

الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل.

(دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق).

د. فتون خرنوب*

الملخص:

هدف البحث إلى تعرف طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل، وتحديد مساهمة كل من الذكاء الانفعالي، والتفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية من جهة، وتحديد الفروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل من جهة أخرى لدى طلبة الجامعة. وتكونت العينة من (١٤٧) طالباً من طلبة قسم الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق، منهم (٣٠) طالباً، و(١١٧) طالبة.

استخدم في هذا البحث مقياس الرفاهية النفسية لرايف (١٩٨٩) ترجمة وإعداد الباحثة، ومقياس الذكاء الانفعالي متعدد العوامل لماير وآخرين (١٩٩٧) ترجمة، وإعداد الباحثة، والقائمة العربية للتفاؤل، والتشاؤم لأحمد عبد الخالق (١٩٩٦).

وباستخدام معامل الارتباط، واختبار "ت"، وتحليل الانحدار المتعدد أظهرت النتائج وجود علاقات ايجابية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية) وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل. كما بينت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن الذكاء الوجداني، والتفاؤل أسهما إسهاماً دالاً في التباين بالرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية).

الكلمات المفتاحية: الرفاهية النفسية، الذكاء الانفعالي، التفاؤل

* كلية التربية - جامعة دمشق - سورية.

١ - مقدمة البحث:

انحصر الدور التقليدي لعلم النفس على مدى عقود عديدة في التركيز على دراسة الجوانب السلبية في الشخصية الإنسانية، وإهمال خصالها الإيجابية، إذ اهتم علم النفس بإصلاح الأضرار، وعلاج الاضطرابات النفسية أكثر من اهتمامه بمساعدة الأفراد في الحياة بشكل منتج، ومسبب للرضا، وتطوير قدراتهم، وإمكاناتهم الضرورية للنمو. غير أن هناك توجهاً جديداً أخذ في اكتساب مزيد من المؤيدين وهو علم النفس الإيجابي، ويرجع الفضل في تأسيسه إلى العالم مارتن سلغمان في ثمانينيات القرن العشرين، ويركز هذا التوجه على فهم هؤلاء الأفراد الذين يعيشون في سعادة غامرة، وحكمة، ولباقة 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 كل من المرض النفسي، والجسمي. (خليفة، ٢٠٠٩، ١)

وفي ضوء هذا الاتجاه، وأنصاره أصبح الإنسان الذي يتمتع بالصحة النفسية ليس الإنسان الخالي من المرض، فالأصل هو الصحة، وليس المرض، وأن الإنسان يستطيع أن يتكيف، ويتوافق مع مجتمعه إذا ما ركز على الجوانب الإيجابية في حياته، وبث الأمل، والتفاؤل، والسعادة، والرضا، والاستمتاع بالعلاقات مع الذات، والآخرين، والصمود النفسي.. الخ. (عكاشة، سليم، ٢٠١٠)

وقد أدى هذا الاهتمام الواسع في الجوانب الإيجابية للصحة النفسية إلى تطوير نماذج عديدة لتحديد الملامح الأساسية للرفاهية ومؤشراتها، إذ ظهر العديد من النماذج التي تتباين في تفسيرها ورؤيتها لهذا المفهوم، وقد ميز ريان وديسي (٢٠٠١) بين مدخليين متميزين للرفاهية هما:

- المدخل الذاتي Hedonic: يركز هذا المدخل على السعادة، والسرور، ويعرف الرفاهية من ناحية السرور وتجنب الألم، وينعكس في مجرى البحث على الرفاهية الذاتية Subjective Well-being (Negovan, 86, 2010) ويقوم هذا المدخل على فكرة أن السعادة، والسرور يشكلان الهدف الأساسي للحياة البشرية، ووفقاً لهذا المنظور فإنه يتم 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, 110, 2011). 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 عموماً، أما المكون الوجداني فيشير إلى تكرار الخبرات الانفعالات الإيجابية، والسلبية لدى الأفراد (Burrusetal., 2, 2012).

- المدخل النفسي أو تعبئة الطاقات Eudaimonic: يركز هذا المدخل على تحقيق الإمكانيات البشرية، ويعرف الرفاهية بأنها "توظيف إمكانيات الفرد من خلال عملية تحقيق الذات"، وينعكس في مجرى البحث على الرفاهية النفسية Psychological Well-being (Negovan, 86, 2010) ويشير هذا المنحى إلى أن الرفاهية متميزة عن السرور، والسعادة بحد ذاتها، فالأهداف البشرية، والقيم التي تزيد من الوجدان الإيجابي 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 الإمكانيات الفردية التي تماشي القيم الهامة، والارتباط المتجذر في الذات (Lundqvist, 110, 2011). وعلى هذا ترتبط

الرفاهية في ضوء هذا المدخل مع تطور، وإدراك ذات الفرد، وتشير إلى "ازدهار الفرد وتحقيقه لإمكاناته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن". (Ryff & Singer, 14, 2008)

وتعد دراسات رايف في الرفاهية النفسية من أكثر الدراسات التي رسخت لهذا المفهوم وطرائق البحث فيه، وكيفية قياسه وأهم المؤشرات تعرفه، وقدمت نموذجاً متعدد الأبعاد للأداء النفسي الايجابي (Ryff, 1989) ويشتمل على ستة أبعاد أساسية وهي: (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، الإجابة 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 الإيجابية مع الآخرين)، وتعديل بيئتهم لكي تلبي حاجاتهم الشخصية وتفضيلاتهم (الإجابة البيئية)، والبحث عن الإحساس بتقرير المصير بالإضافة إلى القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية (الاستقلالية)، وإيجاد معنى في جهودهم، وتحدياتهم (الهدف في الحياة)، وتطوير إمكاناتهم من خلال النمو، والافتتاح كأفراد (النمو الشخصي). (Keyes et al., 2002, p. 1008)

وقد أوضح الباحثون في المجال أن الرفاهية النفسية تتطور من خلال مجموعة من المتغيرات كالتنظيم الانفعالي، وخصائص الشخصية، والهوية، والخبرة في الحياة بالإضافة إلى أنها تزيد مع العمر والتعليم. (Edwards et al, 2005, p. 77) وعلاوة على ذلك، بين العديد من البحوث أن الرفاهية النفسية قد ارتبطت مع العديد من الخصائص الإيجابية في الأدييات، كالتفائل، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، والسعادة، والتعاطف، والتوافق البيئي للأفراد. (Acun-Kapikiran, 2011, p. 1141)

٢- مشكلة البحث ومسوغاته:

تتبع مشكلة البحث من أهمية موضوع الرفاهية النفسية الذي أصبح في السنوات الأخيرة بؤرة تركيز الكثير من البحوث والدراسات، وظهر خلال العقدين الماضيين عدد من أدوات القياس التي تستهدف قياس هذا المفهوم، والكشف عن طبيعته، وأبعاد العلاقة بينه، وبين المفاهيم ذات الصلة.

ولما كان الذكاء الانفعالي أحد العوامل الهامة التي تحدد نجاح الفرد في الحياة، ورفاهيته النفسية، توجه العديد من البحوث نحو التحقق من علاقته بالرفاهية النفسية، وقد كشفت تلك البحوث عن وجود علاقات دالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي، والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، وأن الذكاء الانفعالي يعد منبئاً هاماً بمستوى الرفاهية النفسية كدراسة كل من (Brackett & Mayer, 2003; Augusto-Landa et al., 2010; Augusto-Landa et al., 2011) وتوصلت دراسات أخرى إلى وجود علاقات إيجابية دالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي، وكل من الرفاهية النفسية، والرفاهية الذاتية إلا أن العلاقات كانت أقوى بين الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية مقارنة بالعلاقات بين الذكاء الانفعالي، والرفاهية الذاتية كدراسة كل من (Extremiera et al., 2011; Burrus et al., 2012).

ويعد التفائل من المنبئات الهامة للتوافق الاجتماعي، وقد أظهر العديد من البحوث ارتباطه الإيجابي مع جوانب عديدة للرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة كدراسة كل من

(Chang et al., 1997; Burrus et al., 2009; Augusto-Landa et al., 2011).

ووفقاً لمراجعة أكستريميرا وآخرين (٢٠٠٧) للبحوث التي تناولت التفاؤل، والتشاؤم، تبين في العديد منها أن التفاؤل، والتشاؤم يمثلان بعددين مستقلين بشكل جزئي، ويعدان من المنبئات الهامة للرفاهية النفسية. (Extremiera et al., 2007, 1070)، كما خلصت دراسة بريست وآخرون (٢٠٠٢) إلى أن التفاؤل قد تنبأ بالرفاهية المحسنة في مجالات المواجهة وتقدير الذات، والاكتئاب، والعلاقات الإيجابية، وإدارة الضغوط في مواقف الحياة الضاغطة. (Belcher, 2009, 17) وكشفت دراسة حسنين وآخرين (Hasnain et al, 2014) عن قدرة التفاؤل، والسعادة، والأمل على التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى طلبة الدراسات العليا.

ومع كل هذا الاهتمام على المستوى العالمي بموضوع البحث الحالي، فإن الاهتمام على المستوى العربي لم يحظ بالأهمية الكافية، إذ إن ندرة في الدراسات، والبحوث المحلية، ومن هنا تحددت مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية:

- ١-٢- ما طبيعة العلاقات بين الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل لدى طلبة الجامعة؟
 - ٢-٢- ما مقدار إسهام كل من الذكاء الانفعالي، والتفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية) لدى طلبة الجامعة؟
 - ٣-٢- هل توجد فروق في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، والذكاء الانفعالي والتفاؤل تبعاً لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة؟
- ٣- أهمية البحث:

تبرز أهمية البحث الحالي من الناحية النظرية في إلقاء الضوء على مفهوم الرفاهية النفسية-في علاقته بالذكاء الانفعالي، والتفاؤل 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، واستهدافاً من الباحثين وفتح المجال لمزيد من الدراسات والبحوث حول الرفاهية النفسية وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى. ويوفر البحث أدوات نفسية معدة على البيئة المحلية لقياس كل من الرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة مما يساهم في المزيد من الإضافة إلى المكتبة النفسية السورية.

أما من الناحية التطبيقية فتكمن أهمية البحث في الاستفادة بما تسفر عنه نتائج هذا 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.

٤- أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تعرف:

- ١-٤- العلاقة بين الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، وكل من الذكاء الانفعالي، والتفاؤل لدى طلبة الجامعة.

٤-٢- مقدار إسهام كل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية) لدى طلبة الجامعة.

٤-٣- الفروق في كل من الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل تبعاً لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة.

٥- فرضيات البحث:

٥-١- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

٥-٢- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، والتفاؤل لدى طلبة الجامعة.

٥-٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية).

٥-٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الذكاء الانفعالي.

٥-٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في التفاؤل.

٦- سؤال البحث:

٦-١- ما مقدار إسهام كل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)؟

٧- مصطلحات البحث:

٧-١- الرفاهية النفسية Psychological well being: وتشير إلى "بنية متعددة الأبعاد التي تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم، ونوعية حياتهم". (Ryff et al., 1999, 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: وهو "اعتقاد الفرد بأن حياته هادفة، وذات معنى".
- النمو الشخصي personal growth: وهو "إحساس الفرد بالنمو، والتطور المستمر". (Ryff & Keyes, 1995, 720)

وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على المقياس المخصص لقياسها.

الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل د. خرنوب

٧-٢- الذكاء الانفعالي Emotional Intelligence: ويشير إلى "القدرة على المشاركة في معالجة المعلومات المتطورة حول انفعالات الفرد الخاصة وتلك التي لدى الآخرين، والقدرة على استخدام هذه المعلومات كموجه للتفكير والسلوك" (Mayer et al, 2008, 503).

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على المقياس المخصص لقياسه.

٧-٣- التفاؤل Optimism: ويشير إلى "نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك." (عبد الخالق، ١٩٩٦، ٦)

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على المقياس المخصص لقياسه.

٨- الإطار النظري للبحث:

٨-١- الرفاهية النفسية:

يعد مفهوم الرفاهية Well-being من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، وهو يمثل محور اهتمام علم النفس الإيجابي خلال العقود الماضية، ويذكر دينر (٢٠٠٠) وهو من أكبر الباحثين في موضوع الرفاهية أن معرفة علماء النفس بمصطلح الرفاهية مازالت أولية، و ابتداء من عام ١٩٣٨ إلى ٢٠٠٢ كان هناك (١٣٨) دراسة عالمية تناولت الرفاهية. وفي اللغة العربية هناك اختلاف في ترجمته، فبعضهم يعده مرادفاً للسعادة، وتمت ترجمته إلى الوجود الأفضل، أو طيب العيش، وبعضهم يراه مرادفاً للصحة النفسية أو الرفاهية النفسية، وغيرهم يراه مرادفاً لجودة الحياة. وإضافة لمصطلح الوجود الأفضل، يستعمل الباحثون عدة مفاهيم أخرى منها الهناء الشخصي، وحسن الحال، والتنعيم الذاتي، والحياة الطيبة، والرفاه النفسي وغيره. (معمرية، ٢٠١٢، ١٢٦)

ويشير هيرد (Hird, 2003) في مراجعته للأدبيات على الرفاهية، إلى أنه بالرغم من التعريفات النظرية للسعادة، والرضا عن الحياة، والرفاهية، والحياة الطيبة، وجودة الحياة قد تلقت الكثير من الانتباه من علماء النفس في العديد من المجالات، فإنه لا يوجد اتفاق عام على تعريف عالمي للرفاهية (O'Brien, 2008, 16)، وقد عرفت الدراسات المبكرة الرفاهية من ناحية المشاعر الطيبة مثل السعادة والرضا عن الحياة، أما الدراسات الأحدث فأشارت إلى أن الرفاهية ليست متميزة من خلال المشاعر الإيجابية وحدها التي قد تكون زائلة، أو مؤقتة نسبياً (الرفاهية كحالة)، لكنها تشمل جوانب بعيدة المدى، أو ثابتة للأداء، أو التوظيف النفسي الإيجابي (Abbott et al., 2008, 680)، فالرضا عن الحياة، والسعادة هي عناصر غير كافية لتحقيق الذات ولكن الأداء النفسي الإيجابي قد يؤدي إلى زيادة مستويات الرضا عن الحياة والسعادة (Lundqvist, 2011, 112)

وفي انتقادها للدراسات المبكرة على الرفاهية، ذكرت رايف (١٩٨٩) في دراستها الأصلية على الرفاهية النفسية أن هذه النظريات محدودة التأثير بسبب افتقارها لإجراءات التقييم الموثوقة، وتنوع المعايير المقترحة للرفاهية، وتشبعها بالقيمة، كما أن البحث الحالي على الرفاهية الذاتية يعتمد بشكل كبير على تقييمات السعادة، ويركز على الحالات الوجدانية، والتقييمات العامة للرضا التي قد تتغير قليلاً مع مرور الوقت، بالإضافة إلى افتقاره للدعامات النظرية. (Nel, 2011, 49-52)

وبالاعتماد على مراجعة شاملة لنظريات (العمليات التنفيذية للشخصية لنيوغيرتن، والنضج لألبورت، والتوظيف الكامل للفرد لروجرز، وتحقيق الذات لماسلو، والفردية ليونغ، والصحة النفسية لجهودا، والصحة النفسية للشيخوخة لبيرن، والارتقاء الشخصي لايركسون، وميول الحياة الأساسية لبيهر) حاولت رايف دمج البنى المتفرقة في أدبيات التوظيف النفسي للأفراد إلى نموذج متعدد الأبعاد للازدهار البشري، الذي يضم نقاط التقارب في النظريات السابقة. (Ryff et al., 1999, 248) وعلى هذا قدمت رايف وزملاؤها إطاراً نظرياً متكاملًا وأكثر شمولاً للرفاهية النفسية في الأدبيات اليوم، وهذا النموذج معتمد على مفهوم الصحة على أنه ليس مجرد الخلو من المرض، ولا يتصل بشكل مباشر بالسعادة، ولكن يتم النظر إلى الرفاهية على أنها "ناجمة عن الحياة التي هي على ما يرام" (Nel, 2011, 49-52). 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، وتتضمن الرفاهية النفسية ستة أبعاد مرتبطة بالأداء الإيجابي وهي: (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، الإجابة البيئية، الهدف في الحياة، النمو الشخصي). (Ryff et al., 1999, 250)

٨-٢- الذكاء الانفعالي:

تعد نظرية الذكاء الانفعالي إحدى النظريات الحديثة في علم النفس التي ظهرت لتنبه أصحاب نظريات الذكاء للدور الكبير الذي يلعبه النظام الانفعالي في النظام المعرفي للقدرات البشرية، ولتحدي المداخل التقليدية في مجال الانفعالات، وقد نظرت إلى الانفعالات بوصفها معوقة للنشاط المعرفي، وأن الانفعالات والذكاء مجالان منفصلان. وبذلك يعد الذكاء الانفعالي التطور الأخير في فهم العلاقة بين العقل والانفعال، ونقطة تحول في الصراع الطويل بين المفاهيم العقلية للذكاء، وتلك المداخل التقليدية في مجال الانفعالات.

وقد انقسم الباحثون المهتمون بدراسته إلى فريقين: فريق يرى أن الذكاء الانفعالي يتكون من مجموعة من القدرات العقلية ومنفصل عن سمات الشخصية المزاجية (نماذج القدرة العقلية للذكاء الانفعالي)، والفريق الثاني يرى أن الذكاء الانفعالي يتكون من مجموعة من الكفاءات الشخصية والاجتماعية (الكفاءات الوجدانية) وغير مستقل عن سمات الشخصية المزاجية (النماذج المختلطة للذكاء الانفعالي). (الدردير، ٢٠٠٤، ١٤) وتبنى الباحثة نظرية ماير وسالوفي في الذكاء الانفعالي التي تشير إلى أن الذكاء الانفعالي هو مجموعة من القدرات العقلية.

وقد عرّف ماير وسالوفي الذكاء الانفعالي (١٩٩٩) بأنه القدرة على تمييز الانفعالات، وعلاقاتها، والاستدلال، وحل المشكلة على أساسها. (Salovey et al, 2001, 7)

إن نظرية القدرة للذكاء الانفعالي تقسم الذكاء الانفعالي إلى أربعة مكونات، أو فروع: (الإدراك الانفعالي، التفسير الانفعالي للتفكير، الفهم الانفعالي، إدارة الانفعالات). وقد ميز ماير وآخرون بين الفرع الثاني وهو استخدام الانفعالات لتفسير عملية التفكير، والفروع الأخرى للنموذج. إذ يشمل الفرع الأول والثالث والرابع الاستدلال حول الانفعالات في حين يشمل الفرع الثاني استخدام الانفعالات لتعزيز الاستدلال. (Mayer et al, 2008, 505-507)

٨-٣- التفاؤل :

يعد مفهوم التفاؤل، والمفهوم المقابل له التشاؤم من المفاهيم الحديثة نسبياً التي دخلت إطار البحث المكثف في مجال علم نفس الصحة، والتخصصات النفسية الأخرى، ويشير التفاؤل إلى ميل الفرد للاعتقاد بحدوث النتائج الإيجابية، أو النجاح في المستقبل، بينما يشير التشاؤم إلى اعتقاد الفرد بحدوث النتائج السلبية في المستقبل (Augusto-Landa et al., 2011, 465)

ويرى شاير، وكارفر أن التفاؤل صفة مهمة في الشخصية، تتضمن توقعات عامة حول المستقبل. وقد أعطى كل منهما نواحي عدة يمكن التفريق فيها بين المتفائلين، والمتشائمين، فالمتفائلون يستخدمون استراتيجيات مواجهة متمركزة على المشكلة تستند على العاطفة كالقبول، والاستعانة بالمدح، والصياغة الإيجابية للموقف الذي يواجهونه، في حين يميل المتشائمون إلى المواجهة من خلال الرفض الظاهر، وعدم الاهتمام من الناحية العقلية، والسلوكية بالأهداف التي تعترضها المؤثرات بغض النظر عما إذا كانت الحلول ممكنة للمشكلة أو لا. (الموسوي، العنكوشي، ٢٠١١، ١٦٩)

ويرى الأنصاري (١٩٩٨) أن التفاؤل والتشاؤم عبارة عن سمتين من سمات الشخصية وليست حالة، وبعدها عبد الخالق (١٩٩٩) من السمات الصغرى، أو الضيقة للشخصية، وليستا من الأبعاد الأساسية للشخصية. ويشير كذلك إلى وجود اختلاف بين الباحثين في النظر للعلاقة بين كل من مفهومي التفاؤل والتشاؤم، ففي حين ينظر بعضهم إليهما على أنهما تمثلان سمة واحدة ثنائية القطب تندرج من التفاؤل المفرط إلى التشاؤم المفرط، فإن بعضهم الآخر يعدهما سمتين مستقلتين أحاديتا القطب تندرج إحدهما من عدم التفاؤل إلى التفاؤل المفرط، والثانية من عدم التشاؤم إلى التشاؤم المفرط. وتتيح الرؤية الأولى إمكانية قياس هاتين السمتين بمقياس واحد إذ يمكن عدّ درجة أحدهما مقلوبة للآخر. وسواء تم عدّ كل من التشاؤم، أو التفاؤل من السمات ثنائية القطب، أو أحادية القطب، فإنه يمكن إجراء دراسات لكل من السمتين بشكل مستقل عن الآخر، وبمقاييس فرعية مستقلة. (رضوان، ٢٠٠١، ١٩)

٩- الدراسات السابقة :

من الدراسات التي اهتمت بدراسة العلاقة بين الرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة دراسة لبراكينوماير (Brackett & Mayer, 2003) التي هدفت إلى التحقق من الصدق التقاربي، والتمييزي، والتزايد لمقياس الذكاء الانفعالي (MSCEIT) لدى عينة مكونة من (٢٠٧) من طلبة الجامعة من الذكور والإناث، وقد أشارت أهم نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين مقياس القدرة للذكاء الانفعالي، ومقياس رايف للرفاهية النفسية بمكوناته الفرعية، كما أظهرت النتائج أن الذكاء الانفعالي متميز عن الرفاهية النفسية.

وأجرى كل من أوغستولاندا وآخرون (Augusto-Landa et al, 2010) دراسة هدفت إلى التحقق من العلاقة بين الذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية، والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة بلغ عددها (٢٥٩) من الذكور والإناث، وقد خلصت نتائجها إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين الذكاء الانفعالي (كما يقيسه مقياس ماوراء المزاج كسمة)، والرفاهية النفسية بمكوناتها الفرعية (كما يقيسها

مقياس رايف للرفاهية النفسية)، كما أكدت الدراسة الأهمية التنبؤية للذكاء الانفعالي بالرفاهية النفسية إذ فسر الذكاء الانفعالي (١٢%) من التباين في تقبل الذات، و(١٤%) من التباين في الهدف في الحياة، و(٧%) من التباين في النمو الشخصي، و(١٣%) من التباين في الاستقلالية.

وقام كل من اكستريميرا وآخرين (Extremiera et al, 2011) بدراسة تتبعية (خلال ١٢ أسبوعاً) هدفت إلى فحص العلاقة بين الذكاء الانفعالي، ومستويات كل من الرفاهية النفسية والرفاهية الذاتية، تكونت عينة الدراسة من (٣٤٩) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، وقد أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط إيجابي دال بين مقياس القدرة للذكاء الانفعالي، وكل من مقياس الرفاهية النفسية لرايف، ومقياس الرفاهية الذاتية، وقد تبين من خلال تحليل الانحدار أن الذكاء الانفعالي تنبأ بالرفاهية النفسية بشكل أكبر مقارنة بالرفاهية الذاتية إذ فسر (٣٢%) من التباين في الرفاهية النفسية.

وفي دراسة لبيوروس وآخرين (Burrus et al, 2012) هدفت إلى التحقق من الفروق بين ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع، وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض في الرفاهية النفسية بمكوناتها الفرعية لدى عينة من طلبة الجامعة وعددها (١٣١) من الذكور والإناث، وأشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة بين ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع، وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض في الرفاهية النفسية بمكوناتها الفرعية في اتجاه ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع.

ومن الدراسات التي تناولت العلاقة بين الرفاهية النفسية، والتفاؤل دراسة لتشنج وآخرين (Chang et, 1997) التي هدفت إلى اختبار الصديق التمييزي لمقياس التفاؤل، والتشاؤم، وفائدة مقياس التفاؤل في التنبؤ بمعايير خارجية للرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة بلغ عددها (٤٢٥) طالباً وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين التفاؤل، والرفاهية النفسية، وأن التفاؤل منبئ هام للرفاهية النفسية.

وأجرى بريست وآخرون (Brissette et al, 2002) دراسة هدفت إلى التحقق من العلاقة بين الرفاهية النفسية، والتفاؤل لدى عينة مكونة من (٨٩) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، خلصت إلى أن التفاؤل قد تنبأ بالرفاهية المحسنة في مجالات المواجهة وتقدير الذات، والاكتئاب، والعلاقات الإيجابية، وإدارة الضغوط في مواقف الحياة الضاغطة. (In Belcher, 2009, 17)

وقام بيوريس وآخرون (Burris et al, 2009) بدراسة هدفت إلى تحديد العوامل الديموغرافية، والفردية، والسلوكية المرتبطة بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، وبلغت عينة الدراسة (٣٥٣) طالباً وطالبة من الذكور والإناث، وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود ارتباط دال وإيجابي بين الرفاهية النفسية والتفاؤل. كما أشار تحليل الانحدار المتعدد إلى أن التفاؤل كان متنبئاً دالاً دلالة إحصائية بالرفاهية النفسية إذ فسر (٥٨%) من التباين في الرفاهية النفسية.

وأجرى حسنين وآخرون (Hasnain et al, 2014) دراسة هدفت إلى التأكد من مساهمة كل من التفاؤل، والأمل، والسعادة في الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا وعددها (١٠٠) طالب وطالبة تراوحت أعمارهم بين (٢٠-٢٢ سنة)، وقد أوضحت نتائج تحليل الانحدار أن التفاؤل، والأمل، والسعادة فسرت (٤٤%) من التباين في الرفاهية النفسية في عينة الذكور و (٣٠%) من

التباين في الرفاهية النفسية في عينة الاناث. كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية لصالح الإناث.

ومن الدراسات التي تناولت الرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل دراسة لأوغستولاندا وآخرين (Augusto-Landa et al, 2011) التي هدفت إلى تعرف العلاقة بين الذكاء الانفعالي المدرك، والتفاؤل/التشاؤم، والرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة بلغ عددها (٢١٧)، وأشارت أهم نتائجها إلى وجود ارتباط موجب دال بين الموضوع، والتنظيم الانفعالي، والرفاهية النفسية بمكوناتها الفرعية، ووجود ارتباط موجب دال بين التفاؤل، والرفاهية النفسية بمكوناتها الفرعية، بينما كان الارتباط بين التشاؤم، والرفاهية النفسية سالباً. كما توصلت الدراسة من خلال نموذج المعادلة البنائية إلى أن الذكاء الانفعالي، والتفاؤل قد أسهما إسهاماً دالاً في التنبؤ بالرفاهية النفسية إذ فسرا (٦٠%) من التباين في الرفاهية النفسية.

٩-١ - مناقشة الدراسات السابقة :

ومما تقدم تبين أهمية الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت بالدراسة متغيرات البحث سواء من خلال المنهجية المتبعة، أو من حيث الأهداف، وأدوات البحث أو من حيث النتائج، والمقترحات التي تم التوصل إليها، ومن خلال استقراء الدراسات السابقة يتضح إجماعها على وجود ارتباط موجب بين الرفاهية النفسية، وكل من الذكاء الانفعالي، والتفاؤل لدى طلبة الجامعة، كما أن موضوع الرفاهية النفسية من المواضيع الحديثة في مجال البحث النفسي على المستويات العالمية، وهو بحاجة إلى المزيد من البحث إذ لا توجد دراسات عربية ومحلية - في حدود علم الباحثة- تناولت متغير الرفاهية النفسية في علاقته بالذكاء الانفعالي، والتفاؤل لدى طلبة الجامعة.

١٠ - منهج البحث :

إن تحقيق البحث لأهدافه يتطلب اللجوء إلى المنهج الوصفي الذي يركز على وصف الظاهرة، وتحليلها، وتفسيرها للوصول إلى الاستنتاجات العلمية الصحيحة، والمنهج الوصفي يحقق للباحث فهماً أفضل للظاهرة المدروسة عن طريق تحليل بنية الظاهرة المدروسة، وبيان العلاقة بين متغيراتها. (منصور وآخرون، ٢٠٠٨، ٦٥)

١١ - المجتمع الأصلي للبحث :

تكون المجتمع الأصلي للبحث من طلبة السنة الأولى المسجلين في كلية التربية بقسم الإرشاد النفسي في جامعة دمشق للعام الدراسي ٢٠١٣ - ٢٠١٤ إذ بلغ عددهم (٤٩٠) طالباً وطالبة.

١٢- عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (١٤٧) طالباً وطالبة منهم (30) طالباً و(١١٧) طالبة، تشكل ٣٠% من أفراد المجتمع الأصلي، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة، وسبب اختيار طلبة كلية التربية للتطبيق هو إمكانية تعامل طلبتها بشكل أكثر دقة مع المقاييس والاختبارات النفسية.

١٣- أدوات البحث:

١٣-١- مقياس الرفاهية النفسية Psychological Well-Being Scale:

أعد مقياس الرفاهية النفسية (Psychological well being scale- MIDUS-II Version) كارول رايف (Carol Ryff, 1989) بهدف تقييم الرفاهية النفسية لدى الأفراد، ويعد هذا المقياس إحدى صور مقاييس رايف للرفاهية النفسية الذي ظهرت صور عديدة منه (١٢٠ بنداً، ٨٤ بنداً، ٥٤ بنداً، ٤٢ بنداً، ١٨ بنداً). ويتكون مقياس الرفاهية النفسية الحالي من (٤٢) بند، بمعدل (٧) بنود لكل بعد من أبعاد الرفاهية النفسية الستة كما هو موضح في الجدول (١):

الجدول (1)

توزع البنود على أبعاد مقياس الرفاهية النفسية

العدد	رقم البند في المقياس*
تقبل الذات	٦-١٢-١٨-٢٤-٣٠-٣٦-٤٢
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٤-١٠-١٦-٢٢-٢٨-٣٤-٤٠
الاستقلالية	١-٧-١٣-١٩-٢٥-٣١-٣٧
الإجادة البيئية	٢-٨-١٤-٢٠-٢٦-٣٢-٣٨
الهدف في الحياة	٥-١١-١٧-٢٣-٢٩-٣٥-٤١
النمو الشخصي	٣-٩-١٥-٢١-٢٧-٣٣-٣٩

*- البنود السالبة.

ومقياس الرفاهية النفسية هو مقياس تقرير ذاتي، يجب عنه الأفراد باختيار بديل واحد من سبعة بدائل وفق مقياس سباعي التدرج (أوافق بشدة- أوافق بدرجة متوسطة- أوافق بدرجة قليلة- لا أوافق- أرفض بدرجة قليلة- أرفض بدرجة متوسطة- أرفض بشدة)، ويتم التصحيح بإعطاء العبارات الدرجات التالية (٧-٦-٥-٤-٣-٢-١) في حالة العبارات الموجبة، والعكس في حالة العبارات السالبة. (ملحق ١)

وقد قامت رايف وزملاؤها بسلسلة من الدراسات باستخدام عينات كبيرة من المشاركين من خلفيات ثقافية، وديموغرافية متنوعة، وقد خلصت نتائجها إلى تمتع مقاييس رايف للرفاهية النفسية بدرجة مرتفعة من الصدق، والثبات في البيئة الأجنبية، إذ تم التحقق من الصدق البنيوي لمقياس الرفاهية النفسية، وقد نتج عن التحليل العاملي التوكيدي للمقياس بنية عاملية سداسية مقترحة للرفاهية النفسية. (Ryff & Keys, 1995). كما تم التحقق من الصدق التقاربي، والتمييزي لمقياس الرفاهية النفسية بالمقارنة مع بعض مقاييس التوظيف

الإيجابي كالرضا عن الحياة وتوازن الوجدانات، وتقدير الذات، ومركز التحكم الداخلي، بالإضافة إلى مقياس التوظيف السلي، كالاكتئاب، ومركز التحكم الخارجي. (Ryff & Singer, 2006).

وقد قام العديد من الدراسات بالتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهية النفسية الحالي إذ أكدت نتائج دراسة (Abbott et al, 2006) بنية سداسية العوامل للرفاهية النفسية، كما تم تعزيز الصدق العملي لمقياس الرفاهية النفسية في دراسة (Springer & Hauser, 2006) إذ برز نموذج العوامل الستة للرفاهية النفسية على أنه أفضل النماذج في تحقيق شروط حسن المطابقة. كما أظهرت نتائج دراسة (Abbott et al, 2010) أن مقياس رايف للرفاهية النفسية سداسية البعد تقيس بشكل كاف مستويات متوسطة من الرفاهية النفسية لكنها تمتلك دقة أقل عند المستويات المرتفعة للرفاهية النفسية. كما تمتع مقياس الرفاهية النفسية بدرجات مرتفعة من الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وقد تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للمقاييس الفرعية بين (٠,٦٩-٠,٨٥). (Morozink et al, 2010, 3).

وقد قامت الباحثة بتعريب المقياس، وترجمته إلى اللغة العربية، ثم عرضه على مجموعة من الأساتذة المختصين في علم النفس، والارشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق، وجامعة البعث (ملحق ٢)، لاستخدامه في الدراسة الحالية بعد التحقق من كفاءته السيكومترية في البيئة المحلية، وبعد الانتهاء من إجراءات التحكيم، والتقييم لعبارات المقياس، مر المقياس بعدة تعديلات، وبعد التحقق من صدق المحكمين للمقياس، وعرضه على مجموعات من الطلبة لتبين مدى فهمهم للعبارات عدلت بعض العبارات، تم طبق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (٤٠) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، وقد حسب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل بند في المقياس، والدرجة الكلية لكل مقياس فرعي وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٢٧-٠,٦٨)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما حسبت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي والدرجة الكلية للمقياس وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٤٦-٠,٧٩)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١). كما تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، وقد تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للمقاييس الفرعية بين (٠,٦٢-٠,٧٩) وللمقياس ككل (٠,٨١). وحسب المقياس على عينة التقنين بفواصل زمني قدره أسبوعان من التطبيق الأول، وقد تراوحت معاملات الثبات بالإعادة بالنسبة للمقاييس الفرعية بين (٠,٧٠-٠,٨٣)، وللمقياس ككل (٠,٨٤) كما هو موضح في الملحق (٣).

١٣-٢ - مقياس الذكاء الانفعالي متعدد العوامل:

مقياس الذكاء الانفعالي متعدد العوامل (MEIS) وضعه علماء النفس جون ماير، وبيتر سالوفي وديفيد كارسو (Mayer, Salovey, Caruso, 1997)، وهو أول بطارية شاملة لتقييم الذكاء الانفعالي كمجموعة من القدرات. وقد اعتمد المقياس على نموذج الفروع الأربعة لسالوفي، وماير للذكاء الانفعالي. ويتكون المقياس من اثني عشر اختباراً للقدر، وينقسم إلى أربعة اختبارات فرعية هي:

- تحديد الانفعالات: تقيس مهام الفرع الأول الإدراك الانفعالي في الوجوه، والموسيقا، والتصاميم، والقصص، ويتضمن أربعة اختبارات فرعية (الوجوه، الموسيقا، التصاميم، القصص).

- استخدام الانفعالات: يتضمن الفرع الثاني من المقياس استخدام الانفعال في الاستدلال، وحل المشكلة. ويتضمن اختبارين فرعيين (الحس المتزامن، وتحيز المشاعر)

- فهم الانفعالات: يقيس الفرع الثالث من المقياس المعرفة الانفعالية والاستدلال من خلال أربعة اختبارات فرعية (التوليفات المركبة، المتواليات، التحويل، النسبية) ٤

- إدارة الانفعالات: تقيس مهام الفرع الرابع إدارة الانفعالات في الذات، ولدى الآخرين. ويتضمن اختبارين فرعيين (إدارة الانفعالات لدى الآخرين، إدارة الانفعالات في ذات الفرد).

وقد تميز مقياس الذكاء الانفعالي بمعاملات ثبات، وصدق مرتفعة في البيئة الأجنبية، إذ أشارت نتائج دراسات مايروسالوفي إلى تحقق الصدق البنائي، وحظيت العوامل الأربعة بأعلى تشبعات للنبود، بالإضافة إلى تحقق الصدق المحكي بالمقارنة مع مقياسي الذكاء اللفظي، والتعاطف. كما بلغت معاملات ثبات ألفا كرونباخ للمقياس الكلي (٠,٩٦) بينما تراوحت معاملات الثبات بالنسبة لكل الاختبارات الفرعية بين (٠,٤٩-٠,٩٤). (Mayer & Salovey, 1997, 5-8).

وقد قامت الباحثة بتعريب المقياس وترجمته إلى اللغة العربية، ثم عرضه على مجموعة من الأساتذة المختصين في علم النفس، والارشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق، وجامعة البعث (ملحق ٢)، لاستخدامه في الدراسة الحالية بعد التحقق من كفاءته السيكمترية في البيئة المحلية، وبعد الانتهاء من إجراءات التحكيم، والتقييم لعبارات المقياس، مر المقياس بعدة تعديلات، كما تم اختيار أربعة مقاييس فرعية من المقياس الكلي (بناء على إجماع السادة المحكمين) وهي: (القدرة على تعيين الانفعالات في القصص، تحيز المشاعر، إدارة الانفعالات لدى الآخرين)، (ملحق ٤).

وبعد التحقق من صدق المحكمين للمقياس عرض على مجموعات من الطلبة لتبين مدى فهمهم للعبارات، تم طبق مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس شط للذكاء الانفعالي (إعداد امطانيوس ميخائيل) على العينة الاستطلاعية للتحقق من الصدق المحكي لمقياس الذكاء الانفعالي، وقد دلت النتائج على ارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات مقياس الذكاء الانفعالي، ودرجات مقياس شط للذكاء الانفعالي إذ بلغ معامل الارتباط (٠,٧٥). كما تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية إذ بلغ معامل الثبات بالنسبة للمقياس الكلي (٠,٧٣)، (٠,٧١) على التوالي.

١٣-٣- القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم:

أعد القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم أحمد عبد الخالق (١٩٩٦) لتقدير سمّي التفاؤل، والتشاؤم كل على حده لدى الراشدين، وتشتمل القائمة على مقياسين فرعيين منفصلين أحدهما للتفاؤل (١٥ بنداً) والآخر للتشاؤم (١٥ بنداً)، ووضعت البنود على شكل عبارات يجاب عنها على أساس مقياس خماسي التدرج (لا، قليل، متوسط، كثير، كثير جداً). وهذه القائمة مقياس تقرير ذاتي صممت لتقدير سمّي التفاؤل والتشاؤم كل على حده لدى الراشدين. (ملحق ٥)

وتتسم هذه القائمة بخصائص قياسية جيدة فثباتها، وصدقها مرتفعان في البيئة العربية، وقد قام معد الاختبار بالتحقق من صدق القائمة باستخدام الاتساق الداخلي، والصدق التلازمي، والتقاربي،

الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل د. خنوب

والصدق العاملي، بالإضافة إلى حساب معاملات ألفا، والخطأ المعياري للمقياس. (عبد الخالق، ١٩٩٦، ٩-٢٠)

وقد قامت الباحثة بالتحقق من صدق، وثبات مقياس التفاؤل في بيئة الدراسة الحالية من خلال عرضه على مجموعة من المختصين في علم النفس، والارشاد النفسي في كلية التربية في جامعة دمشق وجامعة البعث (ملحق ٢)، دون أن يتم تعديل أي عبارة فيه، وبعد التحقق من صدق المحكمين للمقياس وعرض على مجموعات من الطلبة لتبين مدى فهمهم للعبارات، تم طبق المقياس على العينة الاستطلاعية لحساب الاتساق الداخلي للمقياس، من خلال حساب ارتباط كل بند في مقياس التفاؤل بالدرجة الكلية على المقياس، وكانت جميع ارتباطات البنود بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٦٤-٠,٨١) كما هو موضح في الملحق (٦). وتم التحقق من ثبات مقياس التفاؤل بطريقتي، ألفا كرونباخ، والثبات بالإعادة (بفاصل زمني قدره أسبوعان من التطبيق الأول) وبلغ معامل الثبات بالنسبة للمقياس الكلي (٠,٨٦)، (٠,٨٨) على التوالي.

١٤- نتائج الدراسة ومناقشتها:

١٤-١- فرضيات البحث:

١٤-١-١- الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

وللتحقق من صحة الفرضية الأولى، استخدم معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباطات بين الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة كما هو موضح في الجدول (٢):

جدول (٢)

نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة

(N=١٤٧)

الدرجة الكلية للرفاهية النفسية	المتغيرات	تقبل الذات	العلاقات الايجابية مع الآخرين	الاستقلالية	الإجادة البيئية	الهدف فى الحياة	النمو الشخصي
الذكاء الانفعالي	٠,٤٤٧**	٠,٣٥٣**	٠,٣٠٢**	٠,٣٥٨**	٠,٤٧٤**	٠,٤١٤**	٠,٥١٩**

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

تشير النتائج الموضحة في الجدول (٢) إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) تراوحت قيمته بين (٠,٣٠٢-٠,٥١٩) بين الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية: تقبل الذات، والعلاقات الايجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والإجادة البيئية، والهدف

في الحياة، والنمو الشخصي) والذكاء الانفعالي، وبالتالي نرفض الفرضية الأولى، وهذه النتائج تتفق مع دراسة كل من:

(Brackett & Mayer., 2003; Augusto-Landa et al., 2010; Augusto-Landa et al., 2011; Extremera et al., 2011; Burrus et al., 2012)

التي أشارت إلى وجود علاقات دالة إحصائياً بين الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، والذكاء الانفعالي. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه كل من سالوفي وماير (١٩٩٠) إلى أن الذكاء الانفعالي مرتبط بالمستويات المرتفعة من الرفاهية النفسية، فالأفراد ذوو الذكاء الانفعالي المرتفع هم أكثر قدرة على الاحتفاظ بالحالات النفسية الإيجابية بشكل أطول، وأكثر على الأغلب، ولديهم مهارات اجتماعية، وشبكات اجتماعية غنية، واستراتيجيات أكثر فعالية بالنسبة للبقاء، تساعد على تعزيز إحساسهم بالرفاهية النفسية بالمقارنة مع الأفراد ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض. (Augusto-Landa et al., 2011, 463)، كما ذكر (Burrus et al., 2012) أن الأفراد الذين يمتلكون مهارات الذكاء الانفعالي هم أفضل قدرة على معالجة ضغوط الحياة اليومية وتعزيز عدد أكبر من العلاقات الموثوقة، وأكثر كفاءة اجتماعية عموماً لذلك فهم أكثر احتمالاً لاختبار رفاهية نفسية أكبر بالمقارنة مع الأفراد ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض. (Burrus et al., 2012, 2)

وتبدو النتيجة التي توصلت إليها الباحثة في ضوء ما سبق من اتفاق في الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت الرفاهية النفسية، وعلاقتها بالذكاء الانفعالي، أنها نتيجة منطقية متوقعة، لأن طلاب كلية التربية في جامعة دمشق يعيشون في مجتمع يحوي الكثير من الصفات الدالة على وجود مشاركة وجدانية، وتفهم وجداني وهذه الصفات بدورها تعمل اتفاقاً في درجة الرفاهية النفسية والتوافق النفسي العام، وعليه فإنه من الطبيعي أن يتم التوصل بوجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين لطبيعة ثقافة المجتمع التي يسودها نوع من الاتفاق في النواحي الانفعالية، والاجتماعية التي تفرضها العادات، والتقاليد المشتركة.

٤-١-٢- الفرضية الثانية: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، والتفاؤل لدى طلبة الجامعة.

وللتحقق من صحة الفرضية الثانية، استخدم معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباطات بين الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، والتفاؤل لدى طلبة الجامعة كما هو موضح في الجدول (٣):

جدول (٣)

نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية) والتفاؤل لدى طلبة الجامعة (ن=١٤٧)

الدرجة الكلية للرفاهية النفسية	النمو الشخصي	الهدف في الحياة	الإجادة البيئية	الاستقلالية	العلاقات الايجابية مع الآخرين	تقبل الذات	المتغيرات
**٠,٥٣٩	**٠,٣٢١	**٠,٣٩١	**٠,٤٢٢	**٠,٤٠٦	*٠,٣٨٩ *	**٠,٥٤٣	التفاؤل

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

تشير النتائج الموضحة في الجدول (٣) إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) تراوحت قيمته بين (٠,٣٢١-٠,٥٤٣) بين الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية: تقبل الذات، والعلاقات الايجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والإجادة البيئية، والهدف في الحياة، والنمو الشخصي) والتفاؤل، وبالتالي نرفض الفرضية الثانية، وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من:

(Chang et al., 1997; Burris et al., 2009; Augusto-Landa et al., 2011; Hasnain et al, 2014)

التي أشارت إلى وجود علاقات دالة إحصائياً بين الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية) والتفاؤل. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يتصف به المتفائلون من سمات إيجابية فهم أكثر توجهاً للإنجاز في أية مهمة في حياتهم، ويشعرون بسهولة اتخاذ القرارات بحياتهم، ويتخذون حلولاً أفضل في معالجة مشكلات الحياة اليومية، ويستخدمون العديد من استراتيجيات المواجهة بالمقارنة مع المتشائمين، كما يمتلك المتفائلون شبكات اجتماعية واسعة، ودائمة، وصدقات متينة مع الآخرين تعدّ مصداقاً للضغوط التي قد يواجهونها في حياتهم. (Singh & Mansi, 2009, 234)

ويذكر (Yue et al, 2010) أن الأفراد ذوي التوقعات الايجابية للمستقبل يميلون إلى رؤية النتائج المرغوبة على أنها سهلة المنال، ويستمررون في جهودهم الموجهة نحو الهدف، أما الأفراد ذوو التوقعات السلبية لمستقبلهم فيميلون إلى افتراض أن الأشياء السيئة سوف تحدث ولذلك لا يبذلون أي جهد لإنجاز أهدافهم، وبالتالي يصبحون سلبين، ويتخلون عن إنجاز أهدافهم. (Yue et al, 2010, 177)

وتبدو تلك النتيجة التي تم التوصل إليها بهذا الفرض معبرة عن الحال، والواقع لطلابنا الجامعيين في جامعة دمشق، لأن الطلاب مشتركين في العادات، والتقاليد، وأسلوب الحياة، ومستوى تفكيرهم متقارب لدرجة أنهم متفوقون على هدف واحد هو الارتقاء بأنفسهم وصولاً للتوافق في حياة مهنية مستقبلية يسودها نوع من تحقيق، وإثبات الذات، ويعد ما لديهم من مجموعة المشاعر، والوجدان المتمثلة في صور الذكاء الانفعالي، حوافز، ودوافع قوية تجعلهم دائماً متفائلين، والوصول إلى هدفهم المنشود.

١٤-١-٣- الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية).

وللتحقق من صحة الفرضية الثالثة، حسب اختبار (ت) لقياس دلالة الفروق بين متوسط درجات الذكور، ومتوسط درجات الإناث في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية) كما هو موضح في الجدول (٤):

جدول (٤)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات الذكور، والإناث في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)

الأبعاد	الذكور (ن=٣٠)		الإناث (ن=١١٧)		قيمة (ت)	دلالة الفروق
	م	ع	م	ع		
تقبل الذات	٣٣,٠٠	٥,١٥	٣٣,٣٩	٦,٩٠	٠,٢٩١-	غير دالة
العلاقات الايجابية مع الآخرين	٣٢,٢٠	٥,٤٧	٣٤,٥٨	٦,١٧	١,٩٢٥-	غير دالة
الاستقلالية	٣١,١٦	٥,٥٧	٣٠,٥٩	٤,٨٧	٠,٥٥٢	غير دالة
الإجادة البيئية	٢٧,٨٠	٥,١٤	٢٨,٨٠	٥,٤٩	٠,٩٠٤-	غير دالة
الهدف في الحياة	٣٣,٢٣	٦,٢٢	٣٣,٣٨	٥,٥٧	٠,١٢٩-	غير دالة
النمو الشخصي	٣٢,٤٣	٤,٥٧	٣٢,٤١	٥,٠٧	٠,٠١٤	غير دالة
الدرجة الكلية	١٨٩,٨٣	٢٠,٦٢	١٩٣,٨٩	٢٩,١٠	٠,٧١٩-	غير دالة

يلاحظ من خلال الجدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور، والإناث على مقياس الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية: تقبل الذات، والعلاقات الايجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والإجادة البيئية، والهدف في الحياة، والنمو الشخصي)، وبالتالي نقبل الفرضية الثالثة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (أبو هاشم، ٢٠١٠) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور، والإناث في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، كما تتفق بشكل جزئي مع دراسة (Perez, 2012) التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور، والإناث في تقبل الذات، والإجادة البيئية، والنمو الشخصي، بينما تفوقت الإناث على الذكور في العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتفوق الذكور على الإناث في الاستقلالية، والهدف في الحياة وتختلف مع دراسة (Hasnain et al, 2014) التي توصلت إلى وجود فروق بين الذكور، والإناث في الرفاهية النفسية لصالح الإناث.

ومن خلال ما استعرضته الباحثة من اتفاق، واختلاف في نتيجة هذا الفرض وبوضع الطلاب الجامعيين السوريين، فإن كلاً من الطالبات والطلاب لهم الحقوق، والواجبات ولا يفرق المجتمع بقوانينه، ومبادئه التي يفرضها على أفرادها بين ذكر، وأنثى، ويتضح ذلك من خلال اللوائح الطلابية الموضوعة بالجامعة، فجميعها تهدف إلى تحقيق النجاح، والتوافق الدراسي للطلاب الجامعيين، ونجد في الجامعة سيادة نوع من الود، والاحترام بين الطلاب والطالبات على حد سواء، وتربطهم ببعضهم علاقات الصداقة في أثناء الدراسة الجامعية التي تمتد إلى ما بعد الجامعة كعلاقات يسودها الولاء، وعليه فإنه لا اختلافات بين الطلاب تبعاً لمتغير النوع في الرفاهية النفسية والتوافق النفسي العام، وتعزو الباحثة ذلك للاتفاق في الأهداف المشتركة بين الطلاب في تحقيق التوافق، والعيش حياة خالية من أي تعقيد.

الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل د. خروب

١٤-١-٤- الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور، والإناث في الذكاء الانفعالي.

وللتحقق من صحة الفرضية الرابعة، حسب اختبار (ت) لقياس دلالة الفروق بين متوسط درجات الذكور، ومتوسط درجات الإناث في الذكاء الانفعالي كما هو موضح في الجدول (٥):

جدول (٥)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات الذكور، والإناث في الذكاء الانفعالي

الأبعاد	الذكور (ن= ٣٠)		الإناث (ن=١١٧)		قيمة (ت)	دلالة الفروق
	م	ع	م	ع		
الذكاء الانفعالي	٦١,٥٦	٦,٢٠	٦٠,٨٥	٦,٢١	٠,٥٦٠	غير دالة

يلاحظ من الجدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور، والإناث على مقياس الذكاء الانفعالي، وبالتالي نقبل الفرضية الرابعة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (جودة، ٢٠٠٧) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور، والإناث في الذكاء الانفعالي. وتختلف مع دراسة (Brackett & Mayer, 2003) التي توصلت إلى وجود فروق بين الذكور، والإناث في الذكاء الانفعالي لصالح الإناث. وتعزو الباحثة عدم وجود فروق بين الذكور، والإناث في الذكاء الانفعالي إلى أن المشاركة الوجدانية، وصور، وأشكال الذكاء الانفعالي، واتفاق المشاعر بين الطلاب والطالبات ملحوظة، ويتضح ذلك من خلال تعاون الطلاب فيما بينهم في الدراسة، وكذلك مشاركتهم في جماعات، وأنشطة الجامعة، والرحلات، واتفاقهم في التفكير، ويتضح ذلك جلياً من خلال استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للطلاب، التي تؤدي بدورها إلى تحقيق نوع من الاتفاق في طريقة أسلوب الحياة، ومنها في الذكاء الانفعالي، ويبدو أن ما توصلت إليه الباحثة منطقي إذ تعد الاختلافات بين الذكور، والإناث في مجتمعنا في الجانب الاجتماعي غير ملحوظة، لكن معظم الاختلافات تكمن في الخصائص الشخصية المتعلقة بالنوع سواء كان ذكراً، أو أنثى.

١٤-١-٥- الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور، والإناث في التفاؤل.

وللتحقق من صحة الفرضية الخامسة، حسب اختبار (ت) لقياس دلالة الفروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في التفاؤل كما هو موضح في الجدول (٦):

جدول (٦)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات الذكور، والإناث في التفاؤل

الأبعاد	الذكور (ن= ٣٠)		الإناث (ن=١١٧)		قيمة (ت)	دلالة الفروق
	م	ع	م	ع		
التفاؤل	٥٣,٢٣	١٢,٣٩	٥٢,٨٥	١١,٨٣	٠,١٥١	غير دالة

يلاحظ من خلال الجدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس التفاؤل، وبالتالي نقبل الفرضية الخامسة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (محسن، ٢٠١٢) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التفاؤل. وتختلف مع دراسة (الموسوي، العنكوشي، ٢٠١١) التي توصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في التفاؤل لصالح الإناث. وتعزو الباحثة عدم وجود فروق بين الذكور، والإناث في التفاؤل إلى أنهم متفقون في اختيار المهنة، فجميعهم اختاروا أن يعملوا في الإرشاد النفسي، وتمثل ذلك بالتحاقهم بكلية التربية، وكان هدفهم مشتركاً وموحداً، وترى الباحثة أن هذا هو السبب الرئيس في عدم وجود اختلافات تذكر في درجة التفاؤل لديهم، إذ تمثل التفاؤل في تطلعاتهم المستقبلية بأن يصبحوا نافعين للمجتمع من خلال ممارسة مهنة الإرشاد النفسي مستقبلاً، والعمل على تحقيق هذا الهدف لاتفاقهم في الدافع نحو ذلك، وترى الباحثة أن الدافع المشترك لديهم نحو مهنة الرشاد النفسي هو المحرك الأساسي للتفاؤل المشترك.

١٤-٢- سؤال البحث:

١٤-٢-١- سؤال البحث: ما مقدار إسهام كل من الذكاء الانفعالي، والتفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)؟ ومن أجل الإجابة على هذا السؤال، استخدم تحليل الانحدار المتعدد بالطريقة التدريجية كما هو موضح في الجدول (٧):

الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل د. خرنوب

جدول (٧)

تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية) من الذكاء الانفعالي، والتفاؤل ($n=147$)
 *تشير R^2 إلى مجموع إسهام المتغيرين الأول والثاني معاً، ويكون إسهام الثاني في كل الأحوال أقل من الأول.

المتغيرات المستقلة (المتنبئة)	المتغير التابع	معامل الارتباط r	معامل التحديد R^2	قيمة ف	دلالة ف	قيمة ت	دلالة ت	بيتا	معامل الانحدار	الثابت
١- التفاؤل	تقبل الذات	٠,٥٩٢	٠,٢٩٥	٣٨,٩٠٦	٠,٠٠٠١	٥,٧٩٣	٠,٠٠٠١	٠,٤٣١	٠,٢٣٨	٣,٨٣٩
٢- الذكاء الانفعالي			٠,٣٥١			٣,٥١١	٠,٠٠١	٠,٢٦١	٠,٢٧٧	
١- التفاؤل	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠,٤٤٠	٠,١٥١	١٧,٢٨٤	٠,٠٠٠١	٣,٥٠٧	٠,٠٠١	٠,٢٩١	٠,١٤٩	١٢,٥٢٥
٢- الذكاء الانفعالي			٠,١٩٤			٢,٧٥١	٠,٠٠٧	٠,٢٢٨	٠,٢٢٤	
١- التفاؤل	الاستقلالية	٠,٤٠٦	٠,١٦٥	٢٨,٦٥٧	٠,٠٠٠١	٥,٣٥٣	٠,٠٠٠١	٠,٤٠٦	٠,١٧١	٢١,٦٦٢
١- التفاؤل	الإجادة البيئية	٠,٤٦٥	٠,١٧٨	١٩,٨٦١	٠,٠٠٠١	٤,٠١٦	٠,٠٠٠١	٠,٣٢٨	٠,١٤٩	٩,١١٣
٢- الذكاء الانفعالي			٠,٢١٦			٢,٦٥٦	٠,٠٠٩	٠,٢١٧	٠,١٩٠	
١- الذكاء الانفعالي	الهدف في الحياة	٠,٥١٧	٠,٢٢٤	٢٦,٢٦٤	٠,٠٠٠١	٤,٧٤٠	٠,٠٠٠١	٠,٣٧٥	٠,٣٤٤	٦,٥٦٨
٢- التفاؤل			٠,٢٦٧			٢,٩٠٩	٠,٠٠٤	٠,٢٣٠	٠,١١٠	
١- الذكاء الانفعالي	النمو الشخصي	٠,٤٤٣	٠,١٧١	١٧,٥٦٧	٠,٠٠٠١	٤,٠٨٣	٠,٠٠٠١	٠,٣٣٨	٠,٢٧٠	١٢,٠٥١
٢- التفاؤل			٠,١٩٦			٢,١٢٢	٠,٠٣٦	٠,١٧٦	٧,٣١٦	
١- التفاؤل	الدرجة الكلية	٠,٦٢٦	٠,٢٩١	٤٦,٣٨٥	٠,٠٠٠١	٥,٣٨٠	٠,٠٠٠١	٠,٣٨٧	٠,٨٩٧	٥٠,٠١٣
٢- الذكاء الانفعالي			٠,٣٩٢			٤,٨٩٦	٠,٠٠٠١	٠,٣٥٢	١,٥٦٧	

يتضح من خلال الجدول (٧) أن التفاؤل، والذكاء الانفعالي أسهما بنسب مختلفة في تبين الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، إذ كان التفاؤل هو المتنبئ الأكثر أهمية بكل من تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والإجادة البيئية، والدرجة الكلية للرفاهية النفسية، كما جاء إسهام التفاؤل تالياً للذكاء الانفعالي في التنبؤ بالهدف في الحياة،

والنمو الشخصي. وهذه النتائج تؤكد نتائج الفرضية الثانية، إذ ارتبط التفاؤل بالرفاهية النفسية على نحو موجب ودال إحصائياً، وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة إذ أشارت دراسة (Burris et al., 2009) إلى أن التفاؤل كان متنبئاً ذا دلالة إحصائية بالرفاهية النفسية إذ فسر (58%) من التباين في الرفاهية النفسية، كما توصلت دراسة (Augusto-Landa et al., 2011) إلى أن الذكاء الانفعالي، والتفاؤل أسهما إسهاماً دالاً في التنبؤ بالرفاهية النفسية إذ فسرا (٦٠%) من التباين في الرفاهية النفسية، وأشارت دراسة (Hasnain et al, 2014) إلى أن التفاؤل، والأمل، والسعادة فسروا (٤٤%) من التباين في الرفاهية النفسية في عينة الذكور و (٣٠%) من التباين في الرفاهية النفسية في عينة الإناث.

وأظهر تحليل الانحدار المتعدد أن الذكاء الانفعالي هو المتنبئ الأكثر أهمية بكل من الهدف في الحياة، والنمو الشخصي، كما جاء إسهام الذكاء الانفعالي تالياً للتفاؤل في التنبؤ بتقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والإجادة البيئية، والدرجة الكلية للرفاهية النفسية، في حين لم يكن للذكاء الانفعالي إسهام دال في الاستقلالية. وهذه النتائج تؤكد نتائج الفرضية الأولى، إذ ارتبط الذكاء الانفعالي بالرفاهية النفسية على نحو موجب ودال إحصائياً، وتتفق هذه النتائج بشكل جزئي مع نتائج الدراسات السابقة إذ أكدت دراسة (Extremiera et al., 2010) الأهمية التنبؤية للذكاء الانفعالي بالرفاهية النفسية إذ فسر الذكاء الانفعالي (١٢%) من التباين في تقبل الذات، و (١٤%) من التباين في الهدف في الحياة، و (٧%) من التباين في النمو الشخصي، و (١٣%) من التباين في الاستقلالية، كما توصلت دراسة (Extremiera et al., 2011) إلى أن الذكاء الانفعالي قد تنبأ بالرفاهية النفسية إذ فسر (٣٢%) بها، كما أشارت دراسة (Augusto -Landa et al., 2011) إلى أن الذكاء الانفعالي، والتفاؤل أسهما إسهاماً دالاً في التنبؤ بالرفاهية النفسية إذ فسرا (٦٠%) من التباين في الرفاهية النفسية.

وتبدو النتيجة التي توصلت إليها الباحثة في ضوء ما سبق من اتفاق في الدراسات، والبحوث السابقة التي أكدت الأهمية التنبؤية للتفاؤل، والذكاء الانفعالي بالرفاهية النفسية نتيجة منطقية، و متسقة مع النظريات التي تناولت التفاؤل، والذكاء الانفعالي التي وضحت أهمية هذين المتغيرين في سلوك الأفراد، وفي تكيفهم، ومواجهتهم للخبرات الصادمة من خلال زيادة كفاءتهم في مواجهة الضغوط، ومشكلاتها، والتكيف مع متطلباتها بنجاح.

١٥- مقترحات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي تقترح الباحثة الاهتمام بالرفاهية النفسية لدى الطلبة، والعمل على تنميتها في برامجنا التعليمية، وتطوير مستويات الخدمات النفسية، وتنظيم برامج تدريبية، أو إرشادية لمساعدة الطلبة على تحقيق أعلى قدر ممكن من الرفاهية النفسية لديهم، والاهتمام بالبرامج التدريبية لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي، والتفاؤل، والتفكير الإيجابي لدى الطلبة لما لها من تأثير بالغ في مستوى الرفاهية النفسية.

وتقترح الباحثة إجراء دراسات تتناول الرفاهية النفسية، وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى كالسعادة، والرضا عن الحياة، وجودة الحياة، والأمل، والمعنى في الحياة، وأساليب المرح، والكفاءة الذاتية، وسمات الشخصية، وأساليب المواجهة، وإجراء دراسات تتناول تنمية الرفاهية النفسية، وتحسينها لدى الطلبة، وإجراء دراسات ارتقائية تتناول الرفاهية النفسية عبر مراحل عمرية مختلفة.

المراجع:

المراجع العربية:

- الدردير، عبد المنعم أحمد. (٢٠٠٤). دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، الجزء الأول، القاهرة: عالم الكتب.
- الموسوي، عبد العزيز حيدر و العنكوشي، حليم صخيل. (٢٠١١). التفاؤل - التشاؤم لدى طلبة جامعة القادسية. مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، ١٠ (٢-١)، ١٦٢-١٨٢.
- أبو هاشم، السيد محمد. (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٠ (٨١)، ٢٦٩-٣٥٠.
- جودة، آمال. (٢٠٠٧). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، ٢١ (٣)، ٦٩٧-٧٣٨.
- خليفة، عبد اللطيف محمد. (٢٠٠٩). الأنشطة والأحداث السارة لدى طلاب الجامعة. حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، الرسالة (٥)، ١-٦٤.
- رضوان، سامر جميل. (٢٠٠١). الاكتئاب والتشاؤم دراسة ارتباطية مقارنة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٢ (١)، ١٣-٤٨.
- عبد الخالق، أحمد محمد. (١٩٩٦). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عكاشة، محمود فتحي وسليم، عبد العزيز إبراهيم. (٢٠١٠). العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوي، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي السابع لكلية التربية بجامعة كفر الشيخ بعنوان جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية في الفترة من ١٣-١٤ إبريل.
- محيسن، عون. (٢٠١٢). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٠ (٢)، ٥٣-٩٣.
- معمري، بشير. (٢٠١٢). علم النفس الإيجابي - اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. الجزائر: دار الخلدونية.
- منصور، علي والأحمد، أمل والشماس، عيسى. (٢٠٠٨). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. دمشق: جامعة دمشق.

المراجع الأجنبية:

- Abbott, R., Ploubidis, G., Huppert, F., Kuh, D., Wadsworth, M., & Croudace, T. (2006). Psychometric Evaluation and Predictive Validity of Ryff's Psychological Well-being Items in A UK Birth Cohort Sample of Women, *Health and Quality Of Life Outcomes*, 4(76), 1-16.

- Abbott, R., Croudace, T., Ploubidis, G., Kuh, D., Richards, M., & Huppert, F. (2008). The Relationship Between Early Personality and Midlife Psychological Well-being: Evidence From A UK Birth Cohort Study, *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 43, 679-687.

- Abbott, R., Ploubidis, G., Huppert, F., Kuh, D., & Croudace, T. (2010). An evaluation of The Precision of Measurement of Ryff's Psychological Well-being Scales in A Population Sample, *Social Indicators Research*, 97, 357-373.

- Acun- Kapikiran, N. (2011). Focus on Positive and Negative Information As The Mediator of The Relationship Between Empathy, Tendency Guilty, and Psychological Well-being in University Student, *Educational Sciences: Theory & Practice*, 11(3), 1141-1147.

- Augusto-Landa, J., Martos, M., & Lopez-Zafra, E. (2010). Emotional Intelligence and Personality Traits As Predictors of Psychological Well-being in Spanish Undergraduates, *Social Behavior and Personality*, 38(6), 783-794.

- Augusto-Landa, J., Martos, M., & Lopez-Zafra, E. (2011). Does Perceived Emotional Intelligence and Optimism/Pessimism Predict of Psychological Well-being?, *Journal of Happiness Studies*, 12, 463-474.

- Belcher, J. (2009). *Optimism, Psychological Well-being, and Quality of Life in Females with Fibromyalgia Syndrome*, Ph D. Dissertation, Capella University.

- Brackett, M., & Mayer, J. (2003). Convergent Discriminant and Incremental Validity of Competing Measures of Emotional Intelligence, *Personality and social psychology Bulletin*, 29, 1147-1158.

- Burris, J., Brechting, E., Salsman, J., & Carlson, C. (2009). Factors Associated with The Psychological Well-being and Distress of University Students, *Journal of American College Health*, 57(5), 536-543.

- Burrus, J., Betancourt, A., Holtz, S., & Minsky, J. (2012). Emotional Intelligence Relates To Well-being: Evidence From The Situational Judgment Test of Emotional Management, *Applied Psychology: Health and Well-being*, The *International Association of Applied Psychology*, Blackwell publishing LTD.

- Chang, E., Maydeu-Olivares, A., & D`Zurilla, T. (1997). Optimism and Pessimism As Partially Independent Constructs: Relationship To Positive and Negative Affectivity and Psychological Well-being, *Personality and Individual Differences*, 23(3), 433-440.

- Edwards, S., Ngcobo, H., Edwards, D., & Palavar, K. (2005). Exploring The Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-being and Physical Self-perception in Different Exercise Groups, *South Africa Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27(1), 75-90.

- Extremera, N., Duran, A., & Rey, L. (2007). Perceived Emotional Intelligence and Dispositional Optimism-Pessimism: Analyzing Their Role in Predicting Psychological Adjustment among Adolescents, *Personality and Individual Differences*, 42, 1069-1079.

- Extremera, N., Ruiz-Aranda, D., Pineda-Calan, C., & Salguero, J. (2011). Emotional Intelligence and Its Relation With Hedonic and Eudaimonic Well-being: A *Prospective Study*, *Personality and Individual Differences*, 51, 11-16.

- Hasnain, N., Wazid, S., & Hasan, Z. (2014). Optimism, Hope, and Happiness As Correlates of Psychological Well-being among Young Adult Assamese Males and Females, *Journal of Humanities and Social Science*, 19, (2), 44-51.

- Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing Well-being: The Empirical Encounter of Two *Traditions*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022

- 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*, 4(2), 159-127.
- Mayer, J.,&Salovey, P .(1997). *What is Emotional Intelligence?*, I P. Salovey&D. J. Sluyter (Ed),*Emotional Development and Emotional intelligence: Educational Implications*, New York: Basic Books.
- Mayer, J., Salovey, P & Caruso, D.(2008). Emotional Intelligence "New Ability or Eclectic Traits?,"*American Psychologist*, 63(3), 503-517.
- negovan, V.(2010). Dimensions of Students` Psychological Well-Being and Their Measurement: Validation of A Students` Psychological well-being Inventory ,*Europe`Journal of Psychology*, 2, 85–104.
- Nel, L .(2011).*The Psychological Experiences of Master`s Degree Students in Professional Psychology Programmes: An Interpretative Phenomenological Analysis* ,Ph D. Dissertation, Capella University.
- O` Brien, M. (2008). *Well-being and Post-Primary Schooling*, National Council For Curriculum and Assessment.
- Perez, J.(2012).Gender Difference in Psychological Well-being among Filipino College Student Samples,*International Journal of Humanities and Social Science*, 2 (13), 84-93.
- Ryff, C.,& Keyes, C.(1995). The Structure of Psychological Well-being Revisited,*Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Ryff, 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* , (PP247-278), New York: Springer Publishing Company.
- Ryff, C.,& Singer, B. (2006). Best news Yet on The Six-Factor Model of Well-being,*Social Science Research*, 35, 1103-1119.
- Ryff, C.,& Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-being,*Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.

- Salovey, P., Kokkonen, M., Lopes, P., & Mayer, J. (2001). *Emotional Intelligence: What Do We Know?* In A. S.R. Manstead, N.H. Frijda & A.H. Fischer (Eds), *Feeling and Emotion*. New York: Cambridge University Press.

- Singh, S., & Mansi, M. (2009). Psychological Capital As Predictor of Psychological Well-being, *Journal Of The Indian Academy Of Applied Psychology*, 35(2), 233-238.

- Springer, K., & Hauser, R. (2006). An Assessment of The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being: Method, Mode, and Measurement, *Social Science Research*, 35, 1080-1102.

- Yue, X., Hao, X., & Goldman, G. (2010). Humor Styles, Dispositional Optimism and Mental Health Among Undergraduates In Hong Kong And China, *Journal Of Psychology in Chinese Societies*, 11(2), 173-188.

« وصل البحث إلى المجلة بتاريخ ٢٠١٤/١١/١٠ وصدرت الموافقة على نشره ٢٠١٥/٢/١١ »