويتني لدلالة الفروق في درجات التفاؤل باختلاف الجنس	15

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
99	الملحق رقم 01: استمارة الاستبيان	01
104	الملحق رقم 02: مخرجات SPSS	02

مقدمة

- مقدمة:

إن التفاؤل هو سمة جميلة تغير تفكير الإنسان وتغير من نظرتة للأمور والتفاؤل هو سنة عن النبي صلى الله عليه وسلم الذي كان دائما مبتسما بالرغم من كل الأذى الذي كان يتعرض اليه وهو أيضا سمة يكافئ الله بها عباده فهي تزيد من حسن الظن بالله والتوكل علي الله فالتفاؤل هو واحد من أهم المشاعر الايجابية التي تجعل الانسان يحيا فبدون التفاؤل لن يكون هناك دافع لتحقيق الاحلام والوصول إلى الطموحات، فيكون الانسان أقرب إلى الموت في حالة فقدانه التفاؤل. والتفاؤل هو ما يمنح الفرد شعور الأمل الذي يضاهي حياة ينيرها وتجعله لا يشعر باليأس ابدا ويستمر في محاولته حتى يتمكن في النهاية من النجاح والعمل والوصول إلى أحلامه.

و أشار "سليغمان" إلى أن علم النفس الإيجابي يهتم بدراسة بالخبرات الذاتية والإيجابية وكذلك المؤسسات الإيجابية والتي تدعو إلى تحسين نوعية وجودة الحياة والوقاية من الأمراض التي تظهر نتيجة الحياة غير الممتعة أو الحياة التي ليس لها معني، وعلى المستوي الذاتي يهتم علم النفس الإيجابي بإعطاء قيمة للخبرات مثل الهناء النفسي والسرور والرضا والأمل والتفاؤل والسعادة ويهتم بالسمات الفردية الإيجابية مثل القدرة علي الحب والكفاءة والشجاعة والمثابرة والتسامح والعقلانية والموهبة والحكمة، وعلى المستوي الجماعي يهتم علم النفس الإيجابي بالفضائل المدنية أو الجماعية والمؤسسات التي توجه الاشخاص نحو مواطنة أفضل وتحمل المسؤولية وحب الآخرين والاعتدال والمسامحة وأخلاقيات العمل، هناك سمة مزاجية تتوسط العلاقة بين الاحداث الخارجية وتفسير الفرد لها، هذه السمة هي "التفاؤل"، ويتضمن التفاؤل مكونات معرفية وانفعالية ودافعية حيث يميل الأشخاص الذين يرتفع لديهم مستوي التفاؤل إلى استخدام أساليب أفضل ويكونوا أكثر مثابرة ونجاحا وصحتهم البدنية أفضل، حيث أشارت الكثير من بحوث علم النفس إلى أن التفاؤل يقلل من خطر التعرض للمشاكل الصحية وإلى انتعاش أسرع بعد الأحداث المؤلمة كالموت أو المرض، وأن المتفائلين أقل قلقاً، وأكثر قدرة على تحمل الشدائد، وأكثر ثقة وقدرة على اتخاذ القرار، وأكثر إبداعاً. كما أظهرت وجود علاقة إيجابية مرتفعة بين نظرة التفاؤل والسعادة، وأن التفاؤل يرتبط إيجابا بالسيطرة على الضغوط ومواجهتها والنجاح في حل

المشكلات وضبط النفس، وتقدير الذات والتوافق، والصحة النفسية والجسمية، وعادات غذائية - فقد ثبت عن النبي - صلى الله عليه وسلم - أنه قال " لا عدوى ولا طيرة ولا هامة ولا صفر ولا نوء ولا غول، ويعجبني الفأل "

وبما أن الأستاذ الشخص المؤتمن على أهم ما يملكه المجتمع من ثروة المتمثلة في التلاميذ وهو الذي يعتمد عليه في رعاية هذه الثروة واستثمارها الاستثمار الأمثل الذي يخدم أهداف المجتمع ويحقق طموحاته. وبالتالي لا بد من توفير له ما يرضيه ويرجحه ليزيد من تفاؤله الذي ستنعكس إيجابيا على المتعلمين وتحصيلهم هذا كان سببا جعل الباحث يشعر بالحاجة الماسة لمثل هذه الدراسة والتي تتناول الرفاه النفسي وعلاقته بالتفاؤل .

هذا ويعتبر الرفاه النفسي عنصراً هاماً في حياة الناس عامة، كما أنه يعتبر جزءاً لا يتجزأ من الصحة النفسية فهو أحد محرجاتها الدالة عليها، حيث أن تحقيقهما يساعد الإنسان في مواجهة مشاق الحياة وصعوباتها وفي الوصول للعيش الكريم والحياة السعيدة ويساهم في تحقيق أهداف الحياة وغاياتها. وتعد الصحة النفسية من أهم فروع علم النفس التي وجه إليها علماء النفس اهتمامهم في أواخر القرن العشرين حيث عرفت منظمة الصحة العالمية (2004) الصحة النفسية بأنها عبارة عن حالة من المعافاة وإدراك ما يتمتع به الفرد من قدرات والقدرة على مواجهة الضغوطات، حيث يكون الشخص منتج وبناء وله دور في المجتمع، وتعتبر الصحة النفسية بشكل عام عاملاً رئيساً يؤثر على قدرة الأطفال على الاستمتاع بحياتهم لكي يصبحوا بالغين وأصحاء، ويمكن لرفاه الأطفال أن يساهم في زيادة قدرتهم على التكيف مع الحياة ومواجهة التحديات المتوقعة في مرحلة الشباب وما بعدها ويغلب استخدام مصطلح الرفاه النفسي والاجتماعي في المؤسسات الأهلية والاجتماعية التي تعنى بالجانب النفسي، أما المؤسسات ذات الطابع الصحي والتي تعنى بالجانب النفسي تستخدم مفهوم الصحة النفسية

ويمثل الرفاه النفسي الحالة الإيجابية التي يتمتع بها الفرد والتي تدل على القوة الإنسانية، والفعالية الذاتية للفرد، والتمكين الشخصي والصحة النفسية وحسن الحال الذاتي في الحياة، وهو مكون نفسي متعدد

العناصر والأبعاد ويحمل في ثناياه مميزات وخصائص نفسية تتسع لتكون دالة على إيجابية الفرد، وشعوره بالطاقة التي تبعث الأمل والحيوية والنشاط في النفس، وتدفع الفرد إلى أن يكون مبادراً ويبدل مزيداً من العطاء واغتنام واستثمار الفرص بشكل أفضل.

كما ويعتبر الرفاه النفسي من إسهامات علم النفس الإيجابي ويعتبر "مارتن سليغمان" أحد رواده لذا فهو يركز على القدرات والعواطف الإيجابية والتأثير الإيجابي واستثناءات التأثير والتوقعات والتقدير السلبية مما يساعد على منع حدوث الأمراض والاضطرابات النفسية المختلفة، ومن أبرز هذه العوامل التي تؤثر في الرفاه النفسي لدى الأفراد نجد الحالة النفسية للفرد وما يحمله من خبرات سابقة، وكذا السمات الشخصية للفرد والعوامل الوراثية والصحة الجسمية بالإضافة إلى الوضع الاقتصادي والطبقة الاجتماعية، وللرفاه النفسي عدة مقومات حددتها "رايف" تقبل الذات من خلال امتلاك موقف إيجابي اتجاه الذات، إقامة علاقات جيدة وإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية فالشخص المستقل الذي يؤمن بحقه في تقرير مصيره وأن يكون قادراً على مقاومة الضغوط النفسية الاجتماعية وعلى التفكير والتصرف بشكل صحيح وكذا الاتقان والكفاءة في إدارة شؤون حياته، وامتلاك الشخص هدفا يسعى إلى تحقيقه.

وفي المقابل لاحظت الباحثة من خلال اطلاعها على بعض البحوث والدراسات العربية بالرفاه النفسي أن هناك ندرة في البحوث والدراسات على المستويين العربي والمحلي التي تناولت الرفاه النفسي وعلاقته التفاؤل لدى الأساتذة، وانطلاقاً من ذلك تحاول الدراسة الحالية إلقاء الضوء على الرفاه النفسي وعلاقته بالتفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي، الذين يمثلون شريحة مهمة في المجتمع وتناولت الدراسة الحالية الرفاه النفسي وعلاقته بالتفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية حاسي القارة.

وجاءت هذه الدراسة في جانبين وخمسة فصول:

➤ الجانب النظري ويشتمل على:

➤ الفصل الأول الإطار العام للدراسة: ويضم إشكالية الدراسة، تساؤلات الدراسة، أهمية

وأهداف الدراسة ثم دوافع الدراسة، التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة ثم الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: ويتضمن موضوع الرفاه النفسي: تعريفاته، خصائصه، أبعاده، النظريات المفسرة له، المفاهيم المرتبطة به، العوامل المؤثرة فيه، بعض المداخل التي حددت ملامح مفهوم الرفاه النفسي والرفاه النفسي من المنظور الإسلامي.

الفصل الثالث: ويتضمن التفاؤل: تعريفاته، أنواعه، أسبابه، النظريات المفسرة للتفاؤل، العوامل المؤثرة في التفاؤل، أهم صفات الشخصية المتفائلة، بعض المفاهيم المتصلة بالتفاؤل، والتفاؤل من المنظور الإسلامي.

+ الجانب التطبيقي ويشتمل على فصلين:

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية وهو الجانب الميداني من خلال تحديد المجالات المكانية والزمانية للدراسة وكذا المنهج المستخدم ومختلف التقنيات المعتمدة، وكذا تحديد طبيعة مجتمع الدراسة وحصره والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

الفصل الخامس والأخير خصص لعرض وتحليل نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات والنتائج العامة.

وفي الأخير تم التوصل إلى استنتاج والخروج بمجموعة من المقترحات والتوصيات 0طك

الفصل الأول

إشكالية الدراسة واعتباراتها

الفصل الأول: إشكالية الدراسة واعتباراتها

1. الإشكالية
2. تساؤلات الدراسة
3. فرضيات الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. أهمية الدراسة
6. التعريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة
7. الدراسات السابقة
8. التعقيب على الدراسات السابقة

الإشكالية:

إن السعي الحثيث لأغلب المؤسسات الاجتماعية والهيئات العالمية ينصب حول الاهتمام بالصحة العامة، وترقيتها من خلال الاهتمام بمتغيرات وخصائص ذاتيه واخرى عامه للأفراد، والتي من شأنها أن تحسن حياه الفرد وترتقي بنوعيتها، فنجد أن الاهتمام بالرفاهية التي أخذت جزءا من الابحاث والدراسات أسفرت على عدة نتائج من شأنها أن تسهم في تطوير وترقيه صحه الفرد، د ونوعيه حياته وقد اختلف مفهوم الرفاهية حسب اختلاف ما تم تناوله فيه اذ انه كان ينحصر في الرفاهية المادية خاصة كثرء والعيش الكريم الى ان توسع اكثر ليشمل جميع مجالات الحياة

ولقد عرفت منظمه الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها "حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك امكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والاسهام في مجتمعه (فرطاس، 2017ص93).

وترى رايف أن الرفاهية النفسية" هي الاحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد في المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستوى رضا المرء عن ذاته ونوعية حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق اهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له واستقلالية في تحديد وجهة ومسار حياته وإقامته لعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الاخرين والاستمرار فيها. من خلال التعريفين نستنتج بعض المؤشرات الدالة على وجود صحة نفسية جيدة لدى الأفراد والتي تتمثل

في الصحة الجيدة للفرد وخلو الجسم من الامراض والخلو من المرض النفسي، التوافق النفسي وتقبل الذات وتحقيقها والشعور بالارتياح النفسي والسعادة والشعور بالرضا النفسي أو مستوى من الرفاه النفسي حيث أن هذا الأخير هو موضوع دراستنا الحالية لدى أكثر فئة مهمة وأكثر فعالية في المجتمع

والمتمثلة في أساتذة التعليم الثانوي بولاية المنيعه حيث أن الرفاهية النفسية تعتبر عامل مهم في حياه الفرد

فموضوع الرفاه النفسي يعد من بين أهم المواضيع التي لم يتم البحث فيها ودراستها بقدر كاف في الوطن العربي وخاصة في الجزائر وكما أشار (Gallagher.m,singer,Ryff.C) الى أن الدراسة العلمية للرفاه النفسي بدأت في السنوات القليلة الماضية وعلى الرغم من أن منظمة العالمية ومنذ عام 1947 عرفت الصحة النفسية بأنها "حالة من السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليس مجرد غياب المرض أو العجز، لذا بدأ العلماء بدراسة العوامل والابعاد المرتبطة والمنعشة للصحة النفسية والرفاهية (حمودة،2022، ص4).

كما وقد عرف الرفاه النفسي بأنه " حالة وجدانيه ايجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية والتي تتمثل في الصحة البدنية ووجود أهداف محددة وتقدير الذات، والثقة بالنفس والتعليم والنجاح الدراسي، والمستقبل المهني، ومصادر السعادة الاجتماعية المتمثلة في الحب الاسري، والعلاقات الاجتماعية الطيبة مع الأصدقاء كما يعرفها بيرتون و كارول رايف " الرفاهية النفسية تتطلب صحة العقل والجسد معا ويشير الى ازدهار الفرد ومادي تحقيقه لإمكاناته واستغلال قدراته الى اقصى حد ممكن.

ويعتبر الرفاه النفسي من المطالب الأساسية التي يسعى الإنسان الى تحقيقها، فالعيش في هناء وسعادة من الأمور التي تدفع بالفرد لمجابهة المصاعب والتحديات والقدرة على تحملها والتعايش معها (لهبي 2011، ص07).

ووفقا " لهبير": فالرفاه النفسي لا يتطلب من الأفراد أن يشعروا بالرضا طول الوقت، لأن تجربه المشاعر المؤلمة مثل خيبة الأمل والفشل والحزن، هي جزء طبيعي من الحياة وأن القدرة على إدارة هذه المشاعر السلبية أو المؤلمة أمر طبيعي للرفاه على المدى البعيد، فالرفاه النفسي يعني ان يعيش الفرد

حياته على ما يرام، واضاف ان الرفاه النفسي قد يتعرض للخطر عندما تكون المشاعر السلبية متطرفة أو طويله المدى فتتدخل في قدرة الشخص على الأداء في حياته اليومية (خوري، 2019، ص2)

أما فيما يتعلق بالتفاؤل فإن متطلبات الحياة المتزايدة نتيجة التطور العلمي، والتكنولوجي والدافع النفسي الملح لتليتها ومسايرتها تجعل الفرد يعيش حاله من الصراع الايجابي والسلبي في نفس الوقت، فالجانب الايجابي يعتبر عاملا محفزا لمواصلة العمل والجهد للتطلع الى مستقبل حياة أفضل، وذلك بتحقيق أهداف يجعلها في مرمى انذاري يسعى بجديه لتحقيقها من خلال النظرة التفاؤلية التي يجب ان تكون في اطار تصوره؛ ف وراء كل سلوك إنساني دوافع واسباب، فإذا عرفنا هذه الدوافع والاسباب التي تكمن وراء السلوك فإننا نكون قد تمكننا من تقديم ما نستطيع تقديمه لتغيير اسلوب التصرف عندما يتطلب ذلك، وامتلاك بعض التفاؤل، والامل في مواجهه المشكلات في السلوك وايجاد سبل لحلها (رواجية و طموز، 2022ص5).

ويعتبر موضوع التفاؤل من الموضوعات المهمة في علم النفس من حيث تأثيره في سلوك الأفراد وفي حالتهم النفسية، فالفرد عندما يصل إلى تحقيق كل حاجاته بالتفاؤل وبأنه يستطيع أن يحقق اهدافه وطموحاته مما يجعله يشعر بالسعادة والانبساط وبالتالي يحفزه هذا على أن يقبل على الحياة بعمه وعزيمه ويضع أمامه كل اعتبارات النجاح (الصقوب، 2018، ص102).

فالتفاؤل يرتبط ارتباطا وثيقا بالصحة الجسدية والنفسية فهو يقلل من خطر التعرض للمشكلات الصحية الجسدية والنفسية على حد سواء، فقد أكدت الدراسات في علم النفس أن التفاؤل يعمل كعامل وقائي بالنسبة للجهاز المناعي فهو يزيد من كفاءته، وذلك من اجل مساعدته على التصدي لمختلف الامراض التي من الممكن أن يتعرض لها الفرد، وأيضا لمختلف الآثار المترتبة عن الضغوطات الناتجة عن الإصابة بمرض معين او مواجهة مشاكل معينة والتي تضعف كل من الجهاز المناعي و النفسي على حد سواء وتجعلهما عرضة للعديد من الأمراض العضوية والاضطرابات النفسي (بوخلبال، 2020ص5).

وتعرف منظمه الصحة النفسية أن التفاؤل يشير الى عملية نفسية إرادية تنتج أو مشاعر الرضا والتحمل والأمل والثقة العالية بالنفس والأفكار الدالة على ذلك، وفي الوقت ذاته تستبعد أفكار ومشاعر اليأس والعجز، فالشخص المتفائل يفسر المشاكل والأزمات بطريقه حسنة تبعث الطمأنينة والأمن في النفس كما أن التفاؤل ينشط أجهزه المناعة النفسية والجسمية، كما أن التفاؤل هو النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات والطموح في المستقبل والاعتقاد في حدوث الخير، أو الجانب الإيجابي من الأشياء بدلا من توقع الشر أو الجانب السلبي من الأشياء واستعداد الكامل داخل الفرد يتركز في التوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة والإيجابية للأحداث القادمة (عوض، 2021، ص201).

وبما أن الأستاذ هو الأساس الذي تقوم عليه العملية التربوية لذا لا بد أن يتمتع بصحة نفسيه وجسمية جيدة، وبشخصية متكاملة ومرتنة تعكس مستوى مقبولا من التفاؤل والرضا عن الحياة التي يعيشها هذا الأستاذ، إذ أن تصرفاته ونظراته للحياة تنعكس بشكل مباشر على التلاميذ. والأستاذ يواجه في حياته الكثير من الضغوطات النفسية التي تفرضها مهنته بما فيها صعوبات وتحديات تؤثر عليه وعلى صحته النفسية والجسدية

وجاءت دراستنا الحالية للوقوف على كل ما يتعلق بالرفاه النفسي والتفاؤل والوصول إلى العلاقة الكامنة بينهما لدى أساتذة التعليم الثانوي بولاية المنية ومن هنا نطرح التساؤل التالي:

- هل توجد علاقة بين الرفاه النفسي والتفاؤل والتشاؤم لدى أساتذة التعليم الثانوي بولاية المنية؟

تساؤلات الدراسة:

1. ما مستوى الرفاه النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية حاسي القارة بولاية المنية؟
2. ما مستوى التفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية حاسي القارة بولاية المنية؟

3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرفاه النفسي والتفاؤل لدى أساتذة

التعليم الثانوي بولاية المنية؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاه النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي بولاية

المنية تعزى لمتغير الجنس؟

5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير

الجنس؟

6. فرضيات الدراسة:

1- مستوى الرفاه النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية حاسي القارة ولاية المنية مرتفع.

2- مستوى التفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية حاسي القارة ولاية المنية مرتفع.

3- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاه النفسي والتفاؤل لدى أساتذة التعليم

الثانوي ببلدية حاسي القارة ولاية المنية.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاه النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية

حاسي القارة ولاية المنية تعزى لمتغير الجنس.

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية حاسي

القارة ولاية المنية تعزى لمتغير الجنس.

أهداف الدراسة:

يمكننا تحديد أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

1- التعرف على مستوى الرفاه النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية حاسي القارة ولاية

المنية.

- 2- التعرف على مستوى التفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية حاسي القارة ولاية المنيعه.
- 3- التعرف على العلاقة بين الرفاه النفسي والتفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية حاسي القارة ولاية المنيعه
- 4- معرفة إذا كانت هناك فروق في مستوى الرفاه النفس لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية حاسي القارة ولاية المنيعه تعزى لمتغير الجنس.
- 5- معرفة إذا كانت هناك فروق في مستوى التفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية حاسي القارة ولاية المنيعه تعزى لمتغير الجنس.

أهمية الدراسة:

تتميز الدراسة الحالية بأهمية بالغة من حيث أنها تركز على موضوع ذو أهمية بالغة ألا وهو الرفاه النفسي، أحد اهتمامات علم النفس الحديث وتحديدًا علم النفس الايجابي. كما تسلط هذه الدراسة الضوء على فئة مهمة في المجتمع ألا وهي أساتذة التعليم الثانوي. كما وتساهم في لفت انتباه الباحثين للقيام بالعديد من الدراسات والبحوث في هذا الموضوع.

التعريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

1- الرفاهية النفسية: ويقصد بها تمتع الأساتذة بتركيبه نفسية تمكنهم من الأداء بفاعلية وإيجابية وتغلبهم على ما يواجهون من صعوبات وتحديات بتوظيف قدراتهم وتطويرها لتحقيق اهدافهم ويظهر الرفاه النفسي من خلال (6) أبعاد وهي كالتالي:

الاستقلالية: تعني الاستقلال الذاتي لدى الأساتذة والقدرة على اتخاذ القرار ومقاومة الضغوط الاجتماعية. **التمكن البيئي:** الشعور بالهيمنة على البيئة والاستخدام الفعال للفرص المحيطة بها.

النمو الشخصي: الشعور المستمر بالنمو ونضج الذات والانفتاح على الخبرات الجديدة.

العلاقات الإيجابية مع الآخرين: علاقات الثقة، الحب، التعاطف لدى الأساتذة.

الحياة الهادئة: وجود هدف في الحياة والاعتقاد بأن الماضي الحياة الحاضرة ذات معنى.

تقبل الذات: الموقف الايجابي للأساتذة اتجاه ذواتهم(لهبي،2022، ص10).

التعريف الإجرائي: وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الاستاذ من خلال الإجابة عن مقياس الرفاهية النفسية.

2-التفاؤل: عرفه "شاير وكارفين" (1985) بأنه النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير بدلا من حدود الشر أو الجانب السيء. و عرف في (1987) بأنه استعداد يكمن داخل الفرد للتوقع العام بحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابي، ويؤكدان على وجود الفروق الفردية الثابتة في التفاؤل (سماتي، 2018، ص10).

التعريف الإجرائي: هو مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الاستاذ في المقياس الفرعي للتفاؤل المطبق في هذه الدراسة الميدانية.

3-أستاذ التعليم الثانوي: هو من يمتحن مهنة التدريس في مرحلة التعليم الثانوي للموسم الدراسي 2024/2023 ويعمل بثانويات بلدية حاسي القارة ويمتلك شهادة الكفاءة المهنية والتي تحصل عليها من المعاهد التربوية أو يمتلك شهادة الليسانس أو يحمل شهادة التخرج من المدرسة العليا.

الدراسات السابقة:

دراسات تناولت الرفاه النفسي:

- دراسة نسرين خوري (2019)، هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الرفاه النفسي الفروق في الرفاه النفسي وابعاده تبعا لمتغير (النوع والعمر) ووفقا لارتفاع وانخفاض الشعور بالوحدة النفسية لدى افراد

عينة الدراسة، واستخدمت الدراسة المنهج السببي المقارن وتكونت العينة المستخدمة في الدراسة من (112) فرد من المتقاعدين المصابين بارتفاع ضغط الدم، وقد تم تقسيم العينة الى مرتفعي ومنخفضي الشعور بالوحدة النفسية وتمثلت بنسبة %27 من العينة الاجمالية لكلا المستويين واستخدمت الدراسة في سعيها لتحقيق من صحة النتائج الأدوات التالية: مقياس الرفاه النفسي (Ryff(1989، (de Jong Gierveld & van Tilburg)1999 مقياس الشعور بالوحدة النفسية وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

وجود مستوى متوسط باتجاه الارتفاع للرفاه النفسي لدى افراد عينة الدراسة، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد الرفاه النفسي النمو الشخصي الاستقلالية الحياة الهادفة تعزى لمتغير الجنس لدى افراد عينة الدراسة، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاه النفسي وابعاده التمكن البيئي والعلاقات الايجابية

مع الآخرين وتقبل الذات تبعاً لمتغير النوع لدى افراد عينة الدراسة وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاه النفسي وابعاده الاستقلالية، التمكن البيئي العلاقات الايجابية مع الآخرين تقبل الذات تعزى لمتغير الفئة العمرية لدى افراد عينة الدراسة، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد النمو الشخصي وبعد الحياة الهادفة تعزى لمتغير الفئة العمرية لدى افراد عينة الدراسة، هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاه النفسي وابعاده لدى مرتفعي ومنخفضي الشعور بالوحدة من افراد عينة الدراسة.

• دراسة **رحاب اللحام (2022)**، هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والرفاه النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية. تكونت عينة الدراسة التي تم اختيارها عشوائياً من (500) طالب وطالبة من الكليات العلمية والإنسانية. استخدام مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس الرفاه النفسي وتم التأكد من صدقهما وثباتهما. تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي أظهرت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الكفاءة الذاتية المدركة قد كان متوسطاً، كما أظهرت نتائج

الدراسة إلى ان هناك مستوى متوسط من الرفاه النفسي يتمتع به طلبة الجامعة الأردنية. أيضا، فقد أشارت نتائج الدراسة إلى ووجود علاقة طردية بين الكفاءة الذاتية المدركة وبين الرفاه النفسي.

• دراسة **صليحة لهبي (2022)**، هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الرهاب مواجهة الأولياء والرفاهية النفسية لدى معلمات الطور الابتدائي ببعض الابتدائيات بولاية الوادي حيث شملت عينة الدراسة 60 معلمة طبق عليهن الأدوات التالية، مقياس رهاب مواجهة الأولياء من إعداد الطالبة، مقياس الرفاهية النفسية ل (1989) ، (RYFF) تعريب الخشاب (2013)، و باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الرهاب مواجهة الأولياء والرفاه النفسي لدى معلمات الطور الابتدائي، مستوى الرهاب مواجهة الأولياء لدى عينة الدراسة منخفض، مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة مرتفع، عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى كل من الرهاب مواجهة الأولياء والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الخبرة المهنية.

• دراسة "**حمودة نظيرة (2022)**" هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الرفاه النفسي والأداء الوظيفي لدى عمال الحماية المدنية بمدينة تقرت ومستوى كل من الرفاه النفسي والأداء الوظيفي وإلى التعرف على الفروق في الرفاه النفسي حسب الحالة الاجتماعية والأقدمية والرتبة الوظيفية لدى عينة الدراسة، تكونت عينة الدراسة من (90) عامل تم اختيارهم عن طريق الحصر الشامل حيث تم اتباع المنهج الوصفي العلائقي، وقد تم الاعتماد على مقياس " ماسي وآخرون" في قياس مستوى الرفاه النفسي ومقياس الباحث " سعد بن معتاد عايد الروقي" لقياس مستوى الأداء الوظيفي ومن خلال استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية ومعالجة البيانات إحصائيا تم التوصل إلى النتائج التالية:

يوجد مستوى مرتفع في الرفاه النفسي لدى عمال الحماية المدنية بمدينة تقرت.

- يوجد مستوى مرتفع في الأداء الوظيفي لدى عمال الحماية المدنية بمدينة تقرت.

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرفاه النفسي والأداء الوظيفي لدى عمال

الحماية المدنية بمدينة تقرت.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاه النفسي لدى عمال الحماية المدنية تعزى لمتغير الحالة

الاجتماعية والأقدمية والرتبة الوظيفية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء الوظيفي لدى عمال الحماية المدنية تعزى لمتغير الحالة

الاجتماعية والأقدمية.

- دراسات تناولت التفاؤل:

• دراسة خلود العبيداني (2016)، رسالة ماجستير هدفت الدراسة الحالية لتعرف إلى أساليب

مواجهة المشقة لدى عينة من المكفوفين والمبصرين وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم بالجمعيات الأهلية

بسلطنة عمان حيث استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي والمقارنة. وتكونت عينة الدراسة

من المكفوفين والمبصرين (107) عضواً والذين يشكلون 19% من مجتمع الدراسة.

استخدمت الدراسة الأداتين التاليتين: القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد "احمد عبد الخالق"

(1996) وتتكون من (30) عبارة موزعة مناصفة على محوري التفاؤل والتشاؤم ومقياس أساليب

مواجهة المشقة إعداد "مايسة شكري" (1999) وتكونت من (52) عبارة موزعة على 13 محور .

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة دالة إحصائية وموجبة بين التفاؤل واستخدام أساليب مواجهة المشقة لدى عينة

الدراسة من المكفوفين والمبصرين.

- عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين التشاؤم واستخدام أساليب مواجهة المشقة لدى أفراد العينة

المكفوفين والمبصرين.

مستوى التفاؤل لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين درجة متوسطة.

• دراسة "بوعافية نبيلة" (2017) هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وجودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب وتكونت عينة الدراسة من (166) مراهق ومراهقة مجهولي النسب، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم الاعتماد على القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم لأحمد عبد الخالق (1998) ومقياس جودة الحياة من إعداد الباحثة. وأسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات التفاؤل ودرجات جودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب، عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات التشاؤم ودرجات جودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس التفاؤل بين الإناث والذكور لصالح الذكور. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس التشاؤم بين الإناث والذكور لصالح الإناث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس جودة الحياة بين الإناث والذكور لصالح الإناث.

• دراسة سماتي سعاد (2018)، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر هدفت الدراسة إلى التعرف على التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين المعاقين سمعياً بمركز "المعاقين بصرياً" وأخذت المتغيرات التالية بعين الاعتبار (الجنس، السن) وأثر هذه المتغيرات على كل من التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة، حيث اعتمدت الباحثة في الدراسة على المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من 36 مراهق أصم وطبقت في الدراسة الأدوات المتمثلة في المقياس الفرعي للتفاؤل والتشاؤم لأحمد عبد الخالق والرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي وتوصلت الباحثة للنتائج التالية:

- توجد علاقة بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى المراهق الأصم.
- توجد علاقة بين التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المراهق الأصم

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في سمة التفاؤل لدى المراهق الأصم تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الرضا عن الحياة لدى المراهق الأصم تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق في السن لسمة التفاؤل لدى المراهق الأصم تعزى لمتغير السن.

• دراسة عيبر ريجان محمد شاهين "2021" هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى التكيف الأكاديمي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة في ضوء التحول نحو التعلم الإلكتروني بسبب جائحة كورونا، وتقصي الفروق في متوسطات التكيف الأكاديمي وكل من التفاؤل والتشاؤم تبعاً لمتغير: الجنس، مجال التخصص، والحالة الاجتماعية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، إذ طبق مقياسي التكيف الأكاديمي، والتفاؤل والتشاؤم، على عينة عشوائية طبقية ضمت (210) من طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة، المسجلين في الفصل الأول من العام الدراسي أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا كان متوسطاً، بمتوسط حسابي بلغ (3.18)، وبنسبة مئوية (63.6%). وبينت النتائج أن مستوى التفاؤل لدى الطلبة كان مرتفعاً، بمتوسط (4.01)، وبنسبة مئوية (80.2%)، بينما جاء التشاؤم بمستوى متوسط؛ إذ بلغ المتوسط (2.97)، وبنسبة مئوية (59.4%). وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات كل من التكيف الأكاديمي، والتفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير الجنس، مجال التخصص والحالة الاجتماعية. كما أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين التكيف الأكاديمي وكل من التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة، وبلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين التكيف الأكاديمي والتفاؤل (247)، وجاءت العلاقة طردية موجبة؛ بمعنى كلما ازدادت درجة التكيف الأكاديمي ازداد مستوى التفاؤل. أما قيمة معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين التكيف الأكاديمي والتشاؤم، فقد بلغت (612)، وجاءت العلاقة عكسية سالبة؛ بمعنى كلما ازدادت درجة التكيف الأكاديمي انخفض مستوى التشاؤم. وقد بينت النتائج عدم وجود فروق في العلاقة بين

التكيف الأكاديمي وكل من التفاؤل والتشاؤم لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس، ووجود أثر دال إحصائياً للتكيف الأكاديمي في التنبؤ بالتفاؤل؛ إذ وضع التكيف الأكاديمي (6.1%) من نسبة التباين في مستوى التفاؤل، أما الباقية والبالغة (93.9%) تعزى لمتغيرات أخرى لم تدخل نموذج الانحدار.

-التعقيب عن الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات التي أجريت حول متغير الرفاه النفسي اتضح لنا أن هناك اتفاق في دراسات كل من "حام، لهبي وحمودة" من حيث المنهج الوصفي واستخدام "خوري" للمنهج السببي المقارن، كما وجد أيضاً اختلاف من حيث العينة، واتفقت دراسة كل من "رحاب حام" و"نسرین خوري" من حيث النتائج مستوى الرفاه النفسي كان متوسط، في حين اختلفت دراسة "صليحة لهبي" و"حمودة نظيرة" عنهما إذ أسفرت نتائج دراستها عن وجود مستوى مرتفع في الرفاه النفسي، كما اتفقت دراستيهما عن عدم وجود فروق دلالة إحصائية في مستوى كل من رهاب مواجهة الأولياء والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الخبرة المهنية و الرفاه النفسي والأداء الوظيفي تعزى لكل من الأقدمية والرتبة الوظيفية والحالة الاجتماعية كما توصلت أيضاً "نسرین خوري" في دراستها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الرفاه النفسي، النمو الشخصي، الاستقلالية، الحياة الهادفة تعزى لمتغير الجنس لدى أفراد العينة وهناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاه النفسي وابعاده التمكّن البيئي والعلاقات الايجابية

مع الآخرين وتقبل الذات تعزى لمتغير النوع لدى افراد عينة الدراسة وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاه النفسي وابعاده الاستقلالية، التمكّن البيئي، العلاقات الايجابية مع الآخرين تقبل الذات تعزى لمتغير الفئة العمرية لدى افراد عينة الدراسة، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد النمو الشخصي وبعد الحياة الهادفة تعزى لمتغير الفئة العمرية لدى افراد عينة الدراسة، كما توصلت أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاه النفسي وابعاده لدى مرتفعي ومنخفضي الشعور

بالوحدة من افراد عينة الدراسة، في حين توصلت دراسة "رحاب لحام" إلى وجود علاقة طردية بين الكفاءة الذاتية المدركة والرفاه النفسي .

أما الدراسات التي تناولت التفاؤل فقد اتفقت جميع الدراسات على استخدام المنهج الوصفي، كما اتفقت دراسة كل من "سماتي وشاهين" على اختيار نفس الموضوع التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة وذلك باختلاف العينة، كما اتفقت دراسة كل من "سماتي والعبيداني وبوعافية" على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من التفاؤل والرضا عن الحياة والتفاؤل واستخدام أساليب مواجهة المشقة والتفاؤل والتشاؤم وجودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب، كما توصلت "شاهين" إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات كل من التكيف الأكاديمي، والتفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير الجنس، مجال التخصص والحالة الاجتماعية. كما أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين التكيف الأكاديمي وكل من التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة وتوصلت أيضا إلى مستوى مرتفع في التفاؤل واتفقت دراسة كل من "بوعافية والعبيداني" على عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والتشاؤم وجودة الحياة لدى الطفل المراهق مجهول النسب والتشاؤم واستخدام أساليب مواجهة المشقة لدى المكفوفين والمبصرين، كما توصلت إلى أن مستوى التفاؤل متوسط وتوصلت دراستي كل من "سماتي وشاهين" إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى المراهق الأصم التكيف الأكاديمي والتفاؤل والتشاؤم، كما اتفقت دراسة كل من "العبيداني وشاهين" إلى:

- عدم وجود فروق في العلاقة بين التكيف الأكاديمي وكل من التفاؤل والتشاؤم لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة المشقة لدى عينة الدراسة من المكفوفين والمبصرين تعزى لمتغيري الجنس والحالة والتفاعل بينها.

الفصل الثاني

الرفاه النفسي

الفصل الثاني: الرفاه النفسي

تمهيد

- 1- تعريف الرفاه النفسي
 - 2- المفاهيم المرتبطة بالرفاه النفسي
 - 3- خصائص الرفاه النفسي
 - 4- أبعاد الرفاه النفسي
 - 5- النظريات المفسرة للرفاه النفسي
 - 6- العوامل المؤثرة في الرفاه النفسي
 - 7- مصادر الرفاه النفسي
 - 8- بعض المداخل التي حددت ملامح مفهوم الرفاه النفسي
 - 9- الرفاه النفسي من المنظور الإسلامي
- خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد مفهوم الرفاه النفسي من المفاهيم الحديثة نسبيًا في علم النفس إذ يعد محور اهتمام علم النفس الإيجابي خلال العقود الماضية حيث تجدد الاهتمام بدراسة الصفات الإيجابية لدى الفرد، وتصدر الرفاه النفسي قائمة هذه الصفات إذ يعد من المفاهيم الرئيسية في علم النفس الإيجابي، بوصفه الهدف الأسمى للحياة الذي يسعى إليه جميع الأفراد في مختلف المجتمعات، وهو من المفاهيم ذات الطابع الجدلي إذ تختلف مضامينه ودلالاته باختلاف الثقافات.

فشعور الفرد بالرفاه النفسي له أهمية كبيرة جدا ونتائج إيجابية تعود عليه وعلى المجتمع ككل في المقابل غيابها سيؤثر عليهما معا.

1-تعريف الرفاه النفسي:

-لغة: في اللغة العربية يقصد Well being من الناحية اللغوية: خير، صالح، رفاة، سعادة وهذا ما بكلمة

اليه (البعليكي، 2008، ص 1055).

أما في قاموس علم النفس: انشراح، رفاهية، سعادة (الزهران، 1987، ص 564).

-اصطلاحا: اختلف الباحثون في تعريف الرفاه كل حسب مساره ومنطلقاته ولن تجد تعريف موحد، الا

أن هذا لا يمنع من وجود عناصر مشتركة بنت مختلف هذه التعاريف وفي هذا الصدد تعرف مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة الأمريكية الرفاه بأنه: " نتيجة إيجابية لها مغزى عند الناس وعند كثير من قطاعات المجتمع، فهي المؤشر الذي يوضح لنا ما إذا كان الناس يرون إن حياتهم تسيير على ما يرام (حمودة، 2022، ص 11).

أشارت "هيرد" في كتابها حول الرفاه بأنه على الرغم من التعاريف النظرية لكل من السعادة والرفاه النفسي والرضى عن الحياة لدى العلماء وجدت الكثير من اهتمامهم على مر الزمان وفي الكثير من التخصصات، إلا أنه لا يوجد اتفاق على تعريف واضح لهذه المصطلحات.

- عرف الباحثون الرفاه النفسي بعدة تعريفات ومنها تعريف "ريف وسنجر" وهو "ازدهار الفرد وتحقيقه لإمكانية واستغلال قدراته لأقصى حد ممكن" (المري، 2018، ص343).

- الرفاه النفسي من وجهة نظر "دينر وآل" (2010) هو حالة نفسية وظيفية إيجابية حيث يشعر الفرد أنه يحقق نجاحا عما في مجموعة متنوعة من المجالات في الحياة مثل العلاقات وتقدير الذات والهدف والتفاؤل (الأشرم، 2023، ص130).

ويرى (clip) أن الرفاهية تشير إلى حالة الفرد في عمله، المتميزة بشعور إيجابي متعلق بالتنمية، الراحة، الرضا، (نقلا عن مشرور، وبوثلجة، 2020، ص76)، وتضيف (دهكال، 2020) في تعريفها أنها تتضمن مفاهيم الرخاء، الصحة والسعادة، وغالبا ما تفسر مؤشرات أخرى كمتوسط الدخل، معدل الفقر، ونسبة الأفراد المحرومين من الضروريات الأساسية كمؤشرات موضوعية لدراسة الرفاهية، والتي تدرس غالبا فيما يربط بنوعية الحياة، والرضا عنها، وسعادة الأفراد (تازي، 2023، ص130).

الرفاه النفسي هو مزيج من الشعور الجيد والعمل بشكل جيد، تجربة المشاعر الإيجابية مثل السعادة والرضا بالإضافة إلى تطوير إمكانيات الفرد، والتحكم في حياة الفرد، والشعور بالهدف، وتجربة العلاقات الإيجابية (اللحام، 2022، ص84).

- وتعرفه (رايف) بأنه التقييم الإيجابي للذات والحياة والشعور باستمرارية النضج والتطور في الشخصية، والايان بأن الحياة ذات معنى وقصد، والتمتع بعلاقات إيجابية مع الآخرين والقدرة على إدارة الحياة والعالم المحيط بفاعلية والشعور بتفرد الذات (عبد الكريم، 2021، ص461).

من التعاريف السابقة نستنتج أن الرفاهية النفسية هي حالة من السعادة والرضا والقدرة على الاستمتاع بالحياة والقدرة على تحديد الأهداف وتحقيقها وامتلاك القدرة على بناء علاقات جيدة وصحية مع الآخرين كما أنها تعكس لنا مدى الصحة النفسية والجسدية معا.

2- المفاهيم المرتبطة بالرفاه النفسي:

توجد بعض المفاهيم المرتبطة والمتداخلة بالرفاه النفسي تداخلا كبيرا، لذا كان هناك بعض الخلط في بعض الدراسات فيما يتعلق بتلك المفاهيم الأكثر اقترابا وارتباطا بمفهوم الرفاهية النفسية، ولهذا وجب تحديد معاني هذه المفاهيم والفرق بينها وبين الرفاهية النفسية، ومن هذه المفاهيم نجد:

1-2 السعادة: وهي الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلبا او إيجابا على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة.

ويرى "أراجيايل" أن السعادة هي انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة بوصفها انعكاسا لمعدلات تكرارات حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات، وهي ليست عكس التعاسة تماما (لهبي، 2022، ص36).

2-2 الرضا عن الحياة: ويعني درجة تقبل الفرد لذاته بما حقق من إنجازات في حياته الماضية والحاضرة، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين وجوانب الحياة المختلفة.

ويرى "الدسوقي" أن الرضا عن الحياة عموما هو مدى قناعة الفرد بمجال محدد في حياته مثل الزواج، العمل ووجود الوجدان الإيجابي بشكل متكرر (الانفعالات السارة)

3-2 اللذة: قصيرة المدى وزائلة وهي كثيرا ما ترتبط بالناحية الجسمية المادية كالأكل والشرب.

4-2 جودة الحياة: يمثل مفهوما واسعا يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية، فجودة الحياة تتمثل في مدى الخدمات المادية والاجتماعية التي يتلقاها افراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الأفراد لقدرة هذه الخدمات التي تقدم لهم على اشباع حاجاتهم المختلفة ولا يمكن أن يدرك الفرد جودة الخدمات التي

تقدم له إلا بوجود الأفراد الذين يتفاعل معهم أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها.

5-2 الصحة النفسية الإيجابية: يشير "دينر" إلى أن مفهوم الرفاه النفسي يحل بديلا في كثير في الكثير من الدراسات عن مفهوم الصحة النفسية الإيجابية كما ورد هذا المصطلح في تعريف منظمة الصحة العالمية والذي ينص على ان الصحة النفسية هي الشعور بالسعادة (لهبي، 2022، ص 36).

نستنتج مما سبق ذكره أن هناك عدة تداخلات بين مفهوم الرفاه النفسي وكل من مفهوم السعادة، الرضا عن الحياة ، الصحة النفسية، جودة الحياة يمكن استخلاص أن العلاقة بين الرفاهية النفسية والمفاهيم السابقة ما يلي: أن مفهوم الرفاهية النفسية أعم وأشمل من الرضا والسعادة حيث أنه من ناحية المدلول يتضمن الرفاه النفسي كل من السعادة والرضا حيث أن الرضا يعد تقييم معرفي لمدى تقدم الفرد نحوى أهدافه مرتبطا بالأحداث الماضية والسعادة هي أن يتفوق الوجدان الإيجابي عن الوجدان السلبي وذلك له ارتباطا بالأحداث الحالية، وأيضا يمكننا القول أن الرفاهية النفسية تمثل البعد السيكولوجي لجودة الحياة وأيضا تمثل البعد الإيجابي للصحة النفسية.

3- خصائص الرفاهية النفسية:

أشار "دينيز" (1997) إلى بعض الخصائص لمفهوم الرفاهية النفسية، وهي كما يلي:

1-3- شمولية المصطلح: حيث أنه يغطي مدى واسع من المشاعر الإنسانية بداية من المعاناة حتى النشوة إذ لا يركز فقط على الاكتئاب وفقدان الأمل، بل يتناول أيضا الأسباب لوجود فروق فردية بين الأفراد في مستويات السعادة.

2-3- تركز الرفاهية النفسية على الخبرة الداخلية ولا يفترض أن الإطار الخارجي هو المرجع لتقدير الهناء على الرغم من أن معايير الصحة العقلية تنبعث من الخارج (النضج، الوراثة أو الاستقلالية) وإنما تقاس الرفاهية من خلال الإدراك الذاتي للشخص حيث أن هذا المجال يضع الثقل لإدراك الأفراد لحياتهم، وهذا

المجال يركز على الحالة الطويلة المدى إذ يهتم بالمشاعر الثابتة الاستقرار لا بالانفعالات (المقبل، 2022، ص55).

3-3- كما قدمت كل من "ريف وسنجر" (2008) وصفا تفصيليا لخصائص الأفراد أضافت فكرة ارتفاع وانخفاض الرفاه النفسي بحيث انقسمت خصائص ذوي الرفاه النفسي إلى قسمين: ففي مجال الاستقلالية ترى أن الأفراد يتمتعون بدرجات عالية من الرفاه النفسي ولديهم القدرة على اتخاذ القرار بمحض ارادتهم ومقاومة الضغوط الاجتماعية التي تقف حائلا دون مقدرتهم على اتخاذ القرار كذلك يمتلكون مهارة التفكير المنطقي والتفاعل بطرق عديدة وضبط انفعالاتهم وسلوكهم في مختلف المواقف في المقابل يتأثر الأفراد منخفضي الرفاه بالضغوط الاجتماعية في اتخاذ القرار ويخضعون لأحكام الآخرين وقرارتهم (بوشارف، لرجام، 2022، ص20).

وفي مجال التمكّن البيئي فإن الأفراد لديهم كفاءة عالية في إدارة البيئة وترويضها لصالحهم والعمل بفاعلية على اقتناص الفرص المناسبة واستغلالها على أكمل وجه من أجل النهوض بحياتهم وذواتهم وهذا ما يميز مرتفعي التمكّن البيئي أما الأفراد الذين يجدون صعوبة بالغة في إدارة شؤون حياتهم اليومية ويشعرون بعدم القدرة على تحسين البيئة المحيطة بهم وليس لديهم الوعي الكافي بالفرص المناسبة لقدراتهم وميولهم واهتماماتهم كل ذلك ما يميز الأفراد منخفضي التمكّن البيئي.

أما في مجال النمو الشخصي فإن العمل المستمر على تطوير الشخصية، والانفتاح على الخبرات والمعارف الجديدة، ومرونة التفكير فإن التعامل في المواقف الحياتية، والشعور بالتفاؤل والتحسين المستمر للذات والسلوك، إذ يعد من أهم ما يتميز به الأفراد مرتفعي النمو الشخصي، وعدم القدرة على امتلاك خبرات جديدة بمرور الوقت وقلة الاستمتاع بالحياة، والجمود في التعامل مع الأزمات والمواقف الجديدة، كل ذلك من خصائص الأفراد منخفضي النمو الشخصي وتواصل "ريف وسينجر" خصائص الأفراد في مجال علاقاتهم الإيجابية مع الآخرين فوجدت أن الدفء والثقة بالآخرين والاهتمام بهم وتكوين صداقات حقيقية معهم على أساس الاحترام المتبادل والثقة والتعاون والعطاء من أهم ما يميز هؤلاء الأفراد

من مرتفعي الرفاه النفسي في هذا المجال، اما عن الأفراد منخفضي الرفاه النفسي في مجال العلاقات الإيجابية مع الآخرين فتراهم يجدون صعوبات كبيرة في تكوين علاقات جيدة مع الآخرين، وان وجدت فيها فإنها تتميز بعدم الثقة والتشكيك والإحباط وتدني الاحترام (الجندي، 2016، ص340).

أيضا ان الشعور المهنيء بالحياة الهادفة ووضع الأهداف السامية فيها والسعي الدؤوب لتحقيقها من أهم ما يوصف به من يتمتعون بدرجات عالية من الرفاه النفسي، أما الآخرون فلا معنى حقيقي للحياة لديهم ولي لديهم المهارة والقدرة الكافية على تحديد نظرهم وماذا يريدون من الحياة، وان وجدت فلا يملكون خططا واضحة لتحقيق أهدافهم

أما عن مرتفعي الرفاه النفسي في مجال تقبل الذات فتحص الاتجاهات الموجبة نحوى الذات مع التقبل الظاهر لها بما تشمله من إيجابيات وسلبيات والشعور الإيجابي عن الحياة الماضية ويقابلها الشعور بعدم الرضا عن الذات والشعور بحياة الأمل نحوى الحياة الماضية والانزعاج المستمر من الأشخاص والاحساس بأنهم مختلفين عنهم وهذا ما يميز منخفضي هذا المجال في الرفاه النفسي (خوري، 2019، ص28، ص29).

4-أبعاد الرفاهية النفسية:

وضعت "رايف" نموذجا مكونا من (6) أبعاد رئيسية للرفاه النفسي تتمثل فيما يلي:

1-4-الاستقلال الذاتي (الاستقلالية): ساوت رايف الاستقلال الذاتي بسمات مثل تقرير المصير والاستقلال، الضبط الداخلي، وأفكار وتصرفات المر ينبغي ان لا تكون محددة من قبل أسباب خارجة عن سيطرة الفرد.

وهذا العنصر متأثر بشدة العوامل الثقافية، فبع الثقافات تسمح للناس بالحصول على حرية كبيرة مقارنة بغيرها.

2-4-قبول الذات: يشير هذا البعد إلى امتلاك الفرد اتجاهها إيجابيا نحو ذاته يجعله متقبلا لذاته بما تحتويه من إيجابيات وسلبيات، والسعي إلى تنمية نقاط القوة والتغلب على نقاط الضعف، والشعور

بالإيجابية اتجاه حياته الماضية في المقابل يتميز ذوو تقبل الذات المنخفض بالشعور بعدم الرضا عن الذات والحياة والإحباط من الأحداث الماضية كما يتسموا بالقلق والانعاج من بعض صفاتهم الشخصية ويرغبوا في أن يكونوا مختلفين عما هم عليه

3-4- الحياة الهادفة: وجود هدف في الحياة والاعتقاد بأن الماضي والحياة الحاضرة ذات معنى وبغض

النظر عن أنواع الأهداف التي تم اختيارها واقعيا ينبغي أن تحفز وتوجه السلوك وأشارت "رايف" أن العديد من النظريات النفسية تحدد الحياة الهادفة كعامل أساسي يحفز على النمو البشري (الجندي، 2023، ص340).

4-4- العلاقات الإيجابية مع الآخرين:

تعتبر رايف العلاقات الإيجابية مع الآخرين خاصية أساسية لحياة إيجابية، حيث تمثل المحبة والصدقة الوثيقة عناصر أساسية للصحة النفسية، واسترشدت رايف باقتراح ماسلو أن تحقيق الذات يكون من خلال القدرة على الحب والصدقة مع الآخرين واعتبار آلبورت أن العلاقات القوية مع الآخرين هي معيار النضج، وتأكيد أريكسون أهمية العلاقات الإيجابية مع الآخرون ، ويشير هذا البعد عند رايف إلى قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية صادقة مع الآخرين تسودها الثقة المتبادلة حيث تعتمد على الأخذ والعطاء، وكذا امتلاك اتجاه من الانفتاح والاندماج والشعور بالمسؤولية عن رفاهية الآخرين، وتقديم بعض التنازلات للحفاظ على روابط قوية مع الآخرين (عبد الباقي، 2020، ص112).

5-4- التمکن البيئي: الشعور بالهيمنة على البيئة، والاستخدام الفعال للفرص المحيطة بها، كما تتطلب

القدرة على التعامل والتحكم في بيئات معقدة، وأيضا قدرة الفرد على التقدم في العالم وتغييره بشكل

خلاق من خلال الأنشطة البدنية او العقلية وهذه المشاركة الفعالة في التمکن البيئي هي المكونات الرئيسية في إطار متكامل من الأداء النفسي الإيجابي.

6-4- النمو الشخصي: أشارت "رايف" على انه من أهم المؤشرات الدالة على الرفاه والصحة النفسية والوظيفة الإيجابية هو الشعور المستمر بالنمو ونضج الذات والانفتاح على الخبرات الجديدة وإدراك الفرد لإمكاناته وتحسين الذات والسلوك الذي يعكس فعاليتها بعد النضج (لهبي، 2022، ص39،38).

5- النظريات المفسرة للرفاهية النفسية:

هناك عدة نظريات مفسرة للرفاهية النفسية نذكر منها:

1-5 نظرية سليغمان (2011)

في عام 2011 قدم سليغمان في أحدث نظرية له للرفاه حيث يعتبر أن السعادة والرضا عن الحياة، كمقاييس عقلية، انتقلت م موضع (الهدف العام والرئيس للنظرية) إلى موضع الأدنى ل (أحد مكونات العاطفة الإيجابية) لذلك فإن السعادة والرضا عن الحياة هي أحد عناصر الرفاهية ومعايير القياس العقلي المفيدة، تقاس الرفاهية بمجموعة من المعايير الذاتية والموضوعية

- المشاعر الإيجابية والمشاركة والمعنى والعلاقات الجيدة والإنجاز الإيجابي.

تتسبب الانفعالات والمشاعر الإيجابية في زيادة الاهتمام والتفكير لدى الناس، مما يؤدي إلى تحييد الحافز العاطفي السلبي الدائم داخل الشخص، وتقوية المرونة النفسية وزيادة الرفاهية في المستقبل، مما يسرع من آثار ازدهار الإنسان، يجب أن ينمي الناس أيضا شعورا إيجابيا في أنفسهم وفي حياة من حولهم، ليس فقط بسبب تجربة الشعور بالرضا، ولكن أيضا لأن القيام بذلك سيغير حياة الناس للأفضل ويحافظ على نموهم وازدهار حياتهم، حيث يهدف علم النفس

الإيجاب إلى جعل الشخص يقاوم تحديات الحياة المجهدة مع وجود هياكل مثل أهمية المشاعر والعواطف الإيجابية (سيواشيو آخرون، 2023، ص177).

2-5- نظرية التدرج الهرمي وتحقيق الذات لماسلو:

ترى هذه النظرية أن للفرد مجموعة من الحاجات يسعى لإشباعها، والموضوعة على شكل هرم تتمثل بداية بالحاجات الفيسيولوجية، ثم الحاجة إلى الأمان، وبعدها الحاجات الاجتماعية، تليها الحاجة إلى التقدير، وأخيرا الحاجة إلى تحقيق الذات، وإذا حصل نقص في أي حاجة من هذه الحاجات يتولد عنه حالة من التوتر الداخلي، تدفعه إلى سلوك يهدف إلى إشباعها، فإذا تم إشباع هذه الحاجة لن تكون دافعة لها وبعدها ينتقل الفرد على اشباع الحاجات الأعلى منها مرتبة وهكذا، وقد سماها "ماسلو" بنظرية الحاجات، فأبي سلوك يقوم به الفرد فهو يقصد منه إشباع حاجات معينة، فمثلا يسعى الفرد من خلال المشكلات التي يتعرض لها إلى اشباع حاجة الأمان البدني والنفسي والوظيفي، فإذا أشبعت هذه الحاجة انتقل إلى الحاجة الأعلى منها مرتبة وهي حاجته إلى الحب والانتماء إلى الجماعة، وإذا أشبعت تم الانتقال إلى الحاجة الأعلى منها وهكذا حتى يصل إلى قمة هرم "ماسلو" بالوصول إلى مرحلة تحقيق الذات (السويلم وسليمان 2019، ص 511).

3-5 نظرية ألبرت:

نجد ان نظريه "البورت" التي وصف فيها الشخصية الناضجة كشكل من اشكال الاداء الايجابي وتماشيا مع تأكيده على دراسة الشخصية السوية فقط قام بصياغة محكات للصحة النفسية او النضج واهمها:

اعتناق فلسفة موحدة: فالأشخاص الناضجين يعملون على تطوير فلسفة موحدة تعطي معنى لحياتهم وتوجههم في المستقبل، وتجعلهم قادرين على مواجهة المشاكل والمصاعب.

القدرة على تحقيق الامتداد الذات: وذلك من خلال ممارسه الأنشطة والمشاركات التي تعدت معنى وفائدة كالزواج والشخص الناضج لا يعكف على ذاته ولا يقتصر اهتماماته على إشاعاته البيولوجية من طعام وشراب لكنه لديه توجه نحو مستقبله وغير متعلق دينامي ويسعى الى تحقيق ذاته دائما.

تكوين علاقات شفقه وحب مع الآخرين: اي التالف مع الآخرين وتكوين علاقات اجتماعيه بعيده عن الحقد والغيرة فالشخص الناضج لديه استعداد للتضحية من اجل الآخرين او على الاقل قبول تبعات ما يعطيه لديه شعور بالمسؤولية ازاء الآخرين عموماً، ويخطط حياته في إطار قيم ومعايير الجماعة.

الأمن الانفعالي وتقبل الذات: الأشخاص الناضجين تعلموا كيف يواجهوا مشاكلهم بطرق فعاله مما يضيفي على حياتهم شعور بالأمن النفسي، وليس من السهل ان يقعوا في الفوضى او يختل توازنهم بحبيبة امل وهم قادرون على الاستفادة من خبراتهم الماضية يتقبلون ذاتهم وقدراتهم ولديهم ثقة بالنفس، تمكنهم من تأجيل إشاعاتهم وتحمل احباطات حياتهم اليومية دون لون الآخرين على اخطائهم او ممارسه سلوك غير مرغوب (صنديد، 2020، ص32).

4-5 نظرية التحليل النفسي:

مؤسس هذه النظرية "سيغمون فرويد" الذي يبين ان خلود شخصيه الفرد من الصراع بين مكونات الشخصية الثلاثة (الهو، الاناء والانا الاعلى) والتي تضطرب عندما لا تتمكن الان من موازنه بين مطالب له الغريزية وبين الان الاعلى المثالية يعد مؤشرا للفرد على التمتع بالصحة النفسية والتي تدخل ضمن مفهوم الرفاهية النفسية.

كما ان هذه النظرية ترى ان النقص العضوي والاهمال والرفض والتدليل يؤدي الى اضطراب في الصحة النفسية لذلك فان الفرد يحاول تعويض مشاعر النقص لديه بوضع اهداف غير واقعية تعيقه عن الوصول الى درجه الرفاه النفسي وتحقيق الذات.

إذا إن الفرد في النهاية شخص غير دقيق هنا لتقدير ذاته فضلا عن انه دائما التوتر يخشى القرارات والاحباطات.

كما أن "ادلر" فيرى أن الإنسان كائن اجتماعي تتشكل حياته ضمن سياق من المعايير الاجتماعية والاخلاقية وبما ان الإنسان مقيد بالروابط والعلاقات الاجتماعية فلا بد له من فهم النشاط الداخلي له

من خلال فهم هذه العلاقات التي يتواجد فيها ويتقبلها مما يحقق له الرضا عن الحياة فتعزيز الرفاهية النفسية من وجهة نظر "أدلر" هو الاهتمام بالتشكيل الاجتماعي ضمن سياق المعايير الاجتماعية (وداعة و معروف، 2018، ص 203).

ويرى "يونغ" ان الصحة النفسية تكمن في استمرار نمو الفرد الشخصي من غير توقف او تعطيل نحو تحقيق ذاته واكد اهمية اكتشاف الذات الحقيقية واهميه التوازن في الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية والوصول بها الى الرفاهية النفسية (السويلم وسليمان 2019، ص 512).

5-5 نظرية كارول رايف:

اعتماد على مراجعة شاملة لنظريات (لعمليات التنفيذية للشخصية "لنيوغيرتن"، والنضج "لألبرت"، والتوظيف الكامل للفرد "لروجرز"، وتحقيق الذات "لماسلو" والفردية "ليونغ"، والصحة النفسية "لجوهود"، والصحة النفسية للشيخوخة "لبيرن"، والارتقاء الشخصي "لإيريكسون" وميول الحياة الأساسية "لهيبر") حاولت "رايف" وزملائها دمج

البنى المتفرقة في ادبيات التوظيف النفسي للأفراد الى نموذج متعدد الابعاد للازدهار، البشري الذي يضم نقاط التقارب في النظريات السابقة.

وعلى هذا قدمت "رايف" وزملائها إطار نظريا متكامل وأكثر شمولا للرفاهية النفسية في الادبيات اليوم، وهذا النموذج معتمد على مفهوم الصحة على انه ليس مجرد الخلو من المرض، ولا يتصل بشكل مباشر بالسعادة، ولكن يتم النظر الى الرفاهية على أنها ناجمه عن الحياة التي هي على ما يرام.

وتشير "رايف" أن الرفاهية النفسية مصطلح ذو بنية متعددة الأبعاد تعكس تقييمات الافراد لأنفسهم ونوعيه حياتهم وقد حددتها في ستة عوامل للأداء الايجابي لدى الافراد كما ذكرنا سابقا.

لهذا تعد هذه النظرية من أهم النظريات المفسرة للرفاه النفسي لأنها جمعت اشهر النظريات المفسرة للسعادة النفسية وطيب الحياه وجودتها والرضا عنها، حيث قدمت لنا "رايف" اطارا نظريا متكاملًا وأكثر

شمولاً للرفاه النفسي في الأدبيات في وقتنا الحاضر، مما يسهل في توضيح معنى هذا المفهوم بشكل ادق (السويلم وسليمان 2019، ص513).

6-5 نموذج ناستاسي:

لقد صاغ ناستاسي نموذجاً تصورياً لتوضيح مفهوم الرفاهية النفسية والعوامل المؤثرة فيه واتضح من هذا النموذج أن الرفاهية هي نتيجة للتفاعل بين عوامل مختلفة متعلقة بالفرد بما تتضمنه هذه العوامل من مجموعة الإمكانيات الشخصية والاستعداد الشخصي العوامل الخطورة والعوامل الثقافية التي تتمثل في المعايير الثقافية والمصادر الاجتماعية وأساليب التنشئة الاجتماعية ومصادرها إضافة إلى مصادر الضغوط الاجتماعية والثقافية، ولكنها عوامل تدفع الشخص إما إلى الرضا عن حياته الشخصية وعلاقته الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، وبالتالي تقنعه بالصحة النفسية الإيجابية أو عدم الرضا عن حياته الشخصية وعلاقته الاجتماعية، وبالتالي زيادة احتمال المعاناة والضييق والكدر النفسي (الرشيدي، 2023، ص78).

6-العوامل المؤثرة في الرفاه النفسي:

6-1 الفروق الفردية: يختلف مفهوم الرفاه من شخص الى شخص اخر تبعاً لاختلاف العوامل الوراثية بين الأفراد وأنماط الشخصية، وعلى سبيل المثال العوامل الكبرى للشخصية "لكوستا" وذكرت "ماكري" بأن الانسباط ارتبط بشكل ايجابي مع الرفاه، في حين أن العصائية مرتبط معها، بمعنى أنها تتأثر بالتجارب السلبية مما يؤثر بدوره على مزاج الفرد، علاوة على ذلك اثبتت دراسة "شيلدون" وآخرون (1997) العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى والرفاه النفسي، وأن زيادة التباين في مواقف الافراد من صفات عبر الأدوار (الطلاب، الاطفال، الأصدقاء...) كان مرتبطاً بانخفاض الرفاه العام. حيث افترض "شيلدون" ان الناس تتخلى عن خصائصها وسماتها الأصلية داخل ادوار الحياة.

6-2 المحتوى الفكري لدى الافراد: ركزت الدراسات على الفروق بين الناس الذين لديهم رفاه نفسي عالي ورفاه نفسي منخفض كما في دراسة "تاكر" (1998) حيث اثبتت هذه الدراسات ان الناس ذوي الرفاه النفسي العالي يتميزون بالميل الى تفسير الاحداث وخبرات الحياة بصورة أكثر ايجابية لتكون اقل

استجابة لردود الفعل السلبية، هؤلاء الأشخاص لديهم صفات تعزيز الذات بشكل أكبر من الأشخاص الذين لديهم مستوى منخفض من الرفاه النفسي.

3-6 العواطف: العديد من البحوث المعاصرة اهتمت بدور العاطفة في الرفاه النفسي لدى الأفراد، وقد أوردت " باروت" (1993) أن العواطف ليست شعور ايجابي بحد ذاته بل هو الى اي مدى يستطيع أن يعمل الفرد بشكل كامل تحت بعض الظروف الضاغطة كرفاه أحد أفراد أسرته، فعندما يعمل الفرد بشكل كامل يكون في نهاية المطاف يتمتع بمستوى أعلى من الرفاه النفسي كما أثبتت دراسة "كوبر" (1998) ان قمع او كبت العواطف له اثار نفسيه وجسديه،

ووجدت أن الناس الذين يميلون الى كبت عواطفهم يكون لديهم شعور برفاه اقل والعكس صحيح، فالانكشاف العاطفي يساعد على تعزيز مفهوم الرفاه لدى الافراد (المري، 2018، ص 348).

4-6 الصحة الجسدية: تعتبر الصحة الجسمية من اهم العوامل المؤثرة على مفهوم الرفاه النفسي لدى الافراد، فوجود المرض قد يزيد من السلبية بطريقه مباشرة، علاوة على ذلك غالبا ما يؤدي المرض للقيود الوظيفية والتي يمكن ان تقلل من فرص تأثير الايجابي والرضا عن

الحياة الذي بدور تساعد على انخفاض مستوى الرفاه النفسي لديهم، ووجد "ريان" واخرون (1997) ان العوامل النفسية لها ارتباط قوي بالحيوية الذاتية الإيجابية وأنها تتأثر بالأعراض الجسدية للأمراض المختلفة.

5-6 الثروة والمال: اهتم الباحثون اهتمام واسع النطاق بالعلاقة فيما بين الثروة والسعادة والرفاه النفسي وان الحصول على الثروة والمال له دور في زيادة درجة الرفاه النفسي لدى الافراد ام لا؟ (حمودة، 2022، ص19).

7- مصادر الرفاه النفسي:

يتفق بعض الباحثين أن الرفاه النفسي ما هي إلا نتاجا للتفاعل بين العوامل المتعلقة بالفرد بما تشمله من الامكانيات والسمات الشخصية، والعوامل الثقافية والبيئية بما تشمله من الظروف والمعايير الثقافية والمصادر الاجتماعية، وأساليب التنشئة الاجتماعية، بالإضافة إلى مصادر الضغوط الاجتماعية التي يواجهها الفرد ومحصلة التفاعل بين هذه العوامل اما أن تدفع الفرد

نحو الرضا عن حياته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، ومنه تمتعه بدرجة مرتفعة من الرفاه النفسي، أو تدفعه إلى عدم الرضا عن حياته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية، وبالتالي زيادة احتمالات معاناته من انخفاض الشعور بالرفاه النفسي (حمودة، 2022، ص17).

8- بعض المداخل التي حددت ملامح مفهوم الرفاه النفسي:

أدى الاهتمام الواسع بمفهوم الرفاهية النفسية في جوانبه الإيجابية الى تطوير نماذج لتحديد الملامح الأساسية للرفاهية النفسية ومؤشراتها، ومنها:

8-1 المدخل الذاتي: ويركز هذا المدخل على السعادة والسرور، ويعرف الرفاه من ناحية السرور وتجنب الألم، وينعكس في مجرى الدراسة على الرفاهية الذاتية. ويقوم هذا المدخل على فكره أن السعادة والسرور يشكلان الهدف الاساسي للحياة البشرية، وبذلك فان تحقيق السعادة يتم من خلال الشعور بالسعادة عن طريق السعي للحظات السارة والاهداف المجزية تماشيا مع القيم الفردية وبلوغ المحفزات التي تزيد الوجدان الايجابي.

8-2 المدخل النفسي أو تعبئة الطاقات: ويركز هذا المدخل على تحقيق الامكانيات البشرية، ويرى ان الرفاه النفسي توظيف امكانيات الفرد من خلال عمليه تحقيق الذات ويهتم هذا المدخل بالأنشطة الافراد وتحدياتهم المنخرطة في تطوير وتحقيق الامكانيات الفردية التي تماشي القيم الهامة والارتباط المتجذر في

الذات وعلى ذلك ترتبط الرفاه في هذا المدخل مع تطور وإدراك ذات الفرد، وأن ازدهار الفرد وتحقيق لإمكاناته واستغلال قدراته الى اقصى حد ممكن (خرنوب، 2016).

3-8 مدخل المتعة واللذة: يقوم هذا المدخل أو المنحى على وجهه نظر "كارول لايف" أن الانسان يبحث عن السعادة للشعور باللذة وهذا متأصل فيه ومتجذر في النفس الإنسانية منذ القدم ولهذا يبحث الانسان عن السرور والسعادة والرضا،

4-8 مدخل الرفاهية الذاتية: نشأ هذا المدخل على يد العالم "دينر" ويفترض أن الرفاه يتركز في التقييمات المعرفية التي تؤثر على حياة الفرد وأن الرفاه النفسي تنشأ لدى الفرد من خلال مروره بخبرات متكررة من المشاعر السارة والمزاج السار وخبرات غير متكررة أو أقل تكرار من المشاعر السلبية ومستويات عالية من حل المشكلات وأن الرفاهية النفسية تتضمن ثلاث عوامل هي حل المشكلات التأثير، الايجابي، والتأثير السلبي.

5-8 مدخل رفاهية السعادة: يركز هذا المدخل على الأداء الوظيفي الذي يعكس بلوغ أهداف حياته ذات معنى وواضحة، وأول من كتب عن فلسفه السعادة "أرسطو" واعتبرها إدراك الفرد لإمكاناته الحقيقية. وهذه الفكرة اصول في كتابات الفيلسوف الوجودي "سارتر" عام (1965) حيث أكد على مسؤولية الفرد ليكتشف معنى لوجوده وحياته بما في ذلك معنى للحقائق القاسية. وفي علم النفس ارتبطت الرفاه النفسي بمفهوم تحقيق الذات "ماسلو" عام (1968) والاداء او الوظيفة الكاملة "لروجرز" عام (1961) والتي تشير الى تحقيق اقصى استفادة للكائن الحي حيث يحقق امكانيات امكانياته الخاصة (بوشارف ولرجام، 2022، ص15)

9- الرفاه النفسي من المنظور الإسلامي:

حسب "قنون" (2013) أن الرضا عن الحياة هو شعور الفرد بالاطمئنان اتجاه حياته الصحية وعلاقاته الاجتماعية والعمل الذي يؤديه متقبلاً لذاته وأن يكون مجاله الحيوي مشبعاً لحاجاته الأولية والثانوية ولديه قدر كبير من الإيمان بالله متوافقاً مع

أسرته ومجتمعه، فالرضا عن الحياة الروحية هو الاطمئنان إلى اختيار الله وراحة القلب له، فأهل الرضا هم الذين لا يختارون ما يريدون لأنفسهم بل يتكون التدبير لاختيار الله عز وجل، والإيمان بالله عملية نفسية تنفذ إلى أعماق النفس فتبعث فيها يقينا لا يتزعزع ورضا صادقا بقضاء الله وقدره وقناعة عامرة بعبائه وارتياح نفسي وطمأنينة تحميه من التشاؤم مما يجعل المؤمن راضيا عن ماضيه وحاضره ومستقبله فلا يتحسر على ما فاته ولا يستخط على ما أتاه ولا يخاف مما سيأتيه مستقبلا مرتاح البال وفي رضا دائم لأنه على يقين أن كل شيء يأتي من عند الله، فتفاؤله يجعله إذا مرض لا ينقطع أمله في العافية، وإذا أصابه عسر لا ينقطع أمله في اليسر، وإذا أخطأ أو أذنب لا ييأس من المغفرة والتوبة، فرجاؤه في الله ليس له حدود، وهذا ما يجعله منشراح الصدر طيب النفس متوافقا مع ربه ونفسه والناس توافقا يشعره بالسعادة والرضا، وبهذا يعتبر التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضا والإحساس بالسعادة، ويشير "الحديبي" (2007) إلى أن الدين يوفر قاعدة وجدانية تضمن الأمن والأمان والاطمئنان والالتزان الانفعالي، والتفاؤل وحب الحياة، كما يوفر إحساسا بمعنى الحياة الروحية فهو يخفف من وطأة الكوارث والأزمات التي يتعرض لها الفرد في حياته، كما أن الشعور الديني يؤدي إلى الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة واليقين بالله عز وجل وذلك من خلال الدعاء والصلاة والشكر والتي توفر له أسس صور الدعم والطمأنينة (مسعودي، 2016 ص55، ص56، ص57).

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا له في بحثنا اتضح لنا أن مصطلح الرفاه النفسي متعدد الأبعاد حيث يعكس تقييمات الأفراد وتوجيه حياتهم، كما أن له مكانة بارزة في مختلف المجتمعات والثقافات، وفي الدراسات الأولية والمبكرة عرف من ناحية المشاعر الطيبة، أما الدراسات الحديثة فأشارت أن الرفاه النفسي ليس متميز من خلال المشاعر الإيجابية لوحدها، وإنما في التوظيف الإيجابي للقدرات والإمكانات التي يمتلكها الفرد لمواجهة الصعاب.

الفصل الثالث

التفاوت

الفصل الثالث: التفاؤل

تمهيد

- 1- تعريف التفاؤل
 - 2- بعض المفاهيم المتصلة بالتفاؤل
 - 3- أنواع التفاؤل
 - 4- أسباب التفاؤل
 - 5- النظريات المفسرة للتفاؤل
 - 6- العوامل المؤثرة في التفاؤل
 - 7- خصائص وصفات المتفائلين
 - 8- أهم صفات الشخصية المتفائلة
 - 9- التفاؤل من المنظور الإسلامي
- خلاصة الفصل

تمهيد:

لا شك أن التفاؤل له أهمية كبيرة في حياة الأفراد فهو يعد السلاح الذي تواجه به المصاعب التي تعيق مسار الحياة، حيث أن التفاؤل يقود إلى السلوك الإيجابي في التعامل اليومي للفرد فالمتفائلون ينظرون إلى الحياة بطريقة أكثر إيجابية من غيرهم، ويرون الجوانب الأكثر إشراقاً في الأشياء، ويقللون من شأن الجوانب المظلمة فيها، فللتفاؤل له تأثير فاعل على التفكير وإنجاز العمل، وفي الوقت ذاته يفسح إمكانية تحقيق النجاح وسلوك طريقة في الحياة، يحفز على العيش برغد في الدنيا والآخرة، ولذلك فهو يعد ضرورة الضرورات التي لا يمكن للإنسان الاستغناء عنها، مفهومها وثقافة وسلوكها ولا سيما في الحياة الراهنة فالتفاؤل بما يحمله من معاني يقود إلى مفاهيم مهمة وعظيمة كحسب الظن بالله تعالى حي ان الإنسان يمتلك طاقات نفسية وجسدية، ولكل منها دورها الفعال في تعامل الفرد مع من حوله أي العملية الدينامية التي قد تكون نتائجها إيجابية فتسعد حياة الفرد، أو تكون سلبية فتحدث اضطرابات في النفس الإنسانية كالتشاؤم إذ يعد نوعاً من أنواع هذه الاضطرابات.

1- تعريف التفاؤل:

1-1 التفاؤل لغة:

• **التفاؤل:** يقال فأل بالشئ جعله يتفاءل الإفتئال، بالشئ التيمن به والفعل أي فعل استبشر به.

افتال ضد تطير الفعل ضد الطيران كأنه يسمع كلاماً فيتيمين به.

والفأل ضد الطيرة وتفاؤل ضد تشاؤم وعن ابا هريرة قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول (لا طيرة وخيرها الفأل) قيل يا رسول الله وما الفأل قال الكلمة الصالحة يسمعها أحدكم

2-1 التفاؤل اصطلاحاً:

بأنه مذهب يتضمن فكرة إن الواقع أساساً جيد وخير فالخير في الحياة يفوق ألم الحياة وشرها وهو صفة التميز بالأفضل أو السعي نحوه وهو الحالة المدركة لإمكانية أفضل ما يكون، وهو الميل نحو وضع التركيب المرغوب أكثر من غيره موضع التطبيق لتقليل الظروف والاحتمالات المضادة، وهي التوقع والتنبؤ لأفضل نتيجة ممكنة تبعث على الفرح والسرور ويعرفه "بدر الأنصاري" نظره استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل و ينتظر الأشياء الإيجابية ويستبعد ما عدا ذلك" (حيدر علي، 2005، ص14).

يعرف التفاؤل تعريفات متعددة، وقبل أن نعرفه من الناحية النفسية نورد تعريفه في معجم ويستر» بأنه الميل إلى توقع أفضل النتائج. وهناك تعريفات عديدة للتفاؤل من منظور علم النفس من بينها ما يلي:

جاء في لسان العرب الفأل ضد الطيرة، والجمع فؤول. وقال الجوهري: الجمع: أفول. وتفاءلت به وتفأل به يقال: تفاءلت بكذا وتفألت على التخفيف والقلب، وقد أولع الناس بترك همزه تخفيفاً. والاسم: (الفأل) مهموز: أن يكون الرجل مريضاً فيسمع آخر يقول: يا سالم، أو يكون طالب ضالة فيسمع آخر يقول: يا واجد، فيقول: تفاءلت بكذا، ويتوجه له في ظنه - كما سمع - أنه يبرأ من مرضه أو يجد ضالته (الصقوب، 2018، ص106).

تعريف "شاير، كارفار" (Scheier & Carver, 1985)

بأنه النظرة الإيجابية، والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيئ. ويضيفان في نص أحدث (Scheier & Carver, 1987) أن التفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد الواحد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية، أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة. ويؤكدان على وجود الفروق الفردية الثابتة في التفاؤل، كما يبرهنان على وجود

علاقة بين التفاؤل وبعد الصحة البدنية، حيث إن التفاؤل يوظف استراتيجيات فعالة لدى الفرد للتغلب على الضغوط الواقعة عليه.

كما يضيف "كارفر وشاير" أيضاً أن التفاؤل يرتبط بالتوقعات الإيجابية التي لا تتعلق بموقف معين، لذلك يعتقد كل من "شاير وكارفار" أن التفاؤل يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم. ولذا فإن التوقعات التفاؤلية تجاه الأحداث سوف تساعد الأفراد على تحقيق أهدافهم بدلاً من فقدان الأمل في تحقيقها. بالإضافة إلى أن التفاؤل في رأيهما سمة من سمات الشخصية، تتسم بالثبات النسبي عبر المواقف والأوقات المختلفة، ولا تقتصر على بعض المواقف (الأنصاري، 1998، ص14).

-تعريف سليجمان:

عرف "سليجمان" التفاؤل قائلاً بأنه: كيفية تفسير الناس لأنفسهم في نجاحاتهم و إخفاقاتهم، فالناس المتفائلون يرون أن سبب الفشل يعود إلى شيء ما بالإمكان تغييره لكي يتمكنوا من النجاح في المرة الآتية، على سبيل المثال يميل المتفائلون في رد فعل لإحباط نتيجة لعدم حصولهم على وظيفة إلى الاستجابة بصورة فعالة وبصورة توحى بالأمل من خلال صياغة خطة عمل، أو المساعدة والنصيحة أنهم يرون النكسات على أنها شيء يمكن علاجه.

وقد نجد ثلاثة سلوكيات لدى الأشخاص المتفائلين هي:

- معالجة المواقف التي يتعرضوا إليها بأكثر مرونة.
- يتعامل مع الأحداث السلبية بنظرة إيجابية متفائلة.

تطوير المعلومات الإجرائية والمهارات لمواجهة الموقف وحل المشكلات التي تواجههم (العادي، 2017، ص873).

• تعريف الأنصاري (1998):

التفاؤل من الفأل، وهو قول أو فعل يستبشر به، فهو نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، و ينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، فهو سمة عامة في الشخصية تؤثر في الصحة النفسية والجسمية للفرد (الأنصاري، 1998، ص15).

من خلال التعاريف السابقة نلاحظ اتفاق العلماء على أن التفاؤل هو النظرة الإيجابية للمستقبل والحياة، ولكنهم اختلفوا في منشأه فالبعض منهم يرجعه للعوامل البيولوجية والبعض الآخر يرجعه على أنه استعداد فطري داخل الفرد والبعض منهم يرى أنه سمة وصفة وعليه ترى الباحثة بأن التفاؤل "هو استعداد الفرد لتوقع حدوث الأشياء الإيجابية في نظره للمستقبل والحياة وقدرته على تحقيق أهدافه وطموحاته.

2- بعض المفاهيم المتصلة بالتفاؤل:

ساهم بروز علم النفس الإيجابي كمجال بحثي متكامل في إثارة اهتمام جديد في فهم المجالات الأساسية في الخبرة الذاتية الإيجابية، حيث قام الباحثون بتطوير مريثات نظرية حول المفاهيم الأساسية التي تشكل أساس علم النفس الإيجابي، بما فيها التفاؤل والسعادة، والأمل والفعالية الذاتية، كما ساهموا بمحاولات لوضع الفروق المفاهيمية بين التفاؤل والأمل والسعادة، إلا أنه لوحظ هذه المصطلحات وخاصة التفاؤل والأمل بصورة تبادلية في الأدبيات باعتبار أن التفاؤل هو الأمل في المستقبل، وأن التشاؤم هو عدم الأمل (اليأس)، لذا تم التعرض لتلك المفاهيم.

1-2 الشعور بالسعادة:

للسعادة تعريفات متعددة، فقد جاء في معجم علم النفس والطب النفسي أن السعادة حالة من المرح والهنا والإشباع تنشأ من إشباع الدوافع، لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل.

ووفقا لما يراه العديد من واضعي نظريات العاطفة مثل "Paul Ekman" فإن السعادة هي واحدة من العواطف السعة الكبرى، والتي تشمل الدهشة، الخوف الغضب الحزن الحقد والاشمئزاز. بينما يعتبر أصحاب مبدأ المتعة السعادة بأنها هي الغاية أو الهدف ذاته، والباعث كما يرى أتباع مبدأ اللذة المتعة هو السعي وراء اللذة، وتجنب الألم فإن "Lazarus" يعتبر أن السعادة هي العاطفة التي تنتج من التقدم المعقول نحو تحقيق هدف ما.

ويذكر "أرجايل" (1993) أن بعض مقاييس السعادة تركز على الجانب الانفعالي، أي الشعور باعتدال المزاج، بينما مقاييس أخرى توجه اهتمامها إلى الجانب المعرفي التأملي أو التعبير عن الرضا بالحياة، فقد يصف الناس السعادة إما على أنها شعور بالرضا والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، أو أنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة. وهكذا فإن البحث في الشعور بالاستمتاع والسعادة يؤدي إلى القول بوجود بعدين مستقلين جزئياً، يندرج كل منهما تحت جانب من هذين الجانبين. ويعرف العنزي (2001) بأنها: " حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور، والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة، مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية (مخلف، 2013، ص98).

2-2 الأمل:

وأن الأمل من المفاهيم في علم النفس وقد بدأ تقديم المفاهيم المرتبطة بالأمل في الدراسات النفسية والطبية النفسية في خمسينات القرن العشرين، حيث ألقى ثيار مبكر من البحوث الضوء على دور الأمل في التكيف الإنساني، فضلا عن أهمية الأمل في البدء بالتغير نتيجة العلاج، والرغبة في التعلم، والشعور بالسعادة.

وارتبط التفاؤل بالأمل الذي يعرف بأنه مشاعر ترتبط مع الأهداف التي يمكن إنجازها، ويتكون من طاقة تعكس التصميم الشخصي لتحقيق الأهداف إضافة على الإيمان بأن الخطط الناتجة يمكن

تطويرها للوصول إلى الأهداف، ويختلف الأمل عن التفاؤل في أن الأمل يهدف إلى توجيه التوقعات، أما التفاؤل فيعتمد على توقع ما يحدث بغض النظر عن الأهداف ومدى تحقيقها، واعتبر "بيك" (1974) التفاؤل مردفاً لمفهوم الأمل الذي يمثل التوقعات الإيجابية نحو المستقبل (قنيطرة، 2016، ص20).

3- أنواع التفاؤل:

3-1 التفاؤل الديناميكي:

والذي عرفه "مور" (1992) على أنه اتجاه عقلائي إيجابي نحو إمكانياتنا الفردية والجماعية ويفسر المتفائل الديناميكي الخبرات بشكل إيجابي، كما أنه يهيء الظروف للنجاح من خلال التركيز على القدرات والفرص، ويفسر المتفائل الديناميكي الخبرات بشكل إيجابي، كما يؤثر على النتائج بصورة إيجابية وقد حدد مور عشرة سمات رئيسية للتفاؤل وتدرج تحت أمرين هما:

أولاً: تفسير الخبرات بشكل إيجابي:

- التركيز الانتقائي.
- الامتناع عن الشكوى.
- المزاج.
- تحدي القيود.
- إحساس الحرية.
- جدارة الذات.

ثانيا: التأثير في النتائج بشكل إيجابي:

- المسؤولية الشخصية.
- البحث عن البدائل.
- العقلانية والتقييم الموضوعي.
- الثقة بالذات.
- اختيار البيئة الإيجابية.
- تحسين الذات (بوصوار، 2018، ص 85)

2-3 التفاؤل غير الواقعي:

يراه " تايلو وبراون" (taylor & broun 1988) بأنه شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور، مما قد يتسبب أحيانا إلى حدوث النتائج غير متوقعة، وبالتالي يصبح الفرد في قمة الإحباط. (البوسعيدية، 2014، ص 39)

ويرى "عبد الخالق" (1998) أن التفاؤل غير الواقعي يعني التفاؤل المتحيز، أو لتفاؤل الذي لا تسوغه المقدمة أو الوقائع، مما يعرض الإنسان للمخاطر الصحية، ويحدث التفاؤل غير الواقعي عندما يخفض الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة، كما أنه لا يحدث فقد عندما يقلل الأفراد من احتمالات حدوث الأسوأ من الأحداث، وغنا أيضا عند زيادة توقع الأحداث الإيجابية (مخلوف، 2013، ص 94).

3-3 التفاؤل الفعال:

أكد "مور" أن التفاؤل يعد جزءاً أساسياً في حياة الفرد الانفعالية، وإن أردنا أن نعيش حياة نشطة وفعالة فعلينا أن نبتعد عن التشاؤم وأن نحل مكانه تفاؤلاً نشطاً، ولكي يكون الفرد متفائلاً فعلاً عليه أن يتبنى الاتجاهات الإيجابية المتفائلة، وأن يؤمن بقدراتها على التأثير بإيجابية في تفكيره وسلوكه وإنجازاته وفي شعوره بالسعادة (البوسعيدية، 2014، ص40).

4- أسباب التفاؤل:

- الحلم:** والمراد أن الإنسان يحلم أثناء النوم بشيء معين في إلحاق خير به، فإذا صحا وجد هذا الشيء أمامه تفاعل به، ومن ثم اعتقد أن هذا الشيء هو السبب في حصوله على خير.
- **تقليد الآباء:** حيث يعلمون الأبناء أن شيء ما هو مصدر للخير، من ثم يرسخ في ذهن الابن، أن هذا الشيء جالب للخير ثم يتفاعل به.
- الصدفة:** هي أن يربط الإنسان بين شيء معين وحدث خير له، نتيجة تكرار حدوث الخير مع وجود هذا الشيء. رغم أن ذلك يحدث دون اتفاق مسبق وإنما شيء نسميه عشوائياً.
- الحب:** والمراد أن الإنسان يحب شيئاً معيناً، فإذا حدث خير له نسب مجيء هذا الخير إلى حبه لهذا (خرامسية، 2020، ص43).

5- النظريات المفسرة للتفاؤل:

يوجد عدة تفسيرات للتفاؤل، وتختلف هذه التفسيرات باختلاف النظرية التي ينطلق منها الباحثون، ومن بين هذه التفسيرات نجد:

1-5 نظرية التحليل النفسي:

يرى "فرويد" بأن القاعدة العامة للحياة هي التفاؤل، ويعتبر الفرد متفائلاً إذا لم يقع في حياته مما يجعل نشو العقد النفسية ممكناً، ولو حدث العكس أصبح الفرد متشائماً، كما يرى "فرويد" أن منشأ التفاؤل يكون في المرحلة الفمية، وأن هناك سمات وأنماط شخصية فمية مرتبطة بهذه المرحلة، ترجع إلى التدليل والإفراط والإشباع، أو إلى الإحباط والعدوان، ويتفق "ايركسون" مع "فرويد" في أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل للرضيع الإحساس بالثقة أو عدم الثقة، والذي يضل المصدر الذاتي للأمل والتفاؤل أو اليأس والتشاؤم بقية الحياة (شاهين، 2021، ص 35).

2-5 نظرية "شاير وكارفر":

وهي نظرية (Carver & Chaier، 2003) وتقوم هذه النظرية على مبدأ التوقع المعمم للتفاؤل في مختلف قضايا الحياة، وبذلك فإن طبع المتفائل ذي التوقعات الإيجابية يميل إلى اظهار مشاعر إيجابية (حماس، إثارة) انه ينطلق من الجانب المشرق حيث ان خطوات النجاح مهما كانت صغيرة تؤدي إلى مزيد من النجاحات وتفتح المزيد من الرؤى الإيجابية، وأنه من منطلق التفكير الدائم الإيجابي والإيمان بإمكانات التوصل إلى حلول عملية وممكنة لأصعب المشكلات وذلك بالبحث عن أفكار جديدة ومبادرات تبحث عن المنافذ للقضاء على المعوقات

ويشير (Carver & chaier) إلى أن المتفائل لديه مقومات المجابهة والوقوف على التقبل للمشكلة من خلال آليات التركيز على المشكلة. حيث يتقبل الواقع من خلال منظور التفكير

الإيجابي وان التفاؤل يمهد السبل لإطلاق الطاقات والقدرات وبذلك يوظف المتفائل قدراته وإمكانياته ومهاراته إلى أقصى درجة ممكنة.

ويرجع الباحثين في مجال التفاؤل "كارفر" إلى ان التنشئة الاجتماعية التي تتميز بالحب والعطف والتواصل والرعاية والتشجيع وتؤسس الطمأنينة القاعدية والصحة النفسية اللتين تتجليان في الحال الوجودي مما يتلازم مع نمو التفاؤل. وأن معظم الأسوياء الذين يتمتعون بالصحة النفسية يحتفظون بصورة إيجابية عن ذاتهم وبنظرة تفاؤلية نحو مستقبلهم لبلوغ أهدافهم (أبو الفضل، 2019، ص328).

3-5 النظرية المعرفية:

إن اللغة والذاكرة والتفكير تكون إيجابية بشكل إنتقائي لدي المتفائلين إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية الطبيعية الإنسانية نظام كلي يتمثل بالنظر إلى الذات كتنظيم معرفي يتعلق بتاريخ الفرد وهويته ويخضع لتوجيه استراتيجيات ضبطه يرى "كال" أن أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين من خلا تركيباته الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث المستقبلية مهمة وحاسمة لتحديد سلوكه، ويشير إلى أن الناس يبحثون عن طرق وأساليب للتنبؤ بما سيحدث كما أنهم يوجهون سلوكياتهم وأفكارهم حول العالم وجهة تميل إلى التنبؤات الدقيقة والصحيحة والمفيدة، كما أظهرت دراسة أن للتفاؤل ارتباط بالإيمان والحظ الجيد والمعتقدات غير العقلانية وفسر الباحثان بأن الإيمان والحظ الجيد يعزز سمة التفاؤل (عينو، 2016، ص58).

4-5 النظرية السلوكية: ذكر بدوي أن التفاؤل من بعض الأعمال أو الرموز، ينتشر بالتقليد والمحاكاة فقد أثبتت تجارب الفعل المنعكس الشرطي إمكانية تكوين استجابات معينة للرموز أو

اكتساب تفاؤل بطريقة تجريبية متى توفر الدافع أو المنبه الطبيعي أو المثير الصناعي أو الرمز أو الثواب والعقاب.

اهتم باندورا (**Bandoura**) بمفهوم الفاعلية الذاتية والذي يعني توقع الفرد بأن لديه القدرة على أداء سلوك يحقق النتائج المرغوب فيها، ويميز بين الفاعلية والتوقعات الإيجابية، حيث يرى أن توقع نتائج التفاؤل هو الاعتقاد بأن سلوك معين سيزترب عليه نتائج مرغوب فيها، فتوقع النتائج أحد المحددات المؤثرة في السلوك، وذلك من خلال تقويم الفرد لنتائج الأداء الناجح واحتمالات الوصول إلى الهدف المنشود عن طريق هذا السلوك، فإذا لم يقتنع الشخص بأن السلوك سوف يؤدي إلى الهدف فإنه لن يقوم به، حتى لو كان يعتقد بأنه يقدر على القيام به، وبالرغم من الاختلاف بين مفهومي التفاؤل والفاعلية الذاتية فإن هنالك علاقة موجبة بين الفاعلية الذاتية المرتفعة والتفاؤل المرتفع (محمد، 2018، ص16).

5-5 نظرية الضغط والتوافق:

تبعاً لنظرية الضغط والتوافق، نجد أن الأفراد المتفائلون يتعاملون مع ضغوط الحياة من خلال طريقتين:

- 1- طريقة التركيز على حل المشكلة والذي يشمل اتخاذ خطوات فعالة التعامل مع مصدر الضغط.
- 2- طريقة التركيز الانفعالي على المشكلة، والذي يعادل فيها الشخص التخلص أو التقليل من الضغط الانفعالي المصاحب الموقف الضغط.

وهناك فكرة عامة تشير إلى أنه في المواقف التي يمكن تطبيق فيها كلا الاستراتيجيتين، فإن النوع الأول من تلك الاستراتيجيتين هو الأكثر استخداماً عن النوع الثاني.

وهناك دليل كبير على أن المتفائلين أكثر استخداماً لأسلوب التركيز على المشكلة فالأفراد المتفائلون يكونوا أقل احتمالاً في استخدام طريقة تجنب استخدام أي طريقة للحل مثل طرق التفكير الهادف، نقد الذات، الانسحاب الاجتماعي.

فالأشخاص المتفائلون قد يكونوا أقل أو أكثر واقعية في نظرهم للمستقبل، فبعضهم قد يكون متأكد تماماً أن كل شيء سيكون على ما يرام ، بينما يكون البعض الآخر أكثر واقعية وإن أكثر الأفراد تفاؤلاً نادراً ما يرفعون إصبعاً للوصول إلى أهدافهم ، بل يتكون الأمر تماماً للقدر أو للظروف الخارجية عن إرادتهم، بينما يكون المتفائلين الأكثر واقعية يفعلون كل ما بوسعهم كي يروا الأمور تسير على ما يرام .فقد برهن Scheier & Carver, 1985 على أن التفاؤل مبنى جيد عن تقرير الفرد لكل الأعراض الجسمية التي يعاني منها ، وذلك على عينة من الطلاب، وقد دلت النتائج على أن المتفائلين يعتمدون إلى درجة كبيرة على أساليب المواجهة الإيجابية التي تركز على المشكلة ، كما يشعرون بمستويات مرتفعة من التوافق أكثر من أقرانهم المتشائمين (عبد الماجد، 2010، ص20،19).

6-العوامل المؤثرة في التفاؤل:

هناك عوامل تؤثر على الفرد وتجعله أما متفائلاً او متشائماً وهي:

- الأسرة: إما أن تجعل أبنائها إما متفائلين أو متشائمين من خلال الجو العام الذي يسودها وطريقة تربية الأطفال وزرع القيم والأفكار فيهم وبث الطمأنينة والأمان والرعاية والاهتمام .
- المدرسة: بما فيها من معلمين ومتفائلين ومدى انعكاس ذلك على شخصيات الطلبة وطريقة تعاملهم مع المواقف .
- المجتمع: إذ أن كل المجتمع يحمل طابعا خاصا به إما أن يتسم بالتفاؤل او بالتشاؤم بما يتسم به من ملامح وجدانية واجتماعية خاصة به يتميز بها من خلال ما تعرض له من أحداث وظروف اقتصادية وتكنولوجية التي تستحدث والقيم التي تتجدد وتتطور (نصر الله،2008، ص،23).
- وسائل الإعلام: لا تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصبغتها بالتفاؤل أو التشاؤم حسب ما توجهه إليهم من أفكار نفحات وجداني .

-**الصحة:** أن الإنسان المتفائل يكون خاليا من القلق والتوتر والاكتئاب وهذا ما يساعده على اكتساب صحة سليمة ذات طابع إيجابي (العبيداني، 2016، ص26).

وينظر الباحثون إلى فاعلية التفاؤل الذي يمكن تصنيفه ضمن النظريات الخاصة بالتوقعات من زاوية تأثير الاعتقاد الشخصي على السلوك فالفرد الذي يعتقد أو الذي لديه ثقة بقدراته على تحقيق الهدف فإنه لا يتوانى في بذل الجهد تجاه ذلك الهدف على نحو مماثل أو يعتقد أن الهدف خارج إمكاناته فإنه ربما يقع جزئيا أو كليا عن بذل الجهد ومثلما تركز الصلابة النفسية على الاعتقاد الشخصي بالكفاءة في تحقيق الهدف وتتركز سمة التفاؤل على الاعتقاد بالنتائج السلبية ويبين كافر وشير أن الفرد الذي يتسم بالاستعداد أو النزعة التفاؤلية غالبا يمتلك وسائل للتفاعل مع الموقف الضاغطة مقارنة بصاحب النظرة التشاؤمية وكما أن أصحاب النظرة التفاؤلية يدخرون أعراضا بدنية ونفسية سلبية اقل مقارنة بالذين يفتقدونها ، وفي مجال العمل تبرز أهمية الشخصية المتفائلة في الاتجاهات النفسية الايجابية التي يتبناها الفرد نحو منظمته ونحو العلاقات الاجتماعية فيها، وبصورة عامه يرى المعنيون بالسلوك البشري أن الاتجاه النفسي الايجابي من جانب الفرد من شأنه التأثير بصورة إيجابية على عملية المواجهة مع مصادر الضغوط المهنية، فالفرد من شأنه التأثير بصورة لمختلف عوامل البيئة غالبا ما يحمل توقعات تتخللها درجة عالية من التفاؤل فيما يتعلق بالمرور النفسي والمادي لجهوده وهذه الحال بدورها تساعد على الاسترخاء وبالتالي تجنب النتائج السلبية لمصادر الضغوط في مكان العمل، كما أن العلاقات الايجابية الجيدة في مكان العمل تساهم في إيجاد مناخ مساند لتقديم الدعم الاجتماعي الذي يعتبر إحدى الوسائل الفعالة للمواجهة الناتجة مع الضغوط (نصر الله، 2008، ص30).

7- خصائص وصفات المتفائلين:

يمتاز المتفائلون بخصائص يمكن من خلالها التنبؤ باتجاهاتهم نحو التفاؤل، إلا أن هذه الخصائص لا يشترط أن تبدو على الفرد المتفائل في وقت واحد، كما أنها تظهر عند الأفراد بدرجات متفاوتة، وأهم

هذه الخصائص تنتظمها محاور ثلاثة، النظرة إلى الذات كيفية تفسير النجاح والفشل، وأسلوب مواجهة ضغوط الحياة والمشكلات وهي:

الثقة بالنفس: حيث يشعرون بأنهم واسعوا الحيلة بما يكفي للتوصل إلى تحقيق أهدافهم. الاتصاف بالمرونة من أجل سبل للوصول إلى أهدافهم، أو تغيير الأهداف التي يستحيل تحقيقها، وهم يتمتعون بالحاسة الذكية التي تمكنهم من تقسيم مهمة صعبة إلى أجزاء صغيرة يمكن التعامل معها.

عدم الاستسلام للقلق: أو الموقف الانهزامي، أو الاكتئاب في مواجهة تحديات أو النكسات. هم أكثر قدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحياة الضاغطة، ولديهم القدرة على اتخاذ الأساليب المباشرة لحل المشكلات التي تواجههم، وأنهم أكثر تركيز في نمط تفكيرهم وأكثر إصراراً على اجتيازها، وأكثر استخداماً لأساليب المواجهة الفعالة التي تركز على المشكلة، ويزداد لجوء المتفائلين إلى التخطيط عند مواجهة موقف عصيب، والاستفادة من الخبرة والتعلم السابق (بوقفة، 2006، ص84/85).

وتشير دراسة (صبحي، 1984) إلى الشخصية المتفائلة تتميز بأنها

- تقدر الأمور والظروف تقديراً سليماً.
 - تتعامل مع الآخرين بمودة وثقة.
 - تقبل على الحياة بأمل وسرور.
 - تتعلق بالأمل عند تخطيطها للمستقبل.
 - تشارك بفعالية في المجالات التي تخدم المجتمع.
- ويمكن إجمالاً الصفات المميزة للشخص المتفائل وفقاً لماك جينيس 1990 Ginnis في أنه:
- دائماً ما يبحث عن حلول جزئية لأجزاء المشكلة بغرض الوصول إلى حل المشكلة الكلية.

- لديه اعتقاد راسخ بأن كل فرد يمتلك القدرة على التحكم بمستقبله.
 - يميل إلى التجديد في حياته والبعد عن الروتين.
 - لا يسمح للأفكار السلبية بأن تطغى على تفكيره.
 - يميل إلى تعزيز قدرته على التفكير والإمتنان لمن حوله.
 - يتسم سلوكه بالمرح حتى وإن بدا له تحقيق السعادة أمر مستبعد.
 - يعتقد بأنه يمتلك قوة عالية على تحقيق النجاح.
 - يبحث عن مصادر مختلفة للحب في حياته (محمدي، 2018، ص15).
- ويرى كارفر وشاير Carver & Scheier, 1999: إن التفاؤل يدفع صاحبه إلى البحث المستمر عن المعلومات بهدف زيادة المعرفة.
- استخدام أساليب مواجهة فعالة.
 - عزو الأحداث الأسباب إيجابية.
 - البحث عن الفائدة.
 - الاتسام بحس الدعابة.
 - تقبل الآخرين من حوله (محمدي، 2018، ص16).
- 8- أهم صفات الشخصية المتفائلة:**
- الملامح الجسمية: تظهر ملامح الاسترخاء في كل من وجهه وجسد الشخص المتفائل نتيجة خلوه من التوتر والقلق وتمتعه بالثقة في حدود الافضل.

• الملامح العقلية: يحاول الوصول الى المعلومات الصحيحة، ويميل إلى اتخاذ الموقف التقبلي وينظر الى فكر الآخرين من حيث هم لا من حيث هو.

• الملامح الكلامية: المتفائل دائم لذكر الاحداث والمواقف والقصص التي تشير الى الرضا والانشرح والنجاح، ويستخدم الفاظها الفاظا لها وقع مريح ومبشر بالخير وينقل اخبار سارة، ويشجع همم الآخرين ولا يثبطهم، وهو دائم الشكر لله على كل احواله في الخير والش، ولا يتلفظ بعبارات التشاؤم.

• الملامح الاجتماعية: يميل إلى الاطمئنان للناس ولا يتوجس من الآخرين شرا، ولا يجد تعارضا بين نجاحه ونجاح الآخرين، ومن ملامحه الاجتماعية المساهمة في بناء الأجيال على أمل أن ينبت الجيل الجديد على نحو أفضل (قاسم، 2017، ص 255).

9- التفاؤل من وجهة نظر الإسلام:

حيث حث الإسلام على التفاؤل واجتناب التشاؤم وذكر ذلك في عدة مواقع في القرآن الكريم كقوله تعالى (فإن مع العسر يسرا إن مع العسر يسرى) (الشرح 6/5) كذلك قوله تعالى (يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر) (البقرة 85) لذا وجب الابتعاد عن المعتقدات والخرافات التي لا أساس لها من الصحة من الناحية العلمية، وبالتالي فإن أنماط التشاؤم تختلف من شخص لآخر ومن حضارة لأخرى (شاهين، 2021، ص 33).

ونظرا لأهمية التفاؤل في بناء الشخصية الفاعلة فقد دعا الإسلام وحث عليه، فعن أنس قال (لا عدوى ولا طيرة ويعجبني الفأل، قالو: وما الفأل قال: الفأل؟ الكلمة الطيبة) رواه البخاري ومسلم. إذا فالتفاؤل كما يقول الشايع خلق حميد ومنهج رشيد تضافرت النصوص الشرعية على تأكيده، والحث عليه والترغيب فيه، ومقتضاه توقع الخير، والابتسام للحياة والاستبشار بتحقيق الأمل مع حين الظن (خرامسية، 2020، ص 58).

خلاصة:

من خلال الفصل السابق، اتضح لنا مدى أهمية وتأثير على حياة الفرد سواء في الحاضر أو المستقبل، كما تبين أن الأفراد يختلفون في امتلاكهم لسمة التفاؤل، فهو يرجع إلى خبرات الفرد وقدراته على تحليل الأحداث تحليلاً منطقيًا، من خلال العوامل المتداخلة التي يستند إليها الفرد في توقعه للتفاؤل، إضافة إلى هذا فإن سلوك الفرد في اتجاه التفاؤل يؤثر في نفسيته وفي اعتقاداته، فالشخص المتفائل يرى الحياة بنظرة إيجابية، فتتجلى له النواحي المشرقة من الحياة، ويسعى لإنجاز أعماله بكل سماحة ورضى قلب، فيتغلب على الصعاب ويدلل مشكلات الأمور وعوائقها فتحلو له الحياة، وتزيد روعة.

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

الميدانية

الفصل الرابع إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة
 2. مجتمع الدراسة
 3. العينة الاستطلاعية
 4. حدود الدراسة
 5. أدوات الدراسة
 6. الأساليب الإحصائية المستخدمة
- خلاصة الفصل

تمهيد

تطرقنا فيما سبق الى تقديم موضوع الدراسة وابرار اهميتها واهدافها، كما تعرضنا للخلفية النظرية لكل من الرفاه النفسي والتفاؤل

1-تعريف المنهج:

يعتبر المنهج في البحث العلمي المسلك المؤدي على الكشف عن الحقائق في العلوم المختلفة وذلك عبر مجموعة أو طائفة من القواعد التي تهيمن على العقل وتحدد عملياته من أجل الوصول عبر ذلك إلى نتائج معلومة.

إذ أن لكل بحث منهج يسير عليه لدراسة المشكلة فمنهج البحث هو الطريقة موضوعية يتبعها الباحث لدراسة ظاهرة من الظواهر بقصد تشخيصها وتحديد أبعادها ومعرفة أسبابها وطرق علاجها للوصول إلى نتائج عامة يمكن تطبيقها فالمنهج فن تنظيم الأفكار للكشف عن الحقائق في العلوم عن طريق اعتماد مجموعة من القواعد العامة (المشهداني، 2019، 116، 115).

ونظرا لأن موضوع دراستنا الحالية الرفاه النفسي وعلاقته بالتفاؤل ارتأينا إلى أن المنهج الارتباطي الوصفي هو المنهج المناسب لها.

2-مجتمع الدراسة:

المجتمع الإحصائي هو المجموعة الكلية من العناصر أو الأفراد أو الوحدات أو العناصر التي يتم جمع البيانات الإحصائية عن خصائصها (الزغلول، 2005، ص 20).

تكون مجتمع الدراسة من جميع أساتذة التعليم الثانوي ببلدية حاسي القارة حيث تم استخدام طريقة الحصر الشامل في الفترة الدراسية الممتدة ما بين 2023/12/10 وإلى غاية 2024/03/14 والمقدر عددهم ب 123 أستاذ موزعين على ثانويتين.

3- العينة الاستطلاعية:

- تكونت العينة الاستطلاعية من 30 أستاذًا وذلك للتحقق من صدق وثبات الأداتين التين تم تطبيقهما في الدراسة الحالية.

4- حدود الدراسة:

الحدود المكانية:

طبقت الدراسة الحالية في حدود ثانويتي بلدية حاسي القارة: مثقن المجاهد بن حود محمد و ثانوية المجاهد بكرابي محمد بن محمد.

الحدود البشرية:

واقترنت الدراسة على أساتذة التعليم الثانوي ببلدية حاسي القارة، حيث بلغ عدد العينة (123) تم اختيارهم بطريقة الحصر الشامل.

الحدود الزمانية:

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية والأساسية في الفترة الممتدة ما بين 2023/12/9 إلى غاية 2024/03/14.

5- أدوات الدراسة المستخدمة:

استخدمت الباحثة أداتين لتحقيق أهداف الدراسة:

- مقياس الرفاه النفسي لكارول رايف

- مقياس التفاؤل لأحمد عبد الخالق

1- مقياس الرفاه النفسي:

استنبط مقياس الرفاه النفسي من نظرية تطور البالغين ومفاهيم الوظائف الفسيولوجية الإيجابية من علم النفس الإكلينيكي يحوي المقياس فقرات موجبة وسالبة ل 6 أبعاد وتسجيل الفقرات على شكل نقاط إجابة من غير موافق بشدة (1) إلى أوافق بشدة (6) الفقرات السلبية مقلوبة الشيفرة في تسجيل المقياس ومقياس "رايف" الأصلي يتكون من (20) بند لكل فرع من المقياس ويشمل (120) بند والنسخة

المختصرة تحتوي على (84) بند (14 بند لكل مقياس فرعي)، 54 بند (9 بنود لكل مقياس فرعي)،
42 بند (7 بنود لكل مقياس فرعي) (خوري، 2019، ص71).

الجدول رقم (01) يوضح توزيع البنود الموجبة والسالبة على مقياس الرفاه النفسي (42 بند)

البنود السالبة	البنود الموجبة	الأبعاد
7-6-5	4-3-2-1	الاستقلالية
14-13-12	11-10-9-8	التمكن البيئي
21-20-19-18-17	16-15	النمو الشخصي
28-27-26	25-24-23-22	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
35-34-33-32-31	30-29	الحياة الهادفة
42-41-40	39-38-37-36	تقبل الذات

الخصائص السيكومترية للمقياس:

يعتبر الصدق والثبات من الخصائص الأساسية التي تمنح للأداة القدرة على قياس الظاهرة موضوع الدراسة، فيما يلي عرض الطرق حساب صدق وثبات الأدوات المستخدمة.

أ/ صدق المقياس: الأداة الصادقة هي التي تقيس فعلا ما أعدت لقياسه ولقد قمنا بحساب الصدق بطريقتين:

1- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (30) أستاذ، وبعد تكميم النتائج وترتيب النتائج أو الدرجات المتحصل عليها، حيث قامت الباحثة بأخذ (33%) من أعلى درجات المقياس و (33%) من أدنى المقياس، وتم ترتيبها من

أعلى إلى أدنى درجة، ومقارنة الفئة التي تمثل ذوي الدرجات العليا مع الفئة التي تمثل الدرجات الدنيا لتصبح مجموعتان تتكون كل منهما من (10) أفراد، ومنه (0) أفراد من المجموعة العليا و (10) من المجموعة الدنيا، وتم نستعمل الأسلوب

الإحصائي المناسب والملائم وهو معامل ألفا كرومباخ وهو معامل الاتساق الداخلي، وتم الحصول على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (02) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لاستبيان الرفاه النفسي:

العينة	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
العليا	10	230.50	10.55	18	12.276	0.000
الدنيا	10	169.60	11.60			دال

2 - صدق الاتساق الداخلي: لقد تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على الاستبيان والدرجة الكلية على الاستبيان والنتائج كالتالي:

الجدول رقم (03) يوضح معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات البند والدرجة الكلية

للاستبيان.

أرقام العبارات	معاملات الارتباط	الدلالة الإحصائية	أرقام العبارات	معاملات الارتباط	الدلالة الإحصائية
1	0.509	دالة	22	0.198	دالة
2	0.245	دالة	23	-0.071	غير دالة
3	0.304	دالة	24	-0.098	غير دالة
4	-0.042	غير دالة	25	0.273	دالة
5	0.373	دالة	26	0.494	دالة
6	0.319	دالة	27	0.636	دالة
7	0.123	دالة	28	0.401	دالة
8	0.546	دالة	29	0.188	دالة
9	0.334	دالة	30	0.349	دالة
10	0.301	دالة	31	0.529	دالة
11	0.191	دالة	32	0.463	دالة
12	0.472	دالة	33	0.528	دالة
13	0.238	دالة	34	0.423	دالة

دالة	0.528	35	دالة	0.503	14
دالة	0.198	36	دالة	0.401	15
غير دالة	-0.072	37	دالة	0.120	16
دالة	0.550	38	دالة	0.647	17
غير دالة	-0.054	39	دالة	0.397	18
دالة	0.460	40	دالة	0.742	19
دالة	0.412	41	دالة	0.532	20
دالة	0.504	42	دالة	0.569	21

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن معاملات الارتباط بطريقة بيرسون تراوحت بين 0.742 و0.042 وكل قيم البنود دالة عند مستوى الدلالة 0.01 و0.05 ما عدا البنود (4،23،24،37،39) وعليه تم حذف هذه البنود.

2-الثبات: يعني استقرار النتائج إذا ما تم تطبيق الأداة على نفس الأفراد في مناسبتين مختلفتين وقد تم حسابه بطريقتين

1-ثبات التجزئة النصفية:

ولمعرفة ثبات الاستبيان المصمم تم تقسيمه إلى قسمين (زوجي، فردي)، تم يوجد معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية والزوجية والذي يساوي ثبات نصف الاختبار، ثم يعدل بمعادلة سبيرمان براون والنتائج كما هي موضحة في الجدول الآتي:

الجدول رقم (04) يوضح نتائج ثبات التجزئة النصفية لاستبيان الرفاه النفسي:

معامل الارتباط	قبل التصحيح	بعد التصحيح	الدالة الإحصائية
الرفاه النفسي	0.73	0.84	0.05

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة معامل الارتباط قد بلغت (0.73) وبعد تصحيحها بمعامل سبيرمان براون بلغت (0.84) وهي قيمة دالة عند (0.05) مما يدل على أن المقياس ثابت.

2-معامل ألفا كرومباخ: ولقد تم تقدير معامل ألفا كرومباخ لاستبيان الرفاه النفسي (0.88) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0.05) ومنه فإن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

2-مقياس التفاؤل:

وصف المقياس:

هو عبارة عن قائمة تم بناؤها من طرف أحمد عبد الخالق (1996) يتكون من مقياسين فرعي للتفاؤل والآخر للتشاؤم ويحتوي على (15) بند لكل مقياس فرعي ويشمل خمسة بدائل للإجابة (لا، قليلا، متوسط، كثيرا، كثيرا جدا)، اعتمدت الدراسة على تدرج ليكارت الخماسي لاستجابات العينة على مقياس التفاؤل، وعند التصحيح تم إعطاء استجابة كثيرا جدا (5) درجات، ولاستجابة (4) درجات، ولاستجابة متوسط (3) ك درجات، ولاستجابة قليلا (2) درجات، ولاستجابة (1) درجة واحدة، وتشير الدرجة العالية على مقياس التفاؤل إلى وجود مستوى عال من التفاؤل لدى التلاميذ.

أ/صدق المقياس: وقد تم حسابه بطريقتين

1-الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية): تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (30) أستاذ، وبعد تكميم النتائج وترتيب النتائج أو الدرجات المتحصل عليها، حيث قامت

الباحثة بأخذ (33%) من أعلى درجات المقياس و (33%) من أدنى المقياس، وتم ترتيبها من أعلى إلى أدنى درجة، ومقارنة الفئة التي تمثل ذوي الدرجات العليا مع الفئة التي تمثل الدرجات الدنيا لتصبح مجموعتان تتكون كل منهما من (10) أفراد، ومنه أخذ (10) أفراد من المجموعة العليا و (10) من المجموعة الدنيا، وتم نستعمل

الأسلوب الإحصائي المناسب والملائم وهو معامل ألفا كرومباخ وهو معامل الاتساق الداخلي، وتم الحصول على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يوضح نتائج صدق القائمة العربية للتفاوت بطريقة المقارنة الطرفية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرار	العينة
0.000			1.26	73.50	10	العليا
دال	15.48	18	2.46	59.90	10	الدنيا

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا بلغ (73.50)، بانحراف القيمة عنه بدرجة (1.26)، بينما المتوسط الحسابي للفئة الدنيا بلغ (59.90)، بانحراف القيمة عنه بدرجة (2.46)، وبحساب درجة الحرية المقدرة ب (18)، نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة والمقدرة ب (15.48)، عند مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي فإن المقياس يتمتع بنسبة صدق تسمح بالاعتماد عليه في الدراسة، وهذا ما يبينه الجدول أعلاه.

- صدق الاتساق الداخلي: لقد تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة على البند والدرجة الكلية على الاختبار والنتائج مبينة على الجدول التالي:

الجدول رقم (06) يوضح معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة

الكلية للاستبيان.

أرقام العبارات	معاملات الارتباط	الدلالة الإحصائية	أرقام العبارات	معاملات الارتباط	الدلالة الإحصائية
1	0.345	دالة	9	0.492	دالة
2	0.654	دالة	10	0.604	دالة
3	0.682	دالة	11	0.190	دالة
4	0.742	دالة	12	0.475	دالة
5	0.281	دالة	13	0.580	دالة
6	0.494	دالة	14	0.485	دالة
7	0.803	دالة	15	0.664	دالة
8	0.564	دالة			

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن معاملات الارتباط بطريقة بيرسون تراوحت بين 0.803

و0.04 وكل قيم البنود دالة عند مستوى الدلالة 0.01 و0.05 ما عدا البنود

(4،23،24،37،39) وعليه تم حذف هذه البنود.

-الثبات: وقد تم حسابه بطريقتين.

ثبات التجزئة النصفية:

ولمعرفة ثبات الاستبيان المصمم تم تقسيمه إلى قسمين (زوجي، فردي)، تم يوجد معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية والزوجية والذي يساوي ثبات نصف الاختبار، ثم يعدل بمعادلة سبيرمان براون والنتائج كما هي موضحة في الجدول الآتي:

الجدول رقم (07) يوضح نتائج ثبات التجزئة النصفية لاستبيان التفاؤل:

معامل الارتباط	قبل التصحيح	بعد التصحيح	الدلالة الإحصائية
التفاؤل	0.58	0.74	0.05

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة معامل الارتباط قد بلغت (0.58) وبعد تصحيحها بمعامل سبيرمان براون بلغت (0.74) وهي قيمة دالة عند (0.05) مما يدل على أن المقياس ثابت.

2-1- معامل ألفا كرومباخ: ولقد تم تقدير معامل ألفا كرومباخ لاستبيان التفاؤل (0.87) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0.05) ومنه فإن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

- اعتدالية التوزيع:

- قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات في الدراسة الحالية والمتمثلة في (الرفاه النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي والتفاؤل).

جدول رقم (08) التحقق من شرط التوزيع الطبيعي للمتغير.

Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			المتغير
مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الإحصائية	الإحصاءات	
0.939	103	0.994	0.200	103	0.055	الرفاه النفسي
0.000	103	0.895	0.002	103	0.116	التفاؤل

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه يتضح لنا وبناء على قيم اختبار كولماغروف سميرو نوف واختبار شايبيرو ويلك، أن قيم متغير الرفاه النفسي غير دالة عند (0.01)، وقيم متغير التفاؤل دالة عند مستوى الدلالة (0.01) مما يجزنا إلى القول بأن متغير التفاؤل غير موزع طبيعياً وبالتالي فإن كل الأساليب الإحصائية التي ستستخدم في معالجة مختلف فرضيات وتساؤلات الدراسة الحالية هي أساليب لا معلمية.

- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تمثلت الأساليب الإحصائية في دراستنا الحالية فيما يلي

- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للمقارنة الطرفية لصدق الاختبار
- التكرارات والنسب المئوية لغرض وصف خصائص مجتمع الدراسة، ولحساب مستوى متغيرات الدراسة.
- معامل ارتباط ألفا كرومباخ للثبات لحساب ثبات المقاييس.
- معامل بيرسون لحساب الاتساق الداخلي لصدق وثبات الدراسة.
- معامل سبيرمان براون للتجزئة النصفية لحساب ثبات المقياس
- اختبار التوزيع الطبيعي كولماغروف سميرو نوف وشايبيرو ويلك لاعتمادية التوزيع.

- كاف مربع لحسن المطابقة للتأكد من الفروق في النسب المئوية.

- معامل ارتباط الرتب سبيرمان للعلاقة

- اختبار مان ويتني للفروق للفروق بين متغيرات الدراسة.

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى المنهج المتبع وذلك طبقاً لما يتماشى وطبيعة الدراسة، ثم مجتمعت الدراسة وعينة البحث، ثم حدود الدراسة، وبعدها تم التطرق لأدوات الدراسة وحساب خصائصها السيكومترية من صدق وثبات وكذا الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة، وبعدها تطبقنا لأدوات الدراسة على أفراد العينة الأساسية حصلنا على مجموعة من البيانات والتي سوف نتطرق إلى عرض نتائجها وتفسيرها في الفصل الموالي.

الفصل الخامس

عرض ومناقشة وتفسير

نتائج الدراسة

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

1. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
2. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
3. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
4. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
5. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة

تمهيد:

بعدما تطرقنا في الفصل السابق للإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، وعرض عينة الدراسة وخصائصها إلى جانب العينة الاستطلاعية وأدوات جمع البيانات والدراسة السيكمومترية، سنقوم في هذا الفصل بعرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها والتحقق من مدى صحة الفرضيات من عدمها.

1. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن مستوى الرفاه النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي مرتفع، وللتأكد من صحة الفرضية تم تحديد مستوى الرفاه النفسي (مرتفع، متوسط، منخفض) وذلك بتحديد المجال وفق طريقة حساب المدى (الدرجة الكلية - أقل قيمة ÷ عدد البنود) وبالتعويض عليه كانت المجالات كالتالي:

-مرتفع: [161-222]

-متوسط: [99-160]

-منخفض: [37-99]

جدول رقم (09) يبين التكرارات والنسب في مستوى الرفاه النفسي

النسبة المئوية	التكرار	مستوى الرفاه
58.525%	60	مرتفع
41.747%	43	متوسط
00%	00	منخفض

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (09) يتضح لنا أن نسبة الرفاه النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي كان مرتفع بنسبة (58.252)، في حين قدرت نسبة الرفاه النفسي المتوسط بنسبة

(41.747)، ثم تليها نسبة الرفاه النفسي المنخفض بنسبة (00) وذلك ما يؤكد صحة هذه الفرضية أي أن مستوى الرفاه مرتفع لدى أساتذة التعليم الثانوي..

جدول رقم (10) يبين نتائج حسن المطابقة لمستوى الرفاه النفسي:

الدلالة الإحصائية	الدالة	ك ²	درجة الحرية	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
0.094				58.252%	60	مرتفع
غير دال	2.806	01		41.747%	43	متوسط
				00	00	منخفض

من خلال الجدول رقم (10) يتبين لنا أن قيمة ك² بلغت 2.806 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه لا توجد فروق في المستويات الثلاثة وان هناك مستوى مرتفع في الرفاه لدى أساتذة التعليم الثانوي.

وللتحقق من ذلك تم استخدام كاف تريبع، ومن خلال النتائج المبينة تبين صحة هذه الفرضية وأن مستوى الرفاه لدى أساتذة التعليم الثانوي مرتفع، إذ اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة كل من "لهبي صليحة" (2022) و"حمودة نظيرة" (2022) حيث توصلت كل منهما إلى وجود مستوى مرتفع في الرفاه النفسي واختلفت مع دراسة كل من "رحاب لحام" (2022) و"نسرین خوري" (2019) حيث توصلت لحام إلى وجود مستوى الرفاه

متوسط وتوصلت خوري إلى وجود مستوى متوسط باتجاه الارتفاع في الرفاه النفسي، ونفسر ارتفاع مستوى الرفاه النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي إلى الجهود التي تبذلها الوزارة من توفير الوسائل التعليمية والكتب المدرسية والمكتبة المدرسية، والمطاعم داخل المؤسسات التربوية ولتوفير هذه الحاجيات للأساتذة دور كبير في جعلهم يتمتعون برفاه مرتفع كما أن توفير الظروف المادية وحدها غير كاف لتحقيق رضا الأساتذة رضا تام، فبتوفير الظروف المادية المريحة زيادة على تقبل الأساتذة لظروف عملهم وسعيهم نحو تحقيق النجاح وإلى قدرتهم على مواجهة الحياة والضغوطات المهنية وتمتعهم بصحة جسدية ونفسية جيدة ومعنويات عالية والقدرة على الاستمتاع بالحياة يستطيع الأساتذة تكوين شخصيتهم بعدم الاستسلام للصعوبات والمشاكل اليومية، ومن مظاهر الرفاه النفسي رضا الفرد عن مستواه المعيشي وحالته الصحية واحساسه بالأمن حول مستقبله وانتمائه إلى مجتمعه وفي علاقاته الاجتماعية، زيادة إلى تقبله للواقع في حدود امكانياته واستمتاعه بعلاقاته الاجتماعية، ونجاحه في عمله وقدرته على مواجهة احباطات الحياة اليومية، واثبات اتجاهاته واتزانه الانفعالي، يجعل منه أكثر رضا عن الحياة ويعكس هذا الارتفاع مستوى الرفاه النفسي لدى الأساتذة ورضاهم على ما يعيشونه وما لديهم من أفكار ومشاعر إيجابية، وذلك لأن السعادة والرضا عن الحياة هي أحد عناصر الرفاهية ومعايير القياس العقلي المفيدة وذلك استنادا لنظرية "سليغمان".

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن: مستوى التفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي مرتفع، وللتأكد من صحة الفرضية تم تحديد مستوى التفاؤل (مرتفع، متوسط، منخفض) وذلك بتحديد المجال وفق طريقة حساب المدى (الدرجة الكلية - أقل قيمة ÷ عدد البنود) وبالتعويض عليه كانت المجالات كالتالي:

-مرتفع: [55-75]

-متوسط: [36-54]

-منخفض: [15-35]

جدول رقم (11) يبين التكرارات والنسب في مستوى التفاؤل:

النسبة المئوية	التكرارات	مستوى التفاؤل
83.34%	91	مرتفع
9.708%	10	متوسط
1.941%	02	منخفض

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة التفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي مرتفع وهذا ما توضحه نسبة (83,349)، في حين قدرت نسبة التفاؤل المتوسط ب (9.708)، م تليها نسبة التفاؤل المنخفض والمقدرة ب (1.941)، وذلك ما يؤكد صحة هذه الفرضية أي أن مستوى الرفاه مرتفع لدى أساتذة التعليم الثانوي.

جدول رقم (12) يبين حسن المطابقة لمستوى التفاؤل:

الدلالة الإحصائية	ك ²	درجة الحرية	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
0.000	141.223	02	83.349%	91	مرتفع
دال			9.708%	10	متوسط
			1.941%	02	منخفض

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة التفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي مرتفع وهذا ما توضحه نسبة (83,349)، في حين قدرت نسبة التفاؤل المتوسط ب (9.708)، م تليها نسبة التفاؤل المنخفض والمقدرة ب (1.941)، كما يتبين لنا أن قيمة K^2 بلغت 141.223 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.000 مما يدل على أن هناك فروق في المستويات الثلاثة وان هناك مستوى مرتفع في التفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي.

وللتحقق من ذلك تم استخدام كاف تريبع، وأثبتت النتائج أنه توجد اختلافات دالة إحصائياً في الرفاه النفسي تعزى للمستوى المرتفع حيث نجد قيمة كاف تريبع تساوي (141.223) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) إذ اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة الباحثة عبير ريجان محمد شاهين (2021) واختلفت مع دراسة خلود العبيداني (2016) حيث توصلت في نتائج دراستها إلى وجود مستوى التفاؤل متوسط، ونفسر نتيجة الدراسة الحالية إلى أن الفرد المتفائل لديه مقومات المجابهة والوقوف على التقبل للمشكلة من خلال آليات التركيز على المشكلة. حيث يتقبل الواقع من خلال منظور التفكير الإيجابي وان التفاؤل يمهّد السبل لإطلاق الطاقات والقدرات وبذلك يوظف المتفائل قدراته وإمكانياته ومهاراته إلى أقصى درجة ممكنة من منظور "شاير وكارفر" كما يرى "فرويد" أن القاعدة العامة للحياة هي التفاؤل، ويعتبر الفرد متفائلاً إذا لم يقع في حياته مما يجعل نشوء العقد النفسية ممكناً، ولو حدث العكس أصبح الفرد متشائماً، كما أن الفرد المتفائل لديه الرغبة في تطوير نفسه والانتقال إلى حال أفضل مما هو عليه فالفرد دائم المحاولة في الظهور بصورة أجمل ويحاول تغطية عيوبه.

3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد علاقة ارتباطية بين الرفاه النفسي والتفاؤل وللتأكد من صحة الفرضية تم استخدام معامل ارتباط الرتب سبيرمان.

جدول رقم (13) يبين نتائج معامل الارتباط الرتب سبيرمان:

المتغيرات	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
الرفاه النفسي	0.102	0.305 غير دال
التفاؤل		

من خلال الجدول أعلاه نجد أن قيمة معامل الارتباط سبيرمان بين درجة الرفاه النفسي والتفاؤل تساوي (0.102) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.305) وذلك ما يؤكد عدم صحة الفرض القائل بأنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرفاه النفسي والتفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي.

وللتحقق من ذلك تم استخدام معامل الارتباط سبيرمان حيث وجدنا قيمة معامل الارتباط (0.102) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

حيث تشير النتائج إلى عدم وجود علاقة بين الرفاه النفسي والتفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي، واتفقت الدراسة الحالية مع نتائج دراسة لهبي صليحة (2022) في متغير الرفاه النفسي والتي توصلت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين رهاب مواجهة الأولياء والرفاه النفسي لدى معلمات الطور الابتدائي وأكدت على عدم وجود ارتباط دال إحصائياً، كما توصلت بوعافية نبيلة (2017) في دراستها التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهم بالرضا عن الحياة أيضاً في نتائج هذه الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفاؤل وجودة الحياة لدى الطفل المراهق مجهول النسب، كما اختلفت دراستنا الحالية مع دراسة لحام رحاب (2022)، حيث توصلت إلى وجود علاقة طردية بين الكفاءة الذاتية والرفاه النفسي.

من خلال الدراسة الحالية يتضح لنا عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرفاه النفسي والتفاؤل، حيث بلغت القيمة (0.305) ونفسر هذه النتيجة على أن التفاؤل يتأثر بكون

الفرد يتمتع برفاه نفسي أم لا، مما يبين لنا أن الفرد الذي لا يتمتع برفاه نفسي تكون نظرتة للحياة سلبية، على عكس الفرد الذي يتمتع برفاه نفسي حيث يكون لديه ثقة بنفسه تساعده على مواجهة الصعوبات والتحديات والتكيف مع الحياة الضاغطة والإحساس بالأمل والسعادة والتقبل والرضا عن الحياة ويظهر ذلك من خلال الإشباع الذي يؤدي بالفرد إلى التفاؤل، فالتفاؤل يقلل من خطر تعرض الفرد للمشاكل الصحية والنفسية ويبعث بالشعور بالرضا عن الحياة وشعور الفرد بالرفاه النفسي، فشعور الفرد بالرضا عن حياته يجعله أكثر قدرة على مواجهة التحديات والعقبات التي تعترضه في حياته، وأي قصور في فاعلية الفرد سوف يفقده المهارات الإيجابية للتقدم والرقى، كما يعيق تحقيق أهدافه وبلوغها، والاستفادة من خبراته وإشباع حاجاته ودوافعه ويقلل من مستوى رضاه عن حياته وتقبلها، فبلوغ الإنسان أهدافه وطموحاته لا يتحقق إلا من خلال نظرتة التفاؤلية وتفكيره الإيجابي نحوى الحياة والرضا عنها، كما ترجع الباحثة أيضا هذه النتيجة إلى شعور أساتذة التعليم الثانوي إلى شعورهم بالتفاؤل غير الواقعي أو التفاؤل المتحيز، أو لتفاؤل الذي لا تسوغه المقدمة أو الوقائع، هو ما يعرض الإنسان للمخاطر الصحية، ويحدث التفاؤل غير الواقعي عندما يخفض الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة، وهذا استنادا إلى ما يراه "أحمد عبد الخالق" ويرى كل من "تايلور وبران" شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور، مما قد يتسبب أحيانا إلى حدوث النتائج غير متوقعة، وبالتالي يصبح الفرد في قمة الإحباط.

4- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاه النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

جدول رقم (14) اختبار مان ويتني لدلالة الفروق في درجات الرفاه باختلاف الجنس:

الجنس	التكرار	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني	قيمة ز	الدلالة إحصائية
الذكور	20	63.86	1273.50	596.800	-1.947	0.052
الإناث	83	49.19	4182.50			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (103) قد

توزعوا على بناء الدرجة الكلية للاستبيان حسب متغير الجنس إلى (20) ذكراً بواقع (63.86) كمتوسط رتب، و(83) أنثى بواقع (49.19) كمتوسط رتب، وبالنظر إلى قيمة (ز) مان ويتني والتي بلغت (-1.947) نلاحظ أنها قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي يمكن القول بأنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاه النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث) لصالح الذكور أي أنهم يتمتعون برفاهية أكثر من الإناث ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%، وهذا ما يؤكد صحة الفرض القائل بأنه توجد فروق في الرفاه النفسي تعزى لمتغير الجنس.

تشير نتائج الدراسة إلى تحقق الفرض ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاه النفسي تبعاً لمتغير الجنس لدى أساتذة التعليم الثانوي، حيث اتفقت دراستنا الحالية مع دراسة نسرين خوري (2019) حيث توصلت في نتائج دراستها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاه النفسي وأبعاده التمكّن البيئي والعلاقات الإيجابية تعزى لمتغير الجنس فيما اختلفت معها في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الرفاه النفسي النمو الشخصي الاستقلالية الحياة الهادفة تعزى لمتغير الجنس لدى أفراد عينة الدراسة، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الأساتذة لديهم فروق في الرفاه النفسي بين الجنسين وأنهم لا يمتلكون نفس الشعور بالرضا عن

الحياة، وكما نرجع هذا الاختلاف إلى الفروق الفردية بين الأساتذة حيث يختلف مفهوم الرفاه من شخص إلى شخص آخر تبعا لاختلاف العوامل الوراثية بين الأفراد وأنماط الشخصية والظروف المعيشية، وعلى سبيل المثال العوامل الكبرى للشخصية "لكوستا" و"ذكرت" "ماكري" بأن الانبساط ارتبط بشكل إيجابي مع الرفاه، في حين أن العصاوية مرتبط معها، بمعنى أنها تتأثر بالتجارب السلبية مما يؤثر بدوره على مزاج الفرد، ويرى "شيلدون" أن الناس تتخلى عن خصائصها وسماحتها الأصلية داخل أدوار الحياة، كما نرجع أيضا حصول الذكور على متوسط أعلى من الإناث في الرفاه، بحكم الصلاحيات التي منحتها لهم العوامل بدءا من المجتمع الثقافة العادات والتقاليد في مجتمعاتنا العربية، إذ يمتلكون مجال أكبر للتعبير عن آرائهم واختياراتهم واتخاذ قراراتهم وتحديد مصيرهم من ناحية التعليم اختيار المهنة..... يجعلهم لديهم ثقة أكثر بالنفس والأمل ويجعلهم أكثر رفاهية.

5- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

جدول رقم (15) اختبار مان ويتني لدلالة الفروق في درجات التفاؤل باختلاف الجنس:

الجنس	التكرار	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني	قيمة ز	الدلالة الإحصائية
الذكور	20	54.83	1096.50	773.500	-0.472	0.673
الإناث	83	51.32	4259.50			غير دالة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (103)

قد توزعوا على بناء الدرجة الكلية للاستبيان حسب متغير الجنس إلى (20) ذكرا وبواقع

(54.83) كمتوسط رتب، و(83) أنثى بواقع (51.32) كمتوسط رتب، وبالنظر إلى قيمة (ز) مان ويتني والتي بلغت (-0.472) نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي يمكن القول بأنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث)، وهذا ما يؤكد عدم صحة الفرض القائل بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل تعزى لمتغير الجنس.

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل وبالتالي عدم تحقق الفرضية، واتفقت دراستنا الحالية مع دراسة خلود العبيداني (2016) حيث توصلت في دراستها إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين التفاؤل والتشاؤم واستخدام أساليب مواجهة المشقة لدى أفراد العينة المكفوفين والمبصرين تعزى لمتغير الجنس والحالة والتفاعل، كما اتفقت دراستنا أيضاً مع دراسة عبير ريجان محمد شاهين "2021" حيث توصلت في دراستها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات كل من التكيف الأكاديمي، والتفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير الجنس، بينما اختلفت دراستنا الحالية مع دراسة نبيلة بوعافية (2017) والتي توصلت في دراستها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس التفاؤل بين الإناث والذكور لصالح الذكور وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس جودة الحياة بين الإناث والذكور لصالح الإناث، بالسعادة، ويمكن أن نفسر ذلك أن التفاؤل ليس له خصوصية تتعلق بجنس المعلم أو مكان عمله أو أقدميته، ويرجع هذا إلى الفرص المتساوية المتاحة لجميع الفئات من الأساتذة باختلاف أعمارهم أو أقدميتهم أو جنسهم، فعندما تكون الفرص متاحة ومتساوية فيشعرون بالتفاؤل، فظروف العمل أصبحت في الوقت الحالي تقريبا متساوية، فتحسن الراتب وفرص الترقية إلى مناصب عليا، فقد أصبح الاشراف التربوي اليوم يتميز بالمرونة على عكس السابق فتقرب المفتشين من الأساتذة ومساعدتهم في أداء مهامهم جعل الفروق تتلاشى فبوجود هذه العوامل نجد الأساتذة في درجات متقاربة في التعبير عن سعادتهم واطمئنانهم ورضاهم وراحتهم، كما ان الأساتذة اليوم يحظون من قبل المدرسين والمفتشين في ضل الاصلاحات التي تتماشى وعصر التكنولوجيا والعولمة، هذا ما جعل من الأستاذ متفائلا، كما أن شخصية الفرد السوية

تجعله يحدد الفرد لنفسه درجة تفاعلية أو تشاؤمية بناء على معطيات كثيرة منها ثقته بنفسه وتعليمه وتشجيع من حوله وإيمانه بقيمه، وكما يرى "مورو" أن التفاؤل يعد جزءاً أساسياً في حياة الفرد الانفعالية، وإن أردنا أن نعيش حياة نشطة وفعالة فعلينا أن نتعد عن التشاؤم وأن نحل مكانه تفاعلاً نشطاً، ولكي يكون الفرد متفاعلاً فعلاً عليه أن يتبنى الاتجاهات الإيجابية المتفائلة، وأن يؤمن بقدراتها على التأثير إيجابية في تفكيره وسلوكه وإنجازاته وفي شعوره بالسعادة.

استنتاج عام

ومقتراحات

استنتاج عام:

بعدها تطرقنا في الفصول في الفصول السابقة إلى الدراسة النظرية والتطبيقية لمتغيرات الدراسة والتي تهدف إلى التعرف إلى العلاقة بين الرفاه النفسي والتفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية حاسي القارة وبعد معالجة البيانات إحصائياً تم التوصل إلى النتائج التالية:

- مستوى الرفاه النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي مرتفع.
- مستوى التفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي مرتفع.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرفاه النفسي والتفاؤل لدى أساتذة التعليم الثانوي ببلدية حاسي القارة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاه النفسي تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل تعزى لمتغير الجنس.

مقترحات:

- تطبيق موضوع الدراسة على عينات أكثر.
- تصميم برامج ارشادية لتنمية الرفاه النفسي لدى مختلف المراحل العمرية.
- لتحقيق الرفاه النفسي يجب غرس روح التفاؤل في النفس وتجنب التفكير السلبي الزائد، الاستمتاع بالحياة والرضا بما هو موجود مع الالتزام بتحقيق الأهداف.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

- ابراهيم حمودة عبد الباقي أمل. (2020). تأثير مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتيا وأبعادها المختلفة على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من الإناث. مجلة دراسات نفسية. 30 (01)، 98-136.
- أبو الفضل، عبد الستار. (2019). التفاؤل لدى عينة طلاب جامعة الوادي بقنا في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية. (03)، 318-368.
- الأشم، رضا. (2023). الإفصاح عن الذات كوسيط بين جودة الصداقة والرفاه النفسى لدى طلبة الجامعة ذوو الإعاقة. مجلة العلوم التربوية والنفسية. (12)، 123-158.
- الأنصاري، بدر محمد. (1998). التفاؤل-التشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات. (ط01). لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- البعلبكي، منير. المورد قاموس إنجليزي عربي.
- البوسعيدية، مقبولة بنت ناصر. (2014). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بسلطنة عمان. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة نزوى
- بوشارف، نادية ولرجام، حورية. (2022). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالمرود الأكاديمي لدى الطالبات المقيمات في الإقامة الجامعية. [مذكرة ماستر غير منشورة]. جامعة تيارت.
- بوضوار، عبد العزيز. (2018). علاقة التفاؤل والتشاؤم والضغط المدرك بالتحصيل الدراسي لدى الطلبة الجامعيين. [اطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة الجزائر 02.
- بوعافية، نبيلة وعبد الكريم، مأمون. (2017). علاقة التفاؤل والتشاؤم بجودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب. مجلة دراسات نفسية وتربوية. 08 (15)، 284-299.

- بوقفة، جمعي. (2006). العلاقة بين أنماط التفكير والتفاؤل والتشاؤم. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الحاج لخضر باتنة.
- بولحبال، آية. (2020). دور التفاؤل غير الواقعي في الاتجاهات نحو السلوك ذو العلاقة بالصحة "التدخين نموذجاً" لدى الطلبة الجامعيين. [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة باتنة 01
- تازي، أمينة. (2023). الرفاهية النفسية لدى الموظفين دراسة ميدانية على عينة من الموظفين بالقطاع. مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية. 15 (01)، 127-132.
- الجندي، محمد عبد الستار علي شيماء. (2023). فاعلية برنامج تدريبي قائم على الهندسة النفسية لتحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة الدراسات الإنسانية. (31)، 318-444.
- الحديبي، مصطفى عبد المحسن وجعيس، محمد أحمد عفاف. (2015). إعاقة الذات كمتغير وسيط بين التفاؤل الاستراتيجي-التشاؤم الدفاعي وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. المجلة العلمية لكلية التربية. 31 (05)، 449-546.
- حمودة، نظيرة. (2022). الرفاه النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى عمال الحماية المدنية بمدينة تمرت. [مذكرة ماستر غير منشورة]. جامعة ورقلة.
- حيدر، علي انتصار. (2005). التفاؤل-التشاؤم وعلاقتهما بالجنس والصف والتخصص لدى طلبة جامعة بغداد. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة بغداد .
- خرامسية، يمينة. (2020). علاقة الذكاء الروحي بالتفاؤل والتشاؤم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. [مذكرة ماستر غير منشورة]. جامعة المسيلة.
- خرنوب، فتون. (2012). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. 14 (01)، 218-241.

- خوري، نسرين. (2019). الرفاه النفسي لدى مرتفعي ومنخفضي الشعور بالوحدة النفسية من المتقاعدین المصابین بارتفاع الدم. [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة سطيف.
- الرشیدی، نشیمة. (2023). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التمريض بدولة الكويت. مجلة الارشاد النفسي. (73)، 68-94
- رواجية، عبير وطموز أسماء. (2020). التفاؤل والتشاؤم لدى التلاميذ المتدربين المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. [مذكرة ماستر غير منشورة]. جامعة 08 ماي في المة.
- زهرا، حامد عبد السلام. (1987). قاموس علم النفس عربي إنجليزي. ط02. عالم الكتب.
- السعدی، الغول السعدی، الديلولوم الخاص في التربية (جميع الأقسام) العينات وأنواعها.
- سماتي، سعاد. (2018). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المراهق الأصم. [مذكرة ماستر غير منشورة]. جامعة المسيلة.
- السويلم، سارة وسليمان عبد الله. (2019). الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشاملة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة البحث العلمي في التربية. (20)، 504-533.
- سياوشي، صابرة، قزويني، معصومة نعمتي ومهداوي بيلو رود زينب. (2022). التحليل النفسي لأشعار ابن الفارض في ضوء المنهج النفسي الإيجابي لمارتن سليغمان. مجلة آفاق الحضارة الإسلامية. 25 (02)، 169-200.
- شاهين، محمد ريجان عبير. (2021). التكيف الأكاديمي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة في ضوء التحول نحو التعلم الإلكتروني بسبب جائحة كورونا. [رسالة ماجستير غير منشورة] جامعة القدس.

- شوابنة، إيناس، زموري، إكرام، زغلول، شهيناز ودرارحة صفاء. () الرفاهية النفسية لدى المتفوقين لدراسيا. [مذكرة ماستر غير منشورة]. جامعة قلمة.
- الصعقوب، بن حمد عبد الله. (2018). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي مراحل التعليم الابتدائي بمدينة بريدة. مجلة كلية التربية. (12)، 92-145.
- صنديد، يمينة. (2020). مشكلات الإدارة الصفية كما يدركها أساتذة التعليم الثانوي وعلاقتها بالرفاه النفسي دراسة ميدانية بمدينة المنيعه. [مذكرة ماستر غير منشورة]. جامعة غرداية.
- العادلي، عباس راهبة. (2017). الابتكار الانفعالي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية التربية الأساسية. مجلة كلية التربية الأساسية. 23. (97)، 581-920.
- عبابنة، محمد يوسف وعقيل الزغلول رافع. (2021). ذاكرة السيرة الذاتية وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. 12 (37)، 18-35.
- عبد الكريم، محمد ابراهيم منى. (2021). كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية الآداب بقنا. (25)، 452-472.
- عبد الماجد، عبد الفتاح أميرة. (2010). التفاؤل وعلاقته بمفهوم الذات لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عين شمس.
- العبيداني، أحمد بن عامر خلود. (2016). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة لدى عينة من المكفوفين والمبصرين بالجمعيات الأهلية بسلطنة عمان. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة نزوى .

- عوض، عبد الواحد رجب ابتسام. (2021). التفاؤل الأكاديمي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الدراسة لدى طلاب الثانوية العامة. مجلة التربية في القرن الواحد والعشرين للدراسات التربوية والنفسية. (21)، 198-221.
- عينو، عبد الله. (2021). فاعلية استراتيجية في تنمية سمة التفاؤل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. المجلة الدولية للآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية. (41)، 51-80.
- فرطاس، حمزة. (2017). العدالة التنظيمية وعلاقتها بالصحة النفسية. [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة بسكرة.
- قاسم، صلاح عنتر سالي. (2017). التفكير فوق المعرفي والعوامل الكبرى للشخصية والتفاؤل والتشاؤم كمنبئات بسمة ما وراء المزاج لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بالزقايق. (90)، 229-316.
- قنيطرة، سمير سهاد. (2016). التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية بغزة.
- لحام، رحاب. (2022). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية. المجلة العلمية لكلية التربية. 38 (07)، 70-85.
- لهبي، صليحة. (2023). رهاب مواجهة الأولياء وعلاقته بالرفاه النفسي لدى معلمات الطور الابتدائي. [مذكرة ماستر غير منشورة]. جامعة الوادي.
- محمدي، نجمة. (2018). التفاؤل وعلاقته بجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. [مذكرة ماستر غير منشورة]. جامعة بسكرة.
- محمدي، نور الهدى. (2020). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى الزوجة العاملة. [مذكرة ماستر غير منشورة]. جامعة بسكرة.

- مخلوف، بلقاسم. (2013). استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة حسيبة بن بوعلي.
- المري، فهاد سلوى. (2018). الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاه النفسي لدى الإناث المصابات بأمراض مزمنة. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية. (05)، 339-380.
- مسعودي، أحمد. (2016). الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين. [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة وهران 02.
- المشهداني، سعد سليمان. (2019). منهجية البحث العلمي. (ط01). دار أسامة للنشر والتوزيع.
- المقبل، أماني. (2022) الرفاهية النفسية لدى الأمهات وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى أطفالهن بمرحلة الروضة بدولة الكويت. مجلة دراسات في مجال الإرشاد النفسي التربوي. 05 (03)، 48-72.
- نزار، وداعة وعبد الله معروف، نجلاء. (2018). الأساليب التي على المجتمع إتباعها لتعزيز الصحة النفسية في المجتمع العراقي. [رسالة ماجستير غير منشورة] جامعة بغداد.
- نصر الله، حسن. ونوار خالد. (2008). أنماط التفكير السائد بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين. [أطروحة ماجستير غير منشورة]. جامعة النجاح الوطنية.

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق

استمارة الاستبيان

مخرجات ال SPSS

.

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

تخصص علم النفس

أستاذي الفاضل أستاذتي الفاضلة:

في إطار انجاز بحث علمي حول الرفاه النفسي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى أساتذة التعليم الثانوي

نضع بين أيديكم مجموعة من العبارات باعتباركم المعينون بالأمر راجين منكم الإجابة عنها بدقة

وموضوعية مع العلم انه ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة أن النتائج المتحصل عليها سوف

تستعمل في حدود البحث العلمي وأنها لا تسيء إلى صاحبها وكتابة الاسم غير ضرورية مع تأكيدنا

على ضرورة الإجابة على جميع العبارات دون استثناء وذلك بوضع علامة () في الخانة المناسبة

-الجنس: -الحالة الاجتماعية:

-الخبرة المهنية:

الرقم	العبارات	البدائل					
		أرفض بشدة	أرفض بدرجة متوسطة	أرفض بدرجة قليلة	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بشدة
01	أعبر عن آرائي ولو كانت معارضة لمعظم آراء الناس						
02	لا تتأثر قراراتي عادة بما يفعله الآخرون						
03	لدى ثقة في آرائي حتى لو كانت مخالفة لرأي الأغلبية						
04	أن أكون سعيدا مع نفسي أكثر أهمية من أن يتقبلني الآخرون						

					أنا أشعر بالقلق فيما يعتقدونه الآخرون عني واتجاهي	05
					غالبا أغير رأيي في القرار الذي يعارضه عائلتي وأصدقائي	06
					من الصعب بالنسبة لي التعبير عن آرائي الخاصة بشأن الموضوعات المثيرة للنقاش	07
					أجيد إدارة مسؤولياتي اليومية	08
					أهتم عموما بأحوالي المالية والشخصية	09
					أتحكم بوقتي لدرجة التمكن القيام بكل شيء	10
					يمكنني خلق أسلوب حياة لنفسي يروق لي كثيرا	11
					لا أشعر بالراحة مع الناس والمجتمع من حولي	12
					غالبا ما أشعر أن مسؤولياتي ترهقني	13
					أجد صعوبة في ترتيب أمور حياتي بالطريقة التي أرضي بها نفسي	14
					من المهم أن نتحدى بالتجارب الجديدة الطريقة التي نفكر بها في أنفسنا	15
					أشعر بأنني تطورت كثيرا كشخص مع مرور الوقت	16
					أنا لا أهتم بالنشاطات التي تزيد من خبراتي	17
					لا أرغب في أن أجرب طرق جديدة للقيام بالأشياء فحياتي على ما يرام	18
					عندما أفكر في أمري أجد أنني كشخص لم أتحسن كثيرا وذلك على مر السنين	19

					20	لا أستمتع بالمواقف الجديدة التي تتطلب مني تغيير طريقي المألوفة للقيام بالأشياء
					21	هنالك صدق في المثل "لا يمكن تعليم شخص تقدم في العمر حيل جديدة"
					22	معظم الناس يروني محب وحنونا
					23	أستمتع بالمحادثة المتبادلة مع أفراد العائلة أو الأصدقاء
					24	يصفني الناس بأنني شخص كريم ومستعد لأن أتشارك بوقتي مع الآخرين
					25	أعلم بأنني يمكنني الثقة بأصدقائي وأنهم يمكنهم أن يثقوا بي
					26	غالبا ما أشعر بالوحدة بسبب قلة أصدقائي المقربين الذين أشاركهم اهتماماتي
					27	ليس لدي الكثير يرغبون في الاستماع إلي عندما أكون في حاجة للحديث معهم
					28	يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني
					29	أشعر بنشاط أكثر عندما أنفذ الخطط التي أضعتها لنفسي
					30	أنا أستمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع
					31	أنا أميل للتركيز على الحاضر، لأن المستقبل يقودني إلى المشاكل
					32	تبدو نشاطاتي اليومية تافهة وغير مهمة بالنسبة لي

						لا يراودني شعور جيد حيال ما أنا بصدد إنجازه في الحياة	33
						اعتدت أن أضع أهدافا لحياتي، ولكن تبدو لي الآن مضيعة للوقت	34
						أشعر أحيانا أنني فعلت كل ما يلزم فعله في الحياة	35
						ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي، ولكن أشعر ان كل شيء سار على أفضل صورة	36
						الماضي بتقلباته من نجاح وفشل، ولكن لا أرغب في تغييره	37
						عندما أقارن نفسي مع الأصدقاء والمعارف، اشعر أنني راض عن نفسي	38
						بشكل عام، أشعر بالثقة والايجابية حول نفسي	39
						أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرفهم قد استفادوا في الحياة أكثر مني	40
						أشعر بخيبة أمل من إنجازاتي في الحياة	41
						ربما لا يكون تقديري لذاتي ايجابي كما يشعر الآخرون اتجاه أنفسهم	42

مقياس التفاؤل :

البدائل					البيانات	الرقم
كثيرا جدا	كثيرا	متوسطا	قليلا	لا		
					تبدو لي الحياة جميلة	01
					أشعر أن الغد سيكون مشرقا	02
					أتوقع أن تتحسن الأمور مستقبلا	03
					أنظر إلى المستقبل أنه سيكون سعيدا	04
					أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل	05
					يجب لي الزمن مفاجآت سارة	06
					ستكون حياتي أكثر سعادة	07
					حياتي كلها أمل	08
					أرى أن الفرج سوف يكون قريبا	09
					أتوقع الأحسن في الحياة	10
					أرى الجانب المشرق المضيء من الحياة	11
					أفكر في الأمور المبهجة المفرحة	12
					أرى أن الآمال والأحلام التي لم تتحقق اليوم سوف تتحقق غدا	13

					أفكر في المستقبل بكل تفاؤل	14
					أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم	15

اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لصدق المقارنة الطرفية للرفاه النفسي

T-Test

Group Statistics

	العينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الرفاه	1.00	10	230.5000	10.55409	3.33750
	2.00	10	169.6000	11.60651	3.67030

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differe nce	Std. Error Differe nce	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الرفاه	Equal variances assumed	.492	.492	12.2 76	18	.000	60.900 00	4.9608 5	50.477 65	71.322 35
	Equal variances not assumed			12.2 76	17.8 40	.000	60.900 00	4.9608 5	50.470 93	71.329 07

اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لصدق المقارنة الطرفية للتفاوت

T-Test

Group Statistics

	العينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التفاوت	1.00	10	73.5000	1.26930	.40139
	2.00	10	59.9000	2.46982	.78102

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
التف	1.364	.258	15.4	18	.000	13.6000	.87813	11.7551	15.4448
اول			87	2	8				
Equal variances assumed			15.4	13.4	.000	13.6000	.87813	11.7092	15.4907
Equal variances not assumed			87	44				7	3

Scale: ALL VARIABLES

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرفاه النفسي:

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	5.1333	1.35782	30
VAR00002	5.3333	1.39786	30
VAR00003	5.4000	1.30252	30
VAR00004	5.6000	1.06997	30
VAR00005	4.7333	1.43679	30
VAR00006	3.7667	1.97717	30
VAR00007	4.1667	1.76329	30
VAR00008	5.1000	1.53914	30
VAR00009	5.4333	1.13512	30
VAR00010	5.0667	1.14269	30

VAR00011	5.4667	1.10589	30
VAR00012	4.3000	1.85974	30
VAR00013	3.7000	1.96784	30
VAR00014	4.0667	1.92861	30
VAR00015	5.0000	1.17444	30
VAR00016	5.8333	.37905	30
VAR00017	5.1000	1.76850	30
VAR00018	5.4000	1.13259	30
VAR00019	4.6667	1.76817	30
VAR00020	4.6333	1.90251	30
VAR00021	5.1333	1.19578	30
VAR00022	5.4667	1.04166	30
VAR00023	5.8000	.61026	30
VAR00024	4.9000	1.42272	30
VAR00025	4.4667	1.73669	30
VAR00026	4.2000	2.05779	30
VAR00027	4.2667	1.92861	30
VAR00028	3.9667	2.02541	30
VAR00029	5.4333	1.22287	30
VAR00030	4.9333	1.61743	30
VAR00031	3.7667	2.06253	30
VAR00032	4.7667	1.79431	30
VAR00033	5.0333	1.77110	30
VAR00034	5.1000	1.53914	30
VAR00035	3.8333	1.85850	30
VAR00036	4.9333	1.36289	30
VAR00037	4.4333	1.97717	30
VAR00038	5.6667	.60648	30
VAR00039	5.5000	1.07479	30
VAR00040	4.0000	1.81944	30
VAR00041	4.8000	1.62735	30
VAR00042	4.3333	1.62594	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	197.5000	706.672	.509	.	.880
VAR00002	197.3000	724.907	.245	.	.883
VAR00003	197.2333	722.323	.304	.	.883
VAR00004	197.0333	741.689	.042	.	.886
VAR00005	197.9000	714.576	.373	.	.882

VAR00006	198.8667	707.844	.319	.	.883
VAR00007	198.4667	730.464	.123	.	.886
VAR00008	197.5333	698.464	.546	.	.879
VAR00009	197.2000	723.614	.334	.	.882
VAR00010	197.5667	725.426	.301	.	.883
VAR00011	197.1667	732.626	.191	.	.884
VAR00012	198.3333	695.540	.472	.	.880
VAR00013	198.9333	716.340	.238	.	.885
VAR00014	198.5667	690.599	.503	.	.879
VAR00015	197.6333	718.654	.401	.	.881
VAR00016	196.8000	742.648	.120	.	.884
VAR00017	197.5333	682.326	.647	.	.876
VAR00018	197.2333	719.840	.397	.	.882
VAR00019	197.9667	674.033	.742	.	.875
VAR00020	198.0000	688.552	.532	.	.878
VAR00021	197.5000	707.638	.569	.	.879
VAR00022	197.1667	733.040	.198	.	.884
VAR00023	196.8333	742.557	.071	.	.885
VAR00024	197.7333	735.720	.098	.	.886
VAR00025	198.1667	716.902	.273	.	.883
VAR00026	198.4333	692.392	.449	.	.880
VAR00027	198.3667	677.689	.636	.	.876
VAR00028	198.6667	698.230	.401	.	.881
VAR00029	197.2000	731.338	.188	.	.884
VAR00030	197.7000	712.493	.349	.	.882
VAR00031	198.8667	683.982	.529	.	.878
VAR00032	197.8667	698.189	.463	.	.880
VAR00033	197.6000	692.938	.528	.	.879
VAR00034	197.5333	708.257	.423	.	.881
VAR00035	198.8000	690.234	.528	.	.879
VAR00036	197.7000	728.838	.198	.	.884
VAR00037	198.2000	733.614	.072	.	.888
VAR00038	196.9667	726.930	.550	.	.882
VAR00039	197.1333	740.947	.054	.	.885
VAR00040	198.6333	697.757	.460	.	.880
VAR00041	197.8333	706.971	.412	.	.881
VAR00042	198.3000	699.252	.504	.	.879

Scale: ALL VARIABLES

معامل الثبات ألفا كرومباخ

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.884	42

Scale: ALL VARIABLES

التجزئة النصفية

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.813
		N of Items	21 ^a
	Part 2	Value	.789
		N of Items	21 ^b
	Total N of Items		42
Correlation Between Forms			.735
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.847
	Unequal Length		.847
Guttman Split-Half Coefficient			.847

صدق الاتساق الداخلي لمقياس التفاؤل

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	4.1000	.99481	30
VAR00002	4.2667	.86834	30
VAR00003	4.3000	.74971	30
VAR00004	4.4667	.68145	30
VAR00005	4.6000	.49827	30
VAR00006	4.3000	.74971	30
VAR00007	4.4000	.67466	30
VAR00008	4.5667	.50401	30
VAR00009	4.7333	.44978	30
VAR00010	4.6000	.56324	30
VAR00011	4.4000	.67466	30
VAR00012	4.4000	.62146	30
VAR00013	4.4667	.62881	30
VAR00014	4.4333	.50401	30
VAR00015	4.4667	.62881	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR0000 1	62.4000	31.352	.345	.741	.881
VAR0000 2	62.2333	29.289	.654	.815	.858
VAR0000 3	62.2000	30.028	.682	.878	.857
VAR0000 4	62.0333	30.171	.742	.909	.855
VAR0000 5	61.9000	34.300	.281	.591	.875
VAR0000 6	62.2000	31.476	.494	.766	.867
VAR0000 7	62.1000	29.817	.803	.813	.852
VAR0000 8	61.9333	32.685	.564	.841	.865
VAR0000 9	61.7667	33.426	.492	.756	.868
VAR0001 0	61.9000	32.024	.604	.848	.862
VAR0001 1	62.1000	34.231	.190	.686	.881
VAR0001 2	62.1000	32.438	.475	.855	.867
VAR0001 3	62.0333	31.689	.580	.874	.863
VAR0001 4	62.0667	33.099	.489	.811	.867
VAR0001 5	62.0333	31.137	.664	.870	.859

معامل ثبات ألفا كرومباخ

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.873	15

Reliability

التجزئة النصفية

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.835
		N of Items	8 ^a
	Part 2	Value	.789
		N of Items	7 ^b
Total N of Items			15
Correlation Between Forms			.589
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.742
	Unequal Length		.742
Guttman Split-Half Coefficient			.709

التوزيع الطبيعي اختبار كولماغروف سميرنوف

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الرفاه	.055	103	.200*	.994	103	.939
التفاؤل	.116	103	.002	.895	103	.000

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

الفرضية الأولى مستوى الرفاه النفسي مرتفع اختبار كاف مربع للمستوى لحسن المطابقة

المستوى

	Observed N	Expected N	Residual
1.00	60	51.5	8.5
2.00	43	51.5	-8.5-
Total	103		

Test Statistics

	المستوى	الرفاه
Chi-Square	2.806 ^a	2.806 ^a
df	1	1
Asymp. Sig.	.094	.094

الفرضية الثانية مستوى التفاؤل مرتفع اختبار
كاف مربع لحسن المطابقة

المستوى

	Observed N	Expected N	Residual
1.00	91	34.3	56.7
2.00	10	34.3	-24.3-
3.00	2	34.3	-32.3-
Total	103		

Test Statistics

	المستوى	التفاؤل
Chi-Square	141.223 ^a	141.223 ^a
Df	2	2
Asymp. Sig.	.000	.000

Nonparametric Correlations

الفرضية الثالثة توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الرفاه النفسي والتفاؤل اختبار سبيرمان براون

Correlations

		الرفاه	التفاؤل
Spearman's rho	الرفاه	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	103
	التفاؤل	Correlation Coefficient	.102
		Sig. (2-tailed)	.305
		N	103

الفرضية الرابعة توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاه النفسي

تعزى لمتغير الجنس

Ranks

	الجنس	N	Mean Rank	Sum of Ranks
الرفاه	1.00	20	63.68	1273.50
	2.00	83	49.19	4082.50
	Total	103		

Test Statistics^a

	الرفاه
Mann-Whitney U	596.500
Wilcoxon W	4082.500
Z	-1.947-
Asymp. Sig. (2-tailed)	.052

الفرضية الخامسة توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل تعزى لمتغير الجنس

Ranks

	الجنس	N	Mean Rank	Sum of Ranks
التفاؤل	1.00	20	54.83	1096.50
	2.00	83	51.32	4259.50
	Total	103		

Test Statistics^a

	التفاؤل
Mann-Whitney U	773.500
Wilcoxon W	4259.500
Z	-.472-
Asymp. Sig. (2-tailed)	.637

