

الاسهام النسبي لكل من الكفاءة الذاتية والتفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى المعلمين في ضوء نموذج PERMA

د / هبة محمود السيد متولى الشعراوى

مدرس الصحة النفسية
كلية التربية جامعة الزقازيق

٢٠٢٥/٥/١١

٢٠٢٥/٦/١

sharawyheba15@gmail.com

تاريخ استلام البحث :

تاريخ قبول البحث :

البريد الالكتروني للباحث :

DOI: JFTP-2505-1485

المستخلص

هدف البحث الحالى إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين كل من الكفاءة الذاتية والتفاؤل بالرفاهية النفسية لدى المعلمين، والكشف عن دلالة الفروق بين المعلمين في الكفاءة الذاتية والتفاؤل والرفاهية النفسية وفقاً (للجنس وعدد سنوات الخبرة التدريسية)، كذلك التعرف على إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال كل من الكفاءة الذاتية والتفاؤل لدى المعلمين، وتحقيقاً لهذا الهدف شملت عينة البحث (٢٢٨) من معلمى محافظات الدقهلية والشرقية (١٠٦ ذكور - ١٢٢ إناث)، تراوحت أعمارهم بين (٢٩ - ٤٨) عاماً بمتوسط عمر زمنى قدره (٣٩.١٥) عاماً وانحراف معيارى قدره (١٣.٧) عاماً، وقد استخدمت الباحثة مقياس الكفاءة الذاتية إعداد (Schwarzer & Jerusalem, 1995) ترجمة وتقنين الباحثة، ومقياس للتفاؤل ومقياس للرفاهية النفسية في ضوء نموذج PERMA (إعداد الباحثة)، وقد أظهرت نتائج البحث وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات المعلمين على مقاييس الكفاءة الذاتية والتفاؤل ودرجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات على مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس التفاؤل ومقياس الرفاهية النفسية في كل الأبعاد لصالح المعلمين (عدا بُعد الاندماج)، وأوضحت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين على مقاييس الدراسة (الكفاءة الذاتية، التفاؤل ككل "عدا بُعد المرونة فى تحقيق الأهداف والغايات"، الرفاهية النفسية (الأبعاد، والدرجات الكلية) ترجع إلى عدد سنوات الخبرة، كما أظهرت النتائج أن الكفاءة الذاتية والتفاؤل من العوامل المُنبئة بالرفاهية النفسية لدى المعلمين .

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية - التفاؤل - الرفاهية النفسية - المعلمين - نموذج PERMA

The Relative contribution of self-efficacy and optimism in predicting teachers' psychological well-being, based on the PERMA model.

ABSTRACT

The current research aimed to identify the correlation between self-efficacy and optimism on psychological well-being among teachers, and to reveal the significance of differences among teachers in self-efficacy, optimism, and psychological well-being according to (gender and number of years of teaching experience). It also aimed to identify the possibility of predicting psychological well-being through both self-efficacy and optimism among teachers. To achieve this goal, the research sample included (228) male and female teachers from different schools, aged (29-48) years, ($M=39.15$ & $SD=13.7$). The researcher used the self-efficacy scale prepared by (Schwarzer & Jerusalem, 1995), translated and standardized by the researcher, as well as an optimism scale and a psychological well-being scale based on the PERMA model (prepared by the researcher). The research results showed the presence of statistically significant positive correlations between teachers' scores on the self-efficacy and optimism scales and their scores on the psychological well-being scale. The results also showed statistically significant differences between The average scores of male and female teachers on the self-efficacy scale, the optimism scale, and the psychological well-being scale were found across all dimensions in favor of teachers (except for the integration dimension). The results also showed that there were no statistically significant differences between the average scores of teachers on the study scales (self-efficacy, optimism as a whole, except for the flexibility in achieving goals and objectives dimension, and psychological well-being due to the number of years of experience). The results also showed that self-efficacy and optimism are predictors of psychological well-being among teachers.

KEYWORDS: Self-efficacy, optimism, psychological well-being, Teachers, PERMA model

مقدمة البحث:

لقد اهتمت البحوث والدراسات فى الآونة الأخيرة بعلم النفس الايجابى الذى يركز على تنمية الجوانب الايجابية لدى الأفراد بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية لديهم، كالرضا عن الحياة والرفاهية النفسية وجودة الوجود الذاتى والتدفق النفسى والتفاؤل تجاه المستقبل وغيرها، ويركز كذلك على دراسة السمات الايجابية للفرد كالمثابرة والأمل والتسامح ومهارة العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الآخرين والشغف، واهتم بكيفية إدراك الأفراد للمواقف والأحداث التى يمرون بها وطريقة تعاملهم معها، ومدى السماح لهذه الأحداث بالتأثير عليهم، وكيفية تحقيق الرفاهية النفسية والسعادة فى حياتهم.

إن للمعلمين فى المدارس أدورًا متعددة منها تزويد الطلاب بالمعارف والمعلومات، وتعليم المهارات، واكسابهم القيم الأخلاقية وغيرها، وبالتالي لهم دورًا مهمًا فى التربية التى يعتمد عليها نشوء المجتمعات ورفقيها، لذا يُفترض أن يتمتع المعلم بقدر مناسب من التوافق والصحة النفسية، فالمعلم المضطرب نفسيًا لا يمكن أن يُقدم دعائم الصحة النفسية لطلابه، كما أن اضطرابه سينعكس على أدائه وعلى الطلاب، ولذلك وجب الاهتمام بالصحة النفسية للمعلم وتوفير ما يُرضيه ويُريحه حتى تزداد فعاليته وكفاءته مما ينعكس بشكل ايجابى على المتعلمين وتحصيلهم الدراسى.

وقد أوضح (Easton&Laar,2012) أن اعتلال الصحة النفسية للمعلم يعد فقدانًا للرفاهية مما يؤثر على أدائه فى عمله، وبالتالي فإن رفاهية المعلمين وشعورهم الجيد من العوامل المهمة للقيام بعملهم بشكل جيد وبسعادة، وأشار إلى أنه لا يمكن فصل مستوى الرفاهية النفسية لدى الأفراد الذى يشتمل على المشاعر والانفعالات الايجابية والعلاقات مع الآخرين والشعور بالانجاز عن التصورات المتعلقة ببيئة العمل التى لها جزء كبير فى حياة الأفراد.

هذا ويعد مفهوم الرفاهية النفسية من المفاهيم المرادفة للصحة النفسية، حيث تُعرف بأنها غلبة المشاعر والانفعالات والأفكار الايجابية حول حياة الفرد، مما يعكس التأثير الايجابى والرضا عن الحياة، وقد أوضحت البحوث والدراسات التى اهتمت ببحث جوانب الرفاهية النفسية لدى الأفراد أن الأشخاص ذوى المستويات المرتفعة من الرفاهية النفسية الايجابية ينظرون إلى جوانب عملهم نظرة ايجابية، ويشعرون بالسيطرة على حياتهم وأن ما يفعلونه له قيمة ومعنى، ولديهم علاقات ايجابية مع الآخرين، ومن ثم تؤثر الرفاهية النفسية على حياة الأفراد بشكل كبير (Sonnentag, 2015).

لذا تعد الرفاهية النفسية Psychological Well-being من أهم متغيرات علم النفس الايجابى وتتأثر بشكل كبير بصحة الفرد البدنية وحالته النفسية، كما تتأثر بمعتقداته الشخصية وعلاقته الاجتماعية مع من حوله (The World Organization,1997)، وقد أشارت دراسة (Jennings&Greenberg,2009) إلى أن الحفاظ على الرفاهية النفسية للمعلم له فوائد ليس فقط للمعلمين، ولكن لراحة طلابهم والمدرسة التى يعملون فيها، فرفاهية الطلاب والمعلمين وجهين لعملة

واحدة، وفى هذا الصدد أكد (Roberts,et al.,2019) على ضرورة الاهتمام بدراسة السمات الايجابية لدى المعلمين التى تُساهم في تحقيق رفايتهم النفسية، وفهم كيفية إدارتهم للضغوط التى تواجههم في حياتهم المهنية.

وتكمن أهمية الرفاهية النفسية للمعلمين ليس فقط فى تأثيرها المباشر على جودة التدريس، ولكن أيضاً فى قدرتها على خلق بيئة تعليمية ايجابية ودعم التطور الاجتماعى والعاطفى والرفاهية النفسية للطلاب (Corbi,et al.,2024).

وقد طُرِحَ فى الآونة المعصرة مدخلاً متكاملًا للرفاهية النفسية سُميَ بنموذج PERMA خُماسي الأبعاد على يد مارتين سليجمان (Seligman)، ويتم فيه التعبير عن الرفاهية أو الهناء وطيب الحياة على أنه تكوين نفسى يتضمن خمس مجالات تتمثل فى (الانفعالات الإيجابية، الاندماج والتدفق، العلاقات الايجابية مع الآخرين، المعنى، الانجاز)، بينما ركز نموذج Ryff للرفاهية على ستة عوامل أساسية تتفاعل معًا لتُشكل التكوين الكلى للرفاهية النفسية لدى الأفراد، وتتمثل تلك العوامل فى (الذاتية، الغرض من الحياة، الاستقلالية، الارتقاء الشخصى، التمكن البيئى، العلاقات الايجابية مع الآخرين، وتقبل الذات) (Ngoc,2024).

وقد أشار (Mishali,et al.,2011) إلى أن الكفاءة الذاتية من العوامل الهامة التى تؤثر على الإدارة الذاتية لمستوى الأداء والرفاهية النفسية، حيث يؤثر مستوى الكفاءة الذاتية على الجهد المبذول فى إصدار السلوكيات، وكذلك تؤثر على قدرة الشخص على الاستمرار فى مواجهة العقبات أو الفشل فى ذلك، وهذا ما أكدته دراسة (Akfirat,2020) التى أظهرت أن الكفاءة الذاتية العامة وبعض الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالى تعد مؤشرات مُهمة للرفاهية النفسية لدى المعلمين.

وذكر (bandura,2003) أن معتقدات الكفاءة الذاتية تُنظم أداء الفرد من خلال عمليات معرفية وانفعالية ووجدانية وعمليات صنع القرار، بالإضافة إلى تأثيرها على مدى نجاح الأفراد فى تحفيز ذاتهم والمثابرة فى مواجهة الصعوبات وجودة حياتهم الانفعالية، وعمليات صنع القرار التى تؤثر على مسار حياتهم، ومن ثم تُساهم الكفاءة الذاتية بشكل ملحوظ فى جودة الأداء البشرى.

وفى هذا الصدد أوضح (pajares,et al.,2007) أن الكفاءة الذاتية متغير يرتبط بالجهود التى يبذلها الأفراد للقيام بأنشطة ومهام معينة، وتشمل الكفاءة درجة مثابرة الأفراد على تحقيق الأهداف والطموحات ومواجهة الصعوبات والعقبات، فتزداد جهودهم لتحقيق الأهداف حينما يزداد إدراكهم لقدراتهم الذاتية وامكانياتهم، فالأشخاص ذوى المستويات المرتفعة من الكفاءة الذاتية لديهم القدرة على مواجهة المشكلات بمزيد من الصبر والتحمل والهدوء.

هذا ويعد التفاؤل مفهومًا مهمًا فى مجال علم النفس الايجابى، ويؤدى دورًا حيويًا فى حياتنا النفسية ويؤثر على سلوكيات الفرد وتفكيره، وكذلك على علاقته بالآخرين المحيطين به، فالتفاؤل يُحسن من

الصحة الجسدية للفرد ويُعزز السعادة والنجاح، كما أنه يرتبط ارتباطاً إيجابياً قوياً بالمؤشرات الإيجابية للصحة النفسية (Chen, et al., 2019).

وفى هذا الصدد أشار (Abdel-khalek & Lester, 2006) إلى أن الكثير من خصائص وصفات الفرد تتأثر وتتشكل من حالة التفاؤل التى يشعر بها، وأن التفاؤل أو التشاؤم يؤثران على حالة الفرد النفسية والأداء الوظيفي والرضا عن العمل والأسرة، وكذلك على مستوى الشعور بالرفاهية النفسية ومدى قدرته على مواجهة الضغوط الحياتية.

وأوضحت العديد من الدراسات كدراسة (Charyton, et al., 2009) ودراسة (Heinonen, et al., 2005) أن التفاؤل يقود الفرد إلى حياة أفضل ويقلل من خطر الإصابة بالأمراض النفسية وكذلك خطر التعرض للمشكلات الصحية، فالأشخاص المتفائلون أقل قلقاً ولديهم قدرة كبيرة على تحمل الصعاب والشدائد، وقدرة عالية على اتخاذ القرار بثقة، ويتفق ذلك مع دراسة (Mahasneh, et al., 2013) التى أكدت وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التفاؤل والاضطرابات النفسية والجسدية، وأن التفاؤل يدعم الصحة الجسدية الجيدة، مما يؤدي إلى توقع أفضل فى الحياة ورؤية إيجابية نحو المستقبل، وهذا يدل على وجود علاقة تفاعلية بين الشعور بالتفاؤل والصحة النفسية.

وكذلك أوضحت دراستى (Augusto-Landa et al., 2011)، (Burris et al., 2009) أن التفاؤل يعتبر من المُنَبِّئات الأساسية للتوافق النفسى والاجتماعى، حيث أنه يرتبط ارتباطاً إيجابياً مع جوانب متعددة للرفاهية النفسية، لذا يعد مُنبئاً هاماً للرفاهية النفسية.

وترتبط الرفاهية النفسية مع العديد من الخصائص الإيجابية كالتفاؤل وتقدير الذات والرضا عن الحياة، والتعاطف، والسعادة والتوافق البيئى للفرد، وتتطور من خلال مجموعة من المتغيرات كالتنظيم الانفعالى وسمات الشخصية والخبرة فى الحياة، وتزداد مع التقدم فى العمر والتعليم (Acun-Kapikiran, 2011).

واستناداً إلى ما سبق، فإن هذا التحول من قبل علماء النفس والباحثين إلى دراسة متغيرات إيجابية جعل الباحثة تسعى للإسهام فى هذا المجال من خلال دراسة الرفاهية النفسية لدى المعلمين، ومدى إمكانية التنبؤ بها من خلال الكفاءة الذاتية والتفاؤل، وذلك باعتبار أن الرفاهية النفسية تساعد فى زيادة قدرتهم على التوافق مع الذات والبيئة، وتحقيق النجاح المهني والاجتماعي.

مشكلة البحث:

لقد أصبح البحث فى مفاهيم علم النفس الإيجابي مطلباً ملحاً، وخاصة أن علم النفس قد كرس زمناً طويلاً من دراساته لفحص الجوانب السلبية فى حياة الأفراد، ولم يتناول الجانب المضيء فى حياتهم كالارتياح والشعور بالسعادة والتسامح والأمل والتفاؤل، والرضا عن الحياة والصمود والشعور بمعنى الحياة وجودتها وغيرها من الجوانب الأخرى التى تجعل الفرد أكثر إيجابية وفاعلية، وهذا التوجه لعلم

النفس الايجابى كان بتوجيه من مؤسس هذا العلم "مارتن سليجمان" الذى دعا إلى دراسة الجوانب الايجابية لدى الأفراد بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية المضطربة فى الشخصية الانسانية. ولقد أصبح موضوع الرفاهية النفسية فى الفترة الأخيرة بؤرة اهتمام وتركيز العديد من البحوث والدراسات التى قدمت عدد من أدوات القياس للوقوف على طبيعة هذا المفهوم وقياسه ومدى علاقته بالمفاهيم الأخرى ذات الصلة، فقد أوضح (Keller,et al.,2014) أن الرفاهية النفسية وخاصة لدى المعلمين عنصرًا أساسيًا فى فعاليتهم ونجاحهم ورفاهية المتعلمين، فالتعليم مهنة ذات تأثير كبير فهى مهنة عاطفية للغاية مرتبطة بمستويات بارزة من القلق، ويمكن أن تؤدي إلى عدم الرضا الوظيفي والمرض النفسى وانخفاض الرفاهية، ولذلك أصبح الباحثون وصانعو السياسات قلقين بشكل متزايد بشأن رفاهية المعلمين، ومن ثم تزايد الاهتمام بالبحث عن عناصر وعوامل وتدخلات وقائية تُعزز الرفاهية النفسية لدى المعلمين فى السياق المهني، فتعزيز رفاهية المعلمين يعود بالنفع عليهم وعلى نجاح المؤسسة التعليمية.

ولما كانت الكفاءة الذاتية أحد العوامل المهمة التى تُحدد نجاح الفرد فى الحياة وقدرته على تحقيق أهدافه ومدى شعوره بالرضا، فقد توجهت العديد من البحوث والدراسات نحو التحقق من علاقتها بالرفاهية النفسية، وأسفرت نتائج تلك الدراسات عن وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية، وأن الكفاءة الذاتية تعد مُنبأ هامًا بمستوى الرفاهية النفسية كدراسة (Caprara,2002) ودراسة (Bandura,et al.,2003) التى بينت ارتباط الكفاءة الذاتية المرتفعة لدى الأفراد برفاهية نفسية أفضل، بينما ارتبط انخفاض الكفاءة الذاتية بانخفاض مستويات الرفاهية النفسية، ومن ثم وُجدت علاقات إيجابية بين الرفاهية النفسية بأبعادها (الاستقلالية، والإتقان البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقة مع الآخرين، والهدف في الحياة، وقبول الذات) والكفاءة الذاتية (Asghari,et al.,2014)(Milam,et al.,2019).

وقد أشارت دراسة (Extremiera,et al.,2007) إلى أن التفاؤل والتشاؤم من المُنبئات القوية بالرفاهية النفسية لدى الأفراد، ويتفق ذلك ما مع أكدته دراسة (Hasnain,et al,2014) بأن التفاؤل والأمل والسعادة مُنبئات بالرفاهية النفسية لدى الأفراد، فالتفاؤل كما أشار (Luthans&Youssef,2007) هو اتجاه الفرد بأن أشياء جميلة سوف تحدث وأن الأهداف سوف تتحقق؛ فالأشخاص المتفائلون لديهم ثقة فى القدرة على تحقيق أهدافهم، وقد دعمت العديد من الدراسات ارتباط التفاؤل بنتائج ايجابية كالصحة الجسدية والنفسية والرفاهية النفسية والتوافق والأداء فى مجالات الحياة المختلفة.

وفى نفس السياق أوضح (Ibite&Kolekar,2024) أن التفاؤل يُسهم في تعزيز الرفاهية النفسية، فالحالة النفسية الإيجابية تُمكن الأفراد من إدارة التوتر والقلق والمشاعر السلبية بشكل

أفضل، مما يُمكنهم من الوفاء بمسؤولياتهم بفعالية، وهذا ما أكدته (Hasnain,et al., 2014) حيث أشار إلى أن تفاؤل المعلمين أمرًا بالغ الأهمية؛ لأنهم نماذج أدوار للمتعلمين ولآرائهم دورًا كبيرًا في حياتهم، فالسلوكيات المُتفاؤلة من المعلمين تُعزز الايجابية لدى المتعلمين، وقد يساعدهم ذلك على النظر إلى جوانب مختلفة للمشكلات حتى في ظل الظروف الصعبة والتعامل معها بكفاءة.

في ضوء ما سبق ترى الباحثة أنه على الرغم من تعدد البحوث والدراسات التي تناولت الرفاهية النفسية والتفاؤل والكفاءة الذاتية إلا أن البحوث التي حاولت الربط بينهم قليلة - في حدود علم وإطلاع الباحثة - كذلك لم يتم إجراؤها على عينة المعلمين والمعلمات في البيئة المصرية، ونتيجة لذلك ولكون الكفاءة الذاتية والتفاؤل من المتغيرات المؤثرة على أداء المعلم والتي يُتوقع فعاليتها في تحقيق جودة النظام التعليمي، وكذلك لأهمية التعرف على طبيعة العلاقة بين التفاؤل والكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى المعلمين في بيئتنا العربية، تتجه الدراسة الحالية إلى بحث هذه العلاقة نظرًا لأهميتها وتأثيرها على المعلمين والطلاب.

وبناءً على ما تم عرضه يمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

١. هل توجد علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى المعلمين والمعلمات؟
٢. هل توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل والرفاهية النفسية لدى المعلمين والمعلمات؟
٣. هل توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطى رتب درجات أفراد العينة على مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس التفاؤل ومقياس الرفاهية النفسية تعزى إلى النوع (معلمين/معلمات) وعدد سنوات الخبرة (أقل من ١٠ سنوات/أكثر من ١٠ سنوات)؟
٤. هل تُنبئ الكفاءة الذاتية وبعض أبعاد التفاؤل بالرفاهية النفسية لدى المعلمين؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى:

١. التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الرفاهية النفسية وكل من الكفاءة الذاتية والتفاؤل لدى المعلمين والمعلمات.
٢. التعرف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في متغيرات البحث والتي تتمثل في (الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الرفاهية النفسية)، وكذلك التعرف على الفروق بين المعلمين في متغيرات البحث وفقاً لعدد سنوات الخبرة التدريسية (أكثر من ١٠ سنوات، أقل من ١٠ سنوات).
٣. تحديد مدى إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من كل من الكفاءة الذاتية والتفاؤل لدى المعلمين.

أهمية البحث:

يمكن صياغة أهمية البحث الحالى فيما يلى:

١. ندرة الدراسات التى تناولت بالبحث والدراسة نموذج PERMA لسليجمان الذى يمثل نهجاً فريداً، ويقدم منظوراً جديداً حول القضايا المرتبطة بالصحة النفسية للمعلمين فى البيئة العربية، مما يسهم فى فتح آفاق بحثية مستقبلية سواء بحوث وصفية أو تجريبية.
٢. انتماء هذا البحث إلى مجال علم النفس الإيجابى الذى يحتاج إلى المزيد من البحوث والدراسات؛ حيث تعد مفاهيم الكفاءة الذاتية والتفاؤل والرفاهية النفسية مفاهيم تتعلق بميدان علم النفس الإيجابى.
٣. تزويد المكتبات العربية بالبحث الحالى خاصة مع ندرة الدراسات والبحوث العربية التى تناولت العلاقة بين الرفاهية النفسية وكل من التفاؤل والكفاءة الذاتية لدى المعلمين فى ضوء نموذج PERMA - وذلك فى حدود علم الباحثة-، حيث أن معظم البحوث والدراسات تم إجراؤها فى الثقافة الأجنبية، مما أظهر الحاجة إلى دراسة تلك العلاقات فى الثقافة العربية وخاصة البيئة المصرية.
٤. تقديم مجموعة من المقاييس الجديدة تمتاز بخصائص سيكومترية ومصادقية عالية لقياس التفاؤل لدى المعلمين، ومقياس للرفاهية النفسية والذى تم إعداده فى ضوء نموذج PERMA، ومقياس مُترجم للكفاءة الذاتية.
٥. توجيه أنظار الباحثين نحو تقديم المزيد من البرامج الإرشادية بهدف تحسين مستوى الرفاهية النفسية والتفاؤل لدى المعلمين.
٦. الاستفادة من نتائج هذا البحث فى المجال التربوى والنفسى من خلال توجيه القائمين على العملية التربوية للعمل على تحسين الرفاهية النفسية للمعلمين، وتنظيم برامج إرشادية وتدريبية لمساعدة المعلمين على تحقيق أعلى قدر ممكن من الرفاهية النفسية والشعور بالتفاؤل.
٧. الفئة التى يتناولها البحث الحالى، وهم المعلمون لما لهم من تأثير بالغ الأهمية على الطلاب، فالرفاهية النفسية للمعلم ذات تأثير عليه وعلى جودة التعليم الذى يقدمه وبيئة التعلم بشكل عام، لذا يُعد البحث الحالى - فى حدود اطلاع الباحثة - من الدراسات الأولى فى البيئة العربية التى اهتمت بدراسة الكفاءة الذاتية والتفاؤل وعلاقتهما بالرفاهية النفسية لدى المعلمين فى ضوء نموذج PERMA.

مصطلحات البحث الإجرائية:

يتضمن البحث الحالى المصطلحات الاجرائية التالية:

الكفاءة الذاتية: Self efficacy

تُعرف الكفاءة الذاتية بأنها التقدير الذاتى الذى يقوم به الفرد حول رؤيته لذاته قادراً على تحقيق أهدافه والتغلب على العديد من المشكلات والصعوبات الحياتية (Jerusalem & Schwarzar, 1995).

وتُحدد اجرائياً من خلال الدرجة التى يحصل عليها المعلمون على مقياس الكفاءة الذاتية المُستخدم فى الدراسة الحالية إعداد (Jerusalem & Schwarzar, 1989) (ترجمة وتقنين الباحثة).

التفاؤل: Optimism

تُعرف الباحثة التفاؤل بأنه سمة شخصية واستعداد كامن لدى الفرد يجعله يشعر بالرضا عن الحياة، ويتوجه بشكل ايجابى نحو المستقبل؛ فيتكون لديه الشعور بالقدرة على تحقيق طموحاته وأهدافه مع المرونة فى تحقيقها، مما يجعله يستمتع بالحاضر ويشعر بالأمل فى مستقبل أكثر إشراقاً، ويشعر بالرضا عن واقعه والعالم من حوله، كما يمنحه التفاؤل طاقة ايجابية لمواجهة التحديات والمشكلات.

ويُحدد اجرائياً من خلال الدرجة التى يحصل عليها المعلمون على مقياس التفاؤل المُستخدم فى الدراسة الحالية (إعداد/ الباحثة) والذى اشتمل على الأبعاد التالية " التوجه الايجابى نحو المستقبل، الرؤية الايجابية نحو الحياة، المرونة فى تحقيق الأهداف والغايات".

الرفاهية النفسية: Psychological Well-being

يُعرفها (Seligman, 2005) بأنها مرادف للسعادة، وأشار إلى أن السعادة الحقيقية تشمل مكونات أساسية تتمثل فى المشاعر الايجابية، والاندماج الايجابى، ووجود معنى فى الحياة وهدف يسعى الفرد إلى تحقيقه، وقد تبنت الباحثة هذا التعريف فى البحث الحالى.

وتُحدد اجرائياً من خلال الدرجة التى يحصل عليها المعلمون على مقياس الرفاهية النفسية المُستخدم فى البحث الحالى، والذى أعدته الباحثة فى ضوء نموذج PERMA ويشمل أبعاد أساسية تتمثل فى مجالات الرفاهية النفسية الخمسة كما حددها سليجمان فى نموذجهِ وهى "المشاعر والانفعالات الايجابية، الاندماج، العلاقات مع الآخرين، المعنى، الانجاز.

نموذج PERMA :

قدمه مؤسس علم النفس الايجابى Martin Seligman عام ٢٠١١، ويُدعم هذا النموذج نقاط القوة والجوانب الايجابية فى الشخصية، والنمى تُدعم المجالات والعناصر الخمسة للرفاهية النفسية المتمثلة فى (الانفعالات والمشاعر الايجابية، الاندماج، العلاقات، الشعور بالمعنى، الانجاز)، وتتبنى الباحثة هذا النموذج إجرائياً.

محددات البحث:

يتحدد البحث الحالى بمجموعة من المحددات نذكرها فيما يلى:

١. المحددات المنهجية:

(أ). منهج البحث: يتحدد البحث الحالى بالمنهج الوصفى الارتباطى.

(ب). أدوات البحث: تم استخدام الأدوات التالية:

- مقياس الكفاءة الذاتية (Jerusalem&Schwarzar,1995) Self efficacy scale (ترجمة وتقنين/الباحثة).

-مقياس التفاؤل لدى المعلمين (اعداد/الباحثة).

- مقياس الرفاهية النفسية فى ضوء نموذج PERMA (اعداد/الباحثة).

٢. المحددات البشرية:تضمنت عينة البحث الأساسية(٢٢٨)من المعلمين (١٠٦معلمًا، ١٢٢معلمة) ممن يعملون بمدارس متنوعة بمحافظة الدقهلية والشرقية،ويختلفون باختلاف سنوات الخبرة فى التدريس،وقد تراوحت أعمارهم بين (٢٩-٤٨) عامًا بمتوسط عمر زمنى قدره (٣٩.١٥) عامًا وانحراف معيارى قدره (١٣.٧) عامًا.

٣. المحددات المكانية: طُبقت أدوات البحث بمدارس مختلفة بمحافظة الدقهلية والشرقية.

٤. المحددات الزمانية: تم تطبيق أدوات البحث خلال العام الجامعى ٢٠٢٤/٢٠٢٥.

إطار نظرى:

أولاً: الكفاءة الذاتية self-efficacy :

لقد أوضح (Bandura,1998) أن الكفاءة الذاتية لدى الفرد تعنى معتقداته حول قدرته على انتاج مستوى معين من الأداء، وتُحدد معتقدات الكفاءة الذاتية كيفية تفكير الفرد وكيف يشعر ويُحفز ذاته ويتصرف، وتنتج هذه المعتقدات من خلال بعض العمليات التى تتمثل فى العمليات المعرفية والتحفيزية والعاطفية والاختيارية، وأكد كذلك على أن الكفاءة الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة، ولكنها تقويم الفرد لقدراته وامكاناته لإنجاز سلوك معين ومدى المثابرة والجهد الذى يبذله فى التعامل مع المواقف الصعبة، والمرونة فى حل المشكلات وتحدى الصعاب ومقاومته للفشل.

وتُعرف الكفاءة الذاتية بأنها ثقة الفرد فى قدراته خلال المواقف الجديدة غير المألوفة، وهى اعتقاد الفرد فى قواه الشخصية، مع التركيز على الكفاءة فى تفسير السلوك دون الأسباب الأخرى للتفاؤل (عادل العدل، ٢٠٠١)، وقد أشار (Siddigui,2015) إلى أن كفاءة الفرد الذاتية تعنى قدرته على تقييم ذاته وقدرته على التعامل مع الضغوط المتنوعة.

هذا وتعد الكفاءة الذاتية من أهم مكونات النظرية المعرفية الاجتماعية التى قدمها باندورا، والتى اعتمدت على افتراض مؤداه أن سلوك الفرد والعوامل الاجتماعية والبيئية تتداخل بشكل

كبير، فالسلوكيات الانسانية ما هى إلا تفاعل لثلاث مؤثرات تتمثل فى العوامل الذاتية والسلوكية والبيئية، وهذا ما يُعرف بنموذج الحتمية التبادلى لباندورا، وقد أكد (Bandura) على عدم وجود أفضلية لأى من المؤثرات الثلاثة فى إعطاء الناتج النهائى للسلوك، وأن كل مؤثر يشمل متغيرات معرفية من بينها ما يحدث قبل قيام الفرد بالسلوك وهو ما يسمى بالتوقعات والأحكام، وتعنى أحكام الفرد وتوقعاته عن أدائه للسلوك فى مواقف تتسم بالغموض (Bandura, 1977).

وقد أشار (Jerusalem & Schwarzar, 1995) إلى أن الكفاءة الذاتية تعنى التقدير الذاتى الذى يقوم به الفرد حول رؤيته لنفسه، ومدى قدرته على تحقيق أهدافه والتغلب على مشكلات الحياة، وكذلك أوضح (pajares, 2005) أنها الجهد المبذول من الفرد للقيام بشايط معين، وتشمل مثابرتة على تحقيق أهدافه وتخطى العقبات التى تواجهه، فكلما ازدادت كفاءة الفرد الذاتية ازداد الجهد والمثابرة لديهم ومواجهة الصعوبات والمشكلات بمزيد من الهدوء والتحمل.

ويشير (umukoro, 2023) إلى أن الكفاءة الذاتية تعنى الإيمان بقدرات الفرد على تنظيم وتنفيذ مسارات العمل اللازمة لإدارة المواقف المستقبلية، بمعنى آخر إيمان الشخص بقدرته على النجاح فى موقف معين، وهذه المعتقدات بمثابة عوامل تحدد كيفية تفكير الناس وسلوكهم وشعورهم، وبالتالي تلعب الكفاءة الذاتية للفرد دوراً رئيسياً فى كيفية التعامل مع الأهداف والمهام والتحديات.

وقد أشار (Bandura, 2007) إلى أن الكفاءة الذاتية تعنى القدرة الإدراكية المدركة، والتى لا ترتبط بما يملكه الفرد؛ وإنما بإيمانه بما يستطيع عمله مهما كانت المصادر المتوفرة.

من خلال ما سبق عرضه من تعريفات للكفاءة الذاتية ترى الباحثة وجود اتفاق حول ارتباط الكفاءة الذاتية بمعتقدات الفرد عن امكاناته وقدراته سواء على المستوى النفسى أو البدنى أو العقلى، والتى تمكنه من أداء ما عليه من مهام بكفاءة عالية، فهى بمثابة المحرك والدافع لسلوكياته من أجل تحقيق الأهداف وتخطى العقبات والصعوبات فى حياته.

ومن ثم ترى الباحثة أن الكفاءة الذاتية تعد أحد المحددات المهمة للشخصية، والتى تعبر عن جملة من المعتقدات والأحكام لا تتعلق بما يُنجزه الفرد فقط، ولكن الحكم على ما يتمكن من إنجازه، فهى ليست مشاعر وانفعالات عامة، ولكن تقويم الفرد لذاته ولقدراته ومدى مثابرتة ومقدار الجهد المبذول، ومدى مرونته فى التعامل مع الصعوبات والمشكلات والمواقف غير المألوفة ومدى مقاومته للفشل والمحاولة من جديد لتحقيق أهدافه وإنجاز المهام.

أما عن مصادر الكفاءة الذاتية فتتمثل فى أربعة مصادر أساسية يمكن من خلالها زيادة الكفاءة الذاتية أو خفضها، وقد أشار إليها (Pajares, et al., 2007) فيما يلى:

أ- الخبرات البديلة: تتمثل فى الخبرات غير المباشرة من خلال تفاعل الفرد مع المحيطين به، وهو ما يُعرف بالتعلم بالملاحظة أو النموذج.

ب-الانجازات الأدائية:يعد من أكثر المصادر تأثيراً فى الكفاءة الذاتية،وتسمى خبرات التمكن وتتكون لدى الفرد عند نجاحه فى أداء مهمة معينة نجاحاً حقيقياً.

ج-الاقناع اللفظي:حيث تتأثر الكفاءة الذاتية للفرد بالاقناع اللفظي الذى يتلقاه من الأفراد الموثوق بقدرتهم على أداء مهام معينة،أى الخبرات والمعلومات التى تأتى للفرد من الآخرين.

د-الحالة النفسية والانفعالية للفرد: تعد من المصادر المهمة التى تؤثر على الكفاءة الذاتية للأفراد كالقلق ومستويات الاستثارة الانفعالية،ولها تأثير على مختلف الوظائف المعرفية والحسية والعصبية،حيث يعتمد الأفراد على الحالة النفسية والانفعالية للحكم على قدراتهم.

وترى الباحثة من خلال ما سبق أهمية مصادر الكفاءة الذاتية للفرد؛حيث أن نجاحه فى أداء مهام معينة يزيد من ثقته بذاته ويشجعه لتحقيق الأهداف وتوقع مزيد من النجاح،وكذلك تفاعل الفرد مع المحيطين به وملاحظة أدائهم للمهام الصعبة يمدّه بالمتابعة والشعور بقدرته وكفاءته فى أداء المهام،بالإضافة إلى أن الاقناع اللفظي يزيد من رغبته فى إنجاز المهام،وكذلك تؤثر الحالة النفسية للفرد على أدائه للمهام وتحقيقه للأهداف،لذا تعد من المصادر المهمة التى تؤثر على مستوى الكفاءة الذاتية للفرد.

خصائص الأشخاص ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة:

لقد أشار (Schunk,2003) إلى بعض خصائص الأشخاص مرتفعى الكفاءة الذاتية،ومنها الاعتقاد بأن لديهم القدرة على إنجاز المهام المطلوبة منهم بشكل جيد وعدم الاستسلام للفشل والمتابعة حتى الانتهاء منها،والقدرة على مواجهة التحديات والصعاب فى الحياة مع مواجهة المشكلات،ولديهم مستوى مرتفع من الثقة بالذات والطموح مع القدرة على تحمل المسؤولية والمتابعة،بالإضافة إلى امتلاك القدرة على التخطيط للمستقبل بكفاءة عالية.

وفى نفس الصدد يُشير (Siddiqui,2015) إلى أن الأشخاص ذوو الكفاءة الذاتية العالية يختاروا أداء مهام أكثر تحدياً وصعوبة،بعكس الأشخاص ذوو الشعور بانخفاض مستوى الكفاءة الذاتية لديهم شعور بالاكتئاب والقلق والعجز،بالإضافة إلى تعامل الأشخاص ذوو الكفاءة الذاتية العالية مع الحياة بتفاؤل،مما يسمح لهم برؤية التحديات كمشاكل يجب حلها بدلاً من كونها تهديدات يجب تجنبها،كما أنهم يضعون لأنفسهم أهدافاً صعبة مناسبة ويحافظون على التزام قوي بها،ويستمتعون بالحياة لأنهم منخرطون فيها بشدة؛فعندما يواجهون مواقف مُرهقة فإن إيمانهم بقدرتهم على إدارة المواقف لصالحهم يسمح لهم بالثقة بالنفس.

وقد أكد (Bisschop,et al.,2004)على ارتباط ارتفاع الكفاءة الذاتية بالرفاهية الإيجابية وتنظيم التوتر،وزيادة تقدير الذات وتحسين الحالة البدنية،وتحسين التكيف مع الأمراض والتعافي منها،ومن

ناحية أخرى يرتبط انخفاض الكفاءة الذاتية بتزايد أعراض القلق والاكتئاب بالإضافة إلى انخفاض مستويات الرفاهية الذاتية.

أبعاد الكفاءة الذاتية:

حدد (Bandura,1997) ثلاثة أبعاد للكفاءة الذاتية يمكن عرضها فيما يلي:

- قدر الكفاءة Magnitude: وتعنى مستوى قوة دوافع الفرد للأداء فى المواقف المختلفة ويتوقف على طبيعة الموقف ومستوى صعوبته، وتوجد وسائل متعددة للحكم على التحديات التى تواجه كفاءة الذات ومنها مستوى الإتقان وبذل الجهد ومستوى الإنتاجية ومستوى التنظيم الذاتى؛ حيث أن الكفاءة الذاتية للفرد هى التى تدفعه لإنجاز عمله بطريقة منظمة ومواجهة حالة التراجع عن أداء العمل، ويُطلق على هذا البعد مستوى صعوبة المهمة.

- العمومية Generality: وتعنى أن الكفاءة الذاتية تنتقل من موقف إلى آخر مُشابه له، فقد ينجح الفرد فى أداء مهام وأعمال مقارنة بمستوى نجاحه فى مهام وأعمال مُشابهة، وقد ذكر Bandura أن العمومية تختلف باختلاف عدد من الأبعاد كدرجة تشابه الأنشطة والقدرات السلوكية والمعرفية والوجدانية وخصائص الشخص والموقف الذى يمر به، ومن ثم تُحدد العمومية من خلال مجالات الأنشطة المُتسعة فى مقابل المجالات المحددة.

- القوة أو الشدة Strength: وتعنى القوة لدى الفرد والمثابرة العالية التى تمكنه من إختيار الأنشطة التى سيؤديها بنجاح، وفى حالة التنظيم الذاتى للكفاءة فإن الفرد سيحكم على ثقته فى أداء النشاط، وترى الباحثة أن هذا البعد يُشير إلى قدرة وشدة أو عمق إدراك الفرد أن بإمكانه أداء المهام أو الأنشطة، بمعنى آخر فإن هذا البعد يعنى عمق الاحساس بالكفاءة الذاتية.

ثانياً: التفاؤل Optimism:

مفهوم التفاؤل:

يعد مفهوم التفاؤل من المفاهيم الحديثة نسبياً فى مجال علم النفس والمجالات النفسية الأخرى، وقد أشار (Augusto-Landa et al.,2011) إلى أن التفاؤل هو ميل الفرد للاعتقاد بحدوث النتائج الايجابية أو النجاح فى المستقبل، ويُعد من المفاهيم الحديثة نسبياً التى دخلت إطار البحث المكثف فى مجال علم النفس، وأوضح (Dhatt&Rishi,2015) أن التفاؤل يُشير إلى توقع عام بالخير بدلاً من السوء، وأن هذا المفهوم يُستخدم للدلالة على الاتجاه الايجابى، وهو من المفاهيم الحديثة ولكن تأخر ظهوره يرجع إلى تأخر ظهور علم النفس الايجابى والذى يعد التفاؤل من أهم مواضيعه.

وأشار (Scheier&Carver,1985) إلى أن التفاؤل يعنى النظرة الايجابية للحياة والإقبال عليها مع الاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات فى المستقبل، وإمكانية حدوث الخير والأشياء الجيدة بدلاً من توقع الشر أو الأشياء السيئة، هذا ويعد التفاؤل بعداً من أبعاد الشخصية يُحدد بتوقع حدوث أمور

جيدة (مقابل الأمور السيئة) للفرد، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالطريقة التي ينظر بها الشخص إلى التحديات وكيفية مواجهتها من خلال ميله إلى قبول المواقف التي لا يمكن السيطرة عليها، ويواجه الشخص المتفائل ضغطاً أقل من الشخص المتشائم عند مواجهة موقف صعب.

هذا وتُشير زينب شقير (٢٠٢٣) إلى أن التفاؤل سمة وليست حالة يُحدد من خلالها الفرد كيفية رؤيته للمستقبل، حيث يتوقع الأفضل ويتطلع للنجاح ويسعى نحو تحقيق أهدافه، وترتبط سمة التفاؤل إيجابياً بشخصية الفرد وتدعم ثقته بنفسه، وعلى الرغم أن هذه السمة تتجه نحو المستقبل إلا أنها تهتم بالحاضر من خلال ما تؤثر به في تفكير وسلوك الفرد في الحاضر، وهذه السمة تجعل الفرد قادراً على الإنجاز والعمل، ولديه شعور بالسعادة في حياته، ويمكن من مقاومة الضغوط الحياتية وحل المشكلات وتُبعده عن المشاعر والانفعالات السلبية.

ويعد التفاؤل توقع حدوث نتائج ايجابية بصفة مستمرة ومتصلة سواء كانت العوامل والأسباب داخلية أو خارجية (Mosallanejad, et al., 2013)، وعرفه بدر الأنصارى (٢٠٠٣) بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل، حيث ينتظر الفرد حدوث الخير ويتوقع الأفضل والنجاح ولديه أمل في مستقبله ونظرة إيجابية للحياة، ويكون الفرد دائم التوقع بأن ما يحدث له هو الأفضل.

ولقد أشار (Luthans & Youssef, 2007) إلى أن التفاؤل هو اتجاه الفرد بأن أشياء جميلة سوف تحدث وأن أهدافه سوف تتحقق، فالشخص المتفائل لديه ثقة بأنه سينال ما يسعى إليه من أهداف ويحققها، ومن ثم يتبنى المتفائلون توقعات إيجابية تُحفز سعيهم نحو الهدف وتجعلهم متوافقين في المستقبل، وقد دعمت العديد من الدراسات التجريبية ارتباط التفاؤل بالعديد من النتائج الإيجابية كالرفاهية النفسية والصحة النفسية والجسدية، والتوافق والأداء في مجالات الحياة المختلفة.

من خلال ما تم عرضه من تعريفات للتفاؤل ترى الباحثة بأن هناك اتفاق على أن التفاؤل يمثل النظرة الإيجابية للحياة المستقبلية، بينما وُجد اختلاف من حيث منشأ التفاؤل فأرجعه البعض إلى عوامل بيولوجية، في حين يُرجعه البعض الآخر إلى أنه يمثل احتياجات ورغبات للأفراد، ويراه آخرون أنه استعداد فطري، وبناءً على ما سبق تُعرف الباحثة التفاؤل بأنه سمة شخصية واستعداد كامن لدى الفرد يجعله يشعر بالرضا عن الحياة، ويتوجه بشكل ايجابي نحو المستقبل؛ فيتكون لديه الشعور بالقدرة على تحقيق طموحاته وأهدافه مع المرونة في تحقيقها، مما يجعله يستمتع بالحاضر ويشعر بالأمل في مستقبل أكثر إشراقاً، ويشعر بالرضا عن واقعه والعالم من حوله، كما يمنحه التفاؤل طاقة إيجابية لمواجهة التحديات والمشكلات.

أهمية التفاؤل:

أوضحت (هدى جعفر، ٢٠٠٦) أن التفاؤل يُقلل من إدراك الفرد للضغوط والمشكلات، ومن ثم يُسهل عليه التكيف مع المتطلبات التي تفرضها المواقف الضاغطة، ومن ثم يزيد من قدرته على الأداء

ويساعد الفرد على الاستمرار بصحة جيدة فى ظل الظروف الضاغطة، وعندما يتعرض المتفائل للضغوط يعتمد استراتيجيات مواجهة تتمركز حول المشكلة، وتعتمد على العاطفة والانفعالات كالتقبل والمدح والصياغة الايجابية للمواقف التى تواجههم، وهذا بدوره يؤدي إلى تخفيض التأثيرات السلبية على الأداء وعلى الصحة النفسية والجسمية للفرد.

وتشير العديد من الدراسات إلى أن التفاؤل له فعالية فى حياة الأفراد، فالفرد المتفائل لديه ثقة بذاته وبقدراته على تحقيق أهدافه ولا يتوانى فى بذل الجهد لتحقيق أهدافه، وعلى العكس من ذلك إذا اعتقد الفرد بأن الهدف خارج امكاناته فربما يتوقف جزئياً أو كلياً عن السعى وبذل الجهد، فالفرد الذى لديه نظرة تفاؤلية يمتلك وسائل للتعامل مع المواقف الضاغطة مقارنة بالأفراد ذوى النظرة التشاؤمية، بالإضافة إلى أن الأفراد المتفائلون لديهم أعراض بدنية ونفسية سلبية أقل من الأفراد المفتقدون للتفاؤل (على عسكر، ٢٠٠٣).

ولقد ذكر (Abdullah, 2018) أن التفاؤل وتوقع النتائج الايجابية يُعد من أهم العوامل النفسية التى تُسهم فى الصحة النفسية والجسدية للأفراد، حيث يرتبط السلوك التفاؤلى بصحة جسدية أفضل ومواجهة أكثر نجاحاً مع التحديات والعقبات التى تواجه الفرد.

وفى نفس السياق أشار (Garcia, et al., 2021) إلى أن التفاؤل سمة نفسية مرتبطة بالعديد من التأثيرات المفيدة على الكثير من المجالات الحياتية للأفراد كالصحة البدنية والعقلية والعلاقات الشخصية والحياة الأسرية والمهنية، وتنمية الشعور العام بالرفاهية النفسية، وله دور كبير فى خفض مستوى الشعور بالقلق والتوتر والاكتئاب، وتحسين جودة النوم والتقليل من خطر الأفكار الانتحارية وكذلك خطر الإصابة بأمراض القلب.

أنواع التفاؤل:

للتفاؤل عدة أنواع نذكر منها:

(١) التفاؤل المقارن: لقد أشار (Schilling, 2021) إلى أن هذا النوع من التفاؤل هو بمثابة نزعة داخل الفرد لتوقع حدوث الأشياء الايجابية لنفسه أكثر من حدوثها للغير، مع توقع حدوث الأشياء السلبية لذاته أقل من حدوثها للغير المحيطين به.

(٢) التفاؤل الواقعى: يعنى نظرة استبشار نحو المستقبل مما يجعل الفرد يتوقع حدوث الأفضل وينتظر حدوثه ويرنو إلى النجاح، وهذا النوع من التفاؤل يُبرره موقف أو خبرة سابقة (سناء سليمان، ٢٠١٤).

(٣) التفاؤل غير الواقعى: يعتبر (Weinstein, 1980) أول من قدم مفهوم التفاؤل غير الواقعى، وأوضح معناه بأنه ميل الفرد إلى الاعتقاد بأنه غير مُعرض للخطر، كذلك يعتقد أن الآخرين عندما يمروا بمحنة فإنهم يكونوا ضحايا للمحنة وليس بسبب أنفسهم، ومثل هذه المعتقدات لا تعنى نظرة متفائلة للحياة فقط؛ بل خطأ فى الأحكام لذا يُوصف بالتفاؤل غير الواقعى.

وترى الباحثة أن هذا النوع من التفاؤل يُشير إلى توقع الفرد حدوث أشياء إيجابية أكثر مما يحدث فى الواقع، أو توقع حدوث أشياء سلبية أقل مما يحدث فى الواقع، وبالتالي يكون لدى الفرد اعتقاد بقدرته على التفاؤل تجاه الأحداث بدون مبررات منطقية أو خبرات مُسبقة.

(٤) التفاؤل العام والخاص: لقد أشار (Moyano, 2013) إلى أن التفاؤل العام هو سمة من سمات الشخصية تتصف بالثبات النسبي وتبدو مستقرة عبر الزمن، وهو يعنى توقع عام لدى الفرد بحدوث أشياء ايجابية وجيدة، ونظرة جيدة للحياة بغض النظر عن الظروف والأحداث الخارجية، بينما يُشير التفاؤل الخاص إلى التفاؤل تجاه حدث أو موقف ما بغض النظر عن النظرة العامة للحياة.

(٥) التفاؤل الشخصى والاجتماعى: يعد التفاؤل الشخصى تفاؤل مُوجه نحو المواقف الفردية، ومن مكوناته فاعلية الذات، بينما يُشير التفاؤل الاجتماعى يُوجه للمجتمع ككل (karademas, 2006).

(٦) التفاؤل الكبير والصغير: لقد أشار (Bennett, 2015) إلى أن التفاؤل الكبير يُعبر عن موقف تجاه مسائل كبيرة كالاقتصاد أو الصراعات السياسية، وبالتالي فهو مُوجه نحو الخارج والظروف فى العالم الخارجى، بينما التفاؤل الصغير هو النظرة المثالية إلى الداخل وإلى الأمور الحياتية الخاصة بالفرد، فيُعبر عن الآمال والطموحات والتوقعات الشخصية كالعثور على وظيفة أو التعافى من مرض.

(٧) التفاؤل المأساوى: أوضح فرانكل هذا النوع من التفاؤل بأنه يعنى التفاؤل فى مواجهة المأساة، أى أنه بالرغم من الآلام التى يعانىها الفرد فى حياته يظل مُتشبثاً بالأمل فى قيمة ومعنى الحياة، ويستمر هذا الأمل فى خضم الكوارث، ومن ثم لا يمكنه أن يتجرد من إرادته الإنسانية، ويتكون هذا النوع من مكونات عدة منها التأكيد على معنى وقيمة الحياة بغض النظر عن الظروف، والإيمان والثقة بالله تعالى وقبول ما لا يمكن تغييره، والشجاعة فى مواجهة الشدائد (Devivere, 2018).

النظريات المفسرة للتفاؤل:

توجد العديد من النظريات التى سلطت الضوء على التفاؤل ومنها نظرية التحليل النفسى، حيث يرى فرويد أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة ويُعد الفرد متفائلاً إذا لم يقع فى حياته حادث يجعل نشوء العقد النفسية لديه أمراً ممكناً، وأوضح أن التشاؤم يحدث فى حياة الفرد إذا تكونت لديه عقدة نفسية ذات ارتباط وجدانى سلبى شديد التعقيد والتماسك تجاه موضوع معين من الموضوعات الداخلية أو الخارجية (ميمونة خليفة، ٢٠٢٣).

ويمكن تفسير التفاؤل فى ضوء النظرية السلوكية حيث أشار (carver & Scheier, 2003) إلى أن التفاؤل يمثل نوعاً من الارتباط الشرطى، وأن ظهور مثير معين يرتبط بموقف حدث للفرد ومن ثم يوجد ارتباط شرطى بينهم، ويعد التفاؤل فى ضوء هذه النظرية سلوك يمكن تعلمه من خلال الاقتران أو على أساس الفعل المنعكس، وبالتالي حين يرتبط مثير ما بحدث سار يترتب على هذا المثير التفاؤل لدى الفرد.

أما نظرية التعلم الاجتماعي فتفسر التفاؤل بأنه يتم اكتسابه من خلال التقليد والنمذجة لسلوكيات الآخرين خاصة حين يتوفر الدافع لذلك، وقد أكدت نظرية التعلم الاجتماعي أن بناء شخصية الفرد يعتمد على الأهداف والطموحات والتوقعات التي تعمل بشكل تفاعلي، وفي ضوء الكفاءة الذاتية للأفراد تتشكل لديهم توقعات النجاح أو الفشل في المواقف التي يمرون بها (Bandura, 1994).

ويعتمد التفاؤل في ضوء النظرية المعرفية على الاعتقاد وطريقة التفكير التي تؤثر على سلوك الفرد، فالشخص المتفائل يركز اهتمامه على الجوانب الايجابية في المواقف التي يمر بها أكثر من التركيز على الجوانب السلبية فيها.

وفي ضوء علم النفس الايجابي يتشكل التفاؤل من إدراك الفرد للأحداث والمواقف المختلفة وهو ما يُعرف بأساليب العزو، حيث يرى مارتين سليجمان (٢٠٠٦) أن الفرد المتفائل يميل إلى نمط من التفسير أطلق عليه التفسير التفاؤلي للأحداث، فالأحداث السلبية ما هي أحداث مؤقتة عابرة، وأشار إلى أن الأفراد المتفائلين أكثر نجاحاً في النواحي الدراسية والمهنية وأقل معاناة من الاضطراب النفسي والقلق والاكتئاب.

ويشير مفهوم التفاؤل في علم النفس الايجابي إلى مفهومين مترابطين هما الميل إلى الأمل والميل إلى الاعتقاد بأننا نعيش في أفضل عالم ممكن، ويهتم التفاؤل من وجهة نظر علم النفس الايجابي بالتكيف لدى الأفراد في جميع المراحل مثل تكيف الطلاب داخل البيئة المدرسية وتوافق المعلمين والتكيف المهني للموظفين، وتقبل البيئة التي يمارسون فيها المهنة والأدوار المطلوبة منهم، ومن ثم يُعد هدف التوافق والتكيف والتطور من الناحية النفسية الهدف الأسمى الذي يسعى إليه التفاؤل.

خصائص الأشخاص ذوي النظرة التفاؤلية:

أشار (Scott, 2022) إلى أن التفاؤل موقف عقلي يتسم بالأمل والثقة بالنجاح ومستقبل مُشرق، ويميل المتفائلون إلى اعتبار المصاعب والعقبات تجارب تعلم أو انتكاسات مؤقتة، حتى أكثر الأيام بؤساً تحمل في طياتها وعداً لهم بأن غداً سيكون الأفضل لهم على الأرجح، ويتوقع المتفائلون حدوث أمور جيدة ونتائج ايجابية، ولوحظ أن المواقف المتفائلة ترتبط بفوائد متعددة منها تحسين مهارات التأقلم وانخفاض مستويات التوتر، وتحسين الصحة البدنية وزيادة المثابرة في تحقيق الأهداف، وهذا يُشير إلى أن التفاؤل له تأثير كبير على الصحة النفسية للأفراد.

يُبدى الأفراد المتفائلون نظرة ايجابية تجاه أحداث حياتهم اليومية، وقد أظهرت الأبحاث التي أُجريت حول هذا المنظور وجود ارتباطات إيجابية بين التفاؤل والصحة البدنية والنفسية للفرد، ويميل المتفائلون إلى تبني مواقف وقائية أكثر ويكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط ويميلون إلى استخدام استراتيجيات تأقلم أكثر ملائمة (Conversano, et al., 2010).

ثالثاً: الرفاهية النفسية Psychological well-being

لقد أشار (Dhanabhakym, & Sarath, 2023) إلى أن الرفاه النفسي مفهوم مُتعدد الجوانب والأبعاد، ويشمل سعادة الفرد الشاملة ورضاه عن الحياة وصحته النفسية والعاطفية، وعناصر رئيسية كالمشاعر الإيجابية والاستقلالية والعلاقات الإيجابية وانخفاض مستوى المشاعر السلبية والهدف فى الحياة والرضا عن الحياة والنمو الشخصى، وقد ثار جدل حول تعريفات الرفاهية النفسية بين الباحثين؛ حيث تُعرفه منظمة الصحة العالمية بأنه حالة ذهنية يتمكن فيها الفرد من تطوير إمكاناته والعمل بإنتاجية، والتعامل مع ضغوط الحياة العادية، ولذا تُعتبر الرفاهية النفسية أمراً بالغ الأهمية للصحة الشاملة والسعادة، وقد ارتبطت بتحسين الصحة النفسية والصحة البدنية وطول العمر المتوقع. وتُشير (أمينه تازى، ٢٠٢٣) إلى أن الرفاهية النفسية أحد المكونات الأساسية للصحة النفسية، وأن الصحة تكون أفضل في البلدان التي تكون فيها الرفاهية الذاتية مرتفعة وخاصة إذا كانت مُدركة، وتشمل الرفاهية النفسية قبول الفرد للعلاقات الإيجابية مع الغير، والتطور الشخصى ومعرفة الهدف من الحياة، وأوضحت أن الرفاهية النفسية تتضمن ثلاث مكونات تتمثل في المكون الذاتى ويتضمن مؤشرات الحالة الإيجابية للفرد كالسعادة والسرور، والمكون السلوكى بمعنى القدرة على توظيف القدرات والإمكانات البشرية، ومكون وجدانى انفعالى يتمثل في وجود انفعالات ومشاعر إيجابية مع غياب الانفعالات السلبية، أما التقييم الذى يُصدره الفرد عن جودة حياته فيُمثل المكون المعرفى للرفاهية النفسية.

وفى نفس السياق أوضح سيد البهاص (٢٠٠٩) أن الرفاهية النفسية تعنى في بعدها الانفعالى الشعور بالاستمتاع والبهجة واللذة، وتعنى التأمل في الحياة والتعبير عنها في بعدها المعرفى، ويُشير (Bishp & Feist, 2001) إلى أنه بالرغم من أن الرفاهية النفسية تتضمن جوانب موضوعية وجوانب شخصية، إلا أن معظم الأبحاث اهتمت بالمؤشرات الموضوعية القابلة للقياس والملاحظة الخارجية كالحالة الاجتماعية والوظيفية والدخل، والاقتصادية وحجم المساندة الاجتماعية دون التركيز على جودة الحياة النفسية.

ويذكر (Huppert, 2009) أن الرفاهية النفسية تتعلق بحياة جيدة للفرد، فهى مزيج من الشعور بالرضا والأداء الفعال، ولا تتطلب الرفاهية المُستدامة أن يشعر الأفراد بالرضا طوال الوقت؛ فتجربة المشاعر المؤلمة (مثل خيبة الأمل، الفشل، الحزن) جزء طبيعى من الحياة، والقدرة على إدارة هذه المشاعر السلبية أو المؤلمة ضرورية للرفاهية على المدى الطويل، ومع ذلك تنخفض الرفاهية النفسية عندما تكون المشاعر السلبية شديدة أو طويلة الأمد وتتداخل مع قدرة الشخص على أداء مهامه في حياته اليومية، ومن ثم لا يشمل المفهوم الشعور بالرضا والمشاعر الإيجابية كالسعادة والرضا فحسب؛ بل يشمل أيضاً مشاعر كالاهتمام والمشاركة والثقة والمودة.

وتُعرف الرفاهية النفسية كذلك بأنها قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره بإيجابية مع الاندماج في الأنشطة التي يرغب بها وتكوين علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، مما يعطى معنى للحياة ويُشعر الفرد بالإنجاز (Seligman, 2012)، ويرى (Negovan, 2010) أن الرفاهية النفسية تعنى قدرة الفرد على توظيف امكانياته وقدراته من خلال عملية تحقيق الذات.

ويُعرف (Seligman, 2005) الرفاهية النفسية بأنها مرادف للسعادة، وأشار إلى أن السعادة الحقيقية تشمل مكونات أساسية تتمثل في المشاعر الايجابية، والاندماج الايجابى، ووجود معنى فى الحياة وهدف يسعى الفرد إلى تحقيقه مما يُشعره بالإنجاز.

النظريات المُفسرة للرفاهية النفسية:

لقد وضعت Ryff نموذجاً للرفاهية النفسية يعتمد على ستة عوامل رئيسية يمكن من خلالها الاستدلال على الرفاهية النفسية، وأشارت إلى أن الصحة النفسية ليست الخلو من الأمراض، وأن السعادة تأتى من الحياة التي هي على ما يُرام، ويتوقف ذلك فى ضوء هذا النموذج على مدى مواجهة الفرد للتحديات فى حياته عن طريق تطوير امكانياته لأقصى درجة ممكنة، ومدى قدرته على الاستفادة من البيئة المحيطة به، ويتوقف كذلك على تعاملاته مع المحيطين به وأن يكون له هدف يسعى إليه وأن يتقبل ذاته كما هي (Ryff, 1989).

وقد تكون هذا النموذج من ستة أبعاد أساسية ترتبط بالتحديات التي تواجه الفرد فى حياته، وتتمثل هذه الأبعاد فى (تقبل الذات، العلاقات الايجابية مع الآخرين، الاستقلالية، التكيف مع البيئة، الهدف فى الحياة، النمو الشخصى) (Keyes, et al., 2002).

وقد أشار (Warr, 2013) إلى نموذج بار أون (Bar-Ons) للرفاهية النفسية، فوفقاً لهذا النموذج ترتبط الرفاهية النفسية بمجموعة من السمات والقدرات التي تساعد التفاعل مع البيئة ومواجهة تحدياتها ومتطلباتها وتتمثل فى (التعبير عن الذات والوعى، ضبط الانفعالات والقدرة على التفاعل مع الآخرين مع القدرة على حل المشكلات)، وقد تضمن هذا النموذج المُفسر للرفاهية النفسية خمس أبعاد أساسية تتمثل فى (المهارات الشخصية والبينشخصية، والتوافقية، المزاج العام وإدارة الضغوط).

فى حين يرى نموذج (Nastasi, et al., 1998) أن الرفاهية النفسية هي نتيجة للتفاعل بين عوامل مختلفة متعلقة بالفرد بما تشمله هذه العوامل من الامكانات الشخصية والاستعداد الشخصى لعوامل الخطورة، والعوامل والمعايير الثقافية وأساليب التنشئة الاجتماعية، وهذه العوامل إما تدفع الفرد إلى الرضا عن حياته الشخصية وعلاقاته مع المحيطين به، وبالتالي يتمتع بالصحة النفسية الايجابية أو عدم الرضا عن حياته وعلاقاته الاجتماعية، ومن ثم الشعور بالمعاناة والضيق والكدر فى حياته.

أما عن نموذج (Diener) فقد تناول diener وزملاؤه مفهوم الرفاهية النفسية عام ١٩٨٥ بمعنى تحقيق المتعة للفرد فى الحياة والرضا عن حياته، ويتضمن هذا النموذج مؤشرات للرفاهية النفسية

كجودة الحياة والمشاعر الايجابية والسلبية لدى الفرد والأداء الايجابى فى حياته،وقد تم تطوير مؤشرات أخرى للرفاهية والازدهار تشمل عدة أبعاد منها:المعنى،الاندماج،العلاقات،التمكن،وتقدير الذات (Giuntoli&Vidotto,2021).

أما عن نموذج بيرما للرفاهية النفسية فيُشير هذا النموذج إلى خمس عناصر أساسية للرفاهية النفسية،هذه العناصر عرضها Seligman فى نظريته عن الرفاهية النفسية وأطلق عليها نموذج PERMA وهو اختصار للأحرف الأولى لكل مجال من المجالات والمكونات الخمسة للرفاهية النفسية،وهذه المجالات تتمثل فى المشاعر الايجابية Positive emotion،والاندماج والانخراط Engagement،العلاقات Relationships والمعنى Meaning والانجاز Accomplishment (Seligman,2011)، ويفترض هذا النموذج أن الرفاهية تتكون من خمس مجالات مترابطة ولا يوفر أياً من هذه المجالات بمفرده الرفاهية فهى مترابطة،ومع ذلك يمكن تعلم كل منها بشكل فردى وتقييمه بشكل مستقل،وقد أوضح أن الجمع بين هذه المؤشرات الخمسة للرفاهية يؤدي إلى ازدهار الفرد وسعادته.

ويمكن عرض المجالات الخمسة للرفاهية النفسية فى ضوء نموذج Seligman (نموذج PERMA) فيما يلي:

- المشاعر الايجابية(positive emotions(P):تعتبر العنصر الأول للسعادة وتُشير إلى مشاعر السعادة المُمتعة كالشعور بالفرح والسرور والبهجة،وهذه المشاعر الايجابية تعزز الأداء فى العمل والصحة البدنية وتقوى العلاقات وتخلق التفاؤل والأمل فى المستقبل (Kun,et al., 2017،وعادة ما ترتبط المشاعر بالرفاهية والازدهار كالفرح والامتنان والهيبة والفخر والإلهام والأمل (Seligman, 2011).

- الاندماج والانخراط (Engagement(E): وتُعرف بحالة التدفق وتعنى التجارب التى تجعل الوقت يتوقف بالفرد والمهام والأنشطة التى يتم الاستغراق فيها والانغماس فيها تماماً لدرجة فقدان الوعي الذاتى،ومن ثم فالاندماج والمشاركة هى العلاقة النفسية للفرد بالأنشطة والمهام المختلفة أو فى منظمات مُحددة (Butler & Kern, 2016).

وقد أوضح (Csikszentmihalyi,et al.,2014) أن التدفق Flow حالة ذاتية يشارك فيها الفرد فى الأنشطة بعمق لدرجة النسيان لأى أمور أخرى بخلاف النشاط الذى يقوم به،ويشمل التدفق عناصر معرفية وانفعالية كالشعور بالسيطرة والاستمتاع والتركيز المتعمق ونقص الوعي الذاتى.

- العلاقات(Relationships(R): تعد العلاقات المجال الثالث فى نموذج بيرما للرفاهية،وقد أوضح سليجمان أن وجود الآخرين فى حياة الفرد أو غيابهم له تأثير عميق على الشعور بالرفاهية النفسية،وأن أفضل لحظات الحياة تمر بين أشخاص آخرين،وأشار (Forgeard et

2011, al. إلى أن العلاقات الايجابية تتضمن الشعور بالاندماج مع الآخرين والاهتمام بهم ودعمهم، والرضا عن الروابط الاجتماعية للفرد، وتؤثر هذه العلاقات الاجتماعية للفرد على الاستجابات الانفعالية وعلى الصحة الجسدية والوجدانية كذلك (Sbarra&Coan, 2018). وقد أوضح (Butler&Kern, 2016) أن العلاقات الجيدة مع الآخرين تُشكل جوهر رفاهية الأفراد، فالأفراد ذوى العلاقات الاجتماعية الجيدة مع الآخرين أكثر سعادة من أولئك الأفراد مُفتقدى تلك العلاقات، فنحن كبشر كائنات اجتماعية نُعزز رفاهيتنا من خلال بناء علاقات اجتماعية قوية وجيدة مع المحيطين بنا، وقد أشارت دراسة (Wu, et al., 2020) إلى أن العلاقات الاجتماعية المُثلى لاتساق القيمة ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالرفاهية النفسية للمعلم.

- المعنى (M) Meaning: شعور الفرد بأن حياته لها قيمة وجديرة بالاهتمام وأن هناك هدف لما يفعله، بمعنى وجود اتجاه في الحياة والاتصال بشيء أكبر من الذات، ويُساهم هذا المعنى في تحديد القيم الأساسية للفرد والمشاركة في الأنشطة التي تتوافق مع هذه القيم (Steger, 2012)، ويرتبط المعنى بصحة جسدية أكبر وتقليل مخاطر الوفيات وزيادة الرضا عن الحياة، ويساعد الشعور بالمعنى على تعزيز وتنشيط القوة العقلية لمحاربة السلبية (Butler&Kern, 2016).

وقد أشار (Lavy&Bocker, 2018) إلى تأثير الشعور بالمعنى لدى المعلمين في العمل على العلاقات بين المعلمين والطلاب، وبشكل غير مباشر توقع الرضا الوظيفي للمعلم.

- الانجاز (A) Accomplishment: ويعنى القوة الدافعة لإنجاز وتحقيق الأهداف الشخصية، وتجربة المشاعر الايجابية المرتبطة بها كالفخر والالهام والامتنان، وكذلك يشمل مشاعر الاتقان والقدرة على القيام بالأنشطة اليومية، ويعنى أيضاً أن يحيا الفرد حياة مُنتجة ذات معنى، ويشمل النجاحات والانجازات التي حققها، ويؤدي هذا الانجاز إلى بناء الثقة في النفس والمعتقدات في الأهداف المستقبلية (Seligman, 2011)، وقد أوضحت (Ayse, 2018) أن الكفاح من أجل تحقيق الأهداف والنجاح والشعور بالانجاز يرتبط بالرفاهية الشخصية لدى الأفراد.

وفي البحث الحالى تبنت الباحثة نموذج بيرما للرفاهية النفسية (PERMA)، وأعدت مقياس للرفاهية النفسية في ضوء أبعاد ومجالات هذا النموذج.

رابعاً: الكفاءة الذاتية والتفاؤل والرفاهية النفسية لدى المعلمين:

يُشير مفهوم الكفاءة الذاتية إلى ادراك الفرد لقدراته وامكانياته ومدى قدرته على تخطيط وتنفيذ الاجراءات اللازمة لتحقيق نتيجة مُحددة، ويتميز مفهوم الكفاءة الذاتية للمعلم بأنه إيمان المعلم بقدرته على التأثير على نتائج الطلاب وتحصيلهم الأكاديمي (Bandura, 1997).

وقد أوضح (Tschannen-Moran,et al.,2001) أن الكفاءة الذاتية للمعلم تلعب دوراً رئيسياً فى تحديد الأنشطة التى يشارك فيها فى الفصل الدراسى، ومقدار الجهد المبذول فى تلك الأنشطة ومدى قدرته على المثابرة فى بيئة العمل الصعبة، علاوة على ذلك فإن المعلم ذوى المستوى المرتفع من الكفاءة الذاتية يميل إلى تطبيق مجموعة واسعة من تقنيات التدريس واطهار اهتمام أكبر بمتطلبات الطلاب وتوقعاتهم، ومن ثم ليس من المستغرب أن تتأثر رفاهية المعلمين بتصوراتهم للكفاءة الذاتية، وهذا يتفق مع دراسة (Lipinska-Grobelny,2021) التى توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين كفاءة المعلمين الذاتية والرفاهية النفسية.

هذا وتعد الكفاءة الذاتية من المتغيرات النفسية المهمة التى توجه سلوك الأفراد، وتُسهم فى تحقيق أهدافهم المنشودة، فالأحكام والمعتقدات التى يمتلكها الفرد حول قدراته وإمكاناته لها دور هام فى التحكم فى البيئة، مما يسهم فى زيادة القدرة على الانجاز وتحقيق النجاح، كما أنها تشمل قدرته على مواجهة الصعاب والتغلب عليها والاحباط، مما يؤثر على سلوكه وتفكيره وانفعالاته وتؤدى إلى زيادة معدل العمل والأداء، والاقبال على الأنشطة اليومية وإنجازها، مما يُشعره بالكفاءة والرضا عن الذات، وينعكس ذلك بالضرورة على شعوره بالرفاهية النفسية (Cansoy,et al.,2020).

يعد مفهوم التفاؤل من المفاهيم الحديثة نسبياً، ويُشير إلى توقع عام بالخير بدلاً من السوء ويعكس تقييماً أكثر ايجابية لمعتقدات الفرد حول ظروف البيئة ومدى سيطرته عليها، فالكفاءة الذاتية تعد عاملاً مهماً فى تحقيق التفاؤل فى جوانب متعددة فى حياة الفرد، ومن ثم فالكفاءة الذاتية لدى الفرد ترتبط بمستوى الشعور بالتفاؤل (Sezgin& Erdogan,2015).

ووفقاً لدراسة (Extremera,et al.,2007) التى اهتمت بمراجعة البحوث والدراسات التى تناولت التفاؤل والتشاؤم، تبين فى العديد منها أن التفاؤل يُعد من المُنبئات الهامة بالرفاهية النفسية، وكذلك أشار (Hasnain,et al,2014) إلى أهمية التفاؤل فى التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى الأفراد.

وقد اهتمت المقالة التى قدمها Song,K.(2022) بتحديد العوامل المؤثرة على الرفاهية النفسية للمعلمين، ومن بينها مفهومى التفاؤل (كمفهوم جديد فى علم النفس الايجابى) وفعالية المعلم، والتعرف على الدور البارز لفعالية وكفاءة المعلمين وتفاؤلهم فى عملية التعلم، وأثر ذلك على مستوى شعورهم بالرفاهية النفسية، وأشارت إلى أن كفاءة المعلم لها دور بالغ الأهمية فى تعزيز رفاهيته النفسية، وأن تعزيز مستوى كفاءته الذاتية ومستوى شعوره بالتفاؤل يُحسن من الرفاهية النفسية لديه، وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز التفاؤل فى برامج تدريب المعلمين وتحسين مستوى الرفاهية النفسية.

دراسات سابقة:

المحور الأول: دراسات تناولت العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية:

اهتمت دراسة (Babak,et al.,2008) بفحص العلاقة بين الضغوط المدركة والكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى المراهقين الذكور الإيرانيين، وبلغت عينة الدراسة (١٤٨) مُراهقًا، وبتطبيق ثلاثة استبيانات لتقييم الإجهاد المُدرَك، ومقياس الكفاءة الذاتية، والرفاهية النفسية، أشارت نتائج الدراسة إلى أن زيادة الإجهاد ارتبط بانخفاض مستوى الكفاءة الذاتية وانخفاض مستوى الرفاهية النفسية، ووجدت علاقة موجبة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية، وأن كفاءة الذات من المُنبئات بالرفاهية النفسية، فالأفراد ذوى الكفاءة الذاتية المرتفعة يستطيعون مواجهة الضغوط ويتمتعون بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية.

واستهدفت دراسة Siddiqui(2015) التعرف على أثر الكفاءة الذاتية على الرفاهية النفسية لدى طلاب البكالوريوس، وقد تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (٥٠ طالبًا، ٥٠ طالبة)، وتم الاعتماد على مقياس الكفاءة الذاتية (Schwarzer &Jerusalum ,1995) وكذلك مقياس الرفاهية النفسية (Ryff(1989)، وقد أسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية للفرد والرفاهية النفسية، وكذلك توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس الكفاءة الذاتية، بينما وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الرفاهية النفسية.

أما دراسة (Salimirad&Srimathi,2016) فقد هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الكفاءة الذاتية المهنية والرفاهية النفسية لدى المعلمين في الهند، ودراسة تأثير متغير الجنس على الكفاءة الذاتية المهنية والرفاهية النفسية، وقد تم اختيار عينة عشوائية من (٦٠٠) معلم من المدارس الحكومية والخاصة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية ودالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية المهنية والرفاهية النفسية لدى المعلمين، ولم يكن هناك تأثير يُذكر للجنس على كل من الكفاءة الذاتية المهنية والرفاهية النفسية، وأوصت الدراسة بضرورة التركيز على المعلمين كعنصر أساسي في المجتمع، خاصة الاهتمام بالجوانب النفسية لشخصية المعلمين.

وركزت دراسة Zhang(2016) على الكشف عما إذا كانت سمات الشخصية والكفاءة الذاتية ترتبط بالرضا عن الحياة والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة، وبتطبيق أدوات الدراسة على عينة مكونة من ٣١٨ من طلبة الجامعات في الصين، أشارت أهم النتائج -على عكس التوقعات- إلى أن الكفاءة الذاتية ذات قيمة محدودة في التنبؤ بالسعادة والرفاهية النفسية.

اهتمت كذلك دراسة (Bentea,2017) بفحص العلاقة بين أبعاد الكفاءة الذاتية والاحترق النفسي والرفاهية النفسية لدى عينة من المعلمين الرومانيين، وقد تألفت عينة الدراسة من ٢١٧ معلمًا (١٩٧ معلمة و ٢٠ معلم) تراوحت أعمارهم بين (٢٢ إلى ٥٨ عامًا)، وتم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية للمعلم

Maslach, Jackson, (Schwarzer, Schmitz, & Daytner, 1999) ومقياس الاحتراق النفسى (1996) Ryff & Leiter ومقياس الرفاهية النفسية (1989) Ryff، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباطات ايجابية بين الكفاءة الذاتية للمعلم وأبعاد الرفاهية النفسية الستة، وارتبطت سلباً بالإرهاق وتبدد الشخصية، وارتبطت بشكل ايجابى بالإنجاز الشخصى، وأوضحت النتائج كذلك اختلاف المعلمون ذوو مستويات الرفاهية النفسية المنخفضة والمرتفعة اختلافاً كبيراً في مكونات الكفاءة الذاتية المدركة والاحتراق النفسى، وأفاد أولئك الذين حصلوا على درجات أقل في الاستقلالية والإتقان البيئي والنمو الشخصى والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والهدف في الحياة وقبول الذات بمستويات أقل من الكفاءة الذاتية المدركة في مهنة التدريس.

كذلك أفاد المعلمون ذوو الدرجات المنخفضة في جميع أبعاد الرفاهية النفسية بارتفاع مستويات الإرهاق وتبدد الشخصية، وكان لديهم ميل أكبر لخفض إنجازاتهم الشخصية وتنشيط عزيمتهم عند مواجهة الصعوبات، وأوضحت الدراسة عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات فى الرفاهية النفسية، وأكدت على ضرورة الاهتمام بمستوى الكفاءة الذاتية للمعلمين ومستوى الرفاهية النفسية لما له من تأثيرات ايجابية فى تحسين العملية التربوية.

وكشفت دراسة (Tommasi, et al., 2018) عن العلاقة الارتباطية بين كفاءة الذات وسمات الشخصية والرفاهية النفسية لدى المراهقين، وتم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية (Gerbino & Gaprava, 2001) ومقياس Ryff للرفاهية النفسية على عينة بلغ قوامها (١٧٩ مراهقاً)، وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية، وأن معتقدات الكفاءة الذاتية تعد مؤشراً للرفاهية النفسية لدى الأفراد.

وهدف كذلك دراسة (Othman, et al., 2019) إلى فحص العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لطلاب الجامعات الخاصة، وبلغت عينة الدراسة ١٥٠٠ طالباً من طلاب الجامعات الخاصة، وباستخدام مقياس الكفاءة الذاتية العام (GSE)، ومقياس رايف للرفاهية النفسية (RPWS)، أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لطلاب الجامعات الخاصة، وأن الكفاءة الذاتية الجيدة تؤثر على الرفاهية النفسية للطلاب.

فى حين اهتمت دراسة (Alkhatib, 2020) بفحص العلاقة بين الرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابى لدى طلاب الجامعة، وبتطبيق استبيانات الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابى والكفاءة الذاتية على عينة بلغ قوامها (٣٥٠ طالباً جامعياً) تراوحت أعمارهم بين ١٨-٢٣ عاماً، أظهرت النتائج أن الطلاب يتمتعون بمستوى متوسط من الرفاهية النفسية، ووجدت علاقة ارتباطية ايجابية بين الرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابى، وأظهرت النتائج كذلك عدم وجود تأثير للجنس والمستوى الأكاديمى على مستوى الرفاهية النفسية أو التفكير الإيجابى لدى الطلاب.

وفي دراسة (Akfirat, 2020) تم بحث العلاقة بين مستويات الرفاهية النفسية لدى المعلمين وتقدير الذات، والكفاءة الذاتية العامة المدركة، واستراتيجيات تنظيم الانفعالات المعرفية، والأمل، بالإضافة إلى التحقق من إمكانية التنبؤ من هذه المتغيرات بالرفاهية النفسية لدى المعلمين، وتألفت عينة البحث من ٤٠٣ معلم ومعلمة (٢٠٦ إناث و١٩٧ ذكراً)، وباستخدام مقياس الرفاهية النفسية (الصيغة المختصرة)، ومقياس لتقدير الذات، ومقياس الكفاءة الذاتية العامة، ومقياس تنظيم الانفعالات المعرفية، ومقياس بيك لليأس، ونموذج المعلومات الشخصية كأدوات لجمع البيانات، أسفرت أهم النتائج عن القدرة التنبؤية لمتغيرات تقدير الذات، والكفاءة الذاتية العامة، ومستوى الأمل، وإعادة التقييم الإيجابي من خلال استراتيجيات تنظيم المشاعر المعرفية بالرفاهية النفسية لدى المعلمين.

واستهدفت دراسة (Cansoy, et al., 2020) فحص العلاقة بين كفاءة المعلم الذاتية ورفاهيته النفسية، حيث جمعت بيانات (٤١٢) معلماً يعملون في المدارس الحكومية باسطنبول، وباستخدام مقياس كفاءة المعلم الذاتية والرفاهية النفسية، أظهرت نتائج الدراسة ارتفاعاً في مستوى كفاءة المعلم الذاتية ورفاهيته النفسية، كما وجدت علاقة ارتباطية إيجابية ودالة إحصائية بين كفاءة المعلم الذاتية والرفاهية النفسية، ومن ناحية أخرى وجد أن كفاءة المعلم الذاتية تُعد مؤشراً على رفاهيته النفسية.

وتناولت دراسة (Umukoro, 2023) الكفاءة الذاتية كمؤشر للرفاهية النفسية لدى مجموعة من الموظفين، وتضمنت الأهداف الرئيسية للدراسة تحديد العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية؛ ودراسة تأثير المتغيرات الخارجية على الرفاهية النفسية لدى الموظفين في بعض مؤسسات الخدمات والتصنيع، وقد شارك في الدراسة (٥١٥) موظفاً من مؤسسات مختارة في قطاعات الاتصالات والتصنيع والبنوك، وبتطبيق مؤشر تقدير الذات ومقياس الكفاءة الذاتية ومقياس للذكاء العاطفي، ومقياس للاكتئاب، ومقياس الإحباط، ومقياس Ryff للرفاهية النفسية، كشفت النتائج عن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية للموظفين والرفاهية النفسية، ووجد أن تقدير الذات والكفاءة الذاتية والإحباط عوامل تنبؤية دالة إحصائية بالرفاهية النفسية بين الموظفين، وبشكل أكثر تحديداً ساهمت الكفاءة الذاتية بنسبة كبيرة من التباين الملحوظ في الرفاهية النفسية للموظفين.

وفي دراسة (Shao, 2023) تم التركيز على فحص العلاقة الارتباطية بين الحماسة والكفاءة الذاتية والعزيمة والرفاهية النفسية لدى معلمي اللغة الانجليزية، حيث أكملت عينة من ٥٥٣ معلماً صينياً من معلمي اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية مقاييس التقرير الذاتي لحماسة المعلم، وكفاءته الذاتية وعزيمته ورفاهيته النفسية، وأشارت أهم النتائج إلى أن كفاءة المعلم الذاتية وعزيمته يرتبطان ارتباطاً إيجابياً برفاهيته النفسية، مما يدعم أهمية هذه الخصائص (الكفاءة الذاتية/العزيمة) في تعزيز رفاهيته النفسية، علاوة على ذلك فقد وجد أن حماس المعلم يؤثر بشكل غير مباشر على رفاهيته النفسية من

خلال دافعيته، وأوصت الدراسة بضرورة تطوير التدخلات والبرامج التى تهدف إلى تعزيز الكفاءة الذاتية للمعلمين، وذلك لدعم الرفاهية النفسية لديهم.

وكذلك استهدفت دراسة (Corbi,et al.,2024) تحديد العوامل المُحددة للرفاهية النفسية لدى المعلمين ومنها الذكاء العاطفى والتوتر والمرونة والاحترق النفسى والكفاءة الذاتية، والكشف عن الفروق بين المعلمين والمعلمات فى هذه العوامل، وقد تكونت عينة الدراسة من ٣٣٨ معلمًا ومعلمة، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن عامل الكفاءة الذاتية للمعلم المرتبط بكفاءة الذات فى مواجهة التحديات، والفعالية فى التعامل مع التغيرات فى السياق التعليمى قد ساهم بشكل كبير فى تفسير الرفاهية النفسية لدى المعلمين، وأوضحت اختلاف التنبؤ بالرفاهية النفسية بين الذكور والإناث، وقد أظهرت الإناث ارتباطات أقوى بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية.

المحور الثانى: دراسات تناولت العلاقة بين التفاؤل والرفاهية النفسية

استهدفت دراسة (Chang,et al.,1997) التحقق من مدى إسهام التفاؤل فى التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، وقد بلغت عينة الدراسة ٤٢٥ طالباً وطالبة، وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين التفاؤل والرفاهية النفسية، وأوضحت أن التفاؤل يُنبئ بالرفاهية النفسية لدى الطلاب.

وقد فحصت دراسة (Brissette et al, 2002) العلاقة بين التفاؤل والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، حيث بلغت عينة الدراسة (٨٩) من طلبة الجامعة، وأسفرت أهم النتائج عن ارتباط التفاؤل بالرفاهية النفسية، وأن التفاؤل قد تنبأ بالرفاهية النفسية فى مجالات المواجهة والاكتمال وتقدير الذات والعلاقات الايجابية والتعامل مع الضغوط فى مواقف الحياة الضاغطة.

وكذلك استهدفت دراسة (Burris,et al.,2009) تحديد العوامل المرتبطة بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، وتحقيقاً لهذا الهدف تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة قوامها (٣٥٣) من طلبة الجامعة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل والرفاهية النفسية، وأكدت على أن التفاؤل كان مُتنبئاً دالاً بالرفاهية النفسية لدى الطلاب، فقد فسر (٥٨%) من التباين فى درجات الرفاهية النفسية لدى الطلاب.

وقد تناولت دراسة (Ho,et al.,2010) العلاقة بين معنى الحياة والتفاؤل والرفاهية لدى المراهقين، حيث استجاب (١٨٠٧) مراهقاً فى هونغ كونغ لاستبيانات لتقييم شخصياتهم ومشاكلهم النفسية والاجتماعية ورضاهم عن الحياة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن كلاً من معنى الحياة والتفاؤل يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بالرضا متعدد الأبعاد عن الحياة والبنية متعددة الأبعاد للمشكلات النفسية والاجتماعية لدى المراهقين، كما لعب التفاؤل دوراً وسيطاً جزئياً فى العلاقة بين معنى الحياة والجوانب الإيجابية والسلبية للرفاهية، ولم يختلف دور التفاؤل الوسيط بين الجنسين.

واهتمت دراسة (Augusto-Landa,et al. 2011) بالتحقق من العلاقة الارتباطية بين الذكاء الانفعالى المدرك، وسمات الشخصية، والتفاؤل والتشاؤم، والرفاهية النفسية لدى عينة بلغ قوامها ٢١٧ من طالبات الجامعة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوضوح والتنظيم الانفعالى والرفاهية النفسية بأبعادها الفرعية، ووجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل والرفاهية النفسية، بينما وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين التشاؤم والرفاهية النفسية، كما أشارت النتائج كذلك إلى أن الذكاء الانفعالى والتفاؤل قد أسهم فى التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى الطالبات.

واستهدفت دراسة (Souri& Hasanirad,2011) التعرف على العلاقة الارتباطية بين المرونة والتفاؤل والرفاهية النفسية لدى طلاب الطب، وب تطبيق مقاييس المرونة والرفاهية النفسية والتوجه نحو الحياة على عينة بلغ قوامها (٢١٣ طالباً، ١٩١ طالبة)، أشارت أهم النتائج إلى أن المرونة النفسية والتفاؤل لهما قدرة تنبؤية بالرفاهية النفسية، حيث تتأثر الرفاهية النفسية بالخصائص الشخصية كالمرونة والتفاؤل، وخلصت الدراسة إلى أن التفاؤل يلعب دوراً وسيطاً ثانوياً فى العلاقة بين المرونة والرفاهية النفسية لدى الطلاب.

وبحثت دراسة (Mishra,2013) العلاقة بين التفاؤل والرفاهية، حيث تم تطبيق مقاييس الدراسة على عينة مكونة من ٤٢٦ فرداً من المناطق الحضرية والريفية ممن تتراوح أعمارهم بين (١٥-٧٠ عاماً)، تم استخدام مقياس الرفاهية النفسية واختبار التوجه نحو الحياة الذي طوره (Scheier, Carver,1994) لتقييم مستوى تفاؤل المشاركين، وأشارت النتائج إلى أن التفاؤل ارتبط بشكل ايجابي بثلاثة مجالات لجودة الحياة تتمثل فى: الصحة البدنية والرفاهية النفسية والعلاقات الاجتماعية، وقد سجل المستجيبون ذوو التفاؤل العالي درجات أعلى بكثير من ذوي التفاؤل المنخفض على مقياس الرفاهية النفسية، كما سجل المستجيبون ذوو التفاؤل العالي درجات أعلى من ذوي التفاؤل المنخفض فى جودة الحياة العامة ومجالاتها المختلفة، وكذلك وُجدت فروق ذات دلالة احصائية فى الرفاهية النفسية، والعلاقات الاجتماعية، وجودة الحياة العامة لصالح المستجيبين ذوي التفاؤل العالي.

فى حين اهتمت دراسة (Hasnain,et al.,2014) بالتعرف على مدى مساهمة التفاؤل والأمل والسعادة فى التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى طلاب الدراسات العليا، وتم تطبيق أدوات على عينة تكونت من (١٠٠) طالباً وطالبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن متغيرات (التفاؤل والأمل والسعادة) قد فسرت ٤٤% من التباين فى درجات الرفاهية النفسية لدى الذكور، بينما فسرت ٣٠% من التباين فى درجات الرفاهية النفسية لدى الإناث، كما أوضحت وجود فروق بين الذكور والإناث فى الرفاهية النفسية لصالح الإناث.

واهتمت دراسة (Parveen,2016) بالتحقق من العلاقة بين التفاؤل والرفاهية النفسية لدى المراهقين، وبحث الفروق بين الذكور والاناث فى كلا من الرفاهية النفسية والتفاؤل، وقد تم اختيار ١٢٠ مراهقاً (٦٠ ذكور، ٦٠ إناث)، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل والرفاهية النفسية، حيث أوضحت أن التفاؤل يُعد مُنبئاً بالرفاهية النفسية لدى أفراد العينة، وأظهرت وجود فروق ضئيلة بين المراهقين الذكور والاناث فى متغيرات البحث، حيث سجل المراهقون الذكور درجات أقل فى التفاؤل والرفاهية النفسية مقارنة بالاناث، مما يُظهر أن الاناث أكثر تفاؤلاً وشعوراً بالرفاهية النفسية من الذكور.

أما دراسة (Imtiaz&Kamal,2016) فقد كشفت عن العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات والتأمل والتفاؤل والرفاهية النفسية لدى كبار السن في باكستان، وتضمنت الدراسة اختباراً تجريبياً لمقياس التعاطف مع الذات، ومقياس الاستجابة التأملية، ومقياس الرفاهية النفسية، وتم تطبيق هذه المقاييس على عينة مكونة من (٢٠٩) من الأشخاص المُسنين تراوحت أعمارهم ما بين (٦٠-٩٠) عاماً، وأشارت أهم النتائج إلى أن التأمل، والتعاطف مع الذات، والعزلة كلها عوامل تُنبئ بشكل كبير بالتفاؤل، وأوضحت أن اللطف مع الذات والتفاؤل تعد عوامل تُنبئ بشكل كبير بالرفاهية النفسية، وأن التعاطف مع الذات لدى الفئات العمرية الأخرى يُعزز التفاؤل مما يُساهم فى تحسين الرفاهية النفسية. وكذلك كشفت دراسة (Panchal,et al., 2016) عن العلاقة بين التفاؤل والرفاهية والمرونة والإجهاذ المُدرَك لدى طلاب البكالوريوس، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٨١) من طلاب الجامعة (٧٧ طالباً و ١٠٤ طالبات) تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٥) عاماً، وبُتطبيق مقياس الإجهاذ المُدرَك، ومقياس للرفاهية النفسية، وأداة التفاؤل/التشاؤم، ومقياس المرونة، أظهرت النتائج أن التفاؤل يرتبط ارتباطاً إيجابياً كبيراً بالرفاهية النفسية والمرونة، وتبين أن الرفاهية ترتبط ارتباطاً إيجابياً كبيراً بالمرونة، وخلصت الدراسة إلى أن التفاؤل يُعد مؤشراً على الرفاهية النفسية لدى الطلاب.

واهتمت دراسة (Agarwal&Malhotra,2019) بفحص العلاقة الارتباطية بين التفاؤل والمرونة والرفاهية النفسية بين الشباب، وقد تكونت عينة الدراسة من ١٠٠ مشاركاً (٥٠ ذكراً و ٥٠ أنثى)، وبُتطبيق قائمة التفاؤل ومقاييس المرونة والرفاهية النفسية (Ryff)، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين التفاؤل والمرونة والرفاهية النفسية، وأوضحت أنه كلما ارتفع مستوى التفاؤل لدى البالغين تحسنت صحتهم النفسية ونظرتهم إلى الحياة.

استهدفت دراسة (Zaheer&khan(2022 التعرف على العلاقة الارتباطية بين التوتر المُدرَك، والمرونة والتفاؤل والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة، وتقييم دور التفاؤل كوسيط بين التوتر المُدرَك، والمرونة، والرفاهية النفسية، وطُبقت الدراسة على عينة مكونة من ٥٣٠ طالباً جامعياً (٢٠٠ ذكور، ٣٣٠ إناث)، وبُتطبيق مقياس التوتر المُدرَك، ومقياس المرونة، واختبار التوجه نحو

الحياة، ومقياس Ryff للرفاهية النفسية، أسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المرونة والتفاؤل والرفاهية النفسية، بينما وُجدت علاقة سلبية بين التوتر المُدرك والتفاؤل والرفاهية النفسية، كما وُجد أن مُدركات التوتر والمرونة والتفاؤل تُنبئ بشكل كبير بثلاثة مجالات فرعية للرفاهية النفسية (الاستقلالية، والسيطرة على البيئة، وقبول الذات)، بينما تنبأت المرونة والتفاؤل فقط بالمجالات الفرعية الثلاثة الأخرى (النمو الشخصي، والعلاقة الإيجابية مع الآخرين، والهدف في الحياة)، وُجد أن التفاؤل يؤثر بشكل وسيط على العلاقة بين مُدركات التوتر والمرونة والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعات.

وركزت دراسة (Manisha&Bansal,2022) على مستويات الشعور بالتفاؤل لدى المعلمين في ضوء الخبرات التدريسية، وتم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (١٢٠) معلمًا ومعلمة، وخلصت الدراسة إلى أن غالبية المعلمين يتمتعون بمستوى متوسط من التفاؤل، ويعد التفاؤل لدى المعلم مصدر إلهام لطلابه، ولم يُعثر على فروق جوهرية في مستوى التفاؤل تعزى إلى سنوات الخبرة التدريسية، أى عدم وجود فروق بين المعلمين في مستوى التفاؤل ترجع لعدد سنوات الخبرة التدريسية (أكثر من ١٠ سنوات/أقل من ١٠ سنوات).

وتحققت دراسة (Ibte&Kolekar,2024) من وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل والرفاهية النفسية لدى الشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٩-٥٣) عامًا، حيث تم استخدام مقياس التوجه نحو الحياة كمحدد للتفاؤل (Scheier, Carver&Bridges,1994) ومقياس الرفاهية النفسية (١٨ مفردة) (Ryff,2007) لقياس الرفاهية النفسية، وبلغ حجم العينة الإجمالي ١٠٦ فردًا، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التفاؤل والرفاهية النفسية، وأن مستويات التفاؤل لدى الأفراد تؤثر على الرفاهية النفسية لديهم.

واهتمت دراسة (Harum,et al.,2025) بفحص العلاقة بين التفاؤل والمرونة والرفاهية النفسية لدى طلاب التوجيه والإرشاد، وبتطبيق مقياس التفاؤل (اختبار التوجه الحياتي المنقح/ LOT-R)، ومقياس المرونة، ومقياس Ryff للرفاهية النفسية على عينة الدراسة التي بلغ قوامها (٢٤٦) طالبًا من طلاب التوجيه والإرشاد، أشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائيًا بين متغيري التفاؤل والمرونة والرفاهية النفسية للطلاب، وأن متغير التفاؤل يؤثر إيجابًا على الرفاهية النفسية، بينما يؤثر متغير المرونة تأثيرًا معاكسًا (سلبيًا) على الرفاهية النفسية لطلاب التوجيه والإرشاد، وخلصت الدراسة إلى أنه على الرغم من تمتع طلاب التوجيه والإرشاد بمستوى عالٍ من المرونة إلا أنهم قد يتعرضون لضغوط أو مطالب أكبر، مما يؤثر سلبًا على شعورهم بالرفاهية النفسية، بالإضافة إلى ذلك يميل الطلاب الذين يتمتعون بتفاؤل عالٍ إلى تحسين الرفاهية النفسية.

المحور الثالث: دراسات تناولت الكفاءة الذاتية والتفاؤل والرفاهية النفسية:

استهدفت دراسة (Karademas,2006) فحص إذا ما كان التفاؤل يعمل كوسيط في علاقة الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي بالرفاهية، ودراسة الطرق التي تتفاعل بها توقعات الكفاءة الذاتية مع الدعم الاجتماعي المتصور في تشكيل الرفاهية النفسية لدى الأفراد، وتحقيقاً لهذا الهدف شملت عينة الدراسة (٢٠١) فرداً بمتوسط عمر زمنى (٤١.٥٧) عاماً، وتم اختبار ستة نماذج مختلفة مع التفاؤل والكفاءة الذاتية، والدعم الاجتماعي كوسطاء محتملين على التوالي ومقارنتها، ووفقاً للنموذج الوحيد الذي قدم ملاءمة للبيانات فقد أسفرت النتائج عن توسط التفاؤل جزئياً في علاقة الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي المتصور بالرفاهية النفسية، وتم التنبؤ بالتفاؤل من خلال الدعم العاطفي اليومي والكفاءة الذاتية للأفراد.

وبحثت دراسة (Avey,et al.,2007) عن تأثير الكفاءة الذاتية والتفاؤل والصمود والأمل (رأس المال النفسي) على الرفاهية النفسية لدى الموظفين، وبتطبيق أدوات الدراسة على (٢٨٠) موظفاً، أسفرت النتائج عن وجود تأثير للكفاءة الذاتية والتفاؤل على الرفاهية النفسية للموظفين، ووجود علاقة ارتباطية ايجابية بين كل مجالات رأس المال النفسي والرفاهية النفسية لدى الموظفين، وأوضحت الدراسة أن تأثير رأس المال النفسي يمتد عبر الزمن.

أما دراسة (Khosroshahi&Abad,2012) فقد اهتمت بالتعرف على علاقة القلق الاجتماعي والكفاءة الذاتية والتفاؤل بالرفاهية النفسية لدى عينة بلغ قوامها (٢٠٠) طالباً، (٢٠٠) طالبة من طلبة الجامعة، وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين التفاؤل والرفاهية النفسية، وبين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية، وقد أوصت تلك الدراسة بضرورة الاهتمام بتحسين الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة، وتنمية التفاؤل، ورفع مستوى الكفاءة الذاتية لديهم.

واستهدفت دراسة (Ekermans&Steyn,2016) الكشف عن العلاقات المباشرة وغير المباشرة بين الرفاهية النفسية بما فيها من (الرضا عن العمل والصحة النفسية) والتفاؤل والكفاءة الذاتية، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠٢) موظفاً في ثلاث مؤسسات في جنوب أفريقيا، وأظهرت أهم النتائج أن التفاؤل له تأثير مباشر على الرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية.

واهتمت كذلك دراسة (Sabouripour,et al.,2021) بفحص ما إذا كانت الكفاءة الذاتية تتوسط العلاقة بين التفاؤل وأبعاد الرفاهية النفسية والمرونة بين الطلاب الإيرانيين، وشمل المشاركون في هذه الدراسة ٢٥١ طالباً إيرانياً، وأشارت النتائج إلى وجود علاقات مهمة بين التفاؤل وأبعاد الرفاهية النفسية والمرونة بين الطلاب الإيرانيين، وأوضحت أن الكفاءة الذاتية تتوسط العلاقة بين أبعاد الرفاهية النفسية (الإتقان البيئي والاستقلالية وقبول الذات والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والنمو الشخصي والغرض في الحياة) والمرونة بين الطلاب، ولم يلاحظ أن الكفاءة الذاتية تتوسط تأثير التفاؤل على

المرونة بين الطلاب.وتساعد نتائج الدراسة على فهم العلاقة المتبادلة بين الكفاءة الذاتية والأبعاد المختلفة للرفاهية النفسية والمرونة.

ومن الدراسات التي اهتمت بنموذج PERMA للرفاهية النفسية دراسة (Shanmugam&Hidayat,2022) التي استهدفت التعرف على تأثير نموذج PERMA على رفاهية المعلمين وعزيمتهم في ماليزيا، ودراسة الدور الوسيط للمشاعر والانفعالات الايجابية في العلاقة بين العزيمة والرفاهية النفسية، وقد شارك في الدراسة ٩١ معلمًا ومعلمة لغة إنجليزية كلغة ثانية في المرحلة الابتدائية، وأشارت أهم النتائج إلى التأثير الكبير لنموذج PERMA على كل من العزيمة والرفاهية النفسية، وأظهر تحليل معاملات الانحدار أن المشاركة والإنجاز أثرا على تغييرات كبيرة في العزيمة، وأشارت النتائج إلى أن المشاركة والاندماج يعد مؤشرا مهما للرفاهية، وخلصت الدراسة إلى أن المشاعر الإيجابية تتوسط جزئيا في العلاقة بين العزيمة والرفاهية النفسية لدى المعلمين.

تعقيب عام على البحوث والدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة نجد أن بعضها قد تناول العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية، وتناول البعض الآخر العلاقة الارتباطية بين التفاؤل والرفاهية النفسية، ولكن لاحظت الباحثة أن متغير التفاؤل لم يلق القدر الكافي من الدراسة في علاقته بالرفاهية النفسية لدى المعلمين، حيث أن معظم البحوث والدراسات أجريت على طلاب الجامعة والمراهقين، في حين لم يلق المعلمون القدر نفسه من الاهتمام؛ بالرغم من حساسية أدوارهم والمهام التي يقومون بها، ومن ثم وجدت الباحثة ندرة في البحوث والدراسات التي تناولت الرفاهية النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بمتغيرات ايجابية كالكفاءة الذاتية والتفاؤل وخاصة في البيئة العربية.

وقد تنوعت أدوات القياس المستخدمة في الدراسات السابقة لقياس الكفاءة الذاتية بين مقياس (Schwarzer&Jerusalem,1995) ومقياس (Gerbino,Gaprava,2001)، وكذلك تنوعت أدوات قياس التفاؤل بين مقياس التوجه نحو الحياة المُنقَّح (Scheier,Carver,1994) وقائمة التفاؤل والتشاؤم، وبحسب طبيعة كل دراسة تنوع عدد أفراد العينة المشاركة فيها، ومعظمهم من طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج تلك الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية وتنبؤية بين كل الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية، وأيضا التفاؤل والرفاهية النفسية، واختلفت الدراسات فيما إذا كانت هناك فروق بين الجنسين (الذكور والإناث) في الكفاءة الذاتية والتفاؤل والرفاهية النفسية، فبعض الدراسات أشارت إلى وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية، ودراسات أخرى أكدت عدم وجود فروق تعزى إلى الجنس، وقد أشارت دراسة واحدة (Manisha&Bansal,2022) إلى عدم وجود فروق جوهرية في مستوى التفاؤل لدى المعلمين تعزى إلى عدد سنوات الخبرة التدريسية. فروض البحث:

من خلال عرض الاطار النظرى واستناداً إلى ما انتهت إليه الدراسات السابقة من نتائج، فإن البحث الحالى يفترض الفروض التالية:

١. توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة (من المعلمين) علي مقياس الكفاءة الذاتية، ودرجاتهم علي مقياس الرفاهية النفسية (الأبعاد، والمقياس ككل).
٢. توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة (من المعلمين) علي مقياس التفاؤل، ودرجاتهم علي مقياس الرفاهية النفسية (الأبعاد، والمقياس ككل).
٣. لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين (الذكور)، والمعلمات (الإناث) علي مقياس الكفاءة الذاتية.
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين (الذكور)، والمعلمات (الإناث) علي مقياس التفاؤل (الأبعاد، والدرجات الكلية).
٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين (الذكور)، والمعلمات (الإناث) علي مقياس الرفاهية النفسية (الأبعاد، والدرجات الكلية).
٦. لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين علي مقياس الكفاءة الذاتية ترجع إلي عدد سنوات الخبرة الأقل خبرة (أقل من ١٠ سنوات)، والأكثر خبرة (١٠ سنوات فأكثر).
٧. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين علي مقياس التفاؤل (الأبعاد، والدرجات الكلية) ترجع إلي عدد سنوات الخبرة: الأقل خبرة (أقل من ١٠ سنوات)، والأكثر خبرة (١٠ سنوات فأكثر).
٨. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين علي مقياس الرفاهية النفسية (الأبعاد، والدرجات الكلية) ترجع إلي عدد سنوات الخبرة: الأقل خبرة (أقل من ١٠ سنوات)، والأكثر خبرة (١٠ سنوات فأكثر).
٩. يُمكن التنبؤ بالدرجات الكلية للرفاهية النفسية لدي المعلمين من بعض أبعاد التفاؤل، والكفاءة الذاتية.

الطريقة والإجراءات:

أولاً: منهج البحث: تم اعتماد البحث الحالى على المنهج الوصفى الارتباطى.

ثانياً: عينة البحث:

أ. عينة البحث الاستطلاعية:

شملت عينة البحث الاستطلاعية (٥٠) من المعلمين بمدارس بمحافظة الشرقية والدقهلية، تراوحت أعمارهم بين (٢٩-٤٨ عاماً) بمتوسط عمر زمنى قدره (٣٧.٤٠) عاماً وانحراف معيارى قدره (١٩.٥٦) عاماً، وتم حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث على هذه العينة.

ب. عينة البحث النهائية:

تضمنت عينة البحث النهائية (٢٢٨) معلمًا ومعلمة من عدة مدارس بمحافظة الشرقية والدقهلية (١٠٦ معلم، ١٢٢ معلمة)، تراوحت أعمارهم بين (٢٩-٤٨ عامًا) بمتوسط عمر زمنى قدره (٣٩.١٥) عامًا وانحراف معيارى قدره (١٣.٧) عامًا.

ثالثًا: أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث تم استخدام ثلاثة مقاييس تمثلت فى: مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس التفاؤل ومقياس للكشف عن مستوى الرفاهية النفسية لدى المعلمين، ويمكن عرضها فيما يلى:

١. مقياس الكفاءة الذاتية Self efficacy scale:

إعداد (Schwarzer & Jerusalem, 1995) (ترجمة وتقنين الباحثة)

قامت الباحثة بترجمة عبارات مقياس الكفاءة الذاتية من نسخته الأجنبية الأصلية إلى العربية وتم عرضها على مجموعة من المتخصصين فى اللغة العربية، ثم مطابقة العبارات المترجمة بأصولها الأجنبية، وتم عرض المقياس فى النسختين العربية والأجنبية على اثنين من المتخصصين فى الصحة النفسية للتحقق من تطابق صياغة العبارات واعطائها نفس المعنى، وتم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الذاتية على عينة البحث الاستطلاعية.

وقد تكون المقياس فى نسخته الأصلية من (١٠) مفردات تتضمن كل منها جملة واحدة، بحيث يجب المعلم عليها بتحديد مدى انطباقها عليه، ويتبع المقياس نظام ليكرت الرباعى (دائمًا - غالبًا - نادرًا - أبدًا)، وتتراوح الدرجات ما بين (١٠ - ٤٠) درجة، وبالتالي تُشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع الكفاءة الذاتية لدى المعلم، بينما الدرجة المنخفضة تُشير إلى انخفاض مستوى الكفاءة الذاتية، وتتراوح مدة التطبيق ما بين (٣ - ٧ دقائق) وفقًا لتعليمات المقياس.

وفى البحث الحالى تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الذاتية كما يلى:

أولًا: الاتساق الداخلى Internal consistency:

تم حساب الاتساق الداخلى بحساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجات المفردات والدرجات الكلية على المقياس، والنتائج كما يلى:

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية

على مقياس الكفاءة الذاتية لدى المعلمين (ن = ٥٠ من المعلمين)

الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
١	٠,٨٤٤**	٤	٠,٧١١**	٧	٠,٧١٧**	١٠	٠,٨٥٩**
٢	٠,٧٥٣**	٥	٠,٧٥٥**	٨	٠,٧٧٧**		
٣	٠,٦٩١**	٦	٠,٦٧٣**	٩	٠,٦٧٨**		

** دال عند مستوى ٠.٠١

* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الارتباط (بين درجات المفردات والدرجات الكلية علي المقياس) دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١)، وهذا يعني اتساق جميع المفردات مع المقياس ككل، أي ثبات جميع المفردات.

ثانياً: الثبات:

(أ). الثبات بمعامل ألفا (كرونباخ) Cronbach's Alpha:

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تعتمد هذه الطريقة على فحص أداء الأفراد على كل بند من بنود الاختبار على حده، حيث تم حساب معامل ألفا للأبعاد ثم حساب معاملات ألفا للمقياس ككل (مع حذف كل مفردة)، والنتائج كما يلي:

جدول (٢) معاملات ألفا (مع حذف المفردة) لمقياس الكفاءة الذاتية لدى المعلمين { ن = (٥٠) من المعلمين }

الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة
١	٠,٨٩٣	٤	٠,٩٠٢	٧	٠,٩٠٣	١٠	٠,٨٩٠
٢	٠,٨٩٩	٥	٠,٨٩٩	٨	٠,٨٩٧		
٣	٠,٩٠٣	٦	٠,٩٠٥	٩	٠,٩٠٦		
معامل ألفا للبعد = ٠,٩٠٩							

يتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات ألفا (مع حذف المفردة) أقل من أو تساوي معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة وهذا يعني ثبات جميع المفردات.

(ب) الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب معامل الثبات بالتجزئة النصفية (طريقة جتمان) للمقياس (ككل)، وكانت قيمته (٠,٨٩٠)، وهي قيمة مرتفعة نسبياً وهذا يدل علي ثبات المقياس (ككل).

ثالثاً: صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس (صدق المفردات) بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية علي المقياس (محذوفاً منها درجة المفردة)، باعتبار مجموع بقية درجات المقياس محكاً للمفردة، والنتائج كما يلي:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية (محذوفاً

منها درجة المفردة) علي مقياس الكفاءة الذاتية لدى المعلمين { ن = (٥٠) من المعلمين }

الرقم	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية (محذوفاً منها درجة المفردة)
١	٠,٨٠٩	٤	٠,٦٣٨	٧	٠,٦٢٩	١٠	٠,٨١٤
٢	٠,٦٨٧	٥	٠,٦٩٤	٨	٠,٧١٥		
٣	٠,٦١٥	٦	٠,٥٣٦	٩	٠,٥٨١		

** دال عند مستوى ٠,٠١

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية علي المقياس (محذوفاً منها درجة المفردة) دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١)، وهذا يعني صدق جميع المفردات.

من مجمل الإجراءات السابقة يتضح أن مقياس الكفاءة الذاتية لدى المعلمين يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة، وأن الصورة النهائية للمقياس مكونة من (١٠) مفردات، وهذه الصورة النهائية صالحة للتطبيق علي العينة الأساسية.

٢. مقياس التفاؤل لدى المعلمين: Teacher's Optimism scale (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد مقياس مُقنن للتفاؤل لدى المعلمين، وفي سبيل بناء هذا المقياس تم الاطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية نذكر منها مقياس التفاؤل والتشاؤم \ Optimism Pessimism إعداد (Dember, 1989) ومقياس التوجه نحو الحياة المُنقح Life Orientation Test (LOT) إعداد (Scheier & Carver, 1985) والذي يتكون من (١٢) عبارة بواقع (٤) عبارات تشير إلى التفاؤل و (٤) عبارات تشير إلى التشاؤم، والأربع عبارات الأخرى تم وضعها لإخفاء الهدف من المقياس ولا يتم تصحيحها، ولذلك تم استبعادها من الصورة العربية، وتم الاطلاع كذلك على القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم (إعداد/ أحمد عبد الخالق ١٩٩٦).

وقد تكون مقياس التفاؤل المُستخدم في البحث الحالي في صورته النهائية من (٣٦) عبارة موزعة على ثلاث أبعاد رئيسية وهي (التوجه الايجابي نحو المستقبل، الرؤية الايجابية للحياة، المرونة في تحقيق الأهداف والغايات)، وتمت الاستجابة على عبارات المقياس من خلال خمسة بدائل للاستجابة وهي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، ونظرًا لأن عبارات المقياس تم صياغتها في الاتجاه الايجابي فإن توزيع الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، وبالتالي فإن الدرجة المرتفعة تدل على وجود مستوى مرتفع من الشعور بالتفاؤل، بينما تدل الدرجة المنخفضة على وجود مستوى منخفض من الشعور بالتفاؤل لدى المعلمين.

وعرفت الباحثة أبعاد مقياس التفاؤل المُستخدم في البحث الحالي كالتالي:

١. التوجه الايجابي نحو المستقبل (future Positive orientation): ويعني توجهات المعلم الإيجابية نحو الأحداث المهمة في حياته المستقبلية، وتلك التوجهات تجعله يتوقع النجاح ويستمتع بالحاضر ويشعر بالأمل في مستقبل مُشرق، ويستبشر بالخير، ولديه نظرة تفاؤلية إلى الجانب المُشرق من المستقبل.

٢. الرؤية الايجابية للحياة (Positive vision of life): ويعني مدى اقبال المعلم على الحياة من خلال رؤيته لها، ودرجة تقبله لذاته وقناعاته بما حققه في حياته الماضية ورضاه عن وضعه الحالي وحاضره، مع الشعور بحالة من الفرح والسرور.

٣. المرونة فى تحقيق الأهداف والغايات (Flexibility in achieving goals and objectives) وتعنى أن يكون لدى المعلم القدرة على تحقيق أهدافه وطموحاته بمجموعة كبيرة من البدائل، مع مواجهة التحديات التى تعيق تحقيق هذه الأهداف في المستقبل، وتحقيقه لأهدافه يكون بالجد والمثابرة والنظرة الايجابية لحياته.

الخصائص السيكمترية لمقياس التفاؤل لدى المعلمين (إعداد الباحثة)

تم تطبيق المقياس علي عينة مكونة من (٥٠) من المعلمين، وحساب الخصائص السيكمترية كما يلي:

أولاً : الاتساق الداخلي:

(أ) اتساق المفردات مع الأبعاد:

تم حساب الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها، والنتائج كما يلي:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد

التي تنتمي لها علي مقياس التفاؤل لدي المعلمين ن = (٥٠) من المعلمين

(٢) الرؤية الإيجابية للحياة				(١) التوجه الإيجابي نحو المستقبل			
معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم
**٠,٧٨٤	٢٠	**٠,٧٣٥	٢	**٠,٧١٦	١٩	**٠,٧٨٧	١
**٠,٤٧٦	٢٣	**٠,٥٧٩	٥	**٠,٧٨٥	٢٢	**٠,٦٤١	٤
**٠,٥٧٤	٢٦	**٠,٥٣٦	٨	**٠,٧٣٠	٢٥	**٠,٦٩٤	٧
**٠,٥٨٣	٢٩	**٠,٨٤٢	١١	**٠,٨١٧	٢٨	**٠,٦٨٥	١٠
**٠,٧٥٤	٣٣	**٠,٦٧٩	١٤	**٠,٦٥٨	٣١	**٠,٦٣٧	١٣
**٠,٧٢٥	٣٥	**٠,٦٦٤	١٧	**٠,٨٧٩	٣٤	**٠,٦٢٨	١٦
(٣) المرونة في تحقيق الأهداف والغايات							
معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم
**٠,٧٨٠	٣٠	**٠,٦١٩	٢١	**٠,٦٦٨	١٢	**٠,٧١٥	٣
**٠,٧٥٥	٣٢	**٠,٦٤٠	٢٤	**٠,٥٠٤	١٥	**٠,٧٠٠	٦
**٠,٦٧٩	٣٦	**٠,٧٢٦	٢٧	**٠,٥١٠	١٨	**٠,٧٥٩	٩

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط (بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها) دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني اتساق جميع المفردات مع الأبعاد التي تنتمي لها، أي ثبات جميع المفردات.

(ب). اتساق الأبعاد مع المقياس ككل:

تم حساب اتساق الأبعاد مع مقياس التفاؤل ككل بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية علي المقياس، والنتائج كما يلي:

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد

والدرجات الكلية علي مقياس التفاؤل لدي المعلمين ن = (٥٠) من المعلمين

التفاؤل	معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد، والدرجات الكلية
(١) التوجه الإيجابي نحو المستقبل	**٠,٩٣٨
(٢) الرؤية الإيجابية للحياة	**٠,٨٩٧
(٣) المرونة في تحقيق الأهداف والغايات	**٠,٨٨٤

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من جدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني اتساق جميع أبعاد مقياس التفاؤل مع الدرجات الكلية، ويدل ذلك علي ثبات جميع الأبعاد وثبات المقياس ككل.

ثانياً: الثبات:

(أ) الثبات بمعامل ألفا (كرونباخ):

تم حساب معامل ألفا للأبعاد ثم حساب معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف كل مفردة)، والنتائج كما يلي:

جدول (٦) معاملات ألفا لأبعاد مقياس التفاؤل لدي المعلمين ن = (٥٠) من المعلمين

(٢) الرؤية الإيجابية للحياة				(١) التوجه الإيجابي نحو المستقبل			
الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة
١	٠,٩٠٢	١٩	٠,٩٠٥	٢	٠,٨٥٨	٢٠	٠,٨٥٤
٤	٠,٩٠٩	٢٢	٠,٩٠٣	٥	٠,٨٦٧	٢٣	٠,٨٧٢
٧	٠,٩٠٦	٢٥	٠,٩٠٤	٨	٠,٨٧١	٢٦	٠,٨٦٨
١٠	٠,٩٠٧	٢٨	٠,٨٩٩	١١	٠,٨٥٠	٢٩	٠,٨٦٧
١٣	٠,٩١٠	٣١	٠,٩٠٧	١٤	٠,٨٦٩	٣٣	٠,٨٥٧
١٦	٠,٩٠٩	٣٤	٠,٨٩٦	١٧	٠,٨٦٣	٣٥	٠,٨٥٩
معامل ألفا للبعد = ٠,٨٧٤				معامل ألفا للبعد = ٠,٩١٢			
(٣) المرونة في تحقيق الأهداف والغايات							
الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة
٣	٠,٨٦١	١٢	٠,٨٦٤	٢١	٠,٨٦٧	٣٠	٠,٨٥٧
٦	٠,٨٦٢	١٥	٠,٨٧٤	٢٤	٠,٨٦٦	٣٢	٠,٨٥٩
٩	٠,٨٥٨	١٨	٠,٨٧٣	٢٧	٠,٨٦٢	٣٦	٠,٨٦٤
معامل ألفا للبعد = ٠,٨٧٧							

يتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات ألفا (مع حذف المفردة) أقل من أو تساوي معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة، وهذا يعني ثبات جميع المفردات.

(ب). الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (طريقة: جتمان) للمقياس (الأبعاد، والمقياس ككل)، والنتائج كما يلي:

جدول (٧) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (طريقة: جتمان)

علي مقياس التفاؤل لدي المعلمين ن = ٥٠ من المعلمين

معامل الثبات (طريقة : جتمان)	التفاؤل
٠,٨٩٣	(١) التوجه الإيجابي نحو المستقبل
٠,٨٨٩	(٢) الرؤية الإيجابية للحياة
٠,٨١١	(٣) المرونة في تحقيق الأهداف والغايات
٠,٩٠١	التفاؤل (ككل)

يتضح من جدول (٧) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة نسبياً، وهذا يدل علي ثبات جميع الأبعاد، وثبات المقياس (ككل).

ثالثاً: صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس (صدق المفردات) بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة المفردة) باعتبار مجموع بقية درجات البعد محكاً للمفردة، والنتائج كما يلي:

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها

(محذوفاً منها درجة المفردة) علي مقياس التفاؤل لدي المعلمين (ن = ٥٠ من المعلمين)

(٢) الرؤية الإيجابية للحياة				(١) التوجه الإيجابي نحو المستقبل			
معامل الارتباط مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم
**٠,٧٢١	٢٠	**٠,٦٦٤	٢	**٠,٦٦١	١٩	**٠,٧١٤	١
**٠,٣٩٢	٢٣	**٠,٤٩٩	٥	**٠,٧١٣	٢٢	**٠,٥٥٦	٤
**٠,٥٠١	٢٦	**٠,٤٤٧	٨	**٠,٦٥٩	٢٥	**٠,٦٣٢	٧
**٠,٥٠٨	٢٩	**٠,٧٩٧	١١	**٠,٧٦٠	٢٨	**٠,٦٠٨	١٠
**٠,٦٨٢	٣٣	**٠,٥٨٦	١٤	**٠,٥٩٤	٣١	**٠,٥٤٩	١٣
**٠,٦٦٧	٣٥	**٠,٥٨٣	١٧	**٠,٨٤٧	٣٤	**٠,٥٦٠	١٦
(٣) المرونة في تحقيق الأهداف والغايات							
معامل الارتباط مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم
**٠,٧٠٢	٣٠	**٠,٥٤٣	٢١	**٠,٥٩٣	١٢	**٠,٦٤٧	٣
**٠,٦٩١	٣٢	**٠,٥٦٤	٢٤	**٠,٤٢٠	١٥	**٠,٦٢٥	٦
**٠,٦١٢	٣٦	**٠,٦٣٤	٢٧	**٠,٤٢٥	١٨	**٠,٦٩٧	٩

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من جدول (٨) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني صدق جميع المفردات.

ومن مجمل الإجراءات السابقة يتضح أن مقياس التفاؤل لدي المعلمين يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة، وأن الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٣٦) مفردة، وموزعة علي الأبعاد كما يلي:

(١) البعد الأول (التوجه الإيجابي نحو المستقبل) يقيسه (١٢) مفردة.

(٢) البعد الثاني (الرؤية الإيجابية للحياة) يقيسه (١٢) مفردة.

(٣) البعد الثالث (المرونة في تحقيق الأهداف والغايات) يقيسه (١٢) مفردة.

وهذه الصورة النهائية صالحة للتطبيق علي العينة الأساسية.

٣. مقياس الرفاهية النفسية لدى المعلمين فى ضوء نموذج BERMA: إعداد /الباحثة

قامت الباحثة بإعداد مقياس مُقنن لقياس مستوى الرفاهية النفسية لدى المعلمين، وفى سبيل بناء هذا المقياس تم الاطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية، نذكر منها نموذج (Profiler The PERMA) اعداد (Butler&Kern,2016)، وهذا النموذج لقياس المجالات الخمسة التى حددها سليجمان، فيتضمن (٢٣) مفردة، منها (١٥) مفردة حول مجالات PERMA الخمسة (الانفعالات الايجابية، الاندماج، العلاقات الايجابية، المعنى، الانجاز)، وتم إضافة ٨ مفردات إضافية لتقييم الصحة البدنية والشعور بالوحدة والرفاهية العامة والانفعال السلبي.

واطلعت الباحثة كذلك على مقياس الرفاهية النفسية لدى الشباب الجامعى (إعداد/حنان سلامة، ٢٠١٤)، وقد تضمن هذا المقياس (٦٩) مفردة وتم الاعتماد على نظرية Ryff للرفاهية النفسية، وبالتالي اشتمل المقياس على المجالات الست وهى (الهدف فى الحياة، تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية بالآخرين، النضج الشخصى، التمكن من البيئة)، ومقياس التوجه نحو السعادة Orientations To Happiness (إعداد/ Peterson, et al., 2005) يتضمن هذا المقياس (١٨) مفردة تُشكل ثلاث أبعاد أساسية تتمثل فى (الحياة السارة الممتعة، الحياة الجيدة والشعور بالاندماج، الحياة الهادفة ذات المعنى) وهو يقيس الثلاثة توجهات التى تؤدى إلى السعادة المتمثلة فى الرضا عن الحياة، وهذا ما تقوم عليه نظرية السعادة الحقيقية لسليجمان.

واشتمل مقياس الإزدهار النفسى (Diener, et al., 2010) على (٨) مفردات لقياس الازدهار النفسى، وركزت هذه المفردات على مجالات "العلاقات الإيجابية، الحياة الهادفة، الاندماج، كفاءة المشاعر، احترام الذات والتفاؤل"، وكذلك تضمن (١٢) مفردة لقياس المشاعر والانفعالات الايجابية والسلبية، وقد تمتع هذا المقياس بخصائص سيكومترية جيدة، وارتبط بقوة بمقاييس الرفاهية النفسية الأخرى.

وتم الاطلاع على مقياس (Kern, et al., 2015) لقياس الرفاهية لدى الطلاب فى الفئة العمرية (١٣-١٨ عامًا) وتضمن (٤٩) مفردة موزعة على أربعة أبعاد تمثل "٤" من مجالات PERMA (الانفعالات الايجابية، الانجاز، العلاقات، الاندماج) بالإضافة إلى الاكتئاب والقلق.

وقد تكون مقياس الرفاهية النفسية المُستخدم فى البحث الحالى فى صورته النهائية من (٤٨) مفردة موزعة على خمسة أبعاد رئيسية تمثل المجالات الخمسة PERMA وهى (الانفعالات والمشاعر

الإيجابية، الاندماج، العلاقات الإيجابية، الشعور بمعنى الحياة، الإنجاز)، وتمت الاستجابة على عبارات المقياس من خلال ثلاث بدائل للاستجابة (تنطبق دائماً، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق)، وقد تم صياغة عبارات المقياس في الاتجاه الإيجابي عدا المفردات أرقام (٢٤-٢٥-٢٨-٢٩)، وتم توزيع الدرجات للمفردات الموجبة (١، ٢، ٣)، ويتم عكسها للمفردات السالبة، وبالتالي فإن الدرجة المرتفعة تدل على وجود مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية، بينما تدل الدرجة المنخفضة على وجود مستوى منخفض من الرفاهية النفسية لدى المعلمين.

وقد عرفت الباحثة أبعاد مقياس الرفاهية النفسية "في ضوء نموذج PERMA" كما يلي:

البعد الأول: الانفعالات والمشاعر الإيجابية Positive emotions: يُشير هذا البعد إلى أكثر من مجرد الابتسام؛ فالانفعالات الإيجابية هي قدرة الفرد على التعبير عن المشاعر وتلقيها بطريقة صحية، والتي تتمثل في مشاعر السعادة كالشعور بالفرح والسرور، والرضا والبهجة والأمل والحب والهدوء، والشعور بالامتنان والفخر والهيبة، وكذلك الشعور بالارتياح والاستمتاع بالحياة.

البعد الثاني: الاندماج Engagement: ويُعرف هذا البعد بالتدفق ويعنى انخراط وانغماس الفرد ومشاركته في أنشطة ومهام، مما يجعل الوقت يتوقف بالفرد حتى فقدان الوعي الذاتي، أى أن الاندماج هو العلاقة النفسية للفرد بأنشطة ومهام مختلفة لدرجة فقدان الشعور بالذات والوقت.

البعد الثالث: العلاقات الإيجابية Relationship: تعنى علاقات الفرد بالآخرين وارتباطه بهم، مع الشعور بالحب والود والاحترام المتبادل والتسامح، والقدرة على تكوين صداقات، وتشمل العلاقات الاجتماعية كذلك الشعور بالاندماج الاجتماعي والاهتمام بالآخرين ودعمهم، والرضا عن الروابط الاجتماعية للفرد.

البعد الرابع: الشعور بمعنى الحياة Meaning of life: يعنى اعتقاد الفرد بأن حياته ذات قيمة ومعنى وجديرة بالاهتمام وأن هناك هدف لما يفعله في حياته.

البعد الخامس: الإنجاز Accomplishment: يُشير إلى احساس الفرد الذاتي بالإنجاز وتحقيق مهامه وبلوغ أهدافه، وذلك من خلال استخدامه لمهاراته وبذل الجهد لتطويرها، مما ينتج عنه شعور بالفخر.

وقد تم حساب الخصائص السيكمترية لمقياس الرفاهية النفسية في البحث الحالى كما يلي:

تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٥٠) من المعلمين وحساب الخصائص السيكمترية كما يلي:

أولاً: الاتساق الداخلي

(أ). (اتساق المفردات مع الأبعاد):

تم حساب الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها، والنتائج كما يلي:

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي

تنتمي لها علي مقياس الرفاهية النفسية لدي المعلمين ن= (٥٠) من المعلمين

(١) الانفعالات والمشاعر الإيجابية		(٢) الاندماج		(٣) العلاقات الإيجابية		(٤) الشعور بمعنى الحياة		(٥) الإنجاز	
الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
١	٠,٥٤٩	٢	٠,٥٤٣	٣	٠,٥٠١	٤	٠,٥٩٨	٥	٠,٥٥٧
٦	٠,٦٩٠	٧	٠,٦١٧	٨	٠,٦٨٠	٩	٠,٧٠٢	١٠	٠,٦٦٥
١١	٠,٥٥٩	١٢	٠,٧٠٨	١٣	٠,٥٤١	١٤	٠,٦٦٤	١٥	٠,٤٧٩
١٦	٠,٧١٤	١٧	٠,٥٨٠	١٨	٠,٦٣٧	١٩	٠,٧٧١	٢٠	٠,٧٤٨
٢١	٠,٧٣٤	٢٢	٠,٥٤٧	٢٣	٠,٦٥٨	٢٤	٠,٥٢٨	٢٥	٠,٥٥٤
٢٦	٠,٧٤٨	٢٧	٠,٨٣١	٢٨	٠,٦٢٣	٢٩	٠,١٥٢	٣٠	٠,٨٤٣
٣١	٠,٥٢٩	٣٢	٠,٥١٨	٣٣	٠,٤٩٨	٣٤	٠,٤٨٩	٣٥	٠,٦٥٤
٣٦	٠,٧٧٧	٣٧	٠,٧٢٠	٣٨	٠,٥٣٧	٣٩	٠,٤٨٤	٤٠	٠,٧٤٨
٤١	٠,٥٦٨	٤٢	٠,٧١٥	٤٣	٠,٧٨٢	٤٤	٠,٦٥٠	٤٥	٠,٦٤٢
		٤٦	٠,٦٩٨	٤٧	٠,٦٢٤	٤٨	٠,٦٨٣	٤٩	٠,٨٢٩

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من جدول (٩) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، عدا مفردة واحدة رقم (٢٩) بالبعد الرابع (الشعور بمعنى الحياة)، حيث كان معامل الارتباط بين درجات المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له غير دال إحصائياً، وهذا يعني اتساق جميع المفردات مع الأبعاد التي تنتمي لها، أي ثبات جميع المفردات عدا هذه المفردة رقم (٢٩) بالبعد الرابع، فهي غير متسقة مع البعد الذي تنتمي له، أي غير ثابتة ويتم حذفها.

(ب). اتساق الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب اتساق الأبعاد مع الدرجات الكلية لمقياس الرفاهية النفسية، بحساب معاملات الارتباط

بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية علي المقياس، والنتائج كما يلي:

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية

علي مقياس الرفاهية النفسية لدي المعلمين ن= (٥٠) من المعلمين

الرفاهية النفسية	معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد، والدرجات الكلية
(١) الانفعالات والمشاعر الإيجابية	٠,٨٨٠
(٢) الاندماج	٠,٧١١
(٣) العلاقات الإيجابية	٠,٧٥٧
(٤) الشعور بمعنى الحياة	٠,٨٣١
(٥) الإنجاز	٠,٨١٧

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من جدول (١٠) أن جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١)، وهذا يعني اتساق جميع أبعاد مقياس الرفاهية النفسية مع الدرجات الكلية، ويدل ذلك علي ثبات جميع الأبعاد وثبات المقياس ككل.

ثانياً: الثبات:

(أ) الثبات بمعامل ألفا (كرونباخ):

تم حساب معامل ألفا للأبعاد ثم حساب معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف كل مفردة)، والنتائج كما يلي:

جدول (١١) معاملات ألفا لأبعاد مقياس الرفاهية النفسية لدى المعلمين ن= (٥٠) من المعلمين

(١) الانفعالات والمشاعر الإيجابية		(٢) الاندماج		(٣) العلاقات الإيجابية		(٤) الشعور بمعنى الحياة		(٥) الإنجاز	
الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة
١	٠,٧٦٨	٢	٠,٧١٨	٣	٠,٨٠٠	٤	٠,٦٨٤	٥	٠,٧٤٠
٦	٠,٧٤١	٧	٠,٧٠٩	٨	٠,٧٨٠	٩	٠,٦٦٢	١٠	٠,٧١٧
١١	٠,٧٧٠	١٢	٠,٦٨٧	١٣	٠,٧٩٥	١٤	٠,٦٧٠	١٥	٠,٧٣٨
١٦	٠,٧٣٥	١٧	٠,٧٢٤	١٨	٠,٧٨٤	١٩	٠,٦٣٩	٢٠	٠,٧١٠
٢١	٠,٧٣٢	٢٢	٠,٧١٦	٢٣	٠,٧٨٣	٢٤	٠,٧١١	٢٥	٠,٧٣٩
٢٦	٠,٧٢٨	٢٧	٠,٦٥٥	٢٨	٠,٧٩٩	٢٩	٠,٧٥٦	٣٠	٠,٦٩٠
٣١	٠,٧٧٣	٣٢	٠,٧٢٣	٣٣	٠,٨٠٢	٣٤	٠,٧٠٢	٣٥	٠,٧١٨
٣٦	٠,٧٢٢	٣٧	٠,٦٦٨	٣٨	٠,٨٠١	٣٩	٠,٧٠٣	٤٠	٠,٧٠٤
٤١	٠,٧٦٩	٤٢	٠,٦٧٠	٤٣	٠,٧٦٣	٤٤	٠,٦٧٤	٤٥	٠,٧٣٥
		٤٦	٠,٦٩٩	٤٧	٠,٧٨٦	٤٨	٠,٦٦٥	٤٩	٠,٦٩٢
معامل ألفا للبعد = ٠,٧٧٨		معامل ألفا للبعد = ٠,٧٢٦		معامل ألفا للبعد = ٠,٨٠٧		معامل ألفا للبعد = ٠,٧١٧		معامل ألفا للبعد = ٠,٧٤٤	

يتضح من جدول (١١) أن جميع معاملات ألفا (مع حذف المفردة) أقل من أو تساوي معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة، عدا مفردة واحدة رقم (٢٩) بالبعد الرابع (الشعور بمعنى الحياة)، حيث كان معامل ألفا (مع حذف المفردة) أكبر من معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة، وهذا يعني ثبات جميع المفردات عدا هذه المفردة رقم (٢٩) بالبعد الرابع فهي غير ثابتة، ويتم حذفها.

(ب) الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (طريقة جتمان) للمقياس (الأبعاد، والمقياس ككل)، والنتائج كما يلي:

جدول (١٢) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (طريقة جتمان)

علي مقياس: الرفاهية النفسية لدي المعلمين ن= (٥٠) من المعلمين

معامل الثبات (طريقة جتمان)	الرفاهية النفسية
٠,٧٦٩	(١) الانفعالات والمشاعر الإيجابية
٠,٧٢٤	(٢) الاندماج
٠,٨٠٢	(٣) العلاقات الإيجابية
٠,٦٨٠	(٤) الشعور بمعنى الحياة
٠,٧٣٩	(٥) الإنجاز
٠,٩٠٤	الرفاهية النفسية (ككل)

يتضح من جدول (١٢) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة نسبياً، وهذا يدل علي ثبات جميع

الأبعاد، وثبات المقياس (ككل).

ثالثاً: صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس (صدق المفردات)، بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات

الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة المفردة)، باعتبار مجموع بقية درجات البعد محكاً

للمفردة، والنتائج كما يلي:

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً

منها درجة المفردة) علي مقياس الرفاهية النفسية لدي المعلمين ن= (٥٠) من المعلمين

(٥) الإنجاز		(٤) الشعور بمعنى الحياة		(٣) العلاقات الإيجابية		(٢) الاندماج		(١) الانفعالات والمشاعر الإيجابية	
الرقم	معامل الارتباط بدراجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط بدراجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط بدراجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)
٥	٠,٤٦٧**	٤	٠,٥٠٦**	٣	٠,٤٣٥**	٢	٠,٤٤٧**	١	٠,٤٨٥**
١٠	٠,٥٨٥**	٩	٠,٦٤٣**	٨	٠,٥٩٨**	٧	٠,٥٣٨**	٦	٠,٦٣٠**
١٥	٠,٣٨٢**	١٤	٠,٥٩٤**	١٣	٠,٤٩٥**	١٢	٠,٦١٩**	١١	٠,٤٤٢**
٢٠	٠,٦٨٧**	١٩	٠,٧٢٢**	١٨	٠,٥٨٦**	١٧	٠,٤٩٧**	١٦	٠,٦٣٥**
٢٥	٠,٤٦٥**	٢٤	٠,٤٢٣**	٢٣	٠,٥٩٧**	٢٢	٠,٤٥١**	٢١	٠,٦٥٧**
٣٠	٠,٧٩١**	٢٩	٠,٠٣٨	٢٨	٠,٥٠٨**	٢٧	٠,٧٧٢**	٢٦	٠,٦٧٤**
٣٥	٠,٥٧٨**	٣٤	٠,٣٩٢**	٣٣	٠,٤١٢**	٣٢	٠,٤٠٦**	٣١	٠,٤١٣**
٤٠	٠,٦٨٥**	٣٩	٠,٣٨٧**	٣٨	٠,٤٤١**	٣٧	٠,٦٣١**	٣٦	٠,٦٩٨**
٤٥	٠,٥٢١**	٤٤	٠,٥٨١**	٤٣	٠,٧٣٥**	٤٢	٠,٦٢٨**	٤١	٠,٤٥٩**
٤٩	٠,٧٨١**	٤٨	٠,٦١٤**	٤٧	٠,٥٧٢**	٤٦	٠,٦٢٠**		

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من جدول (١٣) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١) عدا مفردة واحدة

رقم (٢٩) بالبعد الرابع (الشعور بمعنى الحياة)، حيث كان معامل الارتباط بين درجات المفردة والدرجة

الكلية للبعد (محذوفاً منها درجة المفردة) غير دال إحصائياً، وهذا يعني صدق جميع المفردات عدا هذه المفردة رقم (٢٩) بالبعد الرابع فهي غير صادقة، ويتم حذفها. يتضح من مجمل الإجراءات السابقة أن مقياس الرفاهية النفسية لدى المعلمين يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة، وقد تم حذف المفردة رقم (٢٩) بالبعد الرابع (الشعور بمعنى الحياة)، لأنها غير ثابتة وغير صادقة. وأصبحت الصورة النهائية لمقياس الرفاهية النفسية مكونة من (٤٨) مفردة موزعة علي الأبعاد كما يلي:

- (١) البعد الأول (الانفعالات والمشاعر الإيجابية) يقيسه (٩) مفردات.
 - (٢) البعد الثاني (الاندماج) يقيسه (١٠) مفردات.
 - (٣) البعد الثالث (العلاقات الإيجابية) يقيسه (١٠) مفردات.
 - (٤) البعد الرابع (الشعور بمعنى الحياة) يقيسه (٩) مفردات.
 - (٥) البعد الخامس (الإنجاز) يقيسه (١٠) مفردات.
- وهذه الصورة النهائية للمقياس صالحة للتطبيق علي العينة الأساسية.

رابعاً: نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات المعلمين علي مقياس الكفاءة الذاتية، ودرجاتهم علي مقياس الرفاهية النفسية (الأبعاد، والمقياس ككل)، ولاختبار هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط (بيرسون)، والنتائج كما يلي:

جدول (١٤) معاملات الارتباط بين درجات الكفاءة الذاتية، ودرجات

الرفاهية النفسية (الأبعاد، والدرجات الكلية) لدي المعلمين ن = (٢٢٨) معلماً ومعلمة

الرفاهية النفسية	معاملات الارتباط مع الدرجات الكلية للكفاءة الذاتية
(١) الانفعالات والمشاعر الإيجابية	**٠,٦٥٠
(٢) الاندماج	**٠,٤٧١
(٣) العلاقات الإيجابية	**٠,٦٦٩
(٤) الشعور بمعنى الحياة	**٠,٥٢٥
(٥) الإنجاز	**٠,٥٦٠
الرفاهية النفسية (ككل)	**٠,٧١٨

* دال عند مستوى ٠.٠٥ ** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (١٤) وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) بين درجات المعلمين علي مقياس الكفاءة الذاتية (الدرجات الكلية)، ودرجاتهم علي مقياس الرفاهية النفسية (الأبعاد، والمقياس ككل)، وبذلك يتحقق هذا الفرض.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول:

أشارت نتيجة الفرض الأول إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجات المعلمين على مقياس الكفاءة الذاتية ودرجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية، بمعنى أنه كلما ارتفعت الكفاءة الذاتية لدى المعلمين ارتفع مستوى الشعور بالرفاهية النفسية لديهم، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة كل من (Babak, et al., 2008)، (Siddiqui, 2015)، ودراسة (Srimathi, 2016) (Salimirad)، وكذلك دراسة (Bentea, 2017)، (Akfirat, 2020)، (Cansoy, et al., 2020)، (Umukoro, 2023)، (Shao, 2023)، (Corbi, et al., 2024) والتي توصلت جميعها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائية بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية، ووجود ارتباط موجب بين مرتفعى الكفاءة الذاتية ومرتفعى الرفاهية النفسية.

ويمكن تفسير ذلك فى ضوء نظرية باندورا التى أكدت تأثير الكفاءة الذاتية على السلوك والأداء والصحة النفسية للأفراد، وبالتالي فالإحساس المرتفع بالكفاءة الذاتية يمكن أن يسهم بصورة قوية فى رفع مستوى الرفاهية النفسية لدى الفرد والمشاركة الفعالة فى الأنشطة والمهام، والاندماج فيها، وبالتالي تزداد دائرة علاقاته الاجتماعية ويشعر بمعنى لحياته ويتشكل لديه شعور بالإنجاز.

بالإضافة إلى ما سبق فإن الشعور المرتفع بالكفاءة الذاتية يحدث تأثيرات إيجابية لدى الفرد من حيث زيادة الشعور بالرضا والسعادة والابتعاد عن التوتر والقلق، فالمعلم الذى يتمتع بدرجة عالية من الكفاءة الذاتية يكون أكثر شعوراً بالرفاهية النفسية، ويشعر بالفعالية والاستقلالية ويكون أكثر تقبلاً للذات وللحياة، ويشعر بمزيد من الانفعالات والمشاعر الايجابية، فالشعور بالكفاءة والفعالية الذاتية يعتبر جزءاً لا يتجزأ من الرفاهية النفسية.

ويؤكد ذلك دراسة (Bisschop, et al., 2004) التى أشارت إلى ارتباط الكفاءة الذاتية المرتفعة بالرفاهية الإيجابية وتنظيم التوتر، وزيادة تقدير الذات وتحسين الحالة البدنية، وتحسين التكيف مع الأمراض والتعافي منها، بينما يرتبط انخفاض الكفاءة الذاتية بتزايد أعراض القلق والاكتئاب، بالإضافة إلى انخفاض مستويات الرفاهية النفسية.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأنه كلما ارتفعت الكفاءة الذاتية لدى المعلم وازداد إدراكه لها، كلما ارتفعت قدرته على تحقيق الأهداف والتعامل مع الأحداث بنفسه وبطريقة صحيحة، وكلما زادت قدرته على التعامل بهدوء مع الصعوبات والمشكلات والظروف الطارئة، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الشعور بالرفاهية النفسية لديه، بالإضافة إلى أن امتلاك الفرد الكفاءة الذاتية تجعل لديه القدرة على ضبط انفعالاته وتنظيمها فى المواقف المختلفة، كما تعد الكفاءة الذاتية مؤشراً لامتلاكه الذكاء الاجتماعى والقدرة على التواصل بفعالية مع الآخرين والاندماج والمشاركة معهم، مما يجعل لحياته معنى وقيمة

ويتولد لديه انفعالات ومشاعر ايجابية، كما أن فهم الفرد لقدراته الذاتية يُسهم بشكل كبير فى تحسين مستوى الشعور بالرفاه النفسى.

وقد دعمت نتيجة الفرض الحالى دراسة (Umukoro,2023) التى أوضحت أن مستوى الشعور بالرفاهية النفسية لدى الأفراد ينخفض فى ظل الظروف المُقترنة بإنعدام الشعور بالكفاءة الذاتية، وفى السياق نفسه اتفقت هذه النتائج مع دراسة (Hanjani,2016) التى توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية، وكذلك أبحاث باندورا التى أشارت إلى أن معتقدات الكفاءة الذاتية تؤثر على مدى نجاح الأفراد فى المثابرة ومواجهة العقبات، وأن الكفاءة الذاتية تُسهم بشكل كبير فى قدرة الفرد على ضبط سلوكياته بما يتلائم مع المواقف الايجابية والضغوط النفسية، وأكدت دراسة (Bandura,1982) أن الأفراد ذوى الكفاءة الذاتية المنخفضة عندما يواجهون مواقف ضاغطة يتعرضون لليأس والاحباط والاستسلام، بعكس الأفراد ذوى الكفاءة الذاتية المرتفعة فهم أقل تأثراً بالضغوط وأقل معاناة من الضغوط النفسية، ويتمتعون بقدر مرتفع من الرفاهية النفسية.

وترى الباحثة أن الأفراد ذوى الكفاءة الذاتية المرتفعة لديهم القدرة على مواجهة الاحباطات ولديهم الثقة فى انجاز المهام المطلوبة، ويميلون إلى التعلم أكثر من ذوى الكفاءة الذاتية المنخفضة، ويبدلون الجهد الأكبر لمحاولة إنجاز المهام، ولديهم الاصرار على مواجهة التحديات والعقبات فى طريق النجاح، ومن ثم يتمتعون بالحياة نظراً لتفاعلهم مع الآخرين، وهذا الشعور بالكفاءة يجعلهم يشعرون بالرضا والسعادة فى حياتهم، ويجعلهم مُقبلون على الحياة ومن ثم يرتفع لديهم مستوى الشعور بالرفاهية النفسية.

نتائج الفرض الثانى :

ينص الفرض الثانى على أنه: "توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات المعلمين على مقياس التفاؤل ودرجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية (الأبعاد، والمقياس ككل)، ولاختبار هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط (بيرسون)، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (١٥) معاملات الارتباط بين درجات التفاؤل، ودرجات

الرفاهية النفسية (الأبعاد، والدرجات الكلية) لدى المعلمين { ن = (٢٢٨) معلماً ومُعَلِّمَةً }

معاملات الارتباط مع درجات التفاؤل (الأبعاد، والمقياس ككل)				الرفاهية النفسية
(١) التوجه الإيجابي نحو المستقبل	(٢) الرؤية الإيجابية للحياة	(٣) المرونة فى تحقيق الأهداف	التفاؤل (ككل)	
**٠,٧٣٥	**٠,٧٤٠	**٠,٦٧٧	**٠,٧٨١	(١) الانفعالات والمشاعر الإيجابية
**٠,٤٨٣	**٠,٤٢٨	**٠,٤٥٣	**٠,٤٩٧	(٢) الاندماج
**٠,٦١٧	**٠,٦٠٠	**٠,٤٦٧	**٠,٦١٤	(٣) العلاقات الإيجابية
**٠,٦٣٩	**٠,٥٦١	**٠,٦٩٧	**٠,٦٨٥	(٤) الشعور بمعنى الحياة
**٠,٦١٢	**٠,٥٥٦	**٠,٦٦٨	**٠,٦٦٣	(٥) الإنجاز
**٠,٧٦٣	**٠,٧١٤	**٠,٧٢١	**٠,٧٩٦	الرفاهية النفسية (ككل)

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من جدول (١٥) وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) بين درجات المعلمين علي مقياس التفاؤل (الأبعاد، والمقياس ككل) ودرجاتهم علي مقياس الرفاهية النفسية (الأبعاد، والمقياس ككل) وبذلك يتحقق هذا الفرض.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى:

أشارت نتيجة الفرض الثانى إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجات المعلمين علي مقياس التفاؤل ودرجاتهم علي مقياس الرفاهية النفسية، بمعنى أنه كلما ارتفع مستوى الشعور بالتفاؤل لدى المعلمين ارتفع مستوى الشعور بالرفاهية النفسية لديهم، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع

دراسة كل من (Chang,et al.,1997)، (Brissette,et al.,2002)، (Burris et al, ،

(2009)، ودراسة (Ho,et al.,2010)، (Mishra,2013)

(Hasnain,et al.,2014)، (Parveen,2016)، ويوجد اتفاق كذلك مع نتائج الدراسات

(Augusto-Landa,et al.,2011)، (Harum,et al.,2025)، (Ibite&Kolekar,2024)،

(Souri&Hasanirad,2011)، والتي أشارت جميع نتائجها إلى وجود علاقات ارتباطية دالة احصائياً

بين التفاؤل والرفاهية النفسية.

ويمكن تفسير نتيجة الفرض الحالى فى ضوء ما يتصف به المتفائلون من سمات إيجابية كالرغبة فى انجاز المهام فى حياتهم، والقدرة على إتخاذ القرار بحياتهم بسهولة، مع إتخاذ حلول أفضل فى معالجة مشكلات الحياة اليومية، وكذلك القدرة على استخدام استراتيجيات المواجهة بالمقارنة مع الأفراد المتشائمين، وقد أوضح كل من (Yue&Goldman,2010) (Singh&Mansi,2009) أن المتفائلون يمتلكون شبكة علاقات اجتماعية واسعة وصداقات قوية مع الآخرين، والتي تُعد بمثابة مصدات للضغوط التى يواجهونها فى حياتهم، مما يُشعرهم بالرضا والسعادة والتوافق، وأشارت تلك الدراسات إلى أن الأفراد ذوى التوقعات الايجابية يميلون إلى رؤية النتائج المرغوبة على أنها سهلة المنال، ويستمرون فى بذل الجهد لتحقيق أهدافهم، لذا يشعرون بالإنجاز ويرتفع لديهم مستوى الشعور بالرفاهية النفسية، بينما الأفراد ذوى التوقعات السلبية لمستقبلهم فديهم ميل إلى أن افترض الأشياء السيئة سيجعلها تحدث، لذا لا يبذلون أى جهد لإنجاز الأهداف، وبالتالي يتخلون عن إنجاز أهدافهم ويفتقدون للعلاقات الإيجابية والمعنى فى حياتهم، ومن ثم ينخفض لديهم مستوى الشعور بالرفاهية النفسية.

وفى نفس السياق فقد أوضحت دراسة (Nawa&Yamagishi,2024) أن التفاؤل يلعب دوراً هاماً فى تحقيق الرفاهية النفسية لدى الأفراد، وأنه يعتبر مُنبئاً بالرفاهية النفسية.

وترى الباحثة أنه كلما كان لدى الفرد قدرة على التفاؤل مع تخطى المشاعر والانفعالات السلبية ومشاعر القلق والاحباط، ولديه نظرة ايجابية للمستقبل ورؤية تفاؤلية للحياة، كلما كان لديه القدرة على

الانهماك والاندماج فى أعمال ومهام يستمتع بها، مع الاصرار على تحقيق الأهداف دون إضاعة للوقت، مع بذل المزيد من الجهد والمثابرة لأداء المهام بشكل جيد، وإتمام العمل وفق خطة زمنية، بمعنى أن الفرد إذا امتلك مقومات الحمس والتفاؤل للحياة، وأقبل عليها بهمة وفاعلية كلما زاد لديه مستوى الشعور بالرفاهية النفسية.

كما تُفسر الباحثة هذه النتائج فى ضوء ما أشار إليه Seligman فى نموذج PERMA، حيث أكد بضرورة الاهتمام بالانفعالات والمشاعر الايجابية لدى الفرد وقدرته على الانجاز وبناء علاقات اجتماعية ايجابية مع المحيطين، والاندماج والمشاركة فى انجاز المهام والأنشطة، مما يحقق للفرد معنى وقيمة لحياته ويُشعره بالارتياح والرفاهية النفسية، وهذا يتحقق من خلال شعور الفرد بالتفاؤل والنظرة الايجابية للمستقبل والاقبال على الحياة بتفاؤل، مع المرونة فى تحقيق الأهداف والغايات التى يسعى إليها.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث علي أنه "لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين (الذكور)، والمُعلمات (الإناث) علي مقياس الكفاءة الذاتية".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفرق بين متوسطى درجات المجموعتين علي المقياس باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج كما يلي:

جدول (١٦) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المعلمين (الذكور)، والمُعلمات (الإناث) علي مقياس الكفاءة الذاتية (الدرجات الكلية)

الكفاءة الذاتية	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
الكفاءة الذاتية (ككل)	المُعلّمون (الذكور)	١٠٦	٣٣,٥٣	٥,١٣٥	٤,٠٨٥	٠,٠١
	المُعلمات (الإناث)	١٢٢	٣٠,٨٢	٤,٨٦٩		

يتضح من الجدول (١٦) وجود فرق دال إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١) بين متوسطي درجات المعلمين (الذكور)، والمُعلمات (الإناث) علي مقياس الكفاءة الذاتية (الدرجات الكلية) لصالح المعلمين (الذكور)، وبذلك لم يتحقق الفرض الثالث.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع علي أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المعلمين (الذكور)، والمُعلمات (الإناث) علي مقياس التفاؤل (الأبعاد، والدرجات الكلية).

ولاختبار هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين متوسطى درجات المجموعتين علي المقياس، باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج كما يلي:

جدول (١٧) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المعلمين (الذكور)، والمُعلمات (الإناث) علي مقياس التفاؤل (الأبعاد، والدرجات الكلية)

التفاؤل	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
(١) التوجه الإيجابي نحو المستقبل	المُعلمان (الذكور) المُعلمات (الإناث)	١٠٦ ١٢٢	٥١,٩٠ ٤٩,٥٧	٥,٦٦٩ ٦,٣٨٤	٢,٨٨٥	٠,٠١
(٢) الرؤية الإيجابية للحياة	المُعلمان (الذكور) المُعلمات (الإناث)	١٠٦ ١٢٢	٥١,٢٨ ٤٧,٩٨	٥,٩٥٣ ٦,٨٥٩	٣,٨٥٠	٠,٠١
(٣) المرونة في تحقيق الأهداف	المُعلمان (الذكور) المُعلمات (الإناث)	١٠٦ ١٢٢	٥٢,٨٤ ٤٩,٦٦	٥,٣١٧ ٥,٦٦٧	٤,٣٥٤	٠,٠١
التفاؤل (ككل)	المُعلمان (الذكور) المُعلمات (الإناث)	١٠٦ ١٢٢	١٥٦,٠٢ ١٤٧,٢١	١٥,٣٥٩ ١٧,٤٢٢	٤,٠٢٠	٠,٠١

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠١) بين متوسطى درجات المعلمين (الذكور)، والمُعلمات (الإناث) علي مقياس التفاؤل (جميع الأبعاد، والمقياس ككل) لصالح المعلمين (الذكور)، وبذلك لم يتحقق الفرض الرابع. نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس علي أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المعلمين (الذكور)، والمُعلمات (الإناث) علي مقياس الرفاهية النفسية (الأبعاد، والدرجات الكلية)". ولاختبار هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين متوسطى درجات المجموعتين علي المقياس، باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج كما يلي:

جدول (١٨) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين

المعلمين (الذكور)، والمُعلمات (الإناث) علي مقياس الرفاهية النفسية (الأبعاد، والدرجات الكلية)

الرفاهية النفسية	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
(١) الانفعالات والمشاعر الإيجابية	المُعلمان (الذكور) المُعلمات (الإناث)	١٠٦ ١٢٢	٢٤,٥٤ ٢٣,١٣	٢,١٩٢ ٣,٤٥٩	٣,٤٠٦	٠,٠١
(٢) الاندماج	المُعلمان (الذكور) المُعلمات (الإناث)	١٠٦ ١٢٢	٢٤,٧٣ ٢٤,٢٦	٣,٩٥٣ ٣,٣٣٢	٠,٩٦٢	٠,٣٣٧ غير دالة
(٣) العلاقات الإيجابية	المُعلمان (الذكور) المُعلمات (الإناث)	١٠٦ ١٢٢	٢٦,٧٠ ٢٤,٤٩	٣,٦٨٨ ٣,٥٨٤	٤,٥٧٤	٠,٠١
(٤) الشعور بمعنى الحياة	المُعلمان (الذكور) المُعلمات (الإناث)	١٠٦ ١٢٢	٢٧,٨٦ ٢٦,٣١	٢,٥٨٠ ٢,٨٩٢	٤,٢٣٤	٠,٠١
(٥) الإنجاز	المُعلمان (الذكور) المُعلمات (الإناث)	١٠٦ ١٢٢	٢٦,٧٧ ٢٥,٤٢	٢,٦٠٥ ٢,٩٠٩	٣,٦٨٣	٠,٠١
الرفاهية النفسية (ككل)	المُعلمان (الذكور) المُعلمات (الإناث)	١٠٦ ١٢٢	١٣٠,٦٠ ١٢٣,٦١	١١,٩٦٥ ١٢,٩٤٦	٤,٢٠٥	٠,٠١

يتضح من جدول (١٨) ما يلي :

(١) وجود فروق دالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠١) بين متوسطى درجات المعلمين (الذكور)، والمُعلمات (الإناث) علي مقياس الرفاهية النفسية في كل من: البعد الأول (الانفعالات والمشاعر الإيجابية)، والبعد الثالث (العلاقات الإيجابية)، والبعد الرابع (الشعور بمعنى الحياة)، والبعد الخامس (الإنجاز)، والرفاهية النفسية (ككل) لصالح المعلمين (الذكور).

(٢) وجود فرق غير دال إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين (الذكور)، والمُعلّمات (الإناث) في البعد الثاني من أبعاد الرفاهية النفسية (الاندماج).

مناقشة نتائج الفروض الثالث والرابع والخامس (فروض الفروق وفقاً للجنس):

أشارت نتائج الفروض السابقة إلى وجود فرق دال إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) بين متوسطي درجات المعلمين، والمُعلّمات علي مقياس الكفاءة الذاتية (الدرجات الكلية) ومقياس التفاؤل (جميع الأبعاد، والمقياس ككل) لصالح المعلمين (الذكور)، ووجود فروق دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) بين متوسطات درجات المعلمين والمُعلّمات علي مقياس الرفاهية النفسية في كل من: البعد الأول (الانفعالات والمشاعر الإيجابية)، والبعد الثالث (العلاقات الإيجابية)، والبعد الرابع (الشعور بمعنى الحياة)، والبعد الخامس (الإنجاز)، والرفاهية النفسية (ككل) لصالح المعلمين (الذكور)، بينما وُجد فرق غير دال إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين والمُعلّمات في البعد الثاني من أبعاد الرفاهية النفسية (الاندماج).

بالنسبة للكفاءة الذاتية:

تعنى هذه النتائج أن المعلمين سجلوا درجات أعلى في الكفاءة الذاتية مقارنة بالمُعلّمات، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة (Cansoy, 2020) ودراسة (Feith, et al., 2023) ودراسة (Umukoro, 2023) والتي أظهرت نتائجها وجود فروق بين الذكور والإناث في الكفاءة الذاتية المُدرّكة لصالح الذكور فهم الأعلى في مستوى الكفاءة الذاتية، ولكنها اختلفت مع دراسة كل من (Khosroshahi & Abad, 2012)، (Siddigui, 2015)، (Salimirad & srimathi, 2016) و (Fortman & Pontius, 2000) (Bentea, 2016) والتي أجمعت على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الكفاءة الذاتية، وكذلك دراسة (Corbi, et al., 2024) التي أشارت إلى وجود فروق في مستوى الكفاءة الذاتية لصالح المُعلّمات.

ويمكن تفسير وجود فروق بين المعلمين والمُعلّمات في مستوى الكفاءة الذاتية لصالح المعلمين في ضوء الخصائص العامة للكفاءة الذاتية والتي ترتبط بمجموعة من الأحكام والمعتقدات التي يكونها الفرد عن ذاته وثقته في النجاح في أداء العمل الذي يقوم به، فهي ليست مجرد مشاعر عامة، ولكنها تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به ومدى مثابرته ومقدار الجهد الذي يبذله، ومدى مرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة ومقدار مقاومته للفشل، وقد يُتاح ذلك لفئة المعلمين الذكور بحكم طبيعة عمل المرأة وقيامها بالعديد من الوظائف بجانب عملها.

وتُفسر الباحثة وجود فروق في الكفاءة الذاتية لصالح المعلمين الذكور في ضوء ما أشار إليه واينر في نظرية العزو بأن الذكور غالباً ما يعزّون نجاحهم إلى عوامل داخلية كالقدرة الذاتية، ويعزّون فشلهم إلى عوامل خارجية، في حين أن الإناث يعزّين نجاحهم إلى عوامل خارجية وفشلهن إلى عوامل

داخلية، مما يؤدي إلى ارتفاع اعتقادات الذكور عن أنفسهم وعن كفاءتهم الذاتية، كما يمكن أن تُفسر هذه النتيجة في ضوء ما يتعرض له المعلمون الذكور من مواقف حياتية ضاغطة، والتي تمثل قدرتهم على تجاوز الصعوبات والعقبات الاجتماعية والاقتصادية التي تعترضهم، وهذا يعد عاملاً حاسماً في اكتسابهم الثقة بالذات، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية لديهم.

وتجد الباحثة اختلاف بين نتيجة الفرض الحالي وعدد من الدراسات منها (Osman,et al.,2019)، ودراسة (Duru&Balkis,2018) ودراسة فاطمة القيسى، وباسم الدحادحة (٢٠٢١) والتي أشارت في نتائجها إلى أن متغير الجنس (ذكور/إناث) ليس له تأثير على مستوى الكفاءة الذاتية، ولكنها ترتبط بمدى شعور الفرد بالرضا والسعادة، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الشعور بالكفاءة الذاتية لديه، فالأشخاص الذين لديهم قدر عال من السعادة والرضا لديهم حالة من الاتزان العقلي والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة والتعامل معها بكفاءة ذاتية عالية، وكذلك الأشخاص ذوي التفكير الإيجابي ولديهم قدرة على تقدير ذاتهم هم الذين يتمتعون بالكفاءة الذاتية المرتفعة بغض النظر عن مستوى أعمارهم أو نوعهم (ذكور/إناث)، فليس للعمر أو الجنس (النوع) أى تأثير على مستوى الكفاءة الذاتية وفقاً لنتائج تلك الدراسات، ولكن توجد عوامل أخرى كتقدير الذات والتعامل بإيجابية مع المواقف وغيرها، والتي لها أثراً كبيراً في مستوى الكفاءة الذاتية لدى الأفراد.

بالنسبة للتفاؤل:

أشارت النتائج إلى وجود فرق دال إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) بين متوسطي درجات المعلمين، والمعلمات علي مقياس التفاؤل (جميع الأبعاد، والمقياس ككل) لصالح المعلمين (الذكور)، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة حسن عبد اللطيف، ولولو حماده (١٩٩٨) التي أكدت وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في التفاؤل وأن الذكور حصلوا على متوسط أعلى من الإناث، ودراسة عويد المشعان (٢٠٠٢) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في التفاؤل، ودراسة (Manisha&Bansal.,2022) التي توصلت إلى وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في التفاؤل، ودراسة أحمد عبد الخالق (١٩٩٨) التي أشارت في نتائجها إلى أن الذكور أكثر تفاؤلاً من الإناث، بينما تختلف هذه النتائج مع دراسة خالد الصرايرة (٢٠٢٣) ودراسة أميرة بدر (٢٠١٩)، ودراسة رانيا عطيه (٢٠١٩) حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى المعلمين تبعاً لمتغير الجنس.

وتُفسر الباحثة وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في مستوى الشعور بالتفاؤل لصالح المعلمين بأن المعلمين يتمتعون بفرص وخيارات أكثر من المعلمات كفرص التطوير المهني والتدريب، وتتيح لهم العوامل البيئية والثقافية فرصاً أكبر للتعبير عن آرائهم واتجاهاتهم، مما يخلق لديهم نوعاً من الأمل والتفاؤل تجاه المستقبل، كما أنهم يمتلكون إلى حد كبير القرار في تحديد مصيرهم سواء من ناحية

الاستمرار فى المهنة أو اختيار مهنة أخرى، أما بالنسبة للمعلمات لا زالت هناك قيود اجتماعية تحد من ذلك، وهذا لا يعنى أن مستوى التفاؤل لدى المعلمات منخفض بدرجة كبيرة ولكن بالمقارنة مع المعلمين يتضح تفوق الذكور.

وقد يرجع السبب فى ذلك إلى طبيعة الرجل باعتباره أكثر جرأة ومبادرة من المرأة فى التعبير عن ذاته، فضلاً عن امتلاك الذكور إلى حد كبير ناصية القرار فيما يخص العمل ونوعه وإمكانية الاستمرار فيه أو تغييره، مما يؤدي إلى نوع من الأمل والتفاؤل نحو المستقبل بشكل أكبر من الإناث، ومن ثم يتبنى المعلمون توجه عام إيجابى مفضل نحو الحياة وتفسير إيجابى مرغوب لأحداثها، وهذا يُدعم الشعور بالرفاهية والصحة النفسية.

بالإضافة إلى ما سبق يمكن توضيح ذلك بأن الإناث قد يعانين من قلة الفرص المتاحة وعدم الاستقلالية والحرية وعدم المشاركة فى صنع القرار، وعدم تكافؤ الفرص بينها وبين نظرائها من الذكور فى شغل الوظائف القيادية، وربما تتعرض المعلمات إلى مواقف ضاغطة سواء فى بيئة العمل أو فى حياتها الأسرية، مما يؤدي إلى عدم قدرتها على الأداء الوظيفى المناسب وعدم التكيف بشكل فعال، مع الشعور بالحرمان من فرص الوصول إلى مكانة فى العمل من خلال الترقى إلى الوظائف القيادية، إذ لا تزال المرأة تعاني فى بعض الوظائف، وهذه العوامل مجتمعة ربما أسهمت فى وجود فروق دالة بين المعلمين والمعلمات فى مستوى الشعور بالتفاؤل.

بالنسبة للرفاهية النفسية:

أوضحت النتائج كذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات المعلمين والمعلمات على مقياس الرفاهية النفسية فى كل الأبعاد عدا الاندماج، ووجود فروق فى الرفاهية النفسية (ككل) لصالح المعلمين (الذكور)، وهذا يتفق مع دراسة (Corbi, et al., 2024) التى أكدت على وجود فروق دالة بين الذكور والإناث من المعلمين فى مستوى الرفاهية النفسية، بينما تختلف هذه النتائج مع دراسة (Okeke, 2024) التى كشفت عن مستوى الرفاهية النفسية لدى المعلمون وأن غالبيتهم يعانون من مستوى منخفض من الرفاهية النفسية بغض النظر عن الجنس أو العمر أو سنوات الخبرة فى التدريس، وكذلك دراسة (Bentea, 2017)، ودراسة (Salimirad & Srimathi, 2016) التى أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق فى مستوى الرفاهية النفسية تعزى لمتغير الجنس، وكذلك دراسة (Ryff, et al., 2006) التى أكدت أن الإناث يشعرون بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية إذا توفرت لهن ظروف بيئية واجتماعية جيدة، ولا توجد فروق بين الذكور والإناث فى مستويات الشعور بالرفاهية النفسية.

ولقد أظهرت نتائج الفروض السابقة وجود مستويات من الكفاءة الذاتية لدى المعلمين أعلى من المعلمات، مما يؤدي إلى الوصول لحالة من الرضا والنجاح والشعور بالإنجاز والاندماج، والشعور بمعنى

وقيمة لحياتهم، فالأشخاص الذين يتمتعون بقدر مرتفع من الكفاءة الذاتية لديهم القدرة على حل المشكلات بإيجابية ويشعرون بحالة من الرفاهية النفسية.

هذا وتعد الكفاءة الذاتية للمعلم مؤشراً على رفايته النفسية (Cansoy, et al., 2020)، وأكدت دراسة (Mishra, 2013) على وجود فروق دالة في مستوى الرفاهية النفسية لصالح الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من التفاؤل.

يتضح من خلال ما سبق ارتباط نتائج الفروض السابقة معاً لتوضح أن المعلمين (الذكور) أعلى في مستويات الكفاءة الذاتية والشعور بالتفاؤل والرفاهية النفسية ككل من المعلمات (الإناث).
نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس علي أنه "لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين علي مقياس الكفاءة الذاتية ترجع إلي عدد سنوات الخبرة الأقل خبرة (أقل من ١٠ سنوات)، والأكثر خبرة (١٠ سنوات فأكثر).

واختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج كما يلي:

جدول (١٩) دلالة الفرق بين متوسطي درجات المعلمين

وفقاً لسنوات الخبرة (الأقل خبرة)، (الأكثر خبرة) علي مقياس الكفاءة الذاتية

الكفاءة الذاتية	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
الدرجة الكلية للمقياس:	الأقل خبرة	١٣٦	٣١,٧٤	٥,٢٩٣	١,١٩٧	غير دالة
الكفاءة الذاتية (ككل)	الأكثر خبرة	٩٢	٣٢,٥٨	٤,٩٥٢		

يتضح من الجدول (١٩) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً، وهذا يعني عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين علي مقياس الكفاءة الذاتية ترجع إلي عدد سنوات الخبرة الأقل خبرة (أقل من ١٠ سنوات)، والأكثر خبرة (١٠ سنوات فأكثر).

نتائج الفرض السابع:

ينص الفرض السابع علي أنه "لا توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين علي مقياس التفاؤل (الأبعاد، والدرجات الكلية) ترجع إلي عدد سنوات الخبرة: الأقل خبرة (أقل من ١٠ سنوات)، والأكثر خبرة (١٠ سنوات فأكثر).

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين علي المقياس باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج كما يلي:

جدول (٢٠) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المعلمين وفقاً لسنوات الخبرة (الأقل من ١٠ سنوات)، و(الأكثر من ١٠ سنوات) علي مقياس التفاؤل (الأبعاد، والدرجات الكلية)

التفاؤل	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
(١) التوجه الإيجابي نحو المستقبل	الأقل خبرة الأكثر خبرة	١٣٦ ٩٢	٥٠,١٨ ٥١,٣٥	٦,٤٢٧ ٥,٧٠٤	١,٤٠٣	٠,١٦٢ غير دالة
(٢) الرؤية الإيجابية للحياة	الأقل خبرة الأكثر خبرة	١٣٦ ٩٢	٤٩,٠٤ ٥٠,٢٣	٦,٧٣٣ ٦,٤٩٠	١,٣٣٠	٠,١٨٥ غير دالة
(٣) المرونة في تحقيق الأهداف والغايات	الأقل خبرة الأكثر خبرة	١٣٦ ٩٢	٥٠,٥٤ ٥٢,٠٢	٥,٨٨٦ ٥,٣٧٦	١,٩٦٩	٠,٠٥ غير دالة
التفاؤل (ككل)	الأقل خبرة الأكثر خبرة	١٣٦ ٩٢	١٤٩,٧٦ ١٥٣,٦٠	١٧,٤٤٧ ١٦,٢٣٧	١,٦٧٦	٠,٠٩٥ غير دالة

يتضح من جدول (٢٠) ما يلي :

(١) يوجد فرق دال إحصائياً (عند مستوى ٠,٠٥) بين متوسطي درجات المعلمين (الأقل خبرة) و(الأكثر خبرة) في البعد الثالث من أبعاد التفاؤل (المرونة في تحقيق الأهداف والغايات) لصالح المعلمين (الأكثر خبرة).

(٢) توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين (الأقل خبرة)، و(الأكثر خبرة) في كل من البعد الأول (التوجه الإيجابي نحو المستقبل)، والبعد الثاني (الرؤية الإيجابية للحياة) والتفاؤل (ككل) .
نتائج الفرض الثامن:

ينص الفرض الثامن على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين علي مقياس الرفاهية النفسية (الأبعاد، والدرجات الكلية) ترجع إلي عدد سنوات الخبرة الأقل خبرة (أقل من ١٠ سنوات)، والأكثر خبرة (١٠ سنوات فأكثر).

ولاختبار هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين علي المقياس باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج كما يلي:

جدول (٢١) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المعلمين وفقاً لسنوات الخبرة:

(الأقل خبرة)، (الأكثر خبرة) علي مقياس الرفاهية النفسية (الأبعاد، والدرجات الكلية)

الرفاهية النفسية	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
(١) الانفعالات والمشاعر الإيجابية	الأقل خبرة الأكثر خبرة	١٣٦ ٩٢	٢٣,٥٤ ٢٤,١٥	٣,٢١١ ٢,٦٧٦	١,٥١٦	٠,١٣١ غير دالة
(٢) الاندماج	الأقل خبرة الأكثر خبرة	١٣٦ ٩٢	٢٤,٢٥ ٢٤,٨٤	٣,٤٧٥ ٣,٨٤٧	١,٢٢٨	٠,٢٢١ غير دالة
(٣) العلاقات الإيجابية	الأقل خبرة الأكثر خبرة	١٣٦ ٩٢	٢٥,٣٨ ٢٥,٧٣	٣,٩٩١ ٣,٤٨٠	٠,٦٩٠	٠,٤٩١ غير دالة
(٤) الشعور بمعنى الحياة	الأقل خبرة الأكثر خبرة	١٣٦ ٩٢	٢٦,٩٣ ٢٧,١٨	٢,٩٩٣ ٢,٦٣٩	٠,٦٧١	٠,٥٠٣ غير دالة
(٥) الإنجاز	الأقل خبرة الأكثر خبرة	١٣٦ ٩٢	٢٥,٩٧ ٢٦,١٦	٢,٩٦٤ ٢,٦٧٨	٠,٥٠٠	٠,٦١٨ غير دالة
الرفاهية النفسية (ككل)	الأقل خبرة الأكثر خبرة	١٣٦ ٩٢	١٢٦,٠٤ ١٢٨,٠٦	١٣,٧١٠ ١١,٨٨١	١,١٥٧	٠,٢٤٩ غير دالة

يتضح من جدول (٢١) أن جميع الفروق غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين علي مقياس الرفاهية النفسية (الأبعاد، والدرجات الكلية) ترجع إلي عدد سنوات الخبرة الأقل خبرة (أقل من ١٠ سنوات)، والأكثر خبرة (١٠ سنوات فأكثر) .

مناقشة وتفسير نتائج الفروض السادس والسابع والثامن (فروض الفروق وفقاً لعدد سنوات الخبرة):

لقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين علي مقياس الدراسة (الكفاءة الذاتية، التفاؤل ككل عدا بعد المرونة في تحقيق الأهداف والغايات، الرفاهية النفسية) (الأبعاد، والدرجات الكلية) ترجع إلي عدد سنوات الخبرة الأقل خبرة (أقل من ١٠ سنوات)، والأكثر خبرة (١٠ سنوات فأكثر).

بالنسبة للكفاءة الذاتية:

لقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين علي مقياس الكفاءة الذاتية ترجع إلي عدد سنوات الخبرة التدريسية، وتتفق هذه النتائج مع دراسة محمد مسعودى (٢٠١٦) ودراسة (Fortman&Pontius,2000)، (Tschannen-Moran&wool folk,2001) التى أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق في مستوى الكفاءة الذاتية لدى المعلمين تعزى إلى سنوات الخبرة التدريسية، وأكدت أن الخبرة التدريسية لا تُحدد كفاءتهم الذاتية، وكذلك دراسة (Feith,et al.,2023) التى بينت نتائجها أن الكفاءة الذاتية لا تتأثر بسنوات الخبرة التدريسية (الأقدمية).

ونجد اختلاف نتائج الفروض الحالية مع دراسة (Bandura,1997) التى أوضحت أن الكفاءة الذاتية لدى المعلمين واعتقاداتهم حول كفاءتهم الذاتية تزداد بشكل طردى مع زيادة السنوات التى يقضونها في التدريس، إذ تعد الخبرة التدريسية من أهم المصادر الأساسية للكفاءة الذاتية للمعلمين.

وتُفسر الباحثة عدم وجود فروق بين المعلمين في مستوى الكفاءة الذاتية تعزى لعدد سنوات الخبرة التدريسية بأن مستوى الكفاءة الذاتية لا يتأثر لدى المعلم بشكل جوهري بسنوات الخدمة، وإنما يتأثر بعوامل أخرى كالتدريب المستمر وطبيعة بيئة العمل، فالكفاءة الذاتية من المتغيرات النفسية المهمة التى توجه سلوك الفرد، وتُسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، وتشمل الأحكام والمعتقدات التى يمتلكها الفرد حول قدراته وامكانياته، وهذا كله يكون بمنأى عن عدد سنوات الخبرة التدريسية.

أما بالنسبة للتفاؤل:

فقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين علي مقياس التفاؤل ككل "عدا بعد المرونة في تحقيق الأهداف والغايات" ترجع إلي عدد سنوات الخبرة التدريسية، وتتفق تلك النتائج مع ما أشارت إليه دراسة (Manisha&Bansal.,2022) من عدم

وجود فروق فى التفاؤل ككل لدى المعلمين تعزى لمتغير سنوات الخبرة التدريسية، ودراسة (Scheier & carver, 1985) التى أوضحت أن مستوى الشعور بالتفاؤل لا يرتبط بعدد سنوات الخبرة، وأن التفاؤل سمة من سمات الشخصية وليست حالة تتصف بالثبات خلال المواقف الحياتية.

وتعزى الباحثة عدم وجود فروق بين المعلمين الأقل خبرة والأكثر خبرة فى مستوى الشعور بالتفاؤل إلى أن المشاعر الايجابية التى يشعر بها المعلم تجاه توقعاته المستقبلية قد ترجع إلى التنشئة الاجتماعية والثقافية، وترتبط بنوعية الخبرات الحياتية التى يكتسبها وطريقة تفسيره لها أكثر من مدة سنوات الخبرة، فهى أقرب ما تكون إلى حالة ترتبط بطبيعة وبنية الشخصية، كما يمكن تفسير ذلك أيضاً بأن المعلم ذوى الخبرة التدريسية الأكبر قد اكتسب العديد من الخبرات التى جعلته أكثر ثقة فى نفسه، وأكثر قدرة على تفسير وعزو الأحداث الايجابية إلى شخصيته، وعزو الأحداث السلبية إلى عوامل وأسباب خارجية ومن ثم يشعر بالتفاؤل، وكذلك المعلم ذوى الخبرة التدريسية الأقل فى مدتها قد يكون لديه توقعات ايجابية تُحفز سعيه نحو الهدف وتجعله يُقبل على العمل بتفاؤل، ويتضح من خلال ما سبق أن هناك تقارب فى مستوى الشعور بالتفاؤل لدى المعلمين بغض النظر عن سنوات الخبرة التدريسية، ويدعم هذا دراسة (Pradley, 2014).

وترى الباحثة كذلك أن التفاؤل مرتبط بطبيعة الفرد وتفاعله مع الأحداث والمواقف الحياتية أكثر من كونه مرتبط بعدد سنوات الخبرة، فقد لا يواجه الفرد فى عمله سوى نوعاً واحداً من الخبرة مما يدفعه إلى التفاؤل أو التشاؤم باستمرار، لذا فإن مستوى الشعور بالتفاؤل لدى المعلمين يكون بمنأى عن مدة الخبرة التدريسية والأقدمية.

أما عن بُعد المرونة فى تحقيق الاهداف والغايات، فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية فى هذا البعد بين المعلمين ترجع إلى سنوات الخبرة التدريسية لصالح الأكثر خبرة، وهذه نتيجة منطقية فالمعلمون ذوى الخبرة التدريسية الأكبر يكونوا أكثر مرونة فى إنجاز أهدافهم وتحقيق ما يرغبون به، نظراً لاكتسابهم الكثير من الخبرات والقدرة على حل المشكلات وتخطي العقبات التى تواجههم.

بالنسبة للرفاهية النفسية:

أوضحت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين علي مقياس الرفاهية النفسية (الأبعاد، والدرجات الكلية) ترجع إلي عدد سنوات الخبرة التدريسية، وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من (Okeke, 2024)، (أنور عثمان، ٢٠٢٥)، (محمد مسعودى، ٢٠٢٢) التى توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً فى الرفاهية النفسية لدى المعلمين تعزى لمتغير سنوات الخبرة التدريسية (الأقدمية).

وتُفسر الباحثة عدم وجود فروق بين المعلمين فى مستوى الرفاهية النفسية ككل تعزى لمتغير سنوات الخبرة التدريسية إلى أن شعور المعلم بالرفاهية النفسية قد يرتبط بعوامل أخرى سواء عوامل إجتماعية أو متغيرات أخرى ديموغرافية وعوامل بيئية وشخصية، وترى الباحثة أن الرفاهية النفسية ليس لها خصوصية تتعلق بمدى الخبرة التدريسية؛ ويرجع ذلك إلى الفرص المتساوية المتاحة لجميع الفئات من المعلمين بإختلاف خبرتهم التدريسية، فلا توجد فروق بين المعلمين الذين يمارسون عملهم فى المدينة والمعلمين فى القرى مهما كانت أقدميتهم، فعندما تكون الفرص متاحة ومتساوية فيشعرون بالارتياح العام بدرجات متقاربة، ومن ثم تتلاشى الفروق بينهم، وهذا الشعور بالرفاهية النفسية يُمكنهم من مواجهة المشكلات وإيجاد البدائل المتنوعة لحلها، بالإضافة إلى التوجه الدينى الذى يُضفى عليهم مزيداً من الشعور بالارتياح والرفاه النفسى بالرغم من اختلاف مكان عملهم ومدى الخبرة التدريسية لديهم.

نتائج الفرض التاسع:

ينص الفرض التاسع على أنه "يُمكن التنبؤ بالدرجات الكلية للرفاهية النفسية لدى المعلمين من درجات: أبعاد التفاؤل، والكفاءة الذاتية".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار، والنتائج كما يلي:

جدول (٢٢) نتائج تحليل معامل الارتباط للعلاقة بين الدرجات الكلية للرفاهية

النفسية ودرجات أبعاد التفاؤل، والكفاءة الذاتية لدى المعلمين { ن = (٢٢٨) مُعلماً ومُعلمةً }

الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R2	معامل التحديد المصحح	الخطأ المعياري في التنبؤ
٠,٨٠٩	٠,٦٥٤	٠,٦٤٨	٧,٦٨٩

جدول (٢٣) نتائج تحليل التباين للانحدار المتعدد عند التنبؤ بالدرجات الكلية

للرفاهية النفسية من درجات أبعاد التفاؤل، والكفاءة الذاتية لدى المعلمين { ن = (٢٢٨) مُعلماً ومُعلمةً }

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
الانحدار (المتنبأ به)	٢٤٨٩٠,٢٣٠	٤	٦٢٢٢,٥٥١	١٠٥,٢٥٧	٠,٠١
البواقي (خطأ التنبؤ)	١٨١٨٣,٣٠٥	٢٢٣	٥٩,١١٨		

جدول (٢٤) معاملات الانحدار المتعدد عند التنبؤ بالدرجات الكلية

للرفاهية النفسية من درجات أبعاد التفاؤل، والكفاءة الذاتية لدى المعلمين { ن = (٢٢٨) مُعلماً ومُعلمةً }

المتغيرات المُستقلة	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية		قيمة (ت)	مستوي الدلالة
	المعامل الباني (B)	الخطأ المعياري للمعامل الباني	معامل بيتا (Beta)	معامل بيتا		
الثابت	٣٨.١٤٧	٤,٨٠٣			٧,٩٤٢	٠,٠١
(١) التوجه الإيجابي نحو المستقبل	٠,٦٨٣	٠,١٧٢	٠,٣٢٥		٣,٩٧١	٠,٠١
(٢) الرؤية الإيجابية للحياة	٠,٣١٧	٠,١٤٠	٠,١٦٣		٢,٢٦٩	٠,٠٥
(٣) المرونة في تحقيق الأهداف	٠,٣٨٣	٠,١٦٦	٠,١٦٩		٢,٣٠٧	٠,٠٥
الكفاءة الذاتية	٠,٥٨٦	٠,١٧٠	٠,٢٣٣		٣,٤٤٠	٠,٠١

يتضح من الجداول السابقة (٢٢-٢٣-٢٤) ما يلي:

(١) معامل الارتباط = ٠,٨٠٩، وتدل علي علاقة ارتباطية بين المتغيرات المستقلة: أبعاد التفاؤل، والكفاءة الذاتية، والمتغير التابع (الدرجة الكلية للرفاهية النفسية) لدى المعلمين.

(٢) قيمة معامل التحديد = ٠,٦٥٤، وتدل علي أن المتغيرات المستقلة (أبعاد التفاؤل، والكفاءة الذاتية) تفسر ٦٥,٤ % من التباين في درجات المتغير التابع (الدرجة الكلية للرفاهية النفسية) لدى المعلمين.

(٣) ناتج تحليل التباين للانحدار المتعدد، أي قيمة (ف) دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١)، وهذا يعني إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع (الدرجة الكلية للرفاهية النفسية) من درجات المتغيرات المستقلة (أبعاد التفاؤل، والكفاءة الذاتية).

(٤) قيمة (ت) دالة إحصائياً لكل من: الثابت وجميع أبعاد التفاؤل والكفاءة الذاتية، وهذا يعني أن درجات هذه المتغيرات تسهم في التنبؤ بدرجات المتغير التابع (الدرجات الكلية للرفاهية النفسية). ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كما يلي:

الدرجة الكلية للرفاهية النفسية = $(٣٨,١٤٧) + (٠.٦٨٣)X$ (درجة التوجه الإيجابي نحو المستقبل) + $(٠.٣١٧)X$ (درجة الرؤية الإيجابية للحياة) + $(٠.٣٨٣)X$ (درجة المرونة في تحقيق الأهداف) + $(٠.٥٨٦)X$ (درجة الكفاءة الذاتية).

مناقشة وتفسير نتائج الفرض التاسع:

أشارت نتائج هذا الفرض إلى إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى المعلمين من الكفاءة الذاتية والتفاؤل، وهذا يعني أن درجات هذه المتغيرات (الكفاءة الذاتية، التفاؤل) تسهم في التنبؤ بدرجات المتغير التابع (الدرجات الكلية للرفاهية النفسية)، فكلما ارتفعت درجة الكفاءة الذاتية والتفاؤل لدى المعلم ارتفع مستوى الشعور بالرفاهية النفسية.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (Babak,et al.,2007) من أن الكفاءة الذاتية من المُنبئات بالرفاهية النفسية، ومع دراسة (Bentea,2017)، ودراسة (Akfirat,2020) التي توصلت إلى أن معتقدات الكفاءة الذاتية تعد مؤشراً للرفاهية النفسية لدى المعلمين، ودراسات أخرى منها (Consoy,et al.,2020) (Umukoro,2023) (Shao,2023) التي أشارت إلى إسهام الكفاءة الذاتية بنسبة كبيرة من التباين الملحوظ في الرفاهية النفسية، بينما تختلف نتائج الفرض مع دراسة (Zhang,2016) التي أشارت إلى أن الكفاءة الذاتية ذات قيمة محدودة في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

إن هذه النتائج تؤكد نتيجة الفرض الأول الذي أوضح وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى المعلمين، هذا وترتبط الكفاءة الذاتية للمعلم بكفاءة

الذات فى مواجهة التحديات والفعالية فى التعامل مع التغيرات فى السياق التعليمى، ويُسهم ذلك بشكل كبير فى تفسير الرفاهية النفسية لدى المعلمين (Corbi,et al.,2024).

وتُفسر الباحثة نتيجة هذا الفرض فى ضوء تعريف الكفاءة الذاتية بأنها اعتقادات وتصورات المعلمين عن ذواتهم وعن جهودهم وطبيعة أدوارهم وأهميتها، وهذا له تأثير واضح على الانفعالات والمشاعر لديهم، ويدفعهم نحو تحقيق الاندماج والمشاركة وبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين، ويكون لديه القدرة على اتخاذ القرار والبحث عن حلول للمشكلات ذات الصلة بالأدوار التى يقومون بها، بالإضافة إلى أن مستوى الكفاءة الذاتية للمعلم بمثابة داعم مهم فى مواجهة الضغوط ومقاومتها وتحديد ذواتهم، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة (Pajares,et al.,2007) أن معتقدات وتصورات المعلمين عن ذواتهم تدفعهم لبذل المزيد من الجهد لإنجاز وتحقيق المهام والأهداف الصعبة، وتُحقق لهم درجة من تقبل الذات وبناء اتجاهات ايجابية نحو الذات والحياة بشكل عام وأدوارهم الوظيفية بشكل خاص، مما يُشعرهم بالرفاهية النفسية.

وتعزى الباحثة هذه النتائج أيضًا إلى أن الأفراد ذوى الكفاءة الذاتية المنخفضة لديهم شعور بالعجز وعدم القدرة على السيطرة على أحداث الحياة، ولديهم اعتقاد بأن الجهد المبذول لا جدوى منه، لذا لا يبدون أى محاولات لحل المشكلات لقناعتهم بعدم جدوى ما يفعلونه، مما يقلل من مستوى الطموح ويؤثر سلبًا على مستوى الشعور بالرفاهية النفسية، بينما الأفراد ذوى الكفاءة الذاتية المرتفعة لديهم اعتقاد بالقدرة على التعامل مع الأحداث بفعالية ويتوقعون النجاح والتغلب على العقبات، ويتولد لديهم إصرار ومثابرة على أداء المهام، مما يؤدي إلى تحقيق مستويات أعلى من الانجاز، ويرتفع لديهم مستوى الشعور بالرفاهية النفسية.

وقد أشارت نتائج هذا الفرض أيضًا إلى إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى المعلمين من التفاؤل، وهذا يعني أن درجات المعلمين على مقياس التفاؤل تُسهم فى التنبؤ بالرفاهية النفسية، فكلما ارتفعت درجة التفاؤل لدى المعلم ارتفع مستوى الشعور بالرفاهية النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Mishra,2013)(Manisha&Bansal,2022) من ارتباط التفاؤل بشكل ايجابي بالرفاهية النفسية، فقد سجل الأفراد ذوى المستويات الأعلى فى الشعور بالتفاؤل درجات مرتفعة على مقياس الرفاهية النفسية مقارنة بذوى الدرجات الأقل فى التفاؤل، ودراسة (Augusto-Landa et al.,2011) التى توصلت إلى أن التفاؤل يُسهم فى التنبؤ بالرفاهية النفسية بكل أبعادها، هذا ويرتبط التفاؤل بالصحة النفسية والسعادة والمثابرة والانجاز، والنظرة الايجابية للذات وللآخرين وبناء علاقات اجتماعية ايجابية ومن ثم شعور الفرد بمعنى لحياته مما يؤدي إلى الشعور بالرفاهية النفسية (بدر الأنصارى، على كاظم، ٢٠٠٧).

وقد جاءت هذه النتائج لتؤكد نتائج الفرض الثانى، حيث وُجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين التفاؤل والرفاهية النفسية لدى المعلمين، وتبدو النتيجة التى توصل إليها البحث الحالى فى ضوء ما سبق من اتفاق مع الدراسات والبحوث السابقة التى أكدت القدرة التنبؤية للتفاؤل بالرفاهية النفسية نتيجة منطقية ومُتسقة مع النظريات التى تناولت التفاؤل، وأوضحت أهميته فى سلوكيات الأفراد وفى تكيفهم وزيادة قدرتهم على مواجهة الخبرات الصادمة، وذلك من خلال زيادة كفاءتهم فى مواجهة الضغوط والمشكلات وتحقيق الأهداف وإنجازها، والشعور بمعنى للحياة، مما يؤدي إلى الشعور بالرفاهية النفسية.

التوصيات:

فى ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج، يمكن تقديم بعض التوصيات فيما يلى:

١. ضرورة إجراء المزيد من البحوث والدراسات فى المجتمعات العربية حول الرفاهية النفسية للأفراد وعلاقتها بمتغيرات أخرى.
٢. إجراء الندوات التثقيفية والتوعوية لتنمية الكفاءة الذاتية وتحسين الرفاهية النفسية لدى الأفراد.
٣. وضع برامج لتعزيز الكفاءة الذاتية لدى المعلمين والمعلمات من أجل تحسين الرفاهية النفسية لهم.
٤. الاهتمام ببناء برامج ارشادية تساعد على تحسين الازدهار النفسى لدى المعلمين.
٥. العمل على تنمية الشعور بالتفاؤل لدى المعلمين من خلال تطوير برامج ارشادية.
٦. تحسين بيئة التعليم والتعلم حتى تكون جاذبة ومُشجعة على التفاؤل.
٧. نشر ثقافة التفاؤل من خلال تنظيم لقاءات مع المعلمين والمعلمات بالمدارس، مع توضيح أثره على الانجاز الأكاديمي للطلاب.

بحوث مقترحة:

١. فعالية برنامج إرشادى قائم على نموذج PERMA لتحسين وتنمية الرفاهية النفسية لدى المعلمين.
٢. دراسة العلاقة بين الازدهار النفسى والرضا الوظيفى لدى المعلمين.
٣. فعالية برنامج إرشادى لتنمية الشعور بالتفاؤل لدى المعلمين فى المراحل المختلفة.
٤. نمذجة العلاقات السببية بين التفاؤل الأكاديمي والعوامل الخمسة للشخصية والرفاهية النفسية لدى المعلمين.
٥. دراسات ارتقائية تتناول الرفاهية النفسية عبر مراحل عمرية مختلفة.
٦. التفاؤل الأكاديمي للمعلم وجوده الحياة النفسية والرضا الوظيفي.

المراجع

- أحمد عبد الخالق (١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت: دراسة عاملية. دراسات نفسية رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، ٨(٣)، ٣٦١-٣٧٤.
- أحمد عبد الخالق (١٩٩٦). القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم: دليل التعليمات. الإسكندرية: دار المعارف الجامعية.
- أسماء دهكال، فيصل مختار (٢٠٢٠). تقييم الرفاهية في العمل في الجزائر: دراسة قياسية مجلة آفاق علمية، ١٢(٤)، ٢٤٦-٢٦٥.
- أميرة بدر (٢٠١٩). اليقظة العقلية في التدريس والتفاؤل الأكاديمي لدى معلمى المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية جامعة بنها، ١١٧(١)، ٣٩٩-٤٨٢.
- أمينة تازي (٢٠٢٣). الرفاهية النفسية لدى الموظفين (دراسة ميدانية على عينة من الموظفين بالقطاعات العام والخاص). الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية، ١٥(١)، ١٢٧-١٣٢.
- أنور عثمان (٢٠٢٥). مستوى الرفاهية النفسية لدى معلمى ومعلمات مراكز ذوى الاحتياجات الخاصة بزلتين. مجلة العلوم التربوية كلية التربية الجامعة الاسلامية، ٦(١)، ٢٢-٣٩.
- بدر الأنصارى (٢٠٠٣). التفاؤل والتشاؤم: قياسهما وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت. مجلة الرسالة، ١٢٢(٢٣)، ٨-١١٥.
- بدر الأنصارى، وعلى كاظم (٢٠٠٧). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة: دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعُمانيين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ٩(٤)، ١٠٧-١٣٢.
- حسن عبداللطيف، ولولو حمادة. (١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية: الإنبساطية والعصابية مجلة العلوم الاجتماعية، ٢٦(١)، ١٢٩-١٤٦.
- حنان سلامة (٢٠١٤). فعالية برنامج ارشادى تكاملى لتحسين الرفاهية النفسية لدى عينة من الشباب الجامعى. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- خالد الصرايرة (٢٠٢٣). التفاؤل الأكاديمي لدى معلمى مدارس المرحلة المتوسطة فى دولة الكويت وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة الأكاديمية الدولية للعلوم النفسية والتربوية، ٣(١٢)، ١١٥-١٤٨.
- رانيا عطيه (٢٠١٩). التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي للمعلم من المناخ المدرسى وسلوك المواطنة التنظيمية مجلة كلية التربية جامعة بنها، ١١٨(٢)، ١-٥٩.

زينب شقير(٢٠٢٣).التفاؤل والأمل والتوجه نحو الحياة وبعض الخصائص الإيجابية الأخرى للشخصية السوية" بطارية تشخيص الخصائص الايجابية للشخصية".مجلة ابداعات تربوية،٢٦، ٢٥٧-٢٦٧.

سناء سليمان(٢٠١٤). التفاؤل والأمل " من أجل حياة مشرقة ومستقبل أفضل . "القاهرة :عالم الكتب. سيد البهاص(٢٠٠٩). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة.مجلة الارشاد النفسى،جامعة عين شمس،٢٣، ٢٧٨-٣٢٧. عادل العدل(٢٠٠١).تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة.مجلة كلية التربية جامعة عين شمس،٢٥(١)،١٢١-١٧٨.

على عسكر(٢٠٠٣).ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة : دار الكتاب الحديث. عويد المشعان(٢٠٠٢).العلاقة بين الرضا الوظيفى وكل من التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات النفسية والجسمية لدى الموظفين فى القطاع الحكومى بدولة الكويت.مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية،١٨(١)،٩٤٧-٩٦٩.

فاطمة القيسي،وباسم الدحادحة (٢٠٢١). فاعلية برنامج إشرافي يستند إلى نموذج تثقيف الأقران الجمعي في تنمية المهارات الارشادية والكفاءة الذاتية المهنية لدى مرشدي محافظة الكرك.رسالة دكتوراه غير منشورة،جامعة مؤتة.

مارتن سليجمان(٢٠٠٦).تعلم التفاؤل:كيف تستطيع أن تغير طريقة تفكيرك وحياتك.الرياض: مكتبة جرير .

محمد مسعودى(٢٠١٦).الارتياح النفسى والفاعلية الذاتية لدى المعلمين.رسالة دكتوراة غير منشورة،كلية العلوم الاجتماعية جامعة وهران.

محمد مسعودى(٢٠٢٢).الرفاهية النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائى بولاية مستغانم الجزائر.مجلة دراسات تربوية ونفسية،١٥(١)،١-١٢.

ميمونة خليفة(٢٠٢٣).التفاؤل وعلاقته بجودة الحياة الوظيفية لدى المعلمين والمعلمات فى سلطنة عمان.المجلة الدولية لنشر البحوث والدراسات،٤(٣٩)،٢٠٢-٢٤٦.

نيرمين عونى،ودعاء عوض (٢٠١٣).الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمسئولية الاجتماعية فى ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية.مجلة دراسات عربية في علم النفس،١٢(٢)،١٩١-٢٣٢.

هدى جعفر(٢٠٠٦). التفاؤل و التشاؤم و علاقتهما بضغوط العمل و الرضا عن العمل.مجلة دراسات نفسية،١٦(١)،٨٣-١١١.

- Abdel-khalek,A.,Lester,D.(2006).Optimism and Pessimism in Kuwaiti and American College Students,*International journal of Social Psychiatry*,52(2),111-127.
- Abdullah,M.(2018).Optimism pessimism and its relationship with locus of control among children and adolescents.*Mathews Journal of Psychiatry & Mental Health*, 3(1),1-9.
- 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.
- Agarwal,N.,&Malhotra,M.(2019).RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM, RESILIENCE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN YOUNG ADULTS.*International Journal of Social Science and Economic Research*,4(9), 6141-6148.
- Akfirat,O.(2020).Investigation of relationship between psychological well-being, self esteem, perceived general self-efficacy, level of hope and cognitive emotion regulation strategies.*Euro Journal.Educ.Stud*.7,286–306.
- Asghari,F.,Saadat,S.,Atefi Karajvandani,S.,&Janalizadeh Kokaneh,S.(2014).The relationship between academic self-efficacy and psychological well-being, family cohesion, and spiritual health among students of Kharazmi university.*Iranian Journal. Med. Educ*.14, 581–593
- 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.
- Augusto-Landa,J.,Martos,M.,&Lopez-Zafra,E.(2010).Emotional Intelligence and Personality Traits As Predictors of Psychological Wellbeing 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.
- Avey,J.,Luthans,F.,Smith,R.,&Palmer,N.(2010).Impact of positive psychological capital on employee well-being over time.*Journal of Occupational Health Psychology*,15(1),17–28. <https://doi.org/10.1037/a0016998>
- Ayse,E.(2018).Adaptation of the PERMA well-being scale into turkish: validity and reliability studies. *Educational Research and Reviews*,13(4),129-135.DOI: 10.5897/ERR2017.3435.

- Babak,M.,Froug,S.,Alireza,H.,GholamReza,M.,Behrooz,B.,Hamid,A.
(2008).[Perceived stress,self-efficacy and its relations to psychological well-being status in Iranian male high school students](#).*Social Behavior and Personality:An international journal*,36(2),257-266.
- Bandura,A.(1977).Self- efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*,84, 191-215.
- Bandura,A.(1982):"Self – efficacy mechanism in human agency .*American psychologist* ,37(2),122-147.
- Bandura,A.(1994):*Self-Efficacy*.*Encyclopedia of Human Behavior*,4, New York ,Academic press.71-81.
- Bandura,A.(1997).Self - efficacy:The exercise of control.New York: W.H,Freeman Company.
- Bandura,A.(1998).Self-Efficacy.InV.S.Ramachaudran(Ed.),*Encyclopedia of Human Behavior*,New York: Academic Press, 4, 71-81, (Reprinted in H. Friedman (Ed.)(1998).*Encyclopedia of Mental Health*. San Diego: Academic Press.
- Bandura,A.(2007). Much ado over a faulty conception of perceived self-efficacy grounded in faulty experimentation.*Journal of Social and Clinical Psychology*,26,641-658.
- Bandura,A.,&Locke,E.(2003).Negative self-efficacy and goal effects revisited.*Journal of Applied Psychology*,88, 87-99.
- Bandura,A.,Caprara,G.,Barbaranelli,C.,Gerbino,M.,&Pastorelli,C. (2003). Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning.*Child Dev*,74,769–782.
- Bennett,O.(2015).*Cultures of optimism: the institutional promotion of hope*. United Kingdom:Palgrave Macmilian.
- [Bentea,c.\(2017\).Teacher Self-Efficacy,Teacher Burnout And Psychological Well-Being.Edu World 7th International Conference. DOI:10.15405/epsbs.2017.05.02.139.](#)
- Bishop,M.,&Feist-Price,S.(2001).Quality of life in rehabilitation counseling: Making thephilosophical practical. *Rehabilitation Education*,15 (3),201-212.
- Bisschop,M.,Knegsman,D.,Beekman,A.&Deeg,D.(2004).Chronicdiseases and depression:the modifying role of psychosocial resources.*Social Science and Medicine*, 59, 721–733.
- [Bradley,K.\(2014\).Educators' positive stress responses:Eustress and psychological capital.DePaul University,ProQuest Dissertations& Theses.](#)
- Brissette,I.,Scheier,M.,&Carver,C.(2002).The role of optimism in social network development,coping,and psychological adjustment during a life transition.*Journal of Personality and Social*

- Psychology*, 82(1), 102–111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.102>.
- 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.
- Butler, J., & Kern, M. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
- Cansoy, R., Parlar, H., & Türkoğlu, M. (2020). A Predictor of Teachers' Psychological Well-Being: Teacher Self-Efficacy. *International Online Journal of Educational Sciences*, 12(4), 41-55.
- Caprara, G. (2002). "Personality psychology: filling the gap between basic processes and molar functioning," in *Psychology at the Turn of the Millennium*. Vol. 2. eds. Backman, L & Hofsten, C. (Taylor & Francis/Routledge), 201–224.
- Carver, C. & Scheier, M. (2003). Optimism. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 75–89). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-005>
- 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.
- Charyton, C., Hutchison, S., & Snow, L. (2009). Creativity as an attribute of positive psychology: The impact of positive and negative effect on the creative personality. *Journal of creativity in mental health*, 4(1), 57 – 66.
- Chen, Y., Su, J., Ren, Z., & Huo, Y. (2019). Optimism and mental health of minority students: Moderating effects of cultural Adoptability. *Frontiers in psychology*, 10(2545) 1-14.
- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Della Vista, O., Arpone, F., & Reda, M. (2010). Optimism and its impact on Mental and Physical Well-Being. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 6(1), 25–29.
- Corbi, R., Perez-Soto, N., Izquierdo, A., Castejón, J., & Pozo-Rico, T. (2024). Emotional factors and self-efficacy in the psychological well-being of trainee teachers. *Front Psychology*, 15, doi:10.3389/fpsyg.2024.1434250.
- Alkhatib, M. (2020). Investigate the Relationship between Psychological Well-being, Self-efficacy and Positive Thinking at Prince Sattam Bin Abdulaziz University. *International Journal of Higher Education*, 9(4), 138-152.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2014). Flow. In Csikszentmihalyi, M., *Flow and the Foundations of Positive*

- Psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*, 227-238. Dordrecht: Springer.
- Dember, W., Martin, S., Hummer, M., How, S. & Meltron, R. (1989). The Measurement of Optimism and Pessimism. *Current Psychology Researcher*, 8, 102-119.
- Devivere, B. (2018). Meaningful work: Viktor Frankl's legacy for the 21st century. New York: Springer.
- Dhanabhakya, M., & Sarath, M. (2023). Psychological Wellbeing: A systematic Literature Review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 603–607. <https://doi.org/10.48175/ijarsct-8345>
- Dhatt, H. & Rishi, S. (2015). Study of Self-efficacy and Optimism of Students. *European Journal of Academic Essays*, 2(9), 102-107.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.
doi: 10.1111/1467-8624.00567
DOI: 10.14704/NQ.2022.20.15.NQ88288
- Duru, E., Balkis, M. (2018). Procrastination self-Esteem, Academic performance and well-being, A moderated meditation model. *International Journal of educational psychology*, 6(2), 97-199.
- Easton, S. & Van-Laar, D. (2012). *User Manual for the Work-Related Quality of Life Scale (WRQoL)*. University of Portsmouth. United Kingdom.
- Ekermans, G., & Steyn, R. (2016). Optimism, self-efficacy and meaningfulness: A structural model of subjective well-being at work. *Management Dynamics. Journal of the Southern African Institute for Management Scientists*, 25, 34-51.
- 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.
- Feith, A., John, E., Dean, S., Angelo, P., Jennie, B. (2023). The Effects of School Counseling on the General Self-efficacy among Senior High School Students. *International Journal of Social Science and Education Research Studies*, 3(8), 1509-1518.
- Forgeard, M., Jayawickreme, E., Kern, M. & Seligman, M. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106. doi:10.5502/ijw.v1i1.15.
- Fortman & Pontius. (2000). Self-Efficacy during Student Teaching. paper presented At The Annual Meeting of The Mid Western Educational Research Association, Chicago.

- Garcia Cadena,C.,Daniel González,L.,&Valle de la,O.(2021).A new brief scale to measure optimism.*Psychological Reports*,124(1), 5–22. <https://doi.org/10.1177/0033294119884059>.
- Giuntoli,L.,&Vidotto,G.(2021).Exploring diener's multidimensional conceptualization of well-being through network psychometrics. *Psychological reports*,124(2), 896-919.
- Hanjani,H.,Dastres,M.,Mirshekari,H.,Moniri,A.(2016),"Realitionsip Between self-Efficacy&well-being in staffs of addiction treatment Centers Electronic.*journal of biology* ,6(21),27-34.
- Harum,A.,Latif,S.,&Muzayyinah,A.(2025). Exploration of the Relationship between Optimism,Resilience,and Psychological Well-Being in Guidance and Counseling Students. *Edu Consilium:Journal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 6(1), 38-50.
- Hasnain,N.(2014).Optimism,hope,and happiness as correlates of psychological well-being among young adult assamese males and females.*IOSRJHSS*,19,44–52.
- 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),44-52.
- Heinonen,K.,Raikkonen,K.&Keltikangas,L.(2005).Self – esteem in early and late adolescence predicts dispositional optimism –Pessimism in adulthood:A 21 year longitudinal study.*Journal of personality and individual differences*,39(3),511 – 521.
- Ho,M.,Cheung,F.,&Cheung,S.(2010).The role of meaning in life and optimism in promoting wellbeing.*Personality and Individual Differences*, 48(5),658–663.
- Huppert,F.(2009).Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Ibite,S.,&Kolekar,R.(2024).Optimism and Psychological Well-being Among Young Adults.*International Journal of Indian Psychology*,12(1),2167-2171.
- Imtiaz,S.,&Kamal,A.(2016).Rumination optimism and psychological well-being among elderly:Self-compassion as a predictor.*Journal of Behavioural Sciences*, 26(1),32-50.
- Jennings,P.&Greenberg,M.(2009).The prosocial classroom:Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- Karademas,E.(2006).Self-efficacy, social support and well-being:the mediating role of optimism.*Journal of Personality and individual difference*,40,128-129.

- Keller,M.,Chang,M.,Becker,E.,Goetz,T.,&Frenzel,A.(2014).Teachers' emotional experiences and exhaustion as predictors of emotional labor in the classroom: an experience sampling study.*Front.Psychol.*5:1442. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01442
- Kern,M.,Waters,L.,Adler,A.,&White,M.(2014).Assessing employee wellbeing in schools using a multifaceted approach: Associations with physical health,life satisfaction,and professional thriving. *Psychology*,5, 500–513.<https://doi.org/10.4236/psych.2014.56060>
- Kern,M.,Waters,L.,Adler,A.,&White,M.(2015).A multi-dimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework.*The Journal of Positive Psychology*,10(3),262-271.
- 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.
- Khosroshahi,J.& Abad,T.(2012).The relationship between social anxiety, optimism and Self-Efficacy with Psychological Well-Being in students.*The journal of Medical Sciences*,23(2),115-122.
- Kun,A.,Balogh,P.,&Krasz,K.(2017).Development of the work related well-being questionnaire based on Seligman's PERMA model.*Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*,25(1),56-63.
- Lavy,S.,&Bocker,S.(2018).A path to teacher happiness?A sense of meaning affects teacher-student relationships,which affect job satisfaction.*Journal of Happiness Studies*,19(5),1485-1503. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9883-9>
- Lipiska-Grobelny,A.(2021).Self-efficacy and psychological well-being of teachers.e-Mentor. <https://doi.org/10.15219/EM90.1517>
- Luthans,F.,&Youssef,C.(2007).Emerging positive organizational behavior.*Journal of Management*,33(3), 321-349.
- Mahasneh,A.,Alzoubi,Z.,Batayeneh,O.(2013).The relationship between optimism- pessimism and personality traits among students in the Hashemite university,*Journal of international education student*,6(81)71-82.
- Manisha,Bansal,S.(2022).Difference in optimism quality of teacher educators in reference to teaching experience. *NEUROQUANTOLOGY*,20(15),2946-2950
- Mercer,S.(2020).The well-being of teachers in a globalized world. *Cambridge Journal of Education*,50(3),303-322.
- Mercer,S.(2021).Teacher well-being:The importance of positive emotions in language teaching.*Applied Linguistics Review*, 12(2),221-244.
- Milam,L.,Cohen,G.,Mueller,C.,Salles,A.(2019).The Relationship Between Self-Efficacy and Well-Being Among Surgical Residents.*Journal of Surg Educ*,76(2),321-328.

- Mishali,M.,Omer,H.,&Heymann,A. (2011).The importance of measuring self-efficacy in patients with diabetes.*Family Practice*, 28(1), 82-87. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmq086>.
- Mishra,K.(2013).Optimism and Well-being.*International Social Science Journal*.29(1),75-87.
- Mosallanejad,L.,Peyma,Z.,&Mahmoodi,Y.(2013).The association between religious attitude and optimism in students of nursing and paramedicine faculty of Jahrom University. *Islam Life Center Health*, 1(4), 27-30.
- Moyano,L.(2013).The role of dispositional optimism on Agency when parenting a child with Autism Spectrum disorders, Doctorate degree, Nova southeastern university.
- Nastasi,B.(1998).A model for mental health programming in schools and communities:Introduction to the mini-series.*School Psychology Review*,27,165-174.
- Nawa,N.,Yamagishi,N.(2024) Distinct associations between gratitude, self-esteem,and optimism with subjective and psychological well-being among Japanese individuals.*BMC Psychol* ,12, 130.
- Negovan,V.(2010).Dimensions of students' psychosocial well-being and their measurement:Validation of a students' Psychosocial Well Being Inventory.Europe's Journal of Psychology,6(2), 85-104.
- Ngoc,N.(2024).PERMA Model and EFL Teachers' Well-Being:A Systematic Review.*Journal of Knowledge Learning and Science Technology*,3(2),238-244.
- Okeke,C.,Ede,M.,&Amaeze,F.(2024). Assessment of sociodemographic and psychological well-being of primary school teachers. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 46,e20220479.
- Othman,W.,yusup,y.,omar,m.,yahya,S.,&mamat,S.(2019).Self-efficacy the relation-ship with psychology well-being Among private higher Education student in malac-international.*Journal of Academic Research Business and social sciences*, 9(12),169-176.
- Pajares,F.(2005).Overview of social cognitive theory and of self-efficacy.*Educational and Psychological Measurement*,68(3). 443-463.
- Pajares,F.,Johnson,M.,&Usher,E.(2007).Sources of writing self efficacy beliefs of elementary,middle,and high school students.*Research in the Teaching of English*,104-120.
- Panchal,S.,Mukherjee,S.,&Kumar,U.(2016).Optimism in Relation to Well-being, Resilience, and Perceived Stress.*International Journal of Education and Psychological Research(IJEPR)*,5(2),1-6.
- Parveen,F.,Maqbool,S.,&Khan,M.(2016).Optimism as Predictor of Psychological Well Being among Adolescents,*International Journal of Indian Psychology*,3 (4),13-21.

- Peterson,C.,Park,N.,&Seligman,M.(2005). Orientations to happiness and life satisfaction:The full life versus the empty life.*Journal of Happiness Studies:An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*,6(1),25-41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>.
- Ryff,c.(1989)."Happiness is ever thing, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being.*Journal of personality& Social psychology*,57(6),1069.
- Ryff,C.,Love,G.,Urry,H.,Muller,D.,Rosen_Kranz,M.,Friedman,E.,&Davids,R.,&Singer,B.(2006).Psychological Well-Being and Ill-Being: Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates?. *Psychotherapy Psychosomatics*,75, 85–95.
- Sabouripour,F.,Roslan,S.,Ghiami,Z.,&Memon,M.(2021).Mediating Role of Self-Efficacy in the Relationship Between Optimism, Psychological Well-Being, and Resilience Among Iranian Students.*Front. Psychol*,12,675645.
- Salimirad,F.,&Srimathi,N.(2016).The Relationship between Psychological Well-Being and Occupational Self-Efficacy among Teachers in the City of Mysore, India.*The International Journal of Indian Psychology*,3(2),14-21.
- Sbarra,D.&Coan,J.(2018).Relationships and health:The critical role of affective science.*Emotion Review*,10(1),40-54.
- Scheier,M.,&Carver,C.(1985).Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Schiling,j.(2021).Threating the self-concept:how grandiose and hypersensitive narcissism relate to comparative optimism, master degree,Appalachian state university.
- Schunk,D.(2003).Self-efficacy for reading and writing: Influence of modeling, goal setting, and self-evaluation.*Reading& WritingQuarterly:Overcoming Learning Difficulties*,19,159-172.
- Schwarzer,R.,&Jerusalem,M.,Weinman,j.,Wright,s&Johnston,M.(1995). Generalized self-efficacy scale.Measures in health psychology,A user's portfolio.*Causal and control beliefs*, 35- 37 .
- Schwarzer,R.,Schmitz,G.,&Daytner,G.(1999).Teacher Self-Efficacy.
- Scott,E.(2022).What is optimism? Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/the-benefits-of-optimism-3144811>.
- Seligman,M.(2011).*Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*.New York,NY: Simon & Schuster.
- Seligman,M.(2012).Flourish:A visionary new understanding of happiness and well-being. Simon and Schuster.*Journal of happiness studies*, 4,333- 335.

- Seligman,M.,Steen,T.,Park,N.,&Peterson,C.(2005).Positive psychology progress:empirical validation of interventions.*American psychologist*,60(5),410.
- Sezgin,S.& Erdogan,O. (2015). Academic Optimism, Hope and Zest for Work as Predictors of Teacher Self-efficacy and Perceived Success. *Educational Sciences:Theory&Practice*,15(1),7-19.
- Shanmugam,P.,&Hidayat,R.(2022).Assessing grit and well-being of Malaysian ESL teachers:Aplication of the Perma Model. *Malaysian.Journal of Learning and Instruction (MJLI)*,19(2), 153-181.
- Shao,G.(2023).A model of teacher enthusiasm, teacher self-efficacy, grit,and teacher well-being among English as a foreign language teachers. *Frontiers in Psychology*,14, 1169824.
- Siddiqui,s.(2015).Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being among Undergraduate Students.*The International Journal of Indian Psychology*,2(3),3-16.
- 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.
- Song,K.(2022).Well-Being of Teachers:The Role of Efficacy of Teachers and Academic Optimism.*Front.Psychol.* 12,831972. doi: 10.3389/fpsyg.2021.831972.
- Sonnentag,S.(2015).Dynamics of Well-Being.*Annu.Rev.Organ. Psychol. Organ.Behav*,2, 261-293.
- Souri,H.,&Hasanirad,T.(2011).Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-being in Students of Medicine.*Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30,1541-1544.
- Steger,M.(2012).Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology,and spirituality.In P. T. P. Wong (Ed.),*The human quest for meaning* (2nd ed., pp. 165–184). New York, NY: Routledge.
- The world health organization.(1997).Measuring quality of life. Geneve:world health organization.*Journal of personality and individual Differences*,14(2).
- Tommasi,M.,Grassi,P.,Balsamo,M.,Picconi,L.,Furnham,A.&Saggino,A. (2018).Correlations between personality,affective and self-efficacy beliefs,and psychological well-being in a sample of Italian adolescents.*Psychological reports*,121(1),59-78.
- Tschannen-Moran,M.,&Woolfolk Hoy,A.(2001).Teacher Efficacy: Capturing an Elusive Construct.*Teaching and Teacher Education*,17,783-805.
- Umukoro,o.(2023).SELF-EFFICACY AS PREDICTOR OF PSYCHOLOGICAL WELLBEING AMONG EMPLOYEES OF

SELECTED ORGANISATIONS IN LAGOS.AFRICAN JOURNAL FOR THE PSYCHOLOGICAL STUDY OF SOCIAL ISSUES,26(1),58-65.

- Warr,P.(2013).How to think about and measure psychological well-being.In R.R.Sinclair,M.Wang,&L.E. Tetrick (Eds.),*Research methods in occupational health psychology:Measurement, design, and data analysis* ,76–90,Routledge/Taylor & Francis Group.
- Weinstein,N.(1980).Unrealistic optimism about future life events,*Journal of personality and Social psychology*,39(5),806-820.
- Wu,T.,Wang,L.,Gao,J.,&Wei,A.(2020).Social support and well-being of Chinese special education teachers-An emotional labor perspective.*International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6884.
- Yue,X.,&Goldman,G.(2010).Dispositional optimism and menal health Among undergraduates in Hong Kong&china,*journal of psychology in Chinese societies*,11 (2),173-188.
- Zaheer,Z.,khan,M.(2022).Perceived Stress,Resilience and Psychological Well-Being among UniversityStudents:The Role of Optimism as a Mediator.*Asian Social Studies and Applied Research (ASSAR)*,3(1),55-67.
- Zhang,R.(2016).Positive Affect and Self-Efficacy as Mediators Between Personality and Life Satisfaction in Chinese College Freshmen.*Happiness Studies*.17(5),2007-2021.