العلاقة السببية بين الرفاهية النفسية والتفاؤل لدى طلبة الجامعة

أ. م. د. اسراء حسن علي

الجامعة المستنصرية / كليةالتربية الاساسية

الملخص:

قامت الباحثة باستخدام مقياسين لقياس متغيري البحث (الرفاهية النفسية لكارول رايف 1999، والتفاؤل للحكاك 2001) وبعد التأكد من خصائصهم السيكومترية من صدق وثبات وتمييز . تم تطبيقهما على عينة مؤلفة من (100) طالب وطالبة ، استخدم البحث لوحة معامل الارتباط المتفاوت زمنياً للتحقق من ان :

- الرفاهية النفسية تسبب التفاؤل .
- التفاؤل يسبب الرفاهية النفسية
- الرفاهية النفسية والتفاؤل لهما علاقات متبادلة .

بعد ان تأكدت الباحثة عدم وجود متغير ثالث ، قارنت بين معاملي الارتباط الديناميكين الداخليين بعد تحويلهما الى الاختبار الزائي الى ان الفرق ذو دلالة احصائية وبالتالي فان المفهومين غير منفصلين ويتداخلان جدلياً بعضهما مع البعض الاخر .

وباستعمال معامل ارتباط بيرسون ، والاختبار الزائي اظهرت نتائج البحث ان العلاقة بين الرفاهية النفسية والتفاؤل هي علاقة متبادلة اي ان الرفاهية النفسية لاتسبب التفاؤل ، ولا التفاؤل يسبب الرفاهية النفسية .

مدخل تمهيدي :

يركز علم النفس الايجابي على فهم الأفراد الذين يعيشون في سعادة عامرة ، وحكمة ، ولياقة نفسية ، طيب حال على المستويين الجسمي والنفسي ، ومساعدة الآخرين على اكتساب ، وتطوير قواهم الشخصية ، هذه القدرات التي تسمح للأفراد بالنمو والازدهار هي ذاتها التي تخفف من تأثيرات المشقة ، وتمنع كلاً من المرض النفسي ، والجسمي . (خليفة ، 2009 ، ص1)

وفي ضوء هذا الاتجاه ، وأنصاره أصبح الإنسان الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الذي يستطيع أن يتكيف ، ويتوافق مع مجتمعه إذا ما ركز على الجوانب الايجابية في حياته ،

وبث الأمل ، والتفاؤل ، والسعادة ، والرضا ، والاستمتاع بالعلاقات مع الذات ، والآخرين ، والصمود النفسي. (عكاشة ، 2010، ص 42)

وقد أدى الاهتمام الواسع في الجوانب الايجابية للصحة النفسية إلى تطوير نماذج عديدة لتحديد الملامح الأساسية للرفاهية ومؤشراتها ، إذ ظهر العديد من النماذج التي تتباين في تفسيرها ورؤيتها لهذا المفهوم ، وميز **ريا ن وديسي** (2001) بين مدخلين متمايزين للرفاهية هما :

– **المدخل الذاتي Self- input :** يركز هذا المدخل على السعادة والسرور ، ويعرف الرفاهية بأنها السرور وتجنب الألم ، وينعكس في مجرى البحث على الرفاهية الذاتية Subjective Well- being (Negovan ، 2010 , p86) ويقوم هذا المدخل على فكرة أن السعادة والسروريشكلان الهدف الأساس للحياة البشرية ، ويتم تحقيق الرفاهية من خلال زيادة الشعور بالسعادة عن طريق السعي إلى اللحظات السارة ، والأهداف المجزية تماشياً مع القيم الفردية ، وبلوغ المحفزات التي تزيد الوجدان الإيجابي (Lundqvist, 2011,p 110) وعلى هذا تشير الرفاهية الذاتية في ضوء هذا المدخل إلى " تقييمات الأفراد المعرفية ، والوجدانية لحياتهم" وتشمل مكونات معرفية ، ووجدانية، إذ يشير المكون المعرفي إلى رضا الأفراد عن حياتهم بشكل عام ، أما المكون الوجداني فيشير إلى تكرار الخبرات والانفعالات الإيجابية ، والسلبية لدى الأفراد . (Burrus p 2 , 2012,)

– **المدخل النفسي Psychological - input :** يركز هذا المدخل على تحقيق الإمكانات البشرية، ويعرف الرفاهية بأنها " توظيف إمكانات الفرد من خلال عملية تحقيق الذات " وينعكس في مجرى البحث على الرفاهية النفسية Psychological Well-being. ويشير هذا المنحى إلى أن الرفاهية متميزة عن السرور ، والسعادة بحد ذاتها ، فالأهداف البشرية ، والقيم التي تزيد من الوجدان الايجابي لا يتم النظر لها على أنها مفيدة بالضرورة لنمو الأفراد وتطورهم، وبدلاً من تعريف الرفاهية على أنها الحصول على السعادة في المقام الأول ، فإن هذا المنحى يهتم بأنشطة الأفراد وتحدياتهم المنخرطة في تطوير ، وتحقيق الإمكانات الفردية التي تماشي القيم الهامة ، والارتباط المتجذر في الذات . (Lundqvist , 2011, 110) وعلى هذا ترتبط الرفاهية قي ضوء هذا المدخل مع تطور ، وإدراك ذات الفرد ، وتشير إلى " ازدهار الفرد وتحقيقه لإمكاناته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن" . (Ryff & Singer , 2008, p 14)

قدمت **رايف Rave** 1989 نموذجاً متعدد الأبعاد للأداء النفسي الايجابي ويشتمل على ستة أبعاد أساسية وهي (تقبل الذات ، العلاقات الايجابية مع الآخرين ، الاستقلالية ، الإجادة البيئية ، الهدف في الحياة ، النمو الشخصي) وكل بعد من هذه الأبعاد يعكس التحديات المختلفة التي يصادفها الأفراد في عملية الارتقاء ، وعلى هذا فإن الأفراد يحاولون التمسك بالاتجاهات الإيجابية حول أنفسهم بالرغم من وعيهم بقصورهم (تقبل الذات) والسعي لتنمية علاقات بين شخصية دافئة وموثوقة (العلاقات الايجابية مع الآخرين)، وتعديل بيئتهم لكي تلبي حاجاتهم الشخصية وتفضيلاتهم (الإجادة البيئية) ، والبحث عن الاحساس بتقرير المصيرفضلاً عن القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية (الاستقلالية)، وايجاد معنى في جهودهم ، وتحدياتهم (الهدف في الحياة) ، وتطوير إمكاناتهم من خلال النمو، والانفتاح كافراد (النمو الشخصي). (Keyes et al, 2002, p1008)

وقد أوضح الباحثون أن الرفاهية النفسية تتطور من خلال مجموعة من المتغيرات كالتنظيم الانفعالي ، وخصائص الشخصية ، والهوية ، والخبرة في الحياة فضلاً عن أنها تزيد مع العمر والتعليم ، وارتبطت الرفاهية النفسية مع العديد من الخصائص الإيجابية كالتفاؤل ، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة ، والتعاطف ، والتوافق البيئي للأفراد ، والسعادة .

عرفت الدراسات الرفاهية من ناحية المشاعر الطيبة مثل السعادة والرضاعن الحياة ، وكذلك تشمل جوانب بعيدة المدى ، أو ثابتة للأداء ، أو التوظيف النفسي الإيجابي ، فالرضا عن الحياة ، والسعادة هي عناصر غير كافية لتحقيق الذات ولكن الأداء النفسي الإيجابي قد يؤدي إلى زيادة مستويات الرضاعن الحياة والسعادة .

(Abbott et al , 2008 , P. 680)

ترى **رايف وزملاؤها** الرفاهية على أنها " ناجمة عن الحياة التي هي على ما يرام " ووفقاً لذلك فإن الرفاهية النفسية تشير إلى التحديات الوجودية التي تواجه الفرد في حياته ، وكيفية ، ومدى تغلبه عليها ، فالمعنى الحقيقي للرفاهية النفسية يجب أن يكون التطوير الكامل لإمكانات الفرد . (Rave ،1999، p 250)

واجرى **بريست وآخرون(Brest et al)** 2002 دراسة هدفت إلى التحقق من العلاقة بين الرفاهية النفسية ، والتفاؤل لدى عينة مكونة من (89) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، خلصت إلى ان التفاؤل قد تنبأ بالرفاهية المحسنة في مجالات المواجهة وتقدير

الذات ، والاكتئاب ، والعلاقات الإيجابية وإدارة الضغوط في مواقف الحياة الضاغطة . (Belcher , 2009, p 17)

اما **حسنين وآخرون (Hassanin et al)** 2014 فقد أجرى دراسة هدفت إلى التاكد من مساهمة كل من التفاؤل ، والأمل ، والسعادة في الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا وعددها (100) طالب وطالبة تراوحت أعمارهم بين (20 – 22 سنة) واشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية لصالح الإناث .

التربية الصحيحة التي تسعى لتحقيقها معظم المراحل الدراسية ومنها مرحلة التعليم الجامعي يجب إن تؤدي دوراً مؤثراً في تهذيب شخصية الطلبة من السلبيات وتطويرها وجعلها قادرة على التوافق النفسي والعمل بروح التعاون والقدرة على اتخاذ القرارات والشعور بالتفاؤل .

ومن اجل إن تؤدي الجامعة دورها في بناء شخصية طالب الجامعة وإعدادهم وتأهيلهم لتحمل المسؤولية ، وتنمية قدراتهم على التعامل مع الآخرين والتوافق معهم وتنمية المعايير الخلقية والقيم الايجابية وجب عليها إن تهيىء الأجواء المناسبة والبرامج والفعاليات التي تساعد الطلبة على النمو المتوازن في النواحي الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية .

يعد التفاؤل من المنبئات المهمة للتوافق الاجتماعي ، وقد أظهر العديد من البحوث ارتباطه الإيجابي مع جوانب عديدة للرفاهية النفسية ، والتفاؤل هو سيطرة النظرة الايجابية وتوقع الخير والنتائج الطيبة والايجابية وترجيح كفته على الشر ، والتفاؤل هو حالة مستمرة ومستقرة نوعاً ما في الشخصية تؤدي الى الظن وتوقع حدوث الامور الجيدة (البرزنجي ، 2009 ، ص 20)

وأجرى **عبد الخالق**(1996) دراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والصحة الجسمية على عينة من طلبة الجامعة بلغ عددها (281) طالباً وطالبة ، وقد خلصت نتائجها وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والصحة النفسية وهذا يشير إلى أهمية التفاؤل في صحة الأفراد . (عبد الخالق 1996 ، ص 3– 9)

اما **دافز واخرون** (**Davis et al**) 1992 فقد أجرى دراسة للتعرف على الارتباطات المتبادلة بين التفاؤل والتشاؤم والشعور بالوحدة وقلق الموت ، على عينة من طلبة الجامعة ، وأشارت نتائج الدراسة الى وجود ارتباط سلبي بين التفاؤل والشعور بالوحدة ،

وارتباط ايجابي بين التشاؤم والشعور بالوحدة ، وارتباط سلبي بين التفاؤل والتشاؤم ، وارتباط ايجابي بين الشعور بالوحدة وقلق الموت . (Davis et al , 1992 , p 135)

يعد **كاتل (Cattle)** السمة بمثابة اللبنة الاساسية في بناء الشخصية ، وان بعض السمات تتحدد وراثياً فمثلاً ان يكون الفرد ذا مزاج حاد وعصبياً ، وان بعض السمات تنشأمن خلال البيئة وتأثيراتها ومواقفها وتتأثر بشكل رئيس بثقافة الانسان ومن هذه السمات (التفاؤل – التشاؤم) ، وقد أكد كاتل ان هذه السمات التي تتأثر بثقافة الانسان يمكن ان تتاثر وتتغير باختلاف استجابات الافراد للمواقف ، فمثلاً احد الافراد يكون متفائلاً في احد الاستجابات ولكنه يميل الى ان يكون متشائماً في موقف ما ، ولذلك تكون هذه السمات غير مستقرة وعرضة للتبدل والتغيير. (Cattle, 1965, p332-364)

أما **باندورا (Bandura)** فيرى ان قدرة الشخص على التحكم بسلوكه يعد حجر الاساس ، اذ يشعر الفرد بانه قادر على مواجهة الصعاب والتحديات وتادية السلوك المطلوب وهي تعد احدى العوامل المهمة التي تؤثر في السلوك كما انها تحتل مكانة مهمة في تعديل السلوك المعرفي لاسيما الاكتئاب والتشاؤم (الخطيب ، 1995 ، ص 262)

اما **كيلي (Kelly)** يرى ان توقعات الفرد للإحداث هي التي تؤدي الى تقرير سلوكه وما يبنى على هذه التوقعات سيؤدي بطبيعة الحال الى تشكيل أنماط معينة من السلوك ، فان كانت توقعات الفرد المستقبلية لحدث معين تتسم بالتفاؤل فمن المتوقع ان تصدر منه أنماط من السلوك تتسم بالتفائل والرضا في الحاضر . (حسن ، 2001، ص 107)

تبرز أهمية البحث الحالي من **الناحية النظرية** في إلقاء الضوء على مفهوم الرفاهية النفسية في علاقته بالتفاؤل لدى طلبة الجامعة ، الذي يعد من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي الذي لم يلق حقه من الدراسة والتحليل أملاً في أن ينال هذا المفهوم قبولاً ، وفتح المجال لمزيد من الدراسات والبحوث حول الرفاهية النفسية وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى .

أما من **الناحية التطبيقية** فتكمن أهمية البحث في الاستفادة بما تسفر عنه نتائج البحث في المجال التربوي والنفسي من خلال توجيه القائمين على العملية التربوية نحو العمل على تنمية الرفاهية النفسية لدى الطلبة في برامجنا التعليمية ، وتطوير مستويات الخدمات النفسية ، وتنظيم برامج تدريبية ، أو إرشادية لمساعدة الطلبة على تحقيق أعلى قدر ممكن من الرفاهية النفسية لديهم .

أهداف البحث :

يهدف البحث الاجابة عن الأسئلة الأتية :

1- هل الرفاهية النفسية تسبب التفاؤل ؟

2- هل التفاؤل يسبب الرفاهية النفسية ؟

3- هل العلاقة بين الرفاهية النفسية والتفاؤل علاقة متبادلة ؟

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي على طلبة جامعتي بغداد والمستنصرية وللدراسة الصباحية من السنة الدراسية 2016 – 2017 .

تحديد المصطلحات :

1- الرفاهية النفسية Psychological Well - being : عرفتها رايف 1999 " بنية متعددة الأبعاد التي تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ، ونوعية حياتهم " (Rave et al , 1999 , p 247)

وحددتها رايف في ستة عوامل للأداء الإيجابي وهي :

- **تقبل الذات Self - acceptance :** وهو " تقييمات الفرد الإيجابية لذاته ، ولحياته الماضية" .

- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive relations with others :** وتعني " امتلاك الفرد علاقات عالية الجودة مع الآخرين " .

- **الاستقلالية Autonomy :** وتعني " إحساس الفرد بتقرير مصيره " .

- **الإجادة البيئية Environmental mastery :** وتعني " قدرة الفرد على إدارة حياته وعالمه المحيط به بفعالية " .

- **الهدف في الحياة Purpose in Life :** وتعني " اعتقاد الفرد بأن حياته هادفة ، وذات معنى" .

- **النمو الشخصي personal growth :** وتعني " إحساس الفرد بالنمو ، والتطور المستمر". (Rave et al , 1999 , p 250)

التعريف النظري : بما أن الباحثة قد تبنت مقياس رايف (1999) كأداة لبحثها الحالي فأنها تبنت تعريف رايف كتعريف نظري .

وتعرف إجرائياً : هي الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على المقياس المخصص لقياس مفهوم الرفاهية النفسية .

2- التفاؤل optimism : هي نزعة منظمة لدى الفرد لتكوين توقعات مهمة لنتائج سارة في المجالات المهمة من حياته . (الحكاك ، 2001 ، ص 14)

التعريف النظري : بما أن الباحثة قد تبنت مقياس الحكاك (2001) كأداة لبحثها الحالي فأنها تبنت تعريف الحكاك كتعريف نظري .

التعريف الإجرائي : هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال أجابته على فقرات المقياس لقياس مفهوم التفاؤل .

منهج البحث :

انسجاماً مع طبيعة العلاقة بين متغيرات والمتمثلة بعنوان البحث اختارت الباحثة منهج الدراسات السببية Causual Studies .

هناك نمطان من انماط تحليل العلاقة الارتباطية السببية هما :

تحليل الارتباطات المتصالبة المتفاوتة زمنياً Analyzing Cross- temporal cross-links وتحليل المسار Path Analysis (Lawer, 1968, p 46) .

أما بالنسبة لوصف اسلوب تحليل الارتباط المتفاوت زمنياً ، يستهدف هذا الاسلوب ايجاد العلاقة السببية بين متغيرين ولغرض ايجاد العلاقة فان الاسلوب يتطلب قياس هذين المتغيرين بتطبيقهما على عينة من الافراد في وقتين مختلفين وفي التطبيق الاول تكون نتائج القياس هي أ و ب وفي التطبيق الثاني والذي يتم بعد مدة من الزمن وهي (14 يوماً) نحصل على نتائج القياس الثاني ولتكن أ 2 و ب 2 والسؤال هنا هو كيف نحكم على ان المتغير (أ) هو السبب في حدوث المتغير (ب) أو العكس ؟

مجتمع البحث وعينته :

تألف مجتمع البحث من طلبة جامعتي بغداد والمستنصرية للعام الدراسي 2016-2017 ولكلا الجنسين (ذكور ، اناث) ولكلا التخصصين (علمي ، انساني) وللمرحلة الدراسية الثالثة، تم سحب عينة البحث من طلبة الكلية / المرحلة الثالثة (اعتقاد من الباحثة بأن هذه المرحلة اكثر استقراراً من أي مرحلة أخرى) على نحو عشوائي وبمقدار (100) طالب وطالبة كما موضح في الجدول(1) .

جدول (1) يوضح عينة البحث وتوزيعهم حسب الكلية والتخصص والجنس

الجنس	التخصص	الكلية	العدد	المجموع
ذكور	علمي / فيزياء	كلية التربية/ ابن الهيثم / جامعة بغداد	12	50
	علمي / رياضيات	كلية التربية/ ابن الهيثم / جامعة بغداد	13	
	انساني / معلم الصفوف الاولى	كلية التربية الاساسية /المستنصرية	12	
	انساني / معلم الصفوف الاولى	كلية التربية الاساسية /المستنصرية	13	
أناث	علمي / فيزياء	كلية التربية/ ابن الهيثم /جامعة بغداد	13	50
	علمي / رياضيات	كلية التربية/ ابن الهيثم /جامعة بغداد	12	
	انساني / معلم الصفوف الاولى	كلية التربية الاساسية /المستنصرية	13	
المجموع				100

أداتي البحث :

أ- مقياس الرفاهية النفسية :

تبنت الباحثة مقياس الرفاهية النفسية الذي أُعد من قبل كارول رايف وقامت الباحثة بتعريب المقياس وترجمته إلى اللغة العربية ، ثم عرضه على مجموعة من الأساتذة المختصين في علم النفس (ملحق 1) لاستخدامه في الدراسة الحالية بعد الانتهاء من إجراءات التحكيم ، والتقييم لعبارات المقياس ، مر المقياس بعدة تعديلات ، وبعد التحقق من صدق المحكمين للمقياس ، وعرضه على مجموعة من الطلبة لتبين مدى فهمهم للعبارات ، تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (40) طالباً وطالبة من كلية التربية / ابن الهيثم وكلية التربية الاساسية .

ويتكون مقياس الرفاهية النفسية الحالي من (42) فقرة ملحق (2) ، بمعدل (7) فقرات لكل بعد من أبعاد الرفاهية النفسية الستة كما هو موضح في الجدول (2)

الجدول(2) يوضح توزيع الفقرات على أبعاد مقياس الرفاهية النفسية

البعد	رقم الفقرة في المقياس
تقبل الذات	42-36-30-24-18 -12 -6
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	40-34-28-22-16-10-4
الاستقلالية	37-31-25-19-13-7-1
الإجادة البيئية	38-32-26-20-14-8-2
الهدف في الحياة	41-35-29-23-17-11-5
النمو الشخصي	39-33-27-21-15-9-3

مقياس الرفاهية النفسية هو مقياس تقرير ذاتي ، يجيب عنه الأفراد باختيار بديل واحد من سبعة بدائل وفق مقياس سباعي التدريج (أوافق بشدة – أوافق بدرجة متوسطة – أوافق بدرجة قليلة – لا أوافق – أرفض بدرجة قليلة – أرفض بدرجة متوسطة – أرفض بشدة) ، ويتم التصحيح باعطاء العبارات الدرجات الآتية (7–6–5–4–3–2–1) في حالة العبارات الموجبة ، والعكس في حالة العبارات السالبة (ملحق 2) . وتحسب الدرجة الكلية للمجيب على المقياس من خلال جمع الدرجة التي يحصل عليها من كل فقرة من فقرات المقياس بحسب البديل الذي اختاره . لذلك فأن اعلى درجة كلية يمكن ان يحصل عليها (294) والتي تمثل اعلى مستوى من الرفاهية، واقل درجة كلية (42) والتي تنعدم فيها الرفاهية ، وان المتوسط النظري للمقياس هو (168) .

ب – مقياس التفاؤل :

تبنت الباحثة مقياس الحكاك(2001) الذي تألف من (48) فقرة ، ولكل فقرة بديلان احدهما يشير الى التفاؤل والاخر يشير الى التشاؤم وتصحح الإجابة عن المقياس لاعطاء الدرجة (2) للبديل الذي يقيس التفاؤل والدرجة (1) للبديل الذي يقيس التشاؤم . وتكون الإجابة حسب اختيار المجيب لما ينطبق عليه فعلاً ملحق (3) . وتحسب الدرجة الكلية للمجيب على المقياس من خلال جمع الدرجة التي يحصل عليها من كل فقرة من فقرات المقياس بحسب البديل الذي اختاره. لذلك فأن اعلى درجة كلية يمكن ان يحصل عليها (96) والتي تمثل اعلى مستوى من التفاؤل ، واقل درجة كلية (48) والتي ينعدم فيها التفاؤل فيؤشر المقياس اعلى درجة للتشاؤم ، وان المتوسط النظري للمقياس هو(72) .

وللتحقق من مدى صدق وثبات المقياسين على عينة البحث قامت الباحثة باجراءات التحقق الآتية :

لغرض التحقق من ملاءمة المقياسين للبيئة العراقية وصلاحية وصياغة الفقرات والبدائل واوزانها ، فقد قامت الباحثة بسحب عينة عشوائية بمقدار (445) كما هو موضح بالجدول(3) لتمثل عينة الخصائص السيكومترية .

جدول (3) يوضح عينة التمييز وتوزيعهم حسب الكلية ، والتخصص ، والجنس

التخصص	الجامعة والكلية والقسم	اناث	ذكور	المجموع
علمي	جامعة بغداد / كلية ابن الهيثم / علوم الحياة	60	26	86
علمي	المستنصرية / كلية التربية الاساسية / علوم	52	44	96
انساني	جامعة بغداد / كلية التربية / ابن رشد / تاريخ	16	----	16
انساني	المستنصرية / كلية التربية الاساسية / الارشاد	50	57	107
انساني	المستنصرية / كلية التربية الاساسية / الاسرية	80	60	140
المجموع		258	187	445

أ – مؤشرات صدق المقياسين :

تم عرض المقياسين في ملف واحد على عدد من المحكمين المتخصصين في القياس والتقويم وعلم النفس وعلم النفس التربوي ملحق (1) وقد كانت نسبة الاتفاق على اعتماد المقياسين بنسبة 99% وبعض الملاحظات تتعلق بصياغة الفقرات ، وبذلك فقد تحقق للمقياسين مؤشر الصدق الظاهري او صدق المحكمين .

ب – تمييز الفقرات :

تم اعتماد اسلوب العينتين المتطرفتين بسحب 27% من الاجابات التي تمثل الدرجات العليا(120) طالباً وطالبة ، و27% من الاجابات التي تمثل الدرجات الدنيا (120) طالباً وطالبة ، لتمثيل المجموعتين المتطرفتين من حجم عينة التمييز البالغة (445) طالباً وطالبة ، وتم حساب المتوسط والانحراف المعياري وتطبيق الاختبار التائي (t- test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياسين وتعتبر القيمة المستخرجة مؤشراً لتمييز الفقرة من خلال مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (238) واتضح من خلال نتيجة التحليل الاحصائي ان جميع فقرات المقاييس مميزة وكما تشير جداول (4) و (5) الى القيمة التائية المحسوبة ، وهذا يعد مؤشراً من مؤشرات صدق البناء .

جدول(4) يوضح معاملات تمييز فقرات مقياس الرفاهية النفسية بأسلوب العينتين المتطرفتين

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	2,7667	0,78573	1,7083	0,91114	9,636
2	3، 3667	0 ،75519	2,0000	0,80961	13,522
3	2,6250	0,78924	1,3750	0,89876	11,448
4	2,6417	0,80748	1,4333	0,85733	11,239
5	2,7083	0,94732	1,3917	0,78103	11,748
6	3,5000	0,79916	2,5750	0,90435	8,396
7	2,9417	0,89156	1,4500	1,01128	12,120
8	2,8833	0,74680	1,4167	0,87528	13,964
9	3,1000	0,86384	1,5667	1,04305	12,402
10	2,8667	0,91609	1,3833	0,88102	12,785
11	3,0333	0,74398	1.6500	0,86627	13,271

12	3,1500	0,81633	1,7250	0,95233	12,445
13	3,3500	0,70592	2,0333	0,92521	12,394
14	3,0917	0,98728	2,5583	0,96837	4,225
15	3,1167	0,95428	2,5750	0,95849	4,387
16	2,8500	0,85651	1,4167	0,85586	12,967
17	3,5333	0,60715	2,6250	1,02131	9,297
18	2,7583	1,15951	2,0833	1,02558	4,777
19	2,9417	0,91022	2,2000	0,87544	6,433
20	3,5833	0,61608	2,5333	0,91609	10,419
21	2,7000	0,97533	1,5417	0,98643	9,147
22	3,6083	0,59826	2,7667	0,73030	9,766
23	3,4250	0,66941	2,5000	0,98731	8,495
24	3,0667	0,77496	2,3083	0,85794	7,185
25	3,6667	0,53974	2,8250	0,83679	9,259
26	3,2667	0,78573	2,0333	0,82943	11,825
27	2,2917	1,30542	0,9750	1,19848	8,139
28	3,5833	0,61609	2,508 0	0,82340	6,888
29	2,7000	0,96750	1,4167	0,54320	4,387
30	2,8667	0,91609	2,0333	0,21310	6,768
31	3,6333	0,98729	1,41670	0,02558	12,692
32	3,5833	0,79990	2,5750	0,23694	4,387
33	2,9417	0,75519	0,5583	0,69990	6,422
34	2,7000	0,87654	0,0333	0,85796	9,254
35	3,1000	0,78924	0,6500	0,85723	2,433
36	2,8667	0,75519	1,4167	0,90435	7,147
37	3,1500	0,78573	1,2000	0,86627	11,356
38	3,0917	0,74684	1,7083	1,05482	12,123
39	3,1167	0,70596	2,5550	0,55563	13,964
40	3,8500	0,98728	1,2221	0,78956	12,402
41	2,6417	0,95428	1,5553	0,89654	8,222
42	2,8833	0,85651	1,5400	0,91150	4,258

القيمة التائية الجدولية تساوي (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (238) .

جدول (5) يوضح معاملات تمييز مقياس التفاؤل بأسلوب العينتين المتطرفتين

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	2,8883	1,62534	1,87504	0,31591	5,301
2	1,9917	1,69277	1,09208	0,09208	6,888
3	2,4500	0,94246	1,63982	0,63982	2,555
4	2,9750	1,54563	1,5167	0,4578	4,814
5	1,2417	0.25110	2,9667	0,2361	5,798

2,222	1,555	1,8833	1,50068	2,2000	6
3,105	1,6001	1,6167	1,28980	2,2417	7
2,333	1,2251	1,5000	1,18061	1.6333	8
10,225	1,6512	1,4000	0,76032	1.2366	9
10,105	1,5882	1,0250	1,38396	1.7250	10
4,228	1,4461	1,3083	0,73902	1.3417	11
7,886	0,5771	0,3750	1,43073	1.1083	12
8,236	1,4463	1,7333	0,28180	2.2417	13
9,997	1,2816	1,0550	1,02896	1,1583	14
14,599	0.7354	0,5231	1,67531	1,3000	15
11,255	1,5548	1,5167	1,61193	1,7167	16
8,994	0,60308	1,2222	0,74020	1,2000	17
2,445	0,66171	0,7417	1,27418	1,7000	18
4,263	0,50236	1,9417	1,12194	2,4583	19
3,154	1,5020	1,7402	0,75574	2,3167	20
2,522	0,2122	1,3833	0,52220	2,5000	21
3,987	0,5985	1,6500	0,33110	2,9417	22
5,333	0,2552	1,0565	0,47580	2,1000	23
4,552	0,35417	1,5872	0,96852	2,1233	24
12,785	0,85794	1,2360	0,69852	2,2252	25
13,271	0,56231	1,4167	0,65865	2,3690	26
4,387	0,91609	1,3261	0,25850	1,6548	27
4,225	0,73030	1,5662	0,75823	2,2146	28
8,396	0,19825	1,3833	0,36925	2,5241	29
10,254	0,02558	1,4521	0,89652	2,5241	30
4,524	0,95233	2,3233	0,65892	1,2583	31
9,297	0,6985	1,2525	0,98753	2,2150	32
4,777	0,78103	1,2322	0,25556	2,2154	33
8,128	0,90435	1,6398	0,74582	1,2145	34
11,239	0,47852	1,8965	0,66663	1,2541	35
12,120	0,89876	1,8965	0,65980	2,3656	36

12,563	0,91114	1,5698	0,26530	2,3210	37
9,895	0,25840	1,6478	0,36580	1,2550	38
14,956	0,95233	1,3636	0,69320	1,2154	39
12,623	0,04305	1,7455	0,69850	1,8667	40
5,592	0,88102	1,8956	0,25412	1,2520	41
5,686	0,86627	1,3265	0,25640	1,2522	42
14,775	0,87996	1,7896	0,25211	1,8500	43
10,105	0,36582	1,6598	0,25252	1,2252	44
8,592	0,92563	1,23	0,25203	1,5865	45
9,997	0,96837	1,5986	0,26231	1,2594	46
11,342	0,95874	1,8562	0,96350	2,2272	47
6,888	0,85586	1,3698	0,25222	2,5010	48

القيمة التائية الجدولية تساوي (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (238)

ج – اسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لافراد العينة على كل مقياس ، الاستمارات الخاضعة للتحليل (445) استمارة ، وقد تبين ان جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل ارتباط (بيرسون) وكانت (0,098) عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية (443) وهذا مؤشر على صدق فقرات المقياسين وكما هو موضح في الجدول رقم (6) و (7) .

جدول (6) يوضح قيم معاملات إرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة
1	0,460	دالة	15	0,576	دالة	29	0,436	دالة
2	0,572	دالة	16	0,308	دالة	30	0,321	دالة
3	0,490	دالة	17	0,467	دالة	31	0,123	دالة
4	0,535	دالة	18	0,511	دالة	32	0,385	دالة
5	0,534	دالة	19	0,467	دالة	33	0,632	دالة
6	0,464	دالة	20	0,511	دالة	34	0,564	دالة

7	0,532	دالة	21	0,462	دالة	35	0,231	دالة
8	0,592	دالة	22	0,263	دالة	36	0,789	دالة
9	0,526	دالة	23	0,312	دالة	37	0,894	دالة
10	0,232	دالة	24	0,381	دالة	38	0,954	دالة
11	0,576	دالة	25	0,562	دالة	39	0,369	دالة
12	0,522	دالة	26	0,546	دالة	40	0,258	دالة
13	0,576	دالة	27	0,385	دالة	41	0,265	دالة
14	0,227	دالة	28	0,436	دالة	42	0,362	دالة

قيمة معامل إرتباط بيرسون الجدولية (0,098) عند مستوى دلالة (0,05)وبدرجة حرية (443)

جدول (7) يوضح قيم معاملات إرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التفاؤل

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة
1	0,654	دالة	17	0,478	دالة	33	0,562	دالة
2	0,126	دالة	18	0,236	دالة	34	0,369	دالة
3	0,452	دالة	19	0,258	دالة	35	0,869	دالة
4	0,548	دالة	20	0,375	دالة	36	0,512	دالة
5	0,365	دالة	21	0,439	دالة	37	0,845	دالة
6	0,475	دالة	22	0,358	دالة	38	0,695	دالة
7	0,254	دالة	23	0,548	دالة	39	0,512	دالة
8	0,268	دالة	24	0,321	دالة	40	0,213	دالة
9	0,147	دالة	25	0,754	دالة	41	0,365	دالة
10	0,325	دالة	26	0,958	دالة	42	0,254	دالة
11	0,745	دالة	27	0,541	دالة	43	0,287	دالة
12	0,698	دالة	28	0,165	دالة	44	0,325	دالة
13	0,368	دالة	29	0,365	دالة	45	0,254	دالة
14	0,215	دالة	30	0,325	دالة	46	0,262	دالة
15	0,369	دالة	31	0,321	دالة	47	0,155	دالة
16	0,258	دالة	32	0,369	دالة	48	0,461	دالة

قيمة معامل إرتباط بيرسون الجدولية (0,098) عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (443)

مؤشرات الثبات Reliability :

يعني الثبات ان المقياس موثوق به ويعتمد في اعطاء النتائج عند تطبيقه اكثر من مرة (جابر واحمد ، 1978، 286) .

فالثبات يعد من الخصائص السيكومترية المهمة للمقياس الجيد ، اذ يتناول تطابق درجات افراد مجموعة معينة على اختبار معين كما في كل مرة يعاد اختبارهم ، اذ يشير الى الاستقرار في درجات الفرد الواحد على الاختبار نفسه (عباس ، 1996 ، 22) ، لذلك تم التحقق من ثبات المقياسين المستعملين في هذا البحث من خلال مؤشرات الثبات الآتية :

1- طريقة الاختبار واعادة الاختبار (الاتساق الخارجي) Test - Re test :

على وفق هذه الطريقة تم تطبيق المقياسين ، ثم اعادة تطبيقهما بفاصل زمني (اسبوعين) بين التطبيقين على عينة مؤلفة من (100) طالب وطالبة ، كما موضح في الجدول (8) قيم ثبات المقياسين .

جدول (8) قيم ثبات المقياسين بطريقة الاختبار واعادة الاختبار

المقياس	قيمة معامل الثبات	عينة التطبيق
الرفاهية النفسية	0,689	100 طالب وطالبة
التفاؤل	0,765	100 طالب وطالبة

2- معادلة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي Cronbach Alpha :

يمثل معامل (الفاكرونباخ) متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس الى اجزاء بطرائق مختلفة وبذلك فانه يمثل معامل الارتباط بين اي جزأين من اجزاء المقياس ، وبناء على ذلك فقد تم استعمال هذه المعادلة لاستخراج معامل ثبات (الفاكرونباخ) لمقياس الرفاهية النفسية ، وقد كانت قيمة معامل الثبات للمقياس (752 ،0) وهذا يعد مؤشراً على اتساق فقرات المقياس ، وعلى ثباته .

3- التجزئة النصفية Split - Half :

تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب تعيين معامل ثباته الى نصفين (متكافئين) وذلك بعد تطبيقه على مجموعة واحدة ، ويتم استعمال النصف الاول مقابل النصف الثاني او قد تستعمل الدرجات ذات الارقام الفردية مقابل الدرجات ذات الارقام الزوجية ، ثم يتم بعد ذلك حساب معامل الارتباط بين درجات نصفي المقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون وبذلك فقد بلغ معامل الارتباط بين درجات نصفي مقياس التفاؤل

(0,696) وعند تصحيحه بمعادلة (سبيرمان – براون) التصحيحية ، اصبح معامل الثبات للمقياس (781 ،0) وهو جيد وبذلك يعد مؤشراً على ثبات المقياس .

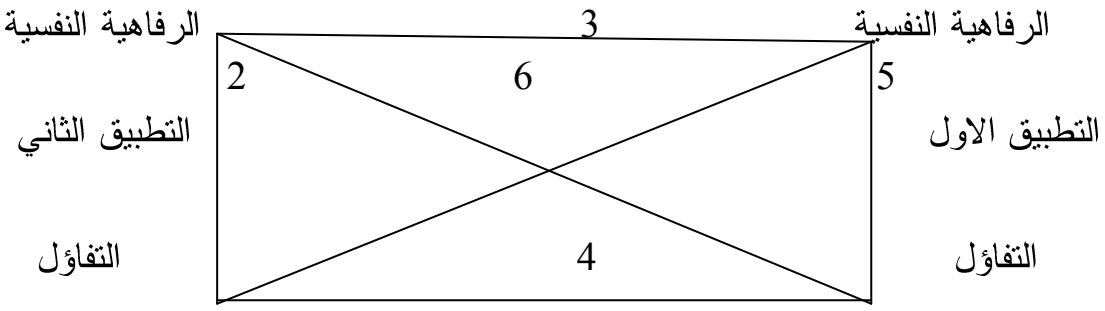
الوسائل الاحصائية :

- الاختبار التائي T- test لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياسين باستعمال المجموعتين المتطرفتين .
- معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياسين ، وفي استخراج الثبات بطريقة الاختبار واعادة الاختبار ، والعلاقة بين المتغيرين .
- الاختبار الزائي

نتائج البحث :

وللإجابة عن هذه الاسئلة يجب مقارنة الارتباطات الستة بين هذين المتغيرين وهي ارتباطات تمثل جوهر التحليل ، ويمكن رسم مخطط (1) معامل الارتباط المتفاوت زمنياً للمتغيرين على النحو الآتي :

مخطط (1) معامل الارتباط المتفاوت زمنياً للمتغيرين الرفاهية النفسية والتفاؤل



الارتباطات هي : معاملات الارتباط بين المتغير (أ 1 وأ 2) وبين المتغير (ب 1و ب) تسمى الارتباطات الذاتية (Auto – Correlations)

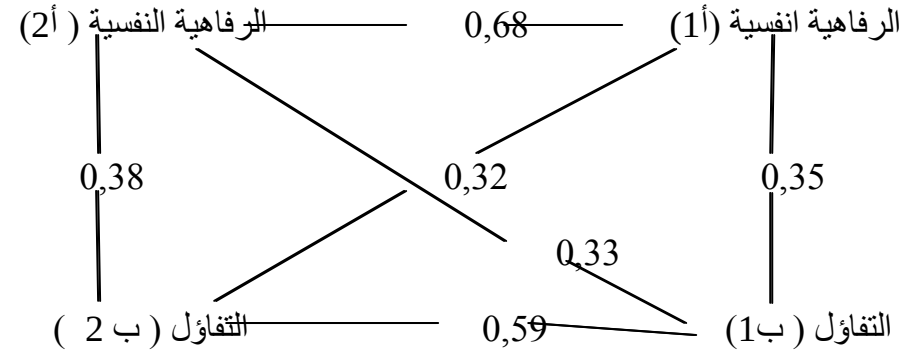
معاملات الارتباط بين المتغير (أ 1 و ب 1) وبين المتغير (أ 2 و ب 2) تسمى بالارتباطات المتزامنة Synchronous Correlations أو الارتباطات التلازمية Concurrent Correlations وذلك لانه يتم الحصول على درجات عينة الافراد فيهما في وقت واحد .

معاملات الارتباط المتقاطعة اي تلك بين درجات افراد العينة في (أ 1و ب 2) والذي بين درجات افراد العينة بين (ب 1 و أ 2) وتسمى بالارتباطات التنبؤية Predictive

Correlations وهي التي من خلالها نتنبأ باتجاه العلاقة السببية بين المتغيرين أ وب وذلك بملاحظة الارتباط الاكبر .

وبعد معالجة البيانات التي تمخض عنها مقياس الرفاهية النفسية (أ) و التفاؤل (ب) في الفقرتين (T1) و (T2) ويمكن رسم مخطط (2) معاملات الارتباط المتفاوت زمنياً ، واسفرت نتائج تحليل معاملات الارتباط .

مخطط (2) يوضح معاملات الارتباط المتفاوت زمنياً بين الرفاهية النفسية والتفاؤل



1- الارتباطات المستقرة Static Correlations وهي ارتباطات تزامنية Syn Chronous بين متغيرين يجري اختبارهما في وقت واحد (أ1 و ب 1) = r 0,35 و (أ 2 و ب 2) = r 0,38 وعند اختبارهما نلاحظ ان الارتباط الاول دال عند مستوى (0,05) والثاني دال ايضاً اي ان الارتباطين دالآن .

2- الارتباطات الحركيةDynamic - Correlations وهي ارتباطات ذاتية Antac Correlations بمتغير واحد يجري اختباره في مدتين زمنيتين (أ 1و أ 2) = r 0,68 و ((ب 1 و ب 2) = r 0,59 والارتباطان دالان عند مستوى (0,05) وهذا يعني ان المتغيرين يرتبطان بعلاقة سببية ولايوجد متغير ثالث يدخل في العلاقة بينهما .

3- الارتباطات المتصالبة المتفاوتة زمنياً Cross - Lagged Correlations وهي ارتباطات متقاطعة يتحدد في ضوئها اتجاه السببية (أ 1 و ب 2) = r 0,32 و (أ 2 و ب 1) = r 0,33

ولاجراء المقارنة بين معاملي الارتباط حولت معاملات الارتباط الى قيم فيشر حيث بلغت قيم فيشر لمعامل الارتباط 0,32 = 0,332، أما معامل الارتباط 0,33 = 0,343، وعند مقارنة القيمتين باستخدام الاختبار الزائي كانت قيمة الاختبار الزائي = 0,076 وعند مقارنتها بالجدولية التي تبلغ (1,95)عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية (98) وهذا يعني ان الفرق غير دال ويعني ان الرفاهية النفسية (أ) لاتسبب التفاؤل

(ب) وان التفاؤل (ب) لا يسبب الرفاهية النفسية (أ) . اي ان العلاقة متبادلة بين المتغيرين وان المتغيرين متداخلان ولايمكن تحديد نقطة البداية لكل منهما وبالتالي الاسبقية في الظهور والتأثير ويمكن رسم العلاقة على النحو الآتي :

الرفاهية النفسية ⟷ **التفاؤل**

الاستنتاجات :

1- الرفاهية النفسية ليس سبباً للتفاؤل .

2- التفاؤل ليس سبباً للرفاهية النفسية .

3- العلاقة بين المتغيرين متبادلة ومتداخلة فيما بينهما ولايمكن تحديد نقطة البداية لكل منهما .

المصادر العربية :

- البرزنجي ، ذكريات عبد الواحد (2009) : التفاؤل – التشاؤم وعلاقته بمفهوم الذات وموقع الضبط لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية / ابن الهيثم / جامعة بغداد .
- جابر ، جابر عبد الحميد واحمد خيري كاظم (1978) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار النهضة المصرية ، القاهرة .
- حسن ، محمود شمال (2001) : سيكولوجية الفرد في المجتمع ، دار الافاق العربية ، القاهرة .
- الحكاك ، وجدان جعفر (2001) : بناء مقياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد ، كلية التربية – ابن رشد .
- الخطيب ، جمال (1995) : تعديل السلوك الانساني ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع .
- خليفة ، عبد اللطيف محمد (2009) : الأنشطة والأحداث السارة لدى طلاب الجامعة ، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية ، الرسالة 5 ، 1-64 .
- عباس ، فيصل (1996) : الاختبارات النفسية ، تقنياتها واجراءاتها ، دار الفكر العربي / بيروت .
- عبد الخالق ، أحمد محمد (1996) : دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية .

- عكاشة ، محمود فتحي وسليم ، عبد العزيز ابراهيم (2010) : العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية ، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي السابع لكلية التربية بجامعة كفر الشيخ بعنوان جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية في الفترة من 13 – 14 ابريل .

−, Richards,M,&Hupp Abbott , R, Croudace,T, ploubidis,G,Kuh,D rt , f . (2008) . The Relation ship between Early personality and Midife psychological well-being : Evidence from A Uk Birth Cohort Study , Social psychiatry & psychiatric Epidemiology ,43, 679-687.

Belcher, j (2009) Optimism, psychological Well – being , and Quality of Life in females with fibromyalgia syndrome , ph D . Dissertation , Capella University .

Burrus, j , Betancourt, A, Holtz ,S,&Minsky, j , (2012) . Emotional Intellignce Relates To Well- Being: Evdence from The Situational judgment Test of Emotional Management, Applied psychology ; Health and Well – being , The International Association of Applied psychology , Blackwell publishing LTD.

Cattell , R.B (1965) The Scintific Analysis of Personality Baltimore Penguin .

Davis, S. F, Miller, K.M, Johnson, Mc Auley , K& Dinges, D (1992) The relationship between Optimism – Pessimism , lone – liness and deeath anxiety . Bulletin of the Psychonomic Socety 30 .

Keyes ,C, Shmotkin, D , &Ryff . C. (2002) . Optimizing Well- being ; The Empirical Encounter of Two Traditions , Journal of personality and Social psychology .

Lawer – E. A (1968) ; Correlational Causal analysis of the relationship between expectancy attitudes and job performance journal of Apple Ied psychology . vol . 52 .

Lundqvist,C.(2011).Well-being in Competitive Sports-The Feel- Good Factor ? A Review of Conceptual Considerations of Well- being , International Review of Sport and Exercise Psychology .

Negovan,V .(2010) .Dimensions of Students Psychological Well-Being and Their Measurement; Vaildation of A Students Psychological Well- being Inventory, Europe Journal of Psychology .

Rave ,C, Magee,W, Kling , K,&Wing,E. (1999) . Forging Macro – Micro Linkages in The Study of Psychological Well- being .In

C.Ryff &V. Marshall (Eds) The Self and Society in Aging Processes , New York ; Springer Publishing Company .

Rave , C, & Singer ,B . (2008) .Know Thyself and Become What You Are; A Eudaimonic Approach to Psy chological Well – being ,Journal of Happiness Studies ,9 .