

## حرية الإرادة والحس الفكاهي والعضو كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية

د. سهام علي عبد الغفار عليوه\*

### المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الإسهام النسبي لكل من حرية الإرادة والحس الفكاهي والعضو في التنبؤ بدرجة الرفاهة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية، وقد تم تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس (حرية الإرادة، الحس الفكاهي، العضو، الرفاهة النفسية) وجميعها من إعداد الباحثة - علي أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية (n=92) وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية للرفاهة النفسية وكل من (حرية الإرادة، الحس الفكاهي، العضو) وأمكن تفسير 74% من التباين الحادث في درجات الرفاهة النفسية من خلال المتغيرات المستقلة (حرية الإرادة، الحس الفكاهي، العضو)، وأن حرية الإرادة تساهم بمعامل (0.79)، الحس الفكاهي بمعامل (0.31)، العضو عن الذات بمعامل (0.41)، العضو عن الآخر بمعامل (0.106) في التنبؤ بالرفاهة النفسية لدى عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الرفاهة النفسية، حرية الإرادة، الحس الفكاهي، العضو، أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية.

### Free Will and Sense of Humor and Forgiveness as Predictors of Psychological Well-Being among Faculty of Education Staff Members.

Dr. Seham Ali Abd El-Ghfar Eliwa

### Abstract

The Present study aimed at investigating the ability of Free-will , sense of humor and forgiveness to predict the degree of psychological well-being among Faculty of Education staff members . The researcher used the following tools to collect data: A Free-will scale, Sense of Humor Scale, A Forgiveness Scale, and Psychological well-being Scale which were prepared and administered by the author on a (n=92) participants. The study showed a correlational relationship between the total score of psychological well-being and free will , sense of humor , and forgiveness. The study indicated that 74% of the difference in the psychological well-being scores can be interpreted through free will , sense of humor and forgiveness . It was stated that free-will may contribute with a coefficient of (0.79) , sense of humor with a coefficient of (0.31) , self-forgiveness with a coefficient of (0.41) , forgiveness others with a coefficient of (0.106) in predicting the degree of psychological well-being among participants of the study .

**Key Words :** Psychological well-Being , Free-will, Sense of humor , Forgiveness , Faculty of education Staff Members

### مقدمة الدراسة

يعد الاتجاه السائد في دراسات علم النفس في السنوات الأخيرة التركيز على دراسة الجوانب الإيجابية للفرد وكيفية اكتسابها وتنميتها، بدلاً من دراسة المتغيرات النفسية المرضية كالقلق والإكتئاب، ويتفق هذا الاتجاه مع منظور منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية منذ عام (١٩٤٦-١٩٦٥) والتأكيد عليه في (٢٠٠٥) بأنها " حالة من العافية ( Well-being ) البدنية والعقلية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز".

♦ استاذ الصحة النفسية المساعد- كلية التربية - جامعة كفر الشيخ

كما أشارت تعديلات منظمة الصحة العالمية (WHO,2010) لمفهوم الصحة النفسية بأنه "حالة من طيب الوجود أو التمتع وحسن الحال يدرك بموجبها الفرد قدراته وامكانياته ويسعى لتحقيقها، وقدرته علي التوافق مع ضغوط الحياة العادية، والقدرة علي العمل المنتج والمثمر، فضلاً عن الإسهام الإيجابي في ترقية مجتمعه وتحسين نوعية الحياة فيه". من هذا المنطلق أصبحت الصحة النفسية ترادف الرفاهة النفسية Psychological Well – Being الذي يعتبر أحد الموضوعات المهمة في علم النفس الإنساني . وظهر مفهوم الرفاهة النفسية ضمن مفاهيم علم النفس الإيجابي علي يد مارتن سيلجمان وزملائه (Seligman et al.,2005,630) بأنه "الدراسة العلمية للخبرات والسمات الإيجابية للفرد والفضائل ومكامن القوة التي تمكن الأفراد والمجتمعات من تحقيق الأزدهار والتطور". ومؤخراً أصبح يمثل نقطة محورية في العديد من مجالات علم النفس الإيجابي، حيث نجد زيادة مفاجئة في الإهتمام بدراسة هذا المتغير في السنوات العشر الأخيرة . وقد اهتمت "رايف" مع العديد من زملائها بدراسة الرفاهة النفسية (Ryff et al,1989-2006 ,Ryff& Keyse,1995) والتعرف علي مكوناتها وإعداد العديد من الأدوات لقياسها .

أكد كل من (Singer & Ryff,1998,3) إلي أن الدراسة العلمية للرفاهة النفسية بدأت خلال السنوات القليلة الماضية، وكان ينظر إليها بأنها ترادف الصحة النفسية والخلو من المرض النفسي، كما أنها تتطلب صحة العقل والجسد معاً . وقد وضعت (Ryff et al.,2006,85-95) نموذجاً للرفاهة النفسية يعرف باسم نموذج العوامل الست للرفاهة النفسية لرايف ويتكون من: تقبل الذات Self acceptance، العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive relations with others، الإستقلالية Autonomy، السيطرة علي البيئة Environmental mastery، الحياة الهادفة Purpose in life، النضج الشخصي Personal growth. وهذه تعبر عن مكونات الصحة النفسية، وتلعب دوراً مهماً في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد وأشهرت دراسات (Diener, E. & Suh, E., 1997, Ryan, R.M., Deci, E.L., 2000, Diener, et al, 2003) بوجود مجموعة من العوامل تحدد درجة الرفاهة النفسية للفرد منها الجوانب الوجدانية، والتقييمات المعرفية للحياة، العلاقات الإجتماعية، سمات الشخصية والعوامل السكانية، وإن كانت سمات الشخصية من أكثر المتغيرات المؤثرة في الرفاهة النفسية. ونظر (Fatih,2019) إلي الرفاهة النفسية كأنها ترادف الصحة العقلية المسؤلة عن تحقيق الهدف من الحياة وتحقيق التنمية الشخصية، قبول الذات، الراحة النفسية، العلاقات البيئية الشخصية الناجحة.

وأثبت (Saygi, et al, 2011) أن أهم عوامل الرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس تتمثل في الرضا عن رؤساء العمل، الرضا عن زملاء العمل، الرضا عن الرواتب، الرضا عن أساليب الترقية، الرضا عن العمل ذاته.

وفي ذات السياق أشارت (Ajala, 2013) أن العوامل المسؤلة عن الرفاهة النفسية لدي العاملين تتمثل في الرضا الوظيفي، تطور القدرات، التوازن بين العمل والحياة العامة، الدعم الوظيفي، الدعم الوجداني من رؤساء العمل .

أشار (Jin, 2017) بضرورة توفير الروحانية في مكان العمل والإحساس بمعني الحياة كمنبئات بالرفاهة النفسية للعاملين بصفة عامة .

وأكدت نتائج دراسات (Neslihan K., 2019 & Ayako Imai, 2019) ارتباط الرفاهة النفسية ايجابياً بكل من الرضا الوظيفي، رأس المال النفسي "Psychological Capital"، الإفصاح عن الذات "self-Disclosure"

كما أشارت دراسات (Wood & Jeseeph, 2010 & Zuleyha S., 2017 & Ayako Imai, 2019) إلى وجود ارتباط سلبي بين الرفاهة النفسية وكل من انعدام الأمن الوظيفي، الشعور بالإكئاب، الشعور بالإرهاك الوجداني والمهني .

وفي ذات السياق للإهتمام بالمفاهيم الإيجابية التي تهدف إلى الحفاظ على العلاقات الإجتماعية مع الآخرين وتماسك المجتمعات والإرتباط الإيجابي بالرفاهة النفسية، والرضاعن الحياة والصحة النفسية كان الإهتمام بالعضو Forgiveness باعتباره "استعداد الفرد للصفح عن حقه في رد الإساءة الموجهة إليه من أشخاص آخرين، كما يصاحبه غياب مشاعر الإنتقام من المسئ واستبدالها بأخري ايجابية تجاه الذات أو الآخرين" (Thompson, et al, 2005:317). وقد تم تعريفه من وجهات نظر معرفية، نفسية، اجتماعية وكلها تتلاقى عند كون العضو ميكانزم وقائي يظهر في حالة توجية إساءة إلى شخص ما، وعندما يتجه هذا الشخص للعضو عن المسئ تتحسن حالته الصحية والعقلية، ويشعر بالرفاهة النفسية نتيجة تحرره من المشاعر السلبية كالقلق والإكئاب .

أكدت دراسة (Macaskil, 2012; 29) أن العضو فضيلة انسانية تلعب دوراً حاسماً في تحقيق الصحة النفسية للفرد، وارتفاع مستوى جودة الحياة، انخفاض مستوى الإضطرابات الإنفعالية، وعدم العضو عن الذات له علاقة داله بالقلق والإكئاب .

وأثبتت (Cox, et al, 2013) وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين مستوى العضو عن الآخرين في مجال العمل، والرفاهة النفسية، والصحة النفسية للموظفين، كما أشارت إلى أهم الدوافع المحفزة للعضو عن الآخرين، الإعتذار، التمتع بالمبادئ الخلقية والدينية، العلاقات الإجتماعية الودودة.

وأظهرت دراسات (Chan, 2013: 24, Datu, 2014: 263) مساهمات العضو عن الذات في تحقيق الرفاهة النفسية .

وأشارت نتائج (Sadaf A. S. et al, 2017) عن العواقب السلبية المترتبة على إنخفاض العضو على الصحة العقلية والمعرفية والرفاهة النفسية للأفراد، كالشعور بالإكئاب والقلق والشعور بالمرارة والاضطراب العاطفي والشعور بعدم الأمن والسلام الداخلي، الشعور بالخوف، والشعور بالذنب وانعدام الثقة، الشعور "بنقص الطاقة" كما أن عدم العضو يتسبب في حدوث تعاسة؛ عدم القدرة على التفكير بوضوح، ووجود أفكار انتحارية والتفكير في إيذاء الآخرين، التأثير السلبي على (الشعور بالمشاعر الإيجابية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والنمو الروحي، والشعور بالمعنى والغرض في الحياة)، كما أنه لا يوجد فروق دالة ناتجة عن الإختلاف في الانتماء الديني / الروحي في ممارسة العضو.

كما أشارت نتائج (Gismero González, E, et al, 2019) إلى امكانية استخدام العضو كمتغير وسيط بين أساليب تقييم المخالفات الشخصية والرفاهة النفسية، وأن استخدام العضو لدي البالغين يجعلهم أكثر تمتعاً بالرفاهة النفسية بالمقارنة بمن لا يرغب في العضو عن أساء إليه .

وبصفة عامة يعبر العضو عن مجموعة من التعبيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية تحدث داخل الفرد، ومن ثم يمكن التنبؤ بأن تمتع أعضاء هيئة التدريس بسممة العضو يساعده على التمتع بالرفاهة النفسية .

وحيث أن الفكاهة تعتبر وسيلة فعالة لزيادة الإنفعالات الإيجابية والحفاظ على العلاقات الإجتماعية، مواجهة الضغوط فقد أكد (Lopez, 2013) أن الفكاهة تزيد من معدل الرفاهة النفسية.

ونظراً لأن الحس الفكاهي Sense of humor يعتبر أحد الموضوعات المهمة التي تيسر التفاعلات الإجتماعية منذ القدم وحتى الآن، وهو أيضاً من موضوعات علم النفس الإيجابي،

وأشارت البحوث التي تناولته في هذا السياق أنه يرتبط بكل من الصحة النفسية والبدنية ، كما يختلف الناس في ادراكهم للفكاهة باختلاف استعداداتهم العقلية والمزاجية ، فالادراك الفكاهي استعداداً عقلياً ويعتمد علي التكوين السيكولوجي والمزاجي للفرد ، بالإضافة إلي ما يكتسبه الفرد من تجارب معينه في حياته .

في الواقع، فإن أحد أقوى التأثيرات المتفق عليها في مكان العمل هو تأثير الفكاهة على رفاة الأشخاص، واستخدام (Martin, R. A. 2007) الفكاهة كاستراتيجية مساندة للمساعدة في التعامل مع الضغوط اليومية، الشدائد أو المواقف الصعبة الأخرى، وهذا يؤيد الدور الكبير الذي يلعبه الضحك والمرح في الحياة التنظيمية كظاهرة اجتماعية وتزايد إدراك أنها أيضا تخلق روح المشاركة بين العمال. مشاركة الفكاهة في العمل لا توفر احساس الراحة من الملل وحسب ، وإنما أيضا يمكنها بناء العلاقات ، وتحسين الصداقة الحميمة بين زملاء، وخلق تأثير إيجابي، كما يمكن أن تخفف الفكاهة من التوتر في مكان العمل.

وأشار (Ho, Chik & Chan, 2011) أن الحس الفكاهي مكون هام للتوافق الاجتماعي ومواجهة التحديات والرفاهة النفسية ، ووجد (Liu, 2012) أن المعدلات المرتفعة من الحس الفكاهي ترتبط بالمعدلات المرتفعة من الصحة الإنفعالية والمزاج الإيجابي .

وكشفت (Sousa, L. M, et al, 2019) عن ارتباط الرفاهة النفسية بشكل إيجابي مع الرضا عن الحياة بشكل عام ، وإنتاج الفكاهة والاستخدام الاجتماعي لفكاهة ، والموقف من الفكاهة ترتبط بشكل إيجابي مع الرفاهة النفسية. كما كانت الرفاهة النفسية ترتبط سلباً بالإجهاد والقلق والاكتئاب.

وعلي النقيض أشارت دراسات عديدة ( Tumkaya, 2007 & Evans, 2010 & Tali G., 2018 ) بوجود ارتباط سلبي بين مستوي الحس الفكاهي وكل من ( الشعور بالتهك النفسي والتوتر، الإجهاد المدرك ، ظهور الأعراض النفسجسمية ، قلق الإختبار) .

وأكد (Inglehart, Foa Peterson & Welezal, 2008) أن السعادة الحقيقية والرفاهة النفسية دالة لشعور الشخص بالجدارة والإقتدار الذاتي والحرية الذاتية في تقرير مصيره وتحديد اختياراته في الحياة ، ومن ثم تكون راحة البال دالة للحرية الذاتية .

ولما كانت حرية الإرادة " Free-will " تعني استمتاع الفرد بالتعبير والتفكير دون قيود ، والعيش بأفضل طريقة ممكنه ، وهي حالة ذاتية تعبر عن حاضر الإنسان وعن مصيره، بل وعن ماضيه ، وكيفية وعيه بذاته وتأويلاته لأحداث الحياة ، لذا فإنها تعود بالراحة النفسية والرضا الذاتي (Filevich, et al, 2013) .

ويري (Stroessner & Green, 1990) أن شعور الفرد بالحرية الشخصية يدفعه إلي التوكيد الإيجابي للذات ، والشعور بالقدرة علي ضبط الذات والقدرة علي التعبير عن الإنفعالات الإيجابية والسلبية بطرق مقبولة اجتماعياً كالود والصداقة والشكر .

وأشار (Welzel, et al, 2010) أن تمسك الإنسان بحريته الذاتية ودفاعه عنها ومثابرتة من أجل تحقيقها يكون عاملاً من عوامل الشعور بالرفاهة النفسية والصفاء الذهني والإستقرار الإنفعالي .

ويؤيد ذلك (Valery I, et al, 2011) بإعتقاده أن الإستقلال الذاتي وحق الفرد في تقرير مصيره هما العامل المشترك بين حرية الإرادة والرفاهة النفسية ، وبالتالي يتم تعزيز العلاقات النفسية ، الدينية ، البدنية ، الأسرية ، التمكين البيئي ويختلف ذلك باختلاف الثقافات والديانات .

وأكدت دراسة (Crescioni, A, et al, 2015) وجود ارتباط كل من الرفاهة النفسية ومعتقدات حرية الإرادة بالكفاءة الشخصية ووجهة الضبط ، وفي دراسة أخرى (Crescioni, A, et al, 2016) أثبت وجود علاقة ايجابية بين ( الرضا عن الحياة ، السعادة ) كأبعاد

للرفاهية النفسية بحرية الإرادة، وكشفت نتائج دراسة (Li, et al, 2017) أن الاعتقاد بحرية الإرادة يرتبط بالرفاهية النفسية، وله آثار ايجابية على الرفاهية النفسية، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المعتقدين بحرية الإرادة والمعتقدين بالاحتمية (رفض حرية الإرادة) على مقياس الرفاهية النفسية لصالح معتقدي حرية الإرادة، ويمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال الاعتقاد أو الإيمان بحرية الإرادة.

كما أكدت هذه النتيجة دراسة (Gooding, et al, 2018) بوجود علاقة ايجابية بين حرية الإرادة والرفاهية النفسية والإحساس بالسيطرة، والإرتباط السلبي مع الإجهاد المدرك، كما تؤكد النتائج وجود علاقة ايجابية قوية بين حرية الإرادة والشعور بالسيطرة والكفاءة. وأشارت (Chernyak N., et al, 2019) بأن ثقافة المجتمع هي المسؤل الأول عن إعتقاد الأفراد بحرية الإرادة أو رفضها طبقاً لما تم تنشئتهم عليه، المجتمع الإستبدادي يبعد ويمنع الأفراد عن ممارسة حرية الإرادة، عكس المجتمع الديمقراطي الذي يتيح ويمنح لأفراده الفرص المتعدده للإختيار واتخاذ القرار وبالتالي يؤيدون حرية الإرادة والإستقلال الذاتي. من خلال العرض السابق اتضح الإرتباط الإيجابي بين الرفاهية النفسية وكل من حرية الإرادة والحس الفكاهي والعضو بمكوناته لدي العاملين، وبالتالي يمكن التنبؤ بمستوي الرفاهية النفسية لدي أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية من خلال درجات حرية الإرادة والحس الفكاهي والعضو عن الذات وعن الآخر.

### مشكلة الدراسة

نبعت مشكلة الدراسة من الخبرة الذاتية ومعيشة الواقع، فقد لاحظت الباحثة من خلال عملها بالتدريس الجامعي كثرة التعرض لمواقف الإستنارة والغضب والإجهاد في مقابل الحرمان من الحياة السعيدة الهادئة - لا شك أن فطرة الإنسان تنسجم مع الشعور براحة البال والهناء والرفاهية الإنسانية، استخدام الحق في التحرر من قيود العبودية لذكاتورية القوانين واللوائح المنظمة للعمل بالجامعات، ممارسة السلوكيات الترفيحية والترويحية المسئولة عن تجديد الحيوية والنشاط والتغلب على الضغوط المدركة، ممارسة سلوكيات الصفع والعضو من منظور القوة والعضو عند القدرة.

أعتقد أن هذه الحقوق الفطرية المشروعة يحرم منها العاملون بالجامعات المصرية من أعضاء هيئة التدريس، وذلك من الواقع الميداني للباحثة، فقد وجهت الإهتمام لهذه الضرورات فقط لتسليط الضوء عليها، بالإضافة إلي أنهم من أقل العينات المستخدمة في البحوث الوصفية على المستويين العربي والأجنبي - في حدود اطلاعات الباحثة -، ولما كان أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية (بصفة خاصة) يتعرضون للعديد من المهام والضغوط المستمرة طوال العام الجامعي، نظراً للتعامل مع مستويات تعليمية متعددة (طلاب مرحلة البكالوريوس - طلاب التأهيل التربوي - طلاب الدراسات العليا "دبلوم عام - دبلوم مهني - دبلوم خاص - ماجستير - دكتوراة)، بالإضافة لضغوط التعامل مع الزملاء والرؤساء والموظفين، بالإضافة لضغوط أساليب الترقية بالمقارنة بالكليات الأخرى، بالإضافة إلي إجراء الأبحاث وإعداد الندوات والمؤتمرات والأنشطة العديدة سواء تدريسية أو خدمات مجتمعية أخرى.

وفوق كل ذلك ضغوط الحياة الأسرية والمجتمعية التي يعيشها أي أنسان عادي. وهذه المهام الجسام تحتاج إلي شخصيات تتمتع بالعديد من السمات الإيجابية كالقدرة على التدريس الفعال (إعداد الطالب المعلم المسئول عن تربية وتعليم النشئ الذي يدير ويعمل في كافة مؤسسات المجتمع)، العضو، الحس الفكاهي، الطمأنينه النفسية، حرية الإرادة، النضج الشخصي، تحمل المسؤولية، الإلتزام، الإلتزام الإنفعالي الوجداني، القدرة على حل المشكلات، تكوين علاقات اجتماعية ناجحة، الرضا عن الذات، تقدير الذات، كي يستطيعون أداء هذه المهام بكفاءة.

ومن مصادر اشتقاق المشكلة أيضاً نتائج الدراسات السابقة ، فقد أشار (Saygi,et al,2011) أن الرضا الوظيفي يتكون من الرضا عن رؤساء العمل ، الرضا عن الزملاء ، الرضا عن الرواتب ، الرضا عن الترقيّة ، الرضا عن العمل ذاته .

وأكد (Gurkova, et al,2012:95) إن الرفاهة الوظيفية تعبر عن مجموعة من البرامج والمبادرات والخدمات التي تهدف إلى تعزيز وتحسين الصحة النفسية والجسدية والعقلية للموظفين لما تمثله من أهمية في تطوير سلوكهم وأدائهم الوظيفي وإنتاجيتهم ، وتحسين دافعيتهم للعمل مما ينعكس ايجابياً على سعادتهم وولائهم وانتمائهم المؤسسي.

وأشار (Qayyum,2013:212) أن المؤسسات التي يؤثر تطورها على المجتمع بأثره كالجامعة ( كلية التربية على وجه الخصوص) ، يتم من خلال بحث المشكلات التي يعاني منها هذا المجتمع واجراء البحوث المسؤلة عن تقديم حلول للمشكلات القائمة .

أثبتت (Ajala,2013:46) أن بيئة العمل التي تسمح بإشباع حاجات الموظفين الشخصية وتسمح بالتأثير التفاعلي الإيجابي بينهم سوف تؤدي إلى الرفاهة الوظيفية ، وأشارت النتائج بترتيب هذه الحاجات تنازلياً على النحو التالي (الرضا الوظيفي ، تطور القدرات ، التوازن بين حياة العمل والحياة العادية ، الدعم الوظيفي ، الدعم الوجداني من الرؤساء) .

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي التالي:

هل يمكن التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال حرية الإرادة والحس الفكاهي والعضو لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية ؟

ويتفرع منه التساؤلات الفرعية التالية :

١-هل توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد الرفاهة النفسية وكل من حرية الإرادة والحس الفكاهي والعضو لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية ؟

٢-هل يمكن التنبؤ بمستوي الرفاهة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية من خلال حرية الإرادة والحس الفكاهي والعضو؟

### أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى فهم وتفسير العلاقة بين الرفاهة النفسية بأبعادها وكل من حرية الإرادة والحس الفكاهي والعضو ، والتعرف على معادلة التنبؤ بالرفاهة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية من خلال (حرية الإرادة والحس الفكاهي والعضو) .

### أهمية الدراسة

#### أ-الأهمية النظرية :

- تتضح أهمية الدراسة من هذا الجانب فيما يمكن أن تضيفه إلى التراث البحثي من معارف ومعلومات حديثة حول المتغيرات الإيجابية الحديثة التناول التي تتضمنها الدراسة الحالية وهي الرفاهة النفسية ، حرية الإرادة ، العضو ، الحس الفكاهي .

- معالجة المتغيرات السابقة لدى عينه لم تحظ بالإهتمام كباقي العينات الأخرى على المستويين المحلي والدولي (في حدود علم الباحثة) . وذلك لم لهم من دور فعال في نهضة ورقي الشباب والمجتمع .

- تعد هذه الدراسة من الدراسات ذات الطبيعة الوقائية في مجال الصحة النفسية ، من حيث تركيزها على التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال التحلي بحرية الإرادة والحس الفكاهي والعضو عن الذات وعن الآخر ، حيث يؤدي الإهتمام بدراسة الجوانب الإيجابية للشخصية (الرفاهة النفسية ، حرية الإرادة ، العضو ، الحس الفكاهي) إلى الوقاية من الإصابة بالإضطرابات النفسية .

**ب- الأهمية التطبيقية:**

- تسهم الدراسة الحالية في تقديم أدوات ذات كفاءة سيكومترية تناسب البيئة العربية لقياس وتحديد مستوى ( الرفاهة النفسية - حرية الإرادة - العفو - الحس الفكاهي ) لدى عينه الدراسة، ويمكن استخدامها مع فئات أخرى .
- يمكن أن تسهم نتائج الدراسة الحالية في توجيه الإهتمام لعينة الدراسة الذين هم في أمس الحاجة إلى التحلي بهذه السمات الإيجابية التي تيسر لهم التغلب على الضغوط الحياتية والوظيفية التي يتعرضون لها .
- يمكن أن تسهم نتائج الدراسة إلى التوصية بضرورة توفير الأجواء المناسبة لدعم الشعور بالرفاهة النفسية وتمنية العوامل المرتبطة بها كالحس الفكاهي ، العفو ، حرية الإرادة لدى أعضاء هيئة التدريس لإسقاط هذه المشاعر الإيجابية علي كل من يتعاملون معهم من طلاب وباحثين وزملاء ورؤساء وموظفين وعاملين في المؤسسة التعليمية ، وهذا يترتب عليه طيب الحياة وراحة البال والإزدهار والولاء والانتماء وزيادة الدافعية للعمل

**المصطلحات الإجرائية للدراسة****١- الرفاهة النفسية Psychological Well – Being**

"هي تلك المشاعر الإيجابية التي تظهر في سلوكيات عضوية التدريس بكلية التربية والتي تنعكس في تقبله ورضاه عن ذاته ، اسقلايته في اصدار قراراته ، قدرته عل تكوين علاقات ايجابية مع الآخرين ، قدرته علي تحديد أهدافه والسعي لتحقيقها بنجاح ، استغلال مصادر البيئة لحل مشكلاتها بكفاءة ، البحث عن مصادر التعلم باستمرار للنمو الشخصي " .  
ويتحدد مستوى الرفاهة النفسية لدى عضو هيئة التدريس بكلية التربية اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها في المقياس المعد في الدراسة الحالية (اعداد الباحثة - ملحق (١) والمكون من الأبعاد الفرعية التالية ::

- **تقبل الذات Self acceptance** : يعبر عن القدرة علي تحقيق الذات والإتجاه الإيجابي نحو الذات .
- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive relations with others**: تتمثل في إقامة علاقات اجتماعية قائمة علي التواد والتعاطف مع الآخرين .
- **الإستقلالية Autonomy**: يتمثل في القدرة علي تقرير المصير الشخصي والإعتماد علي الذات.
- **الحياة الهادفة Purpose in life** : تعبر أن الفرد يكون له هدف ورؤية توجه أفعاله ، مع التمتع بالمتابعة والإرادة والإصرار لتحقيق هذا الهدف .
- **السيطرة علي البيئة Environmental mastery** : تعبر عن مرونة الفرد في التعامل مع مختلف البيئات والأفراد بكفاءة .
- **النضج الشخصي Personal growth**: يعبر عن الرغبة الدائمة لدي الفرد في تنمية قدراته واثرائها

**٢- حرية الإرادة Free-Will**

"تعتبر عن استمتاع عضو هيئة التدريس بكلية التربية علي فعل الشئ أو اتخاذ قرار أو تركه بإرادته الذاتية دون تدخل من أحد بشرط الا تخرج عن ضوابط القيم والأخلاق الخاصة بهذه القرارات "  
وتقاس اجرائياً " مجموع الدرجات التي يحصل عليها عضو هيئة التدريس بكلية التربية علي مقياس حرية الإرادة المستخدم في الدراسة الحالية " (اعداد الباحثة - ملحق (٢)

**٣- الحس الفكاهي Sense of humor**

"استمتع عضو هيئة التدريس بكلية التربية بتقديم ما هو كوميدي ، ويظهر في صورة الميل العام للضحك والترفيه والمزاح لإضافة جو من البهجة والسرور في المواقف الحياتية ، لتدعيم

التفاعلات الإجتماعية الإيجابية التي تيسر الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والتخلص من الضغوط المدرسه ."

ويقاس اجرائياً " مجموع الدرجات التي يحصل عليها عضو هيئة التدريس بكلية التربية علي مقياس الحس الفكاهي المستخدم في الدراسة الحالية " (اعداد الباحثة - ملحق ٣ )

#### ٤- العفو Forgiveness

"ترك عضو هيئة التدريس بكلية التربية الإنفعالات السلبية والأفكار الإنتقامية والسلوكيات العدائية المصاحبة لحالة الإستياء والغضب والبغض الموجه نحو الذات أو الأخر واستبدالها بمشاعر وانفعالات ايجابية تجاه مصدر الإيذاء ( الذات أو الأخر ) وله بعدان - العفو عن الذات - العفو عن الأخرين ."

**العفو عن الذات Self- Forgiveness** : تناقص الإنفعالات السلبية الموجهة نحو الذات مثل (اللوم المفرط للذات ، والشعور بالذنب ، والإستياء الذاتي ، والنقد الذاتي المؤلم ) ، واستبدالها بانفعالات ايجابية في حالات الخطأ أو التقصير في حق الذات مثل ( تقبل الذات المخطئة ، التصالح مع الذات ) .

**العفو عن الأخرين Interpersonal Forgiveness** : يعبر عن التغاضي عن الإساءات الموجهة للذات من قبل الأخرين ، تناقص الإنفعالات السلبية الإنتقامية الموجهة نحو الأخرين مقدمي الإساءة ، استبدالها بانفعالات وأفكار وسلوكيات ايجابية ( المبادرة بالعفو مع الشعور بالإستياء ، حسن الظن بالأخرين) في حالات الخطأ أو التقصير الموجه للذات من الأخرين .  
ويقدر مستوي العفو لدي عضو هيئة التدريس بكلية التربية بالدرجة التي يحصل عليها في المقياس المعد في الدراسة الحالية (اعداد الباحثة - ملحق (٤) ) .

#### ٥- أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية Faculty of education Staff Members

" القائمون بالتدريس في كلية التربية لمرحلتى البكالوريوس والدراسات العليا بدرجة مدرس أو استاذ مساعد أو استاذ"

#### الأطار النظري والدراسات السابقة

##### أولاً : الرفاهة النفسية Psychological Well – Being

ظهر مفهوم الرفاهة حينما حاول المفكرون والفلاسفة وضع محكات للحياة الجيدة بالنسبة للفرد وللأخر ، منذ صدور تقرير الرفاهة الشخصية والذي حدد فيه العوامل المسؤلة عن هذه الرفاهة ، والمتمثلة في : الدخل الشهري للفرد ، مستوي الدعم الإجتماعي ويقاس بعدد الأشخاص الذين يمكن أن يلجأ إليهم الفرد ويطلب منهم المساعدة حين تواجهه مشكلة ، الحرية في اتخاذ القرارات الحياتية ، مشاركة الفرد في الأعمال الخيرية التي تشعره بالرضا ، العواطف الإيجابية التي تتمثل فيما يمارسه الفرد من ضحك وسرور وشعوره بالراحة الجسمية والنفسية تجاه ما يقوم من أعمال رغم ما قد يشعر به من ضغط نفسي وجسدي وتلخص كل ما سبق في حب الأخر ، الشعور بالسعادة ، السرور .

إعتبر (Bar-On,1988,260) أن الرفاهة النفسية هي نتاج التفاعل المعقد والدينامي بين العوامل النفسية والشخصية من جهة ، وبين العوامل البيولوجية والثقافية والإجتماعية من جهة أخرى ، وهذه العوامل تمثل الطرق التي يستخدمها الأفراد في التفكير والشعور ولها صفة الثبات في قياس الرفاهة النفسية .

أجرت (Ryff et al,1989-2006,Ryff& Keyse,1995) العديد من الدراسات بهدف تحديد مكونات الرفاهة النفسية ، وقد توصلوا إلى وجود ست عمليات نفسية متداخلة مع العمليات التي وضعتها "جاهودا" ، ومن ثم أمكن تصميم أدوات لقياس الرفاهة النفسية .



نظر (Nastasi et al, 1998, 260-276) أن الرفاهية النفسية مفهوم واسع وشامل يتضمن العديد من العوامل الشخصية، الاجتماعية، الثقافية والضغوط الاجتماعية التي تؤثر في قدرة الفرد علي التمتع بحياته واحساسه بقيمة هذه الحياة .

وأشار (Brown, 2000, 35) بأن الرفاهية النفسية تعني "حالة كلية ذاتية توجد عندما يتوازن داخل الشخص مدي واسع من المشاعر منها الحيوية والإقبال علي الحياة، الثقة في الذات، الصراحة والأمانة مع الذات ومع الآخرين، البهجة والمرح، السعادة، الهدوء، الإهتمام بالآخرين واعتبر (Diener, 2000, 34) السعادة محكاً للرفاهية الذاتية Subjective Well-Being و فرق بين طيب الحياة الذاتية أو السعادة Subjective well- Being والرفاهية النفسية Psychological Well – Being تمييزاً يعتمد علي المقارنه بين دلالات تعبير اللذنه في مقابل دلالات تعبير الإستمتاع .

أما (Keyes, et al, 2002) ميز بين المصطلحين باعتبار أن المصطلح الأول يعبر عن مستوي الرضا العام عن الحياة بما يمثل المكون المعري والوجدان الإيجابي مطروحاً منه الوجدان السلبي، أما المصطلح الثاني يعكس الاندماج الكامل في تحديات الحياة بمكونات عديدة منها الإستقلالية، النضج الشخصي، التمكن من البيئة، العلاقات البين شخصية، الحياة الهادفة، تقبل الذات، وهذه المكونات أكدت عليها رايف في دراستها العديدة .

وترجمها (جبر محمد جبر ٢٠٠٤: ٤٧) بأنها الوجود النفسي الأفضل المكون من : وجود الإنفعالات الإيجابية ونقص الإنفعالات السلبية، الرضا عن الحياة، الوجود الموضوعي الأفضل . واعتبرها (حامد زهران ٢٠٠٥ : ٩) بأنها "حاله دائمة نسبياً يكون الفرد فيها متوافقاً مع نفسه وبيئته ، يشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ، ويكون قادراً علي تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته ، ومواجهة مطالب الحياة ، وتكون شخصيته متكاملة وسوية "

وقد أشار (Seligman & Peterson, 2005, 633-634) إلي وجهة نظر جاهاودا Jahoda بأن الرفاهية النفسية ليست مجرد غياب الكدر النفسي والمعاناة فقط ، وإنما تتكون من ست عمليات هي "تقبل الفرد لذاته ، عمليات النمو والتطور للشخصية ، تكامل الشخصية، الإستقلالية، الإدراك الدقيق للواقع ، السيطرة علي البيئة".

اعتبرتها أماني عبد المقصود (٢٠٠٦: ٢٧٣) مرادفاً للسعادة النفسية وهي شعور داخلي ايجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية والبهجة والإستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة علي التعامل مع الصعوبات بكفاءة .

أما (Ryff et al, 2006, 86) فيعتبرون أن الرفاهية النفسية "الإحساس الإيجابي بحسن الحال ، ويظهر في ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام ، وسعيه الدائم لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعني بالنسبه له ، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته ، وإقامته لعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين والإستمرار فيها

أشار (Novo et al, 2010, 69-84) أن الرفاهية النفسية تعني الشعور بإنفعالات جيدة وصحة نفسية جيدة كأساس لوجود الحياة وهي بذلك تشتمل علي ثلاثة أبعاد (العضوي - النفسي - الاجتماعي).

كما أشار (Kapikran, N., 2011: 1141-1147) بأن الرفاهية النفسية أحد المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة ، يعتبرها البعض مرادفاً للسعادة ، وإن كان البعض الآخر يري أن السعادة والرفاهية الذاتية مترادفين ، بينما تعتبر الرفاهية النفسية مفهوم متباين عنهما ، والرفاهية النفسية هي "شعور عام بالسعادة طبقاً لنموذج رايف المكون من ستة أبعاد فرعية: الإستقلالية، تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الهدف من الحياة، النضج الشخصي والسيطرة علي البيئة".

يرادف (Bartels, 2015) بين السعادة والرفاهية النفسية ، الرضا عن الحياة ، نوعية الحياة ، الهناء النفسي ، في حين أشار تقرير السعادة العالمي بأن السعادة تعتبر جزءاً من الرفاهية النفسية.

تستخلص الباحثة مما سبق ظهور العديد من الترجمات العربية لهذا المصطلح ، فقد ترجمها ( جبر محمد جبر ٢٠٠٤) الوجود النفسي الأفضل ، مرادفاً للصحة النفسية (حامد زهران ٢٠٠٥) ، مرادفاً للسعادة (أمانى عبد المقصود٢٠٠٦) ، جودة الحياة النفسية ( أحمد جنيدي ٢٠٠٨، عبد العزيز سليم ٢٠١٠) ، طيب الحياة النفسية (أحمد جاد الرب ٢٠١٠) ، كما اتضح تعدد التعريفات التي تناولت الرفاهة النفسية طبقاً للمدخل الذي تنتمي إليه ، ومن ثم لا يوجد تعريف يتفق عليه الباحثين نظراً لتداخلها مع مفاهيم أخرى ، كما إن مشكلة تعريف الرفاهة لا تزال بدون حل ، مما أدى إلي ظهور تعريفات غير محددة وفضفاضة ، ويرجع ذلك من وجهة نظر رايف إلي وجود اهمال خاص لتحديد الملامح الأساسية للرفاهة النفسية ، حيث أشار (Thomson 2009) أن الرفاهة شئ غير ملموس ، ولكن هذا غير مبرر لعدم تعريضة اجرائياً مثله كباقي مفاهيم علم النفس التي يستدل عليها من أثارها.

وقد عرفت الباحثة الرفاهة النفسية بوجه عام بأنها " أحد المؤشرات التي تعكس الوظيفة النفسية الإيجابية ، فهي تحدد علاقة الفرد بذاته من خلال تقبلها وتفرضها والوعي بها بما يحقق استقلاليتها ، تمتعه بعلاقات جيدة بالآخرين مشبعة بالأمن والإحترام المتبادل ، استغلال كافة الإمكانيات البيئية للتغلب علي ما يواجهه من عقبات لتحقيق الرقي والنضج الشخصي ."

وتتبنى الباحثة في الدراسة الحالية الإتجاه المؤيد بأن الرفاهة النفسية أعم وأشمل من السعادة ، والرضا عن الحياة ، ونوعية الحياة ، فكل هذه المفاهيم تعتبر من الأبعاد الفرعية المكونة للرفاهة النفسية أو الهناء النفسي .

### أبعاد الرفاهة النفسية

قدم (Bar-On,1988,260-276) نموذجاً للرفاهة النفسية يتكون من الأبعاد التالية :

- المهارات الشخصية :تتمثل في قدرة الفرد ووعيه في التعبير عن نفسه .
- المهارات البين شخصية :تتمثل في قدرة الفرد ووعيه في التعامل مع الآخرين .
- إدارة الضغوط :تتمثل في قدرة الفرد علي التحكم في الإنفعالات السلبية .
- التوافقية :تتمثل في قدرة الفرد علي التوافق الشخصي والإجتماعي مع المواقف الضاغطة والمشكلة
- المزاج العام :يتمثل في شعور الفرد الدائم بالسعادة والتفاؤل .

وضعت (Hird 2003) نموذجاً للرفاهة بصفة عامة يتضمن ثلاثة أبعاد (البعد النفسي - البعد الذاتي - البعد الموضوعي ) ، يعبر البعد النفسي عن الرفاهة النفسية ، التي تتكون من الرضا عن الحياة كجانب معرفي ، والشعور بالسرور واللذة كجانب وجداني . أما (Diener & Lucas,2004,669) فقد اعتبرا أن السعادة الشخصية تمثل الجانب الوجداني للرفاهة وتتكون من الأبعاد التالية :

الوجدان الإيجابي - نقص الوجدان السلبي - الرضا عن الحياة .  
من أهم الباحثين الذين تناولوا مفهوم الرفاهة النفسية بأنه بناء متعدد الأبعاد (Ryff,1989 & Ryff,Keyes,1995-2006& Ryff,Singer,1996-1998)

وضعت (Ryff et al,2006,86) نموذجاً للرفاهة النفسية مكون من الأبعاد الستة التالية :  
تقبل الذات ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، الإستقلالية ، السيطرة علي البيئة ، الحياة الهادفة ، النضج الشخصي .

وسيتم تبني نموذج رايف للرفاهة النفسية ، والذي يعتمد علي نموذج التفاعل الدينامي المتوازن بين العوامل الشخصية والعوامل البيئية .

وأشار (Novo,et al,2010,69-84) يتم قياس الرفاهة النفسية من خلال الأبعاد الثلاثة :

بعد عضوي ، بعد نفسي ، بعد إجتماعي .

ومن خلال هذا المقياس اتضح أن ذوي الشعور بالرفاهة النفسية لديهم :

انفعالات جيدة وصحة نفسية جيدة، كأساس لجودة الحياة .  
تتضمن الرفاهية النفسية طريقة الأشخاص في تقييم حياتهم في الماضي والحاضر، وهذه التقييمات تشمل ردود الأفعال الإنفعالية للأشخاص تجاه الأحداث الحياتية والأمزجة والأحكام بالطريقة التي يعيش بها الأشخاص حياتهم الخاصة .

## مداخل دراسة الرفاهية

### أ- الرفاهية - اللذة Hedonic Well-Being:

تشير (Diener & Lucas, 2004, 669) أن بحث الإنسان عن الشعور باللذة والمتعة قديماً ومتأصلاً في النفس البشرية، واعتبر أن الرفاهية الذاتية تتكون من ثلاثة عوامل هي :  
الرضا عن الحياة - وجود المشاعر الإيجابية - نقص المشاعر السلبية .

### ب- رفاهية - السعادة Eudemonic Well - Being:

يركز هذا المدخل على الأداء الوظيفي للفرد الذي ينعكس في سعيه لبلوغ أهدافه حياتيه ذات معني، وأول من كتب عن فلسفة السعادة أرسطو واعتبرها ادراك الفرد لإمكانياته الحقيقية، وظهرت إسهامات عديدة في علم النفس ذات صلة بالرفاهية والسعادة وجميعها تعرض رؤي متفائلة حيث اندماج الفرد في حياة جديدة تساعد على اكتساب معرفة أفضل بذاته لإستثمار إمكانياته البشرية وتحقيق الفرد لوجوده . وبالتالي يري هذا المدخل أن الرفاهية تتخطى الشعور بالسعادة الفردية إلى تحقيق الوجود الفردي .

### ج - نموذج الرفاهية النفسية لكارول رايف (Ryff, C., 1989: 1069-1081)

تتكون الرفاهية النفسية طبقاً لهذا النموذج من العوامل الستة التالية:

**تقبل الذات Self acceptance**: يعبر عن القدرة على تحقيق الذات والإلتجاه الإيجابي نحو الذات ، وهذا يعني تقبل الفرد لذاته بإيجابياتها وسلبياتها، وهذا التقبل لا يمنع من نقد الفرد لذاته ومحاسبتها لتطويرها باستمرار.

**العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive relations with others**: تتمثل في إقامة علاقات اجتماعية قائمة على التواد والتعاطف مع الآخرين، فهذه العلاقات من أهم مؤشرات ومعالم الصحة النفسية والرفاهية النفسية وأحد محكات النضج .

**الإستقلالية Autonomy**: يتمثل في القدرة على تقرير المصير الشخصي والإعتماد على الذات في مواجهة الضغوط الإجتماعية والتفكير والتصرف طبقاً لمعايير شخصية.

**الحياة الهادفة Purpose in life**: تعبر أن الفرد يكون له هدف ورؤية توجه أفعاله ، مع التمتع بالمتابعة والإرادة والإصرار لتحقيق هذا الهدف .

**السيطرة على البيئة Environmental mastery**: تعبر عن مرونة الفرد في التعامل مع مختلف البيئات والأفراد بكفاءة، إن الشخص الناجح من يستطع المشاركة في أنشطة ومجالات خارجية ذات معني وترقي بذاته، كما أن من متطلبات النمو القدرة على التحكم في البيئة المعقدة .

**النضج الشخصي Personal growth**: يعبر عن الرغبة الدائمة لدى الفرد في تنمية قدراته وإثرائها، والإنتفاع على الخبرات الجديدة لتحقيق التحسن المستمر في الذات بما يعكس فعالية الذات

ومن الواضح أن هذه العوامل الإيجابية لا يمكن فصل أحدهما عن الآخر، ومن خلال دينامياتها تتحقق معايير الرفاهية النفسية التي هي في الحقيقة معايير الصحة النفسية .

## النظريات المفسرة للرفاهة النفسية

### ١- المدخل الوراثي - البيولوجي

يهتم مؤيدي هذا المدخل (Ryan,R.M.&Deci,E.I.,2000) بأهمية الدوافع الفطرية والعوامل الوراثية والتكوينية في زيادة الحيوية والنشاط للجسم والتمتع بالصحة والقدرة علي بذل مزيد من الجهد في حالة الرفاهة النفسية للفرد ، بعكس حالة الشعور بالضيق والإكتئاب ونقص الرفاهة النفسية فتظهر استجابات الفرد متمثلة في الكسل ونقص الحيوية والشكوي من الأمراض السيكوسوماتية .

نلاحظ أن هذا الإتجاه اهتم بدور الجينات الوراثية والعوامل البيولوجية في إحداث حالة الرفاهة النفسية للفرد ، لكنها وجهه قاصرة .

### ٢- المدخل الإجتماعي

يفسر رواد هذا المدخل (Diener & Lucas,2000,Sonja,L, 2000) مستوي الرفاهة النفسية للفرد من خلال المقارنات التي يعقدها الفرد بالآخرين ، وتتم المقارنات من خلال اكتساب المعلومات الإجتماعية ، التفكير فيها ، الإستجابة للمقارنة الإجتماعية ، ويكتسب الفرد المعلومات الإجتماعية من الأفراد المقربين أو الذين يقرأ عنهم أو يتخيل وضعهم ، أما عمليات التفكير في المعلومات الإجتماعية تشمل ملاحظة أوجه التشابه أو الإختلاف بين الذات والآخرين ، والإستجابة للمقارنات الإجتماعية تكون وجدانية ومعرفية وسلوكية .

ونستخلص من ذلك أن كل فرد يستخدم معلومات المقارنه بطرق مختلفة ، فالشخص ذوي الرفاهة النفسية المرتفعة يستخدم معلومات المقارنه بطريقة تدعمه وترفع معنوياته والعكس بالنسبة للشخص منخفض الرفاهة النفسية .

ويري (Cummins,2000) أن من العوامل البيئية المؤثرة علي مستوي الرفاهة النفسية لدي الفرد الدخل والثروة الشخصية ، التوافق الزوجي والأسري ، التغيرات الإجتماعية .

### ٣- النظرية السلوكية المعرفية

أن الأفراد الذين لديهم استعداداً وسمات للسعادة هم الذين تجمع لديهم خبرات وجدانية ايجابية مرتبطة بعدد كبير من المثيرات المتكررة كل يوم ، فمنهم من يصل إلي الشعور بالرفاهة النفسية من "القيمة إلي القاع" حينما يقيمون استجاباتهم لكافة المثيرات (الإيجابية - السلبية) التي يتعرضون لها تقيمت ايجابية تفاعلية ، أما الأفراد الذين يتفاعلون مع أحداث الحياة بسمات شخصية ايجابية كالثقة والإستقلالية والتوافقية والرضا عن الذات ، والنضج الشخصي فيصل إليهم الشعور بالرفاهة النفسية من "القاع إلي القمة" ، ويدعم ذلك (Diener,E. & Suh,E.,1997) حينما قال أن الأفراد السعداء لديهم نزعة تمكنهم من تفسير الأحداث غير السارة كأحداث جيدة بعكس المكتئبين الذين يفكرون بطرق هزيمة الذات "self-defeating" ، وأن السعداء يمتلكون أفكاراً وسلوكيات مفيدة وتكيفية وكافحون ويواجهون المشاكل بشكل مباشر بعكس غير السعداء يتجنبون مواجهة المشكلات ويفرقون في الخيال.

### ٤- نظرية الأنماط المزاجية

لما كانت الرفاهة النفسية احدي متغيرات الشخصية التي تتدخل فيها الإستعدادات الوراثية بالتفاعل مع أحداث الحياة ، فأكدت هذه النظرية وجود فروق فردية بين الأفراد من حيث مستوي خط القاعدة للرفاهة من الجانب المعرفي والوجداني ، ردالفعل الإنفعالي ، المعالجات المعرفية للمعلومات الإنفعالية ويفسر (Diener,et al,2003) أن أسباب السعادة والتعاسة طبقاً لهذه النظرية يعتمد علي الإستعدادات الوراثية وخصائص الشخصية لدي الأفراد ، لذا كلما كان الأفراد متشابهين في خصائصهم الشخصية كلما أدى ذلك لأن يسلكوا بشكل متشابه.

من خلال العرض السابق لوجهات النظر المتنوعة في تفسير سبب حدوث الرفاهة النفسية نجد أنه لا يوجد عامل محدد يمكن أن يؤدي بمفرده إلى الشعور بالرفاهة، وتؤيد الباحثة وجهة النظر التكاملية في تفسير المتغيرات والظواهر النفسية بصفة عامه فهو الإتجاه الأكثر قبولاً وواقعية - لعدم القدرة على الإحاطة بكافة جوانبها كما في الظواهر الفيزيائية - ، لذا نعتبر أن تفاعل العوامل سابقة الذكر يؤدي تواجدتها إلى الإسهام في الشعور بالرفاهة النفسية علي مستوي الفرد والجماعة سواء كانت الإستعدادات الوراثية التكوينية، العوامل البيئية، السمات الشخصية، المقارنات الإجتماعية الإيجابية. وطرق التفكير والمواجهة، وتقدمت الدراسة الحالية بعض متغيرات الشخصية التي يمكن أن يكون لها هذا الإسهام هي: حرية الإرادة، العفو، الحس الفكاهي

### دراسات عن الرفاهة النفسية وبعض المتغيرات

أظهرت نتائج دراسة (Wood & Jeseoph, 2010, 213-217) أن غياب الرفاهة النفسية يعتبر أحد عوامل المخاطرة للإصابة بالإكتئاب، وذلك علي عينه (٥٥٦٦) فرداً من الجنسين ممن تراوحت أعمارهم بين (٥١-٥٦) عاماً، وطبقت عليهم مقياسي الرفاهة النفسية، الإكتئاب، وأسفرت الدراسة أن الأشخاص ذوي الدرجات المنخفضة علي مقياس الرفاهة النفسية يتعرضون لخطر الإصابة بالإكتئاب بمعدل (٧) مرات مقارنة بالأشخاص ذوي الدرجات المرتفعة علي مقياس الرفاهة النفسية، أي أن هناك علاقة عكسية بين الرفاهة النفسية والإكتئاب.

هدفت دراسة (Saygi, et al, 2011) التعرف علي عوامل الرضا الوظيفي لدي أعضاء هيئة التدريس بإحدى عشر جامعة بتركيا، وذلك علي عينته قدرها (٢٩٢) عضواً وبعد اجراء التحليل العملي لإستجابات العينته علي مقياس الرضا الوظيفي المستخدم ظهرت خمس عوامل هي الرضا عن (رؤساء العمل، زملاء العمل، الرواتب، الترقية، العمل ذاته). أظهرت النتائج أن عوامل زملاء العمل والترقية كانتا أكثر أهمية من عامل الراتب، وكان أهم عوامل الرضا الوظيفي هو زملاء العمل، ولم توجد علاقة بين النوع والرضا الوظيفي، وجود تأثير سلبي لعدم تلقي الدعم علي الرضا الوظيفي.

وتناولت دراسة (Ajala, 2013) جودة العمل والرفاهة النفسية لدي (٢٦٤) موظفاً من منظمات صناعية، وأظهرت النتائج أن تأثير (الرضا الوظيفي، تطور القدرات، التوازن بين حياة العمل والحياة العادية، الدعم الوظيفي، الدعم الإشرافي الوجداني الإنفعالي) أسهم بشكل دال في الرفاهة النفسية لدي العاملين بالترتيب التنازلي السابق.

واهتمت دراسة (Yazici & Altun, 2013) بتوضيح الفروق في الرضا الوظيفي التي ترجع للنوع، وتكونت العينته من (٣٠٨) عضواً من أعضاء هيئة التدريس من الإناث والذكور. أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في الرضا الوظيفي.

هدفت دراسة (أماني عبد التواب صالح ٢٠١٣) التعرف علي واقع جودة حياة العمل (الرفاهة النفسية) لدي أعضاء هيئة التدريس بجامعة سلمان بن عبد العزيز وتأثير التخصص، الدرجة الأكاديمية، سنوات الخبرة علي مستوي جودة حياة العمل، والتعرف علي مقترحات العينته فيما يتعلق بزيادة مستوي جودة حياة العمل. تكونت العينته من (٩٠) عضواً من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية طبقت عليهم استبانته مكونه من سبعة أبعاد (الرضا عن العمل، المشاركة في اتخاذ القرارات، الأمان الوظيفي، الإستقلالية، العلاقات الإجتماعية، تحقيق الذات، الأوضاع المالية). أظهرت النتائج وجود مستوي متوسط من جودة حياة العمل، عدم وجود فروق ترجع للتخصص أو الدرجة الأكاديمية أو سنوات الخبرة، تركزت اقتراحات العينته بخصوص تحسين مستوي الشعور بجودة حياة العمل حول تحسين الرواتب ووضع نظام للمكافآت وزيادة فرص البحث العلمي.

اهتمت دراسة (Zuleyha S., 2017) بتحليل العلاقة بين الرفاهية النفسية ومستويات الانهك العاطفي للمعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٤٣٨) مرشحاً من المعلمين، الذين يدرسون في كلية التربية بجامعة أولوداغ، تم استخدام المنهج الوصفي، وتم إجراء تحليل الارتباط والانحدار الخطي البسيط لنتائج تطبيق "مقياس الإنهك العاطفي المدرك" (Ersanlı, Yılmaz, Özcan &, 2013) و "مقياس الرفاهية النفسية" (Telef, 2013). وقد أشارت النتائج التي تم الحصول عليها من أجل تحديد العلاقة بين الرفاهية النفسية والإنهك العاطفي التي يدرکها المعلمون المرشحون أن هناك علاقة سلبية كبيرة بين المتغيرين. اكتشف أن مستويات سوء المعاملة العاطفية تتنبأ بصحتهم النفسية بين ١٢٪ - ٢٤٪.

اهتمت دراسة (Jin, 2017) بتحليل العلاقة بين روحانية مكان العمل، والإحساس بمعنى الحياة، والرفاهية النفسية عند المعلمين. تكونت عينة الدراسة من (٦١٠) من المعلمين، استخدمت الدراسة ثلاثة مقاييس (مقياس الشعور بالروحانية في مكان العمل، ومقياس معنى الحياة، ومقياس الرفاهية النفسية). وتم تحليل بيانات الاستبيانات باستخدام تحليل الانحدار من أجل فهم القوة التفسيرية للتنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال (الروحانية في مكان العمل ومعنى الحياة). وقد أظهرت النتائج أهمية وجود الروحانية في مكان العمل، من أن تكون سليماً نفسياً والشعور لديهم بحياة هادفة. قد تسهم الدراسات المستقبلية استكشاف المزيد من العوامل التي تؤثر على شعور المعلمين بالرفاهية النفسية.

هدفت دراسة (Fatih S.M., 2019) إلى فحص منبئات الرفاهية النفسية كمفهوماً مرادفاً للصحة العقلية الفردية للحفاظ على الهدف من الحياة، وتطوير علاقات الجودة مع الآخرين لتحقيق التنمية الشخصية. على أساس أهمية مفهوم الرفاهية النفسية، كما هدفت إلى تحديد منبئات الصحة النفسية للمعلمين المشتركين الذين يتوقع منهم أن يساهموا في التنمية الصحية للطلاب. تكونت عينة الدراسة من (٣٧٨) مدرساً التي أجريت وفقاً لنموذج الفحص العام. تم استخدام تحليل المسار في تحليل البيانات لاختبار الأدوار التنبؤية غير المشروطة واختبار قبول الذات، والإدراك التام ومستويات الدخل المتصورة للمعلمين المشتركين في حياتهم النفسية كمنبئات بمستوى الرفاهية النفسية، وقد أشارت النتائج إلى أن الرفاهية النفسية لها أهمية إيجابية ومرتبطة بالقبول الذاتي غير المشروط والإدراك التام. بالإضافة إلى الراحة النفسية. كما تقرر أن درجات الرفاهية النفسية لدى المشاركين الذين اعتبروا أن مستوى دخلهم جيد من أولئك الذين ينظرون إلى مستوى دخلهم على أنه متوسط ومنخفض.

كشفت دراسة (Neslihan K., 2019) العلاقة بين رأس المال النفسي وكل من الرفاهية النفسية والرضا الوظيفي للمعلمين، وتكون مجتمع الدراسة من (١٢٧١٤) مدرساً يعملون رسمياً في المدارس الثانوية في سبع مناطق مركزية في محافظة أنقرة في العام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨). وتم حساب حجم العينة الأساسية على الأقل (٣٨٤) مدرساً، واستخدمت الدراسة مقياس رأس المال النفسي الذي طوره اللوثان ويوسف وأفوليو (٢٠٠٧)؛ استبيان الرضا لمنيسوتا الذي وضعه فايس، دويس، لوفكويست وإنجلترا (١٩٦٧) والرفاهية النفسية (Ryff, 1989) كأدوات لجمع البيانات. وأسفرت النتائج أن تصور المعلمين لرأس المال النفسي كان "جيداً" حينما يكون رضاهم الوظيفي والرفاهية النفسية "عالية". وأن تصور رأس المال النفسي للمعلمين يؤثر على الرضا الوظيفي ومستويات الرفاهية النفسية إيجابياً وينبئ بهم بشكل كبير. وأن الرضا الوظيفي له دور وسيط جزئي في العلاقة بين تصور رأس المال النفسي للمعلمين ووفاهتهم النفسية.

هدفت دراسة (Ayako Imai, 2019) إلى الكشف عن العلاقة بين الرفاهية النفسية والافصاح عن الذات وتخفيف الآثار السلبية للتحيز العنصري المتصور الذي يراه الأفراد من خارج المجموعة والاكتماب والشعور بالوحدة النفسية واستخدمت الدراسة مقياس الافصاح عن الذات، مقياس الرفاهية النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٣) طالباً دولياً في اليابان.

وأظهرت النتائج أن الإفصاح عن الذات يخفف من الآثار السلبية المرتبطة بالشعور بالاكتئاب والوحدة التفسيرية لدى الطلاب الدوليين الذين كانوا أكثر عرضة للإفصاح عن أنفسهم لاستضافة المواطنين الأقل عرضة للتأثر بالتحيز، كما ظهر ارتباط إيجابي بين الذين كانوا عرضة للإفصاح عن ذواتهم والذين لديهم مستويات مرتفعة من الرفاهية النفسية والاجتماعية.

### ثانياً : العفو: Forgiveness

لقد كشف تراث البحوث والدراسات النفسية أن العفو يعد عاملاً مهماً للتغلب على الشعور بالمشقة والاحباط والغضب والقلق، حيث تبين أن العفو يرتبط بالرضا عن الحياة، والسعادة، والتفاؤل، والثقة، والتوافق النفسي والاجتماعي، ونجاح التواصل مع الآخرين (Worthington, Witvrit, & Miller, 2007).

ويتسم تناول العلمي لمفهوم العفو في إطار البحوث النفسية بالحدثة، فلقد ظل التفكير في هذا المفهوم منحصرًا في حيز الدين لفترة طويلة، وجاءت بدايات الاهتمام بهذا المفهوم في مجال علم النفس الاجتماعي مع (Heider) في نهاية الخمسينيات بسلوكيات العلاقات الشخصية والتركيز على عوامل العزو التي تؤثر على الرغبة في الانتقام بعد حدوث الإساءة من جانب الآخرين. ونظر هايدر للعفو على أنه: اختيار ترك السلوك الانتقامي، ومنذ ذلك الحين تنوعت التصورات حول معنى العفو من الناحية الارتقائية والإكلينيكية والاجتماعية (Mead, 2008).

ويختلف العفو من شخص إلى آخر بحسب عمره الزمني واتزانه الانفعالي، فهناك من يجدون صعوبة بالغة في العفو عمن أساء إليهم خاصة ممن تتسم شخصياتهم بالعصابية، والقلق، والاكتئاب، والغضب، في حين يتميز آخرون بالعفو ويكون ملازمًا لهم عبر مختلف مواقف الحياة وهؤلاء يكونون أكثر قدرة على التحرر من المشاعر السلبية واستبدالها بمشاعر وسلوك إيجابي نحو المسئ، ومن ثم يزداد شعورهم بالرضا والسعادة (Burnette, et al, 2007).

ويرى (Giacoma, 2008) أن العفو والانتقام يرتبطان إيجابياً وسلبيًا على الترتيب بالرفاهية النفسية المتمثلة في انفعال الاكتئاب المنخفض والرضا عن الحياة، وأن مقدار الارتباط الموجب بين العفو والرضا عن الحياة كان ذا دلالة مرتفعة.

اتضح من خلال استقراء الباحثة للتراث السلوكي والأدب النظري أن العفو يمكن تعزيره من خلال تعريف الأفراد بفضل العفو وأجره عند الله سبحانه وتعالى لمن يعفو عمن ظلمه، فالعفو سبيل لنيل المغفرة وكذلك الحث على ممارسة العفو إيجابياً لأخلاق الأنبياء والرسل الكرام والسير على دربهم، ثم التعريف بأثر العفو على الفرد والمجتمع من سعادة وشيوع روح الحب والخير.

### مفهوم العفو

يشير ابن منظور في معجم لسان العرب إلى العفو (Forgiveness) بأنه التجاوز عن الذنب وترك العقاب عليه، وأصله المحو والطمس (محمد ابن منظور، ٢٠٠٣: ٣٠٣).

ويختلف مفهوم العفو عن التسامح (Tolerance)، وأصل التسامح من سمح ويدل على السلاسة والسهولة والاتساع، فيقال سمح له بالشئ، ورجل سمح أي جواد، ويعتبر التسامح أحد معاني العفو، والعفو أعم؛ لأنه يدل على معنى غير موجود في التسامح (أيمن جويلس، ٢٠١١: ١١).

كما يختلف العفو عن التصالح (Reconciliation) الذي يراه بعض المنظرين بأنه استعادة العلاقة بالمسئ، ويمثل جانباً مهماً في عملية العفو، ويرى البعض الآخر من الباحثين أن التصالح عملية مستقلة عن العفو، فربما يحدث العفو عن الآخرين بدون التصالح، كما يمكن أن يحدث التصالح في غياب العفو. والعفو عن الآخرين أكثر من مجرد عدم التفكير في الإساءة لذا فهو يتميز عن النسيان Forgetting الذي يقتصر على زوال الوعي بالإساءة من ذاكرة المساء إليه.

كما يتميز العفو أيضاً عن التماس العذر Excusing الذي يشير إلى عدم تحميل الفرد أو الجماعة مسؤولية حدوث الإساءة (Philpot, 2006 : 5).

وهناك تعريفات عديدة للعفو فقد عرفه (Berry, et al, 2005) بأنه انفعال معقد يتضمن استبدال المشاعر السلبية المتسمة بالعدائية والرغبة في الانتقام بمشاعر وأفكار تتسم بالخيرية والرحمة والشفقة .

كما عرفه عبد المنعم حسيب ونبيلة شراب (٢٠٠٨: ١٣٥) بأنه " تغيرات معرفية وعاطفية وسلوكية إيجابية تتسم داخل الفرد نحو المسئ، وتتمثل هذه التغييرات في تناقص الإنفعالات السلبية، وتناقص الدافعية للانتقام ، والتوجه نحو الخير بصورة واضحة".

وقد ميز بعض الباحثين (Kari & Terzino,2010) بين العفو عن الذات والعفو عن الآخر العفو عن الذات بأنه "عملية متعمدة يتم بمقتضاها الإنصراف الذهني عن الإستياء الذاتي من جراء ما ارتكب الفرد من أخطاء في حق الآخرين أو في حق ذاته ، مع الإقرار بالخطأ والتوقف عن النقد اللاذع ، وتخفيض الإنفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه الذات واستبدالها بإنفعالات وأفكار وسلوكيات ايجابية".

أما العفو عن الآخرين "عملية متعمدة يتم بمقتضاها التغاضي عن الإساءات الموجهة للذات ، من قبل فرد آخر أو أفراد آخرين ، وتخفيض الإنفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه المسئ ، واستبدالها بالإنفعالات والأفكار والسلوكيات الإيجابية".

وأطلق (Davis, 2011) على العفو "أنه عملية تقليل للأفكار والعواطف والدوافع والسلوكيات السلبية لدى المساء إليه تجاه المسئ".

عرف (Gismero-González, E.,et al,2019) العفو بأنه يتضمن " غياب المشاعر السلبية واحلال محلها أفكار ومشاعر ايجابية تجاة مرتكبي الجرائم والأذي "ويعني بغياب السلبيات (قدرة الضحايا على ترك الأفكار والمشاعر السلبية المرتبطة بالتعدي).

وبعد استعراض هذه التعريفات تستنتج الباحثة أن العفو هو "عملية تتم داخل الفرد تتضمن حدوث تغيير إيجابي تجاه المسئ، وتجاوز الإساءة ويساعده على ذلك الوازع الديني والثواب الذي ينتظره في الآخرة، ولذلك قد يرتقي هذا التغيير بقدرة الفرد على الإحسان إلى من أساء إليه قدوة بالأنبياء والصالحين". كما أنه أسلوب معرفي قد يتسم به أي فرد، يدفعه للتجاوز عن الأخطاء للآخرين وإساءتهم، مع علمه بمقدرته على القصاص والثأر منه".

## أسباب العفو

تعددت النظريات المفسرة للعفو ويمكن عرضها علي النحو التالي:

### ١- المنظور الفسيولوجي

يشير (Berry,et al,2005,233) أن الجهاز العصبي لمن يتمتعون بسمة العفو يستطيع السيطرة علي آثار الإساءة والظلم ، بخفض معدلات الغضب والعصبية ، ظهور حالات الإسترخاء التي ترتبط بمعدلات منتظمة من نبضات القلب ، انتظام ضغط الدم والتنفس. وأشار بأن العفو يحافظ علي الصحة البدنية من خلال تخفيض الإستثارة الزائدة للجهاز العصبي السمبثاوي ، تخفيض معدلات الإستهداف للأمراض .

### ٢- المنظور السيكولوجي

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن العفو عملية نفسية نمائية، وأن الاتجاه إلى العفو يتضح من بداية مرحلة المراهقة ويستمر إلى مرحلة الشيخوخة ، وأن الأفراد الأكبر سناً يكونون أكثر ميلاً للعفو وأقل ميلاً للانتقام مقارنة بالأصغر سناً .

أشار كل من (McCullough & Houg,2002) إلى الإرتباط السالب بين العفو والعصابية والإرتباط الموجب بين العفو والمقبولية .



ومن هذا المنظور السيكولوجي تؤكد دراسات (Thompson, Snyder, Michael & Sillings, 2005) أن العفو يحقق السعادة خاصة وأن العفو من أهم مؤشرات الرضا عن الحياة.

أشار (Burnette, et al, 2007) أن العفو يرتبط بسمات الشخصية، وأنه يتضمن مجموعة من المشاعر والسلوكيات التي تدفع الفرد للعفو والتسامح من خلال ترويض النفس على تقبل الإساءة وتجاوز آثارها السلبية خاصة مشاعر الحنق والغضب الموجه نحو المسئ. توصلت نتائج (عبد المنعم حسيب، ونبيلة شراب، ٢٠٠٨: ١٣٣) أن المستويات المنخفضة من العفو تسهم في ظهور الأعراض الاكتئابية، وأن تقدير الذات وقوة الأنا يرتبطان إيجابياً بالعفو، ولعل هذا الارتباط الإيجابي هو ما يفسر ظاهرة الفروق الفردية في العفو في المواقف المختلفة. اتضح أن هذا الاتجاه ركز على الجوانب النفسية الوجدانية التي لا تحتاج إلي التفكير والتعقل قبل اتخاذ قرار العفو، وهذا النقد الموجه لأنصار هذا الاتجاه .

### ٢- المنظور المعرفي

يشير (Coleman, 1998) أن اتخاذ قرار العفو نحو المسئ من الجانب المعرفي يتم من خلال المرور بست مراحل معرفية هي: تحديد الضرر الناتج عن الإساءة، الشعور بالإستياء من المسئ، تفكير المساء إليه في الإنتقام، الحيرة والتردد في اتخاذ قرار العفو مقابل قرار الإنتقام، وصول الذات إلي مرحلة التطهير الإنفعالي، تجاوز مرحلتها الألم والإساءة والاتجاه للعفو عن المسئ. وأكد علي هذا المضمون (Thompson, et al, 2005: 318) أن الأفراد الذين يتعرضون للإساءة تنتابهم أفكار سلبية من قبيل: هذا يقلل من شأنى، هذا يهينني ويستخف بي، هذا يهدد حياتي ومستقبلي، ومن ثم يزداد غضبهم ويفكرون جدياً في سلوك الإنتقام، فإذا ما ركزوا التفكير في نوع الإساءة وحجمها والعلاقة بالشخص المسئ يتجه بعضهم إلى إعادة تشكيل البناء المعرفي، حيث تتحول مشاعر الإنتقام إلى مشاعر التسامح والصفح والعفو. اتضح أن المحددات المعرفية التي استخدمها أنصار هذا الاتجاه في تفسير العفو ترتبط بالجوانب الوجدانية والنفسية والإنفعالية للشخصية، فإقحام الأفكار السلبية للإساءة تظهر في الشخصيات الإجترارية التي تتسم بالعدوانية والميول الإنتقامية، وتكون سهلة الإستثارة والغضب، وذلك عكس الشخصيات التي تتمكن من اتخاذ قرار العفو بإرادة قوية.

### ٤- المنظور الاجتماعي

يفترض (McCullough & Hagt, 2002) أن العفو هو نوع من التغيير الاجتماعي في دافعية تجنب الإنتقام أو الاتجاه إليه نحو الشخص المسئ، وأن هذه الدافعية هي التي تحكم استجابات الأفراد في حالة حدوث الإساءة أو الانتهاكات المادية والمعنوية، مما يساعد علي استمرار العلاقات الإجتماعية ويخفض من مستويات العنف بين الأفراد والجماعات .

وتشير (Goertzen, 2002) أن هناك عوامل اجتماعية ترتبط باحتمالية العفو منها: درجة معاناة المساء إليه، تكرار الإساءة من المسئ، الوقت المنقضي بعد حدوث الإساءة، العمر الزمني ومستوى نضج متلقي الإساءة، العلاقة بين الطرفين (المسئ- المساء إليه) قبل حدوث الإساءة، مقدار ما يقدمه المسئ من عبارات الندم والإعتذار، إدراك متلقي الإساءة لنية وقصد المسئ. لاحظت الباحثة تركيز أنصار هذا الاتجاه علي طبيعة العلاقة بين طرفي عملية الإساءة، البحث عن الضرورات اللازمة لتحسين هذه العلاقة للحفاظ علي التماسك الاجتماعي من خلال بناء علاقات جيدة

### ٥- المنظور التكاملي

قدم (Hall & Fincham, 2005) نموذجاً نظرياً للعفو عن الذات يتكون من محددات انفعالية واجتماعية ومعرفية وسلوكية للعفو عن الذات. وتتضمن المحددات الإنفعالية

التعاطف ، الخجل ، الشعور بالخزي ، ومن أهم المحددات المعرفية الإجتماعية للعضو عن الذات أسلوب العزو ، فكلما شعر الفرد أن التجاوزات التي يرتكبها مع الآخرين مقصودة يكون أكثر عرضة للوم الذات ، وكلما كان عزو الفرد خارجي زاد ذلك من مستوي العزوعن الذات .  
تلاحظ الباحثة أن المداخل التفسيرية السابقة لتفسير العفو تفيد في تكوين نظرة شمولية لمفهوم العفو وأسبابه ، وأن اتخاذ قرار العفو يتأثر بالمكونات الوراثية والفسولوجية للفرد ، كما أنه يحتاج عملية إعادة البناء المعرفي والإنفعالي الوجداني السلوكي ، وهذا التفسير المعرفي يتأثر بالتفسير الوجداني الإنفعالي خاصة مشاعر الغضب المصاحبة للإساءة ، كما يتلاقى مع التفسير الإجتماعي المرتبط بدرجة العلاقة بين طرفي الإساءة .

### مظاهر وأبعاد العفو

كما تتعدد تعريفات العفو وأسبابه تتعدد أيضاً مظاهره وأبعاده ، فيرى عبد المنعم حسيب ونبيلة شراب (٢٠٠٨ : ١٤١) ، أن هناك ثلاثة مظاهر للعفو وهي :  
١- اتخاذ قرار العفو مع استمرار الشعور بالاستياء لصعوبة التخلص الكامل من المشاعر السلبية الناجمة عن الإساءة.  
٢- الحساسية للظروف المتمثلة في الاستجابة لضغوط الآخرين بالعفو أو عدم العفو أو لقبول اعتذار المسئ من عدمه.  
٣- الميل العام للعفو وذلك من خلال الرغبة الصادقة للعفو عن المسئ في مختلف الظروف والمواقف بغض النظر عن العوامل المحيطة بالإساءة.

**أبعاد العفو:** أشار (Strelan,2007:261) بأن معظم الدراسات التي أجريت في مجال العفوركزت على بعد واحد وهو العفو عن الآخرين ، ويعني أن الآخرين قد ارتكبواإساءة ما في حق الفرد، والمطلوب منه أن يتخلى عن غضبه ويعفو عنهم، وقد يكون العفو متبادلاً بمعنى طلب العفو من الآخرين عن الإساءة الصادرة من الفرد في حقهم. أما العفو عن الذات فلم يحظ بالاهتمام الكافي رغم أهميته ويقصد به أن الفرد يرتكب الإساءة في حق الآخرين أو في حق نفسه فيشعر بالذنب وتأنيب الضمير ويسعى جاهداً إلى طلب العفو من الآخرين حتى يمكنه التصالح مع نفسه وتتحقق لديه درجة من الرضا عن ذاته.

ولما كان العفو بكل صورة وأنواعه يتضمن التخلي عن مشاعر الغضب والانتقام من مصدر الإساءة سواء كان (الفرد نفسه أو الأخر) كلها تعني قدرة داخلية صادقة يسيطر عليها جانب روحاني عقلائي ، لذا اعتمدت الباحثة علي استخدام (العفو عن الذات والعفو عن الأخر) مهما اختلفت المواقف والدوافع المثيرة للعفو .

ذكر كمال مرسي (٢٠٠٠:١١٤) أن العفو عن الناس يتم على ثلاث مستويات:

كظم الغيظ - الصفح عن الإساءة - الإحسان إلى المسئ .

أما عن مراحل العفو فقد حددها (Palayo,2002) في خمسة مراحل تبدأ بإنكار الإساءة مؤقتاً كميكانزم وقائي للجهاز العصبي من مشاعر الألم والغضب ، ثم تأتي مرحلة الغضب الناتجة عن الإستثارة الزائدة وتظهر تعبيرات الغضب علي وجه المساء إليه وتهدد اتجاه نحو العفو ، ثم تأتي مرحلة المساومه وفيها يحدث التلاقي بين طرفي الإساءة (المسئ-المساء إليه) ويطلب الطرف الثاني من الأول تقديم الاعتذارات طلباً للعفو عن الإساءة ، ثم تأتي مرحلة الشعور بالإكتئاب لدي المساء إليه نتيجة حزنه علي فقد العلاقة مع من أساء إليه، ثم تأتي المرحلة النهائية يكون فيها القبول من المساء إليه كل أخطاء وهفوات المسئ كما أنه يتحمل في سبيل اتخاذ قرار العفو بعض المعاناه

وقد حدد (Witvliet, 2009:406) العوامل التي تؤثر علي العفو فيما يلي :

-نظرة الفرد إلى العفو : حينما ينظر الفرد إلى العفو باعتباره يبدأ من تحديد الشخص المذنب ، ثم إلقاء اللوم عليه ، وتحميله المسؤولية فإن هذا يبسر العفو .

- **الإلتزام الديني:** الأفراد ذوي الإلتزام الديني القوي يعتبرون أكثر عفواً من ذوي الإلتزام الديني الضعيف
- **نمط الشخصية:** الضحايا الذين يجدون تعاطفاً مع المسيئين يعفون بسهولة أكثر مقارنة بالضحايا ذوي الميول العدائية .
- **الخصائص النوعية للإيذاء:** يعفو الأفراد بسهولة أكثر مع الإيذاعات التي تحدث مرة واحدة من فرد معين مقارنةً بإرتكاب نفس الفرد إيذاعات متكررة ، مع الإيذاعات الأقل خطورة مقارنةً بالأكثر خطورة ، ومع الإيذاعات التي تحدث بشكل غير مقصود مقارنةً بالتي تحدث بشكل مقصود .
- **رد فعل المسئ لإساءته:** الإعتذارات التي يقدمها المسئ ، يتحمل فيها مسؤولية إحداث الضرر، اصلاح ما ارتكبه من أخطاء مقارنةً بعدم الإعتذار أو الإعتذار بمجرد كلمات .

### دراسات تناولت علاقة العفو بمكونات الرفاهة النفسية

**استهدفت دراسة (Tse&Yip,2009)** فحص علاقة العفو مع الآخرين بكل من الرفاهة النفسية والتوافق اليبنشخصي ، وذلك على عينه من (١٣٨) متطوعاً تراوحت أعمارهم بين (١٩-٥٠) سنة ، طبقت عليهم مقاييس العفو ، الرفاهة النفسية ، التوافق اليبنشخصي ، وكشفت النتائج بأن العفو مع الآخرين يرتبط بكل من الرفاهة النفسية والتوافق اليبنشخصي ، كما أظهر النموذج البنائي أن التوافق اليبنشخصي عامل وسيط بين العفومع الآخرين والرفاهة النفسية .

**أشارت دراسة (Cox et al,2012)** إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوي العفو عن الآخرين في مجال العمل والرفاهة النفسية والصحة النفسية للموظفين ، وأظهرت النتائج أن الدوافع المحفزة للعفو عن الآخر تتمثل في الإعتذار ، التمتع بالمبادئ الخلقية والدينية ، العلاقات الإجتماعية ، افتقاد بديل آخر غير العفو ، كما وجد أن الأفراد الذين يعفون عن زملائهم لأنهم يعتقدون بغياب البدائل الأخرى ، أو أن الآخر الذي لديه سلطة أعلى كان أكثر عرضه لإدراك مزيد من الضغوط وانخفاض مستوي الرفاهة النفسية لديه ، بعكس الذين استخدموا العفو لإعتقادهم أن العفو من المبادئ الأخلاقية التي ينبغي القيام بها فقلبت لديهم الضغوط وارتفعت لديهم الرفاهة النفسية .

**تناولت دراسة (Datu,2014)** العلاقة بين العرفان ، العفو ، السن ، الجنس ، عوامل الشخصية الكبرى بالرفاهة ببعديها (الرضا عن الحياة ، السعادة ) ، لدي عينته مكونه من (٢١٠) من طلاب الجامعة الفلبينية بمتوسط عمري (١٧.٧٦) سنة ، أشارت النتائج إلى ارتباط كل من العرفان والعفو مع (الذات ، المواقف) بمؤشري الرفاهة بدرجة أكبر من عوامل السن والجنس وعوامل الشخصية الكبرى ، وكان العفو مع الذات هو المنبأ الأقوي بالرفاهة .

**هدفت دراسة (Sadaf A.S. et al, 2017)** إلى (١) استكشاف الآثار المتصورة لممارسة العفو على مجموعة متنوعة من نتائج الرفاهة العقلية ، (٢) استكشاف العوامل التي تؤثر على علاقة العفو بالرفاهية النفسية. تم إختيار أحد عشر من البالغين الناطقين باللغة الإنجليزية والمنتمين إلى مجموعات دينية وبوذية وإسلامية وعلمانية / ملحدة جديدة باستخدام طرق عينات مقصودة من خلال مجموعة متنوعة من الوسائل مثل وسائل التواصل الاجتماعي (مجموعات Facebook) والبريد الإلكتروني المباشر والهاتف. تمت دعوة المشاركين الذين استوفوا معايير ممارسة العفو كإستجابة للأذى الشخصي للمشاركة في الدراسة. أنواع الأذى التي يعاني منها المشاركون فيما يتعلق بالحرمان من حب الوالدين ، والإيذاء من جانب رفقاء رومانسيين ومشاعر الإهمال في سياق علاقات العمل. تم تجنيد ستة من المجيبين من إنجلترا وثلاثة تم إنتقاؤهم من أيرلندا. وكان معظمهم من الذكور (٨ ذكور و ٣ إناث) ، تتراوح أعمارهم بين (٢٧ - ٥٠) سنة. بمتوسط عمر زمني (٣٦) سنة. ثمانية مشاركين كانوا من البيض ،

اثنان منهم باكستاني والآخر من السود. أربعة مشاركين تعليم فوق الجامعي، وأكمل خمسة مؤهلاتهم الجامعية واثنان حصلوا على تعليم ثانوي. شملت العينة مشاركين ينتمون إلى الجماعات الدينية التالية: (٥) يؤمن بالمعجزات، (٢) مسلم، (١) بوذي، (٢) صوفي، (١) علماني / الملحد. وأشارت النتائج إلى تحدث جميع المشاركين عن العواقب السلبية المترتبة على انخفاض العضو على صحتهم العقلية ورفاهيتهم النفسية. كشف تحليل حسابات المشاركين عن ثلاثة محاور رئيسية يبدو أنها مرتبطة بآثار عدم العضو. تتمثل في: شعور المشاركين بإلكتئاب والقلق والشعور بالمرارة والاضطراب العاطفي تماماً والشعور بعدم الأمن والسلام الداخلي، الشعور بالخوف، والشعور بالذنب وانعدام الثقة، نقص الطاقة، كما أن عدم العضو يتسبب في حدوث تعاسة؛ تأثير سلبي على الصحة العقلية والمعرفية للمشارك المتمثلة في قدراته المعرفية، الكثيرين يعانون من "عدم القدرة على التفكير السليم، ووجود أفكار انتحارية والتفكير في إيذاء الآخرين، ووجود العقبات التي تحول دون الرفاهية النفسية والاجتماعية وتتمثل في التأثير السلبي على (الشعور بالمشاعر الإيجابية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والنمو الروحي، والشعور بالمعنى والغرض في الحياة)، كما أنه لا يوجد فروق دالة ناتجة عن الاختلاف في الانتماء الديني / الروحي في ممارسة العضو.

**وكانت دراسة (Gismero-González, E., et al, 2019) على عينة من (٤٥٦) من البالغين الإسبان (تتراوح أعمارهم بين ١٨ - ٨٠ عاماً)، للتحقق من الأهداف التالية: فحص (١) ما إذا كانت المتغيرات المرتبطة بتقييم الضحايا لجريمة محددة (الوقت المنقضي، التردد، الشدة المدركة، النية المتصورة) ترتبط معتقداتهم حول طبيعة العضو (سواء كانت مشروطة أو غير مشروطة) بالعضو في العلاقات البينشخصية؛ (٢) ما إذا كان العضو يلعب دور الوسيط بين الطريقة التي يقيم بها الضحايا جريمة ومستويات الرفاهية النفسية وبين معتقداتهم حول طبيعة العضو، ومستويات الرفاهية النفسية الخاصة بهم؛ (٣) الدور الذي يمكن أن يلعبه مكونان مختلفان من العضو (غياب السلبيات ووجود المشاعر الإيجابية والأفكار حول الأذى "negF" - و "posF"، على التوالي) على هذه العلاقات. أشارت النتائج أن البالغين الذين يعضون عن الآخرين يميلون إلى التمتع بإحساس أكبر من الرفاهية النفسية مقارنةً بأولئك الذين لا يرغبون في العضو عن مرتكبي الجرائم، ارتبط حدوث الجريمة، وشدها المتصورة ونيتها المدركة مع انخفاض درجة العضو، توسط العضو العلاقة بين تقييم الضحايا للجريمة ومستويات الرفاهية النفسية الخاصة بهم، وتحديدًا من خلال غياب السلبيات negF (أي، قدرة الضحايا على ترك الأفكار والمشاعر السلبية المرتبطة بالتعدي).**

### ثالثاً الحس الفكاهي : Sense of humor

لما كان الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يعرف النكتة ويستخدم الفكاهة ويتفنن في خلق أسباب الضحك ويستعين بالفكاهة والسخرية في تعامله مع الآخرين، فقد استخدمت الفكاهة للكشف عن بعض نواح شخصيته كالتفاعل الاجتماعي والإبتكارية، كما أنها أداة تعليمية ممتازة لأنها تمنع الملل وتقلل من ضغوط العمل واعتبرها فرويد تعبير لا شعوري عن الدوافع العدوانية والجنسية المكبوتة في صورة نكات وضحكات.

### تعريف الفكاهة

تتعدد أشكال الفكاهة كالمزاح، والسخرية، والتهكم، والطرفة، والظرف، والدعابة، والنكتة، والتهريج، والهزاء، وخفة الدم، والتقليد بحركات جسدية للإنسان، والتي تعكس مزاجه، كما أنها وليدة الابتكار الذكي، وهي شكل من أشكال الالتماعات الذهنية، بمعنى تجميع للأفكار وتنسيقها على نحو سريع ومتنوع، يسمح باكتشاف أوجه التشابه والتقارب بينها، بهدف إثارة الخيال بلوحات لطيفة وبرؤية مستحبة.

عرفت الفكاهة لغوياً " بأنها الدعابة والمزاح وما يتمتع به من طرف الكلام ، والشخص الفاكه هو طيب النفس الذي يكثر من الدعابة (المعجم الوجيز ٢٠٠٢: ٤٧٩) .  
 وذكر شاكر عبد الحميد (٢٠٠٣) أن الفكاهة في جوهرها ترتبط بالخيال المضحك أو تعبيراته ، وهي تتعلق بشيء معين "فعل أو قول أو كتابة" يجري تصميمه بحيث يكون مضحكا ومثيرا للبهجة، فالفكاهة يمكن أن تكون استعدادا أو تهيؤا خاصا بالعقل، استعدادا للبحث عن البهجة أو السرور واكتشافهما وتذوقهما وابداعهما أيضا وكل ما يتعلق بما نسميه حس الفكاهة ، فإذا تحدثنا عن الإبداع ظهرت أنواع عديدة ترتبط بالفكاهة منها النكتة والظرف أو الدعابة والمحاكاة التهكمية والأعمال الفنية بأشكالها المتنوعة .  
 عرفت الفكاهة لدى الحضارات القديمة كالحضارة اليونانية. إذ يعد الفيلسوف الساخر أفلاطون أول من طور نظريات حولها، معتبرا أن الفكاهة تتضمن السخرية والمكر .  
 يعرف الحس الفكاهي في قاموس (APA,2007,451) بأنه "القدرة علي ادراك الجوانب المضحكة في الموقف والتعبير عنها" .  
 تعرف الفكاهة في معجم (Webster,2008) بأنها "الكيفية التي تقدم شعورا من التناقض بشكل ساخر قابل للتصديق ، وهي حالة عقلية وذهنية فسيولوجية ونفسية" .  
 عرفها (Ruch&Hofman,2012) أنه " مفهوم فرضي يشير إلي سمة شخصية ، لا يمكن ملاحظتها مباشرة وإنما يستدل عليها من السلوكيات الملاحظة والخبرات التي يمر بها الفرد" .

يعرفه (Leist & Muller,2013) أنه " نمط من السلوك المعتاد يتميز بوجود ميل عام للضحك أو قول قصص ممتعة" .

تستخلص الباحثة من التعريفات السابقة أن الحس الفكاهي يرتبط في ذهن الكثيرين بالإبتسام والضحك ويظهر في مواقف الإستمتاع بالحياة كما يعد من عوامل التحرر من الضغوط والهجوم ، وارتبط بالجوانب الإيجابية في الشخصية ويعني " مجموعة من السمات والقدرات النفسية والاجتماعية والوجدانية والمعرفية التي تميز بعض الأفراد ، وتظهر في قدرتهم علي جعل الآخرين يضحكون ، وإضافة جو من البهجة والسرور ، والقدرة علي انتاج الفكاهة وتوظيفها في مواجهة الضغوط ومنغصات الحياة ، وتقدير الفكاهة والإستمتاع بها وقضاء الأوقات المرحية التي تشعر الأفراد بالرفاهة النفسية" .

### أهمية الحس الفكاهي

تعد الفكاهة جانب كل الوجود، متأصل للغاية، وذو مغزى إلى حد كبير من جوانب التجربة الإنسانية، وبالتالي فالفكاهة شيء مناسب بلا جدال في السياقات التنظيمية، مثل مكان العمل.

أثبت (Holmes, J., & Marra, M. 2006) أن مشاركة الضحك مع مجموعة من زملاء قد يحسن المزاج ، كما أن الناس ينظرون إلي ذلك كمؤثر إيجابي في قدرتهم على التأقلم ، كما يعد المرح والمتعة أمر حيوي ومهم في حياة الأشخاص وكذلك فإن قدرة زملاء العمل على الضحك أثناء العمل، من خلال المزاح أو غيره، تعزز الانسجام والشعور بالتماسك.

وأشار (Meyer, J. C. 2000) أن الفكاهة تستخدم لتعويض المشاعر السلبية المرتبطة بالعمل أو للتخفيف من الألفاظ النابية ، أو استراتيجيات المسايرة الأخرى التي قد لا يمكن تحملها، لا تساهم الفكاهة فقط في تلطيف المشاعر السلبية، ولكن يمكن أيضا أن تستخدم كمتنفس لمناقشة الأحداث الشخصية المؤلمة ، في سياق أخف وزنا ، وبالتالي تقليل القلق مع سماح أكثر للسعادة والعواطف الإيجابية.

وأكدت نتائج دراسة (Martin et al,2003) وجود نوعين من الفكاهة الحميدة (التوافقية) منها تعزيز الذات وتعزيز العلاقات مع الآخرين ، ونوعين من الفكاهة العدوانية

(اللاتوافقية) منها السخرية من الذات والسخرية من الآخرين، ومن خلال استخدام الفكاهة الحميدة يمكن التنبؤ باعتدالية المزاج والتساؤل والرفاهة النفسية، في حين كانت الفكاهة العدوانية منبئة بالإكئاب والعدوان.

وفي ذات السياق أشارت (لوبيز، وسنايدر، ٢٠٠٣) أن المهتمون بدراسة السلوك النفسي الصحي وارتباطه بأساليب مميزة من الفكاهة مثل (فهم منظور الآخر، الفكاهة الإجتماعية)، بينما الأشكال الأخرى من الفكاهة (التهكم، التحقير، الفكاهة الدفاعية التجنبية) ضارة بالشعور بالرفاهة النفسية.

أشار (Schubert, C., & Leschhorn, W. 2006) أن المؤسسة التي تريد تخفيف أعباء وضغوط العمل عن الموظفين، فإن الإدارة غالباً ما تتجاهل السلبيات وتتسامح وتشجع بنشاط الممارسات الفكاهية، بهدف تعزيز أهداف المنظمة. وبصورة أساسية لم يعد ينظر للمرح في مكان العمل على أنه شيء تافه، تعتبر أمريكا الشمالية أول من سمح بإدارة المرح والضحك في مكان العمل، لدرجة أن لديها مستشارين للفكاهة، وكذلك فإن بعض الولايات قد اعتمدت يوم رسمي باسم "المتعة في العمل". وقد أظهرت النتائج فوائد تعود على العمال، وتحسين تجربة العملاء وزيادة في الإنتاجية.

كما أثبت (Michalos, A. C. (Ed.). 2014) أن الفكاهة تستخدم كوسيلة لتخفيف حدة اللهجات الرسمية من قبل المديرين عند إعطاء التوجيهات لمؤسسيهم، كما قد يستخدم المدير فكاهة انتقاد أو استنكار الذات كوسيلة لينظر إليه رؤسياه على أنه أكثر إنسانية و"حقيقي" دون تكلف.

من التفسيرات المتعددة لوظائف الفكاهة واستخداماتها تستخلص الباحثة أن الفكاهة واحساس الضرد بها دليل على شعوره بالرضا والنجاح والإشباع على المستوي الفسيولوجي كحدوث تغيرات في نمط موجات المخ الكهربائية، ونشاطات في الجهاز العصبي المستقل، وفي التنفس، ضربات القلب، إنتاج الهرمونات، وحالة التنشيط العامة في المخ، وعلى المستوي النفسي فيعتبر وسيلة للتنفيس الإنفعالي وتفريغ الطاقة، وعلاج كثير من الإضطرابات النفسية، وعلى المستوي المعرفي الذي يتمثل في العمليات العقلية الخاصة بالأدراك والخيال والابداع والفهم والتذوق للفكاهة، وعلى المستوي الانفعالي تظهر المشاعر السارة الخاصة بالتسليية والبهجة والمرح والاستمتاع، وعلى المستوي السلوكي ومنها الضحك بأصواته ونغماته، وحركات عضلات الوجه التي تشبه أحيانا التكميرات. وتعريه الأسنان أو كشفها والأصوات التي تصدر على الحلق والتغيرات في أوضاع الجسم وحركاته، وعلى المستوي الاجتماعي الذي يظهر في السياقات الخاصة بالتفاعل الاجتماعي أو الاتصال الاجتماعي بين الأشخاص أو الجماعات، والتي تظهر فيها المثيرات المضحكة، وتحدث تأثيراتها السارة، وعلى المستوي التعليمي فيمكن استخدام الفكاهة كوسيلة تعليمية في المجال التربوي

كى ينشأ الانسان فكاهه ما، فانه يستخدم فعاليات خاصة لتحويل موضوعات من الواقع الحقيقي أو الخيال إلى موضوعات مضحكة، وذلك من خلال وضعها فى سياق آخر مختلف أو مثير للدهشة، وقد أشار (شاكى عبد الحميد ٢٠٠٣) إلى هذه الأليات على النحو التالي : الترابط - التحويل - المبالغة - التناقض - النقل - المحاكاه - اللجوء إلى التورية - السرد - الانتحال

### النظريات المضرة للحس الفكاهي

ظهرت العديد من النظريات لتفسير طبيعة الفكاهة والوظيفة الإجتماعية التي تؤديها. والغالبية العظمى منها تعتبر السلوك المسبب للفكاهة سلوك صحي جدا، فمنها التفسير الوراثي، الفسيولوجي، النفسي بجوانبه المتعددة، ويمكن عرضها بشئ من التفصيل على النحو التالي :

## التفسير الوراثي

إن الفكاهة تضرب بجذورها في أعماق الطبيعة الإنسانية والنشاط الإنساني، وأنها ليست مجرد سلوكيات متعلمة بل إنها قد تشتمل على جانب وراثي كبير يرتبط بالجينات والبيولوجيا المميزة للإنسان، حيث يمكن كل منا أن ينمي حسا فكاهيا خاصا به. ومع ذلك فإن الفكاهة يمكن النظر إليها على أنها تشبه بصمات الأصابع لكنها هنا بصمات أصابع سيكولوجية وليست بصمات جسمية فيسيولوجية. لذلك يكون لكل إنسان حس الفكاهة الخاص به، الذي يميزه عن غيره من البشر ويحدث على رغم وجود تداخل كبير واسع خاص بتذوق الفكاهة بين الناس على مستوى الأسرة والمجتمع والدولة والإطار الثقلي العام.

## الفكاهة من المنظور الفسيولوجي

إذ أثبتت الأبحاث العلمية أن الفكاهة والضحك تزيدان من إفراز مواد كيميائية طبيعية، مثل الأندروفينات والأمينات الكاتيكول، التي تسبب الشعور بالنشوة، وتخفف من إفراز الكورتيزول، وتقلل من معدل ترسيب الدهون في الشرايين، مما يزيد من كفاءة وفاعلية النظام المناعي. كما أن للفكاهة والضحك تأثيرا إيجابيا على الجهاز الوعائي (القلب والشرايين) والجهاز التنفسي، حيث تزيد من معدل الأكسجين، تؤكد (Derks,2011,6280) أن الفكاهة بما تمثله من فوائد على المستوي البدني والصحة العامة لذوي الحس الفكاهي كتقوية جهاز المناعة وتحسين الوظائف الفسيولوجية والفوائد الإجتماعية المتمثلة في تقوية الروابط الأسرية والإجتماعية، وأن ذوي الحس الفكاهي يتسمون بالقبول الإجتماعي ويستخدمون مستويات متعددة من التفكير التلقائي، ويميلون للضحك كاستجابة سلوكية لحسهم الفكاهي ويقدمون فكاهة الآخرين حتى ولو كانت غير ممتعة، كما يتميزون بقدرة ابتكارية عالية، وكل تلك الصفات تعد مؤشرات للرفاهة النفسية.

## الفكاهة من المنظور التحليلي

يري (Banas et al., 2011) طبقاً لأراء فرويد أن الفكاهة تعتبر واحدة من ارقى الانجازات النفسية للإنسان وتعبّر عن ميكانزم نفسي دفاعي في مواجهة العالم الخارجي المهدد للذات وتقوم هذه الآلية الدفاعية على أساس تحويل حالة الضيق وعدم الشعور بالمتعة إلى حالة من الشعور بالمتعة، ويميز فرويد بين ثلاث فئات من الخبرات المبهجة وهي، النكتة أو الدعابة اللطيفة أو الذكية، وإضافة إلى النكتة هناك الامر المضحك ثم الفكاهة، وان متعة الفكاهة تنتج من توفير في الطاقة التي كان سيتم إنفاقها في الانفعالات بشكل عام. وتستند وظائف التكيف الناتجة من الفكاهة طبقاً لهذه النظرية على استخدام فنية التنفيس الإنفعالي التي نادي بها فرويد كأحد الفنيات العلاجية لحالات الطب النفسي المرضي كحالات القلق والتوتر والتنفيس عن مشاعر الغضب والعدوان، وتشير الأدلة إلى أن الناس يضحكون أكثر في الفكاهة التي ترتبط بالدوافع الخاصة بهم.

ويشير (Apter,2013) وفقا لأراء فرويد (١٨٥٦-١٩٣٨) أن الفكاهة وما تؤدي إليه من ابتسام وضحك هي نوع من تفرغ الطاقة الزائدة العصبية التي تحجب فعليا دوافع أخرى أو رغبات غير مريحة من الإثارة المتزايدة التي يتم عكسها فيما بعد مع جو متوتر، وبهذا تؤكد هذه النظرية امكانية استخدام الفكاهة كإستراتيجية ارشادية من خلال التفرغ الإنفعالي للرغبات المكبوتة بشكل لا يستفز الأنا الأعلى ولا يتحدى المعايير الإجتماعية.

## الفكاهة في نظرية الاختلافات الإجتماعية

تعددت الأدلة التجريبية وفقاً لدراسات (Jeremy & Martin,2006) التي أثبتت أن الإختلاف هو أساس الفكاهة، وعدم التناسق والاختلافات الفردية في التعبير عن الدعابة من مجتمع لآخر، وهذا يلزم من تلم به كارثة أو محنة أن يضع علي وجهه ابتسامه مصطنعه حتى

لا يهتم بأنه يزيح أحزانه علي الآخرين باستخدام عمليات التفكير الإبداعي التي تشارك في إنتاج واستيعاب الفكاهة.

وهذا يعني أن الأفراد يختلفون في استجاباتهم للفكاهة وفي قدرتهم علي الإبتسام ، فثمة وجوه بطبيعتها باسمه وأخري عابسة ، كما أن الإبتسام لها أغراض اجتماعية عديدة منها تقوية الروابط الأسرية والاجتماعية وتحسين القدرة علي تكوين الصداقات ، كما أن ارتفاع مستوي الحس الفكاهي يرتبط بارتفاع مستوي تقدير الذات والدافعية والقدرة علي التعامل مع الضغوط الحياتية ، كما يرتبط ايجابياً بالذكاء العاطفي والكفاءة الاجتماعية والرضا عن الحياة .

### الفكاهة في نظرية التفوق

تؤكد نظرية التفوق (Meyers,2007) أن الضحك كأحد أشكال الفكاهة هو تعبير سعادة الفرد وشعوره بأنه الأفضل والأكثر تفوقاً والمنتصر علي خصمه ، وهو من الطرق التي يتم بها التعبير عن المواقف السلبية أو العدائية من خلال الفكاهة التي تهدد هويتنا . وأوضح "أن الناس يضحكون أكثر علي النكت الموجهة للأفراد الذين بيننا وبينهم مواقف سلبية ، ويضحكون أقل علي النكات التي تسيء إلى أولئك الذين نحبههم". ويؤكد أصحاب هذا الإتجاه أن الإبتسامه ارتبطت بظاهرة التفوق والإنتصار ونشوة التغلب علي الخصم ، وتلخصه زملة توماس هوبز الشهيرة ان" انفعال الضحك ليس الا نوعاً من البهجة المفاجئة التي تنشأ عن ظهور وادراك مفاجئ بوجود نوعاً من التفوق والسيطرة في انفسنا"، ويبرز ذلك عندما نقارن انفسنا بنقص الآخرين، أو بنقصنا الخاص في الماضي ، وهكذا فانه يعتقد في ضوء هذه النظرية ان الفكاهة هي محصلة ناتجة من احساس التفوق .

تستنتج الباحثة من التفسيرات السابقة لطبيعة الفكاهة ، أنها قد تكون سلوك فطري وراثي يتمثل في الميل للضحك باستمرار وتسليية الآخرين ، أو تكون قدرة عقلية ابداعية تتوقف علي انتاج الفكاهة وفهم النكات ، أو تكون سمه مزاجية واستجابية وجدانية للإستمتاع بالنكات ، أو تكون ميكانزم وقائي للتغلب علي صعوبات الحياة بالتفريغ الإنفعالي لفظياً أو بديناً بظهور العلامات الفسيولوجية المرتبطة بالفكاهة، فإن التفسير التكاملية أعم وأشمل في تفسير هذه الصفة الإنسانية .

### العلاقة بين الحس الفكاهي والرفاهة النفسية أو أحد أبعادها :

لعرفة تأثير الفكاهة علي الضغوط المهنية كجانب سلبي للرفاهة والسعادة كانت دراسة (Tumkaya,2007) علي عينة من أساتذة الجامعات التركية تقدر (٢٨٣) عضواً ، طبق عليهم مقياس النهك النفسي لماسلاش Maslach burnout scale ومقياس الفكاهة للمواجهة Coping humor scale ، وتوصلت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الفكاهة بأبعادها والنهك النفسي بأعباده .

هدفت دراسة ( Evans,2010) الكشف عن أثر الفكاهة والكفاءة التعليمية علي ضغوط المعلمين ، وذلك من خلال تحديد كمية الاهتمام الشديدة بمدرسي الفنون الذين يمارسون الفكاهة في البيئات المدرسية الصعبة. وقد تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) معلماً واستخدمت ادوات الدراسة مقياس تقرير ذاتي لقياس الحس الفكاهي ، ومعتقدات الكفاءة الذاتية ، والإجهاد المدرك ، واثبتت نتائج الدراسة إن الضغوط النوعية لتعليم الفن يمكن أن تجعل المعلمين يفقدون دافعيتهم بطريقة تجعل قدرتهم علي الأداء عرضة للخطر عن التدريس بفعالية ، وان الفكاهة التربوية ، المرنة ، تخدم المدرسين اجتماعياً وعاطفياً ومعرفياً في الممارسة الصفية. كما كشف الارتباط وتحليلات الانحدار المتعدد علاقة إيجابية بين مستويات الفكاهة العالية والكفاءة الذاتية عند ضبط العمر والخبرة ، انخفضت فعالية التدريس كلما ارتفع الإجهاد.



اهتمت دراسة (Liu,2012) بفحص العلاقة بين الرفاهة النفسية وكل من الحس الفكاهي وتقدير الذات لدى (٢٣٢) فرداً بهونج كونج منهم (٩٢ ذكوراً-١٣٥ إناث) بمتوسط عمري (٢٠.٨٧) سنة، طبق عليهم مقياس أساليب الفكاهة، تقدير الذات، الرفاهة النفسية. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين أساليب الفكاهة التوافقية "الفكاهة الإجتماعية الودودة، المعززات الإيجابية" والرفاهة النفسية، كما أن هذه الأساليب التوافقية تعزز العلاقة بين الرفاهة النفسية وتقدير الذات.

وكشفت دراسة (Hajloo,2013) العلاقة بين الحس الفكاهي والرفاهة النفسية لدى المعلمين، فقد تم تطبيق مقياس الحس الفكاهي متعدد الأبعاد، ومؤشرات للرفاهة النفسية تتمثل في (الأمل - التفاؤل - الثقة - الصمود) علي (٨٠) معلمة إيرانية، وتوصلت النتائج إلي وجود علاقة إيجابية دالة بين الحس الفكاهي وكل من التفاؤل والثقة والصمود، في حين جاءت العلاقة بين الحس الفكاهي والأمل ضعيفة.

كما هدفت دراسة (Swanson, Peter,2013) الى الكشف عن شعور المعلم الإسباني بالحس الفكاهي وأداء الطلاب في الامتحانات والعلاقة بين الإحساس المرتفع بالفكاهة لدى المعلمين الإسبانين أثناء الخدمة وطلابهم في الامتحانات الوطنية، واستخدمت أدوات الدراسة اختبار القلق لدى معلمي المدارس الثانوية، واختبار الحس الفكاهي، وتشير التحليلات الإحصائية إلى أن المعلم الإسباني الذي يستخدم الحس الفكاهي يرتبط بالإنجاز الأكاديمي للطلاب في الإمتحان، السلوك العاطفي بين المعلم والطلاب.

اهتمت دراسة (Tali, G. 2018) بالتعرف علي تأثيرات الفكاهة على قلق الاختبار وأداء الاختبار في مجموعة مختارة من الطلاب. وتم استخدام أدوات الدراسة المتمثلة في اختبار قلق الاختبار واختبار الحس الفكاهي، تم إجراء نوعين من ورش عمل استراتيجيات الاستقصاء، أحدهما يستخدم أمثلة ترويحوية، والأمثلة الأخرى غير الفكاهية، على مدى أربعة أشهر. تم اختيار (٣٨) مشاركا بشكل عشوائي إما لحلقة عمل الفكاهة أو ورشة العمل غير الفكاهية لإيصال إستراتيجيات أداء الاختبار. وكشفت النتائج أن المشاركين الذين أظهروا مؤشرا جيد على حس الفكاهة وروح الدعابة الذاتية أظهروا تحسنا مماثلا في درجات الاختبار.

وهدف دراسة (Sousa, L. M ,et al,2019) التحقق من العلاقة بين الرضا عن الحياة بشكل عام، وروح الفكاهة والقلق والاكتئاب والتوتر مع الرفاهة النفسية لدى مرضى أمراض الكلى المزمنة الذين يخضعون لغسيل الكلى. وقد أجريت الدراسة في وحدتين من عيادة غسيل الكلى ووحدة بمستشفى أخرى، تمت الدراسة على (١٨٣) مريضا بالغاً يعانون من مرض الكلى المزمن يخضعون لغسيل الكلى. تم استخدام أداة لدراسة الحالة الاجتماعية والديموغرافية والسريية للعينة (العمر، الجنس، الجنسية، التعليم، المهنة، الحالة الزوجية، طول جلسات غسيل الكلى، وجود ارتفاع ضغط الدم والسكري)، ومقياس الرفاهة النفسية؛ الرضا عن الحياة بشكل عام؛ الاكتئاب والقلق مقياس الإجهاد؛ والشعور متعدد الأبعاد لمقدار الإحساس بالفكاهة. وتوصلت النتائج إلى ارتباط الرفاهة النفسية بشكل إيجابي مع الرضا عن الحياة بشكل عام، والأبعاد الثلاثة للإحساس بالفكاهة. كما كانت الرفاهة النفسية ترتبط سلباً بالإجهاد والقلق والاكتئاب.

#### رابعاً: حرية الإرادة : Free – Will

ذكر (Maher R.,2018) أن المجتمعات المتقدمة تهتم بتوفير الحرية النفسية الذاتية لأفرادها لإيمانها العميق بثمارها الجيدة علي مستوي الفرد والجماعة، ويظهر ذلك في إعطاء الحق في الطعن في المحاكم، مشاركتة المحامين المجتمع؛ حظر النقاش الرئيسي أثناء الحوار؛ والبقاء صامتين بعد الفشل احتراماً للقرار الذاتي، وأكدت النتائج أن القادة والمؤسسات التي

التزمت الإستراتيجيات الأخلاقية في ممارسة الحرية الذاتية حققت نتائج أفضل من المؤسسات التي لم تلتزم بأخلاقيات الحرية المنصوص عليها من قبل المجتمع .  
حرية الإرادة هي قدرة الإرادة العاقلة علي الإختيار وذات طابع أخلاقي ، وهذا يتسقي مع تصور سقراط للحرية بأنها "فعل الأفضل " ، ويربط أرسطو الحرية بالإختيار أي اجتماع العقل والإرادة للدفع بفعل الخير الذي لا يترتب عليه ضرر للآخرين ، وهذا يشير إلي أن الحرية العاقلة هي من يحكمها قانون أخلاقي عقلاني لفعل الخير للذات والآخرين ( في : عبد الرحمن بدوي ، ١٩٨٤ : ٥٩ ) .

وقد اهتم ( Diseth A., et al, 2018 ) بفحص دور حرية الإرادة في التعليم ، اعتبرت حرية الإرادة غير واقعية بالمعنى الميتافيزيقي ، ولكنها مهمة بمعنى أنها حقيقة نفسية لا يمكن إنكارها. وهي مكونة من ثلاثة أجزاء. يستكشف الجزء الأول مفهوم الاستقلال الذاتي من وجهات نظر فلسفية مختلفة ، ويبحث بشكل خاص في كيفية اختلاف أو اتفاق التعليم والحكم الذاتي ، يركز الجزء الثاني على شرح الموقف الفلسفي للحتمية السببية ويسعى إلى فتح طريق لتصور التعليم من أجل الحكم الذاتي دون الاعتماد على فكرة الإرادة الحرة بالمعنى الميتافيزيقي ، يحاول الجزء الختامي تحديد فهم للتربية من أجل الحكم الذاتي حيث يركز الحكم الذاتي على قبول الطالب وفهمه لقبود السببية الطبيعية الضرورية بدلا من عمليات السببية الذاتية .

يري ( Thomas , et al, 2014 : 28 ) أن حرية الإرادة تعتبر قيمة عظيمة وذات معنى نبيل لأنها تعبر عن القدرة علي التعبير والتفكير دون قيود ، والقدرة علي العيش بأفضل طريقة ممكنه والرضا الذاتي والراحة النفسية ، فمن يتأمل ذاته وهو يعيش بحرية يشعر بأصالتها . كما تعتبر هدفاً مثالياً يستحق الإجتهد والمثابرة لتحقيقها ، وبالتالي فإن الاعتقاد بالإرادة الحرة قد يكون ذا قيمة كبيرة من وجهة نظر علم النفس الإيجابي والأخلاق العامة .  
لقد تعددت وجهات النظر فيما يتعلق بماهية حرية الإرادة ، وتم تناولها علي النحو

التالي:

### التعريف اللغوي :

جاء في لسان العرب أن "الشئ الحر" هو كل شئ فاخر ، وفي الأفعال هو الفعل الحسن ، والأحرار من الناس هم أفاضلهم (محمد بن منظور، ١٩٨٠).  
تعني في اللغتين الإنجليزية والفرنسية " قدرة الشخص علي القيام بأفعاله واختياراته دون اكراه من أحد " .

### التعريف الإصطلاحي :

حرية الإرادة يطلق عليها (Havighurst, 1952) الحرية الذاتية أو الشخصية "وتعني تحرر الشخص من الخوف من المغامرة والإقدام علي الحياة ، وتحرره من الإستجابة لنزواته التي تتطلب الإشباع الفوري ، وكذا تحرره من الإستسلام لرأي الآخرين الشخصي " .  
وعرف ( Bobzien, 1998 ) حرية الإرادة على أنها القدرة على الاختيار دون تحديد النتائج من خلال أحداث ماضية. أما الحتمية تقترح أنه لا يوجد سوى مسار واحد ممكن للأحداث، والذي يتناقض مع وجود حرية الإرادة.  
وتم وصف حرية الاختيار من قبل المنظرين للبحوث التقليدية (Hmel & Pincus, 2002) باعتبارها مرتبطة بالسعي من أجل الاستقلال والحرية ، وتتميز بالمقاومة للإكراه أو التأثير الخارجي

ويؤيد هذا الرأي (Dillard & Shen, 2005) بقوله أن الناس تزداد حساسيتهم نحو مهددات الحرية التي بإمكانهم التعبير عن مضامينها سلوكياً مقارنة بما لا يستطيعون التعبير عنه .

أكد (Bouchard,2013:15-18) أن التنشئة الإجتماعية الداعمة للتبعية والإستسلام تضعف من شعور الفرد بحريته الذاتية، وتضعف من اعتقاداته بجدارته وكفاءته، وتعزز نظم التعليم الديكتاتورية التي تساهم في صناعة شخصيات هشه، تابعة، ليس لها رأي، تقول نعم باستمرار.

عرف (Thomas, et al,2014: 29) الارادة الحرة بأنها "العقيدة التي تفترض أننا نتخذ خيارات حقيقية مستقلة جزئيا أو كليا عن الحالات السابقة، على عكس الحتمية والتي تنفي ذلك وتؤكد أن العلاقة السببية تعمل في جميع الشؤون الإنسانية. وبالتالي، تتأثر الخيارات بالظروف السابقة.

أكدت (Bay ,2014,47) أن حرية الإرادة لا تعني تحرر الإنسان من كل صور الإكراه فقط، بل تعني قدرة الإنسان علي التعبير عن ذاته واتخاذ موقف تجاه وقائع الحياة وأحداثها.

عرفها (Veenhoven,2014) بأنها تتضمن "ارادة الإختيار وحرية الإختيار"، وتتطلب حرية الإختيار توافر البدائل التي يتم الإختيار من بينها، والقدرة علي الإختيار، وبذلك يعكس مفهوم حرية الإرادة ادراك الشخص لفرص الإختيار المتاحة أمامه ولقدرته علي الإختيار منها وما يرتبط بها من مشاعر الجدارة والكفاءة الشخصية.

وعليه تتحدد متغيرات الحرية في الآتي :

الفرصة للإختيار : تتضمن توافر ما يمكن اختياره ، وعدم وجود معوقات أمام هذا الإختيار .  
القدرة علي الإختيار : تتضمن وعي الشخص بما يختاره ، والجرأة والإقدام علي الإختيار .

يري (Omoregie, J. 2015) حرية الإرادة بأنها "القدرة على الاختيار من بدائل مختلفة من الأحداث بحرية، وترتبط حرية الإرادة بقوة مع مفاهيم المسؤولية والعقاب والجرم والذنب، والأحكام الأخرى التي تنطبق فقط على الأفعال المختارة بحرية. وترتبط أيضا بمفاهيم النصيحة والإقناع والقصد والمنع.

اعتبر التوافقيون الكلاسيكيون (Zalta, E, N.,et al.,2015) أن حرية الإرادة ما هي إلا حرية الفعل، حيث رأوا أن المرء له إرادة حرة إذا أراد أن يفعل شيئا مخالفا (يلام عليه) وفعله دون عراقيل فيزيائية. بينما يعرف التوافقيون المعاصرون حرية الإرادة بأنها قدرة الفرد النفسية على توجيه تصرفاته في اتجاه يحكمه المنطق، ويتفق مع العقل، كما أن هناك إدراكات أخرى لحرية الإرادة، كلها تتفق في رفضها للحتمية التي تمثل تهديدا لممارسة الفرد حرية الإرادة.

لخص (Hodgins & Knee 2002, 44) مراحل عملية حرية الاختيار فيما يلي :

١- المرحلة الأولى : مرحلة ما قبل المعلومات ، يكون الشخص غير مدرك لماهية وخصائص وقيم الخيارات. ولا يمكن تقييم الاختيار في هذه المرحلة لأنه ليس لديه معلومات بهذا المعنى يمكن أن يستند عليها التقييم.

٢- المرحلة الثانية : مرحلة ما قبل التقييم ، لدى المنتقي للمعلومات المتعلقة بهويات وخصائص الخيارات. ويكون النظر في خصائص الخيارات التي يمكن أن توفر أسباب لتقييم الخيارات بطرق مختلفة ولكن لم يتم تقييمها بعد. ويمكن تطبيق تدابير مستقلة عن الأفضلية لحرية الاختيار.

٣- المرحلة الثالثة: مرحلة التقييم ، لدى المختار للمعلومات المتعلقة بالأسباب المختلفة لتقييم الخيارات بشكل مختلف. إنها تحاول تقييم للأسباب المتعارضة مع بعضها البعض، يتم اختيار قراراتهم بحرية ويتم التمسك بها وإختياره بكامل وعيهم الذاتي. بالإضافة إلى ذلك، يتم الحكم الذاتي الداخلي لهذا الإختيار وهذا التفضيل، حيث يقوم الشخص بتقييم خياراته والتفكير فيها بعناية ويكون ذلك مبني على الخبرة الذاتية القادرة على اتخاذ خيارات مستنيرة .

وأكد (Williams, G. C., et al., 2006) أن حرية الإرادة تعتبر إحدى التدخلات الداعمة والتي تحسن من الاختيار الذاتي في استحداث تغيير أكبر في السلوك الصحي مثل الإقلاع عن التدخين، رفض استعمال المواد المخدرة ، كما أنها تساعدهم على إدارة ذواتهم .

عرف (Baumeister, R. F., & Monroe, A. E., 2014:2) الإعتقاد بحرية الإرادة على أنها حرية الفرد في إتخاذ أى قرار، والتصرف دون قيود، وهو شعور شخصي بالسيطرة الشخصية.

وتلاحظ الباحثة اجماع العلماء والباحثين على الإعتراف بأن الإعتقاد أو الإيمان بحرية الإرادة صحي يرتبط بالكفاءة والسيطرة والجرأة يتم اكتسابه وتنميته خلال مراحل النمو المختلفة للكائن الحي فقط تكريماً من الله للإنسان- فليس من حق أحد أن يحرم الإنسان ممارسة هذا الحق - ويعتمد علي تدريب الفرد علي التعبير عن ذاته والإستقلالية في إتخاذ قراراته مع تحمل المسؤولية كاملة تجاه هذا الإختيار في ضوء العادات والتقاليد والقيم الخلقية السائدة في المجتمع نظراً لإختلاف هذه الثقافة من مجتمع لآخر فمعتقدات حرية الإرادة تختلف بإختلاف المجتمعات، ولكنها تجمع علي حرية الفرد في التعبير عن رأيه وقراره ورفضه أو قبوله موضوعاً ما دون اكراه من أحد، مع ادراكه لتحمل عواقب هذا الأختيار سواء كان سلبياً أم إيجابياً .

### بعض النظريات المفسرة لحرية الإرادة

بتتبع تطور البنية الفلسفية لحرية الارادة مقابل الحتمية ، تم مناقشة المشكلات المرتبطة بحرية الارادة ، وقدم (Wilks D.,2010) تحليلاً للاتجاهات النظرية ذات الصلة والنماذج المتقاربة. تشير النتائج إلى أنه (أ) لا توجد نظرية رئيسية تتناول مشكلة حرية الإرادة مقابل الحتمية أو تتضمن الإرادة الحرة غير المحددة كعنصر: (ب) لا توجد حالياً نظرية كبيرة وشاملة للاستشارات؛ و (ج) تشير النتائج الحديثة المتعلقة بحرية الإرادة إلى الحاجة إلى إجراء البحوث وفقاً لخطوط البحث النظرية. يتم التأكيد على أهمية مثل هذا البحث للمهنيين المتخصصين في تقديم الإرشاد النفسي

### أ- المدخل التحليلي النفسي

أكد فرويد أن المرض النفسي يقلل بصورة واضحة من حرية إرادة الإنسان، وبرر ذلك بأن المريض نفسياً لا يستطيع التحكم في انفعالاته وأفعاله وتفكيره فكلها محكومة بقوى لا شعورية، أما الفريديون الجدد أمثال " فروم " يؤيد أن لدي كل البشر إمكانية ضبط حياتهم، لكن الكثيرون منهم يخافون من هذا الأمر، ومن ثم يحجم الكثيرون عن ممارسة فعل الحرية تاركين أنفسهم ألعوبه في يد الظروف والأخرين، وهو بذلك يدعم دور المجتمع، يحل الخلق الإجتماعي محل الغريزة. والحرية وفقاً لتصور "فروم" هي التي تميز الوجود الإنساني، يتغير معني الحرية الذاتية بحسب (درجة وعي الفرد، تصوره باستقلاليته، قدرته علي تحمل المسؤولية شعوره بالإضطرابات النفسية).

ويري "فروم" أن الإنسان يواجه نوعين من الحرية:

الحرية الفردية (السلبية): فيها يمارس الفرد حريته بفرديه وأذانيه فتكون الشخصيات الأناثية، الإنتهازية.

الحرية الجماعية (الإيجابية): فيها يمارس الفرد حريته بشكل إيجابي يترتب عليه المحبة وفهم وتقدير حاجات الآخرين، والتأخي معهم وقت الشدائد، ويخرج الفرد أفضل ما عنده وتؤكد فرديته واجتماعيته معاً (إريك فروم، ١٩٧٢: ١٨؛ ابراهيم فضل الله، ٢٠١١: ٨٣-٨٤).

### ب المدخل المعرفي

يؤكد أنصار هذا المدخل أن الإنسان دون الكائنات الأخرى لديه اهتمام بإختيار مسار حياته، ورؤية خاصة لطريقة تحقيق ذاته، بمعنى المعالجة العقلية للمعلومات وما يترتب عليها من إتخاذ القرار، ويرون أن الحرية الحقيقية تبدأ من حرية استخدام العقل ويعارضون أنصار التحليل النفسي الذين يؤيدون الحتمية المطلقة، ويصرون علي أن للإنسان قدرة نسبية علي ضبط مصيره عبر أساليب التفكير التي يتبناها والإعتقادات المعرفية التي تكمن وراء سلوكه.

## ج- المدخل الإنساني

يعتبر أنصار هذا المدخل (Rogers,1968, Maslow, 1943) أن حرية الإرادة "Free Will" تعتبر ضرورة إنسانية لتحقيق الجدارة وتحقيق الذات .  
وأكد (Moore, et al,2012) أن اعتقاد الشخص في حرية الإرادة مطلباً أساسياً في شعوره بالجدارة والإقتدار الشخصي وفعالية ذاته كداله علي تمكنه وقدرته علي ضبط وتنظيم أفعاله الشخصية

وفي إطار هذا المدخل فقد ميز (Berlin,2014) بين نوعين من حرية الإرادة :  
الحرية السلبية : يتحرر فيها الإنسان من كل الضوابط والقواعد الأخلاقية المنظمة للإختيارات في الحياة ، يرفض أية استشارة من الآخرين .  
الحرية الإيجابية : فيها يحقق الفرد ذاته دون اضرار بالآخرين أو الإنتقاص من حريتهم .

## د - نظرية تقرير المصير

تبدأ نظرية تقرير المصير بالتأكيد علي أن لدي كل الناس ميول فطرية للتطور وتحقيق شعور متماسك بالذات ، وأن لديهم دافعاً قوياً للتمكن من مواجهة كل ما يهدد حريتهم ، وتفيد بأن أهم المتغيرات النفسية المرتبطة بحرية الإرادة الميل لضبط الذات ، الدافعية الذاتية ، القدرة علي ضبط وتنظيم الذات أثناء الإجتهد والمثابرة لتحقيق الإرتقاء بالذات .

وركز (Ryan & Deci,2000) بأن حرية الإرادة تجسّد لتفاعل الميل الفطري والحاجة الإنسانية المرتكزة علي الدافعية الداخلية وتكامل الشخصية ، إضافة إلي الظروف التي تعزز العمليات النفسية الداخلية المنشطة لحرية الإرادة الذاتية .

اعتبر (Burgoon,et al,2002) أن الإستقلالية الذاتية كأحد مكونات نظرية الذات العامل الأساسي في حرية الإرادة ، لما لها من علاقة بإدراك الفرد لقدرته علي ادارة شئونه ، وعدم الإستسلام للظروف القدرية .

وعدم هذا الرأي (Pavey&Sparks,2009) في تأكيده علي ضرورة إشباع ثلاث حاجات نفسية تمثل المكونات المحورية لحرية الإرادة وهي الإستقلالية الذاتية ، الكفاءة ، الإرتباط ، ويعد مكون الإستقلالية الذاتية المكون الأكثر ارتباطاً بحرية الإرادة .

## و- المدخل الوجودي

إن رائد الوجودية الأول "كيركيجارد" أكد علي الحرية والمسئولية واتخاذ القرار هي جوهر الوجود الإنساني ، فلا وجود للمرء بغير حريته ، ولا حرية بغير مسئولية ، وقمة تحقيق الذات هي تحمل المسئولية (فرج طه وآخرون، ١٩٩٣) .

أكد (فيكتور فرانكل، ١٩٨٢) أن الإنسان الذي يريد أن يحقق ذاته عليه التمسك بحريته ، وأن يتحمل ضريبة هذه الحرية من قلق ومعاناه حتي يصل لتحقيق هدفه ويحفظ عليه إنسانيته .

كما ركز أنصار الوجودية علي فكرة معني الحياة وأهميتها للإنسان ، وأن لديه الإرادة والحرية للبحث عن هذا المعني ، وبدون معني الحياة تصبح فارغة ليس لها معني .وينظر "فرانكل" إلي الوجود من ثلاث جوانب (الوجود ذاته - معني الوجود - إرادة المعني ) ، وحدد ثلاث احتمالات يمكن من خلالها إيجاد المعني (الحرية - الخبرات - تغيير المواقف)وتفاعلها يحقق حرية الإرادة للإنسان .

تستخلص الباحثة من العرض السابق لوجهات نظر المداخل التفسيرية والأنساق الفكرية المختلفة لأساس حرية الإرادة ، أن كل مدخل ركز علي جانب واحد سواء التحليلي الذي اهتم بوجه نظر المرضي إليها بأنها شئ سلبى ، أو المعرفي الذي نظر إليها نظرة عقلانية وحق لكل فرد في الوجود ، أو الإنساني الذي اعتبرها مصدر الإستقلالية للفرد ، أو تقرير المصير

باعتبارها ميل فطري لتحقيق الإرتهاء بالذات ، أو الوجودي باعتبارها تحقق المعني للوجود الإنساني ، ولكن الباحثه تفضل النظره التكاملية لهذه الأنساق الفكرية نظراً لتعدد جوانبه وارتباطه بتحقيق العديد من جوانب الشخصية فهي تحقق الذات وتحقق المعني الإنساني من الوجود ، وتشبع الميول الفطرية في السيطرة والكفاءة والإنسانية والإرتهاء الشخصي.

### العلاقة بين حرية الإرادة والرفاهية النفسية

إن البحث عن العلاقة بين حرية الإرادة والرفاهية النفسية يشار إليه بالحرية الذاتية Self-well وهذه الحرية الذاتية ضرورية لحياة فردية جيدة في مجتمع جيد، والبحث عن هذه العلاقة أمر أساسي وضروري في العلوم السلوكية (Deiner, et al., 2003).

فالإيمان بحرية الإرادة يؤدي إلى إحساس الفرد بالسعادة ، وقد قام علماء النفس بوضع برامج تدريبية لزيادة الرفاهية النفسية من خلال إقناع الأشخاص بأن لديهم إرادة حرة ، وأنهم يستطيعون القيام بالعمل الذي يحلو لهم لتحقيق أهدافهم الشخصية وتحسين نوعية حياتهم ، فقد يكون للإعتقاد بحرية الإرادة فوائد كبيرة على الرفاهية النفسية من ناحيتين هما: الأولى: أن الإعتقاد بحرية الإرادة يزيد من مستوى التحكم الذاتي المدرك لدى الفرد، وهذا من شأنه أن يعمل على زيادة الرفاهية النفسية لدى الفرد. الثانية: إعتقاد الفرد بحرية الإرادة يجعله أكثر إستعداداً لممارسة الضبط الذاتي والتحكم في النفس بشكل كبير (Rigoni,et al, 2012)، كما أن إعتقاد الفرد بحرية الإرادة تجعله قادراً على الأداء الأكاديمي بشكل أفضل (Feldman, G., et al , 2016).

فالشخص الذي يرى أن لديه إرادة حرة تزيد دافعيته للعمل ويكون لديه حافز قوي للسيطرة على ذاته، وبذل المزيد من الجهد الذي يحقق له المزيد من النجاح، وبالتالي فإن كل من ضبط النفس والنجاح أمران حيويان للتنبؤ بالرفاهية النفسية (Lyubomirsky S., et al , 2005).

ويرتبط الإيمان بحرية الإرادة بتعزيز الرفاهية النفسية، فمن الدراسات التي تربط بين حرية الإرادة والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة دراسة (Bergner, R. M., & Ramon, A., 2013)، والعلاقة بين الرضا عن الحياة وحرية الإرادة لدى الكبار والموظفين مثل دراسة (Stillma T.,et al 2010, 32)، أما دراسة (Crescioni, A. W., et al, 2016) والتي تناولت العلاقة بين الرفاهية النفسية بأبعادها: الرضا عن الحياة، السعادة ، وحرية الإرادة، حيث أكدت على وجود علاقة إيجابية بين الرفاهية النفسية، وحرية الإرادة.

أما الرأي المؤيد لعدم حسم العلاقة بين الرفاهية النفسية والإعتقاد بحرية الإرادة ، ناتج عن أن حرية الإرادة تجعل الفرد مسئولاً عن أفعاله وسلوكياته مسئولية تامة وهذا ما يجعله معرض للعقاب إذا ما ارتكب ذنب ما، مما يعكس صفوه ويؤثر على رفاهية النفسية (Monroe, A. E., Brady, G., and Malle, B. F., 2017).

نعم المسئولية والحرية وجهان لعمله واحدة ، ويعتبران من القوانين المنظمة لحركة الحياة والحفاظ على الحقوق والواجبات لكل فرد في المجتمع ، فحينما يحترم حق الإعتقاد الذاتي بحرية الإرادة والمسئولية في اتخاذ القرار مع الإلتزام بأحكام وقوانين وأخلاق المجتمع ، يسود الأمن والراحة النفسية والعلاقات الإجتماعية والبيئشخصية الجيدة ويزول الكبت والضغط والإنهاك والخوف والغضب وكافة المشاعر السلبية وأحكام الأخلاق / لوم الآخرين بسبب الإلتزام بالقدرة على الإختيار، وتؤكد نتائج دراسة (Crescioni, A. W. ,et al, 2015) وجود ارتباط كل من الرفاهية النفسية ومعتقدات حرية الإرادة بالكفاءة الشخصية ووجهة الضبط ولكنها لم تفسر العلاقة بين معتقدات حرية الإرادة ومعنى الحياة والرفاهية النفسية.

توصل (Valery I.,et al, 2011) الى كشف الاستقلالية الإنسانية في السياق الثقلي من خلال وجهات النظر حول سيكولوجية الحرية والرفاهية ، باستخدام مقاييس الاستقلال

الذاتي، استبيان الحكم على الذات (كمقاييس لحرية الإرادة)، وفي السياق النظري للاستقلال البشري ورفاهية الشعب والسعادة في علم النفس الإيجابي ونظرية تقرير المصير حول الدعم الاجتماعي والمؤسسي والثقافي والاقتصادي للاستقلال وأهميتهما للرفاهية، العلاقات الجدلية بين الحكم الذاتي البشري، ومجالات الحياة والصحة، التعليم، العلاقات الشخصية، والعمل، وأشارت النتائج الى دور الاستقلالية في تعزيز العلاقات الصحية النفسية والعضوية والدينية والأسرية بين الثقافات، كما أشارت الى دور الرفاهية النفسية للصحة البدنية، والاستقلال الشخصي، وحرية الإرادة في مكان العمل تعتبر عنصر أساسي لمشاركة الموظف ورفاهيته في كل ثقافة، كما أشارت إلي وجود علاقة بين مفاهيم الحكم الذاتي الشخصي، والديمقراطية وعلاقتها بالرفاهية النفسية، كما أشارت الى وجود علاقة بين الحكم الذاتي الشخصي والتمكين البيئي.

هدفت دراسة (Li, C,et al,2017) إلى الكشف عن معتقدات حرية الإرادة كمنبئ بالرفاهية النفسية، والكشف عن الفروق بين المعتقدين بالحرية والمعتقدين بالاحتمية على مقياس الرفاهية النفسية من المراهقين الصينيين. حيث أحرقت دراستين إحداهما للكشف عن العلاقة بين حرية الإرادة والرفاهية النفسية ببعديها المعرفي (الرضا عن الحياة) و الوجداني (الإيجابي والسلبي)، والدراسة الثانية للكشف عن الفروق بين المعتقدين بالحرية والمعتقدين بالاحتمية على مقياس الرفاهية النفسية، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين من المراهقين الصينيين مجموعة مكونه من (١٦٦٠) طالب ثانوي- مجموعة مكونة من (٦٣٩) من طلاب المدارس الثانوية أيضا بمتوسط عمر زمني (١٦.٣) سنة، وانحراف معياري (٠.٥٦) سنة، وتم تطبيق الأدوات التالية: مقياس الإعتقاد بحرية الإرادة من خلال إستبيان تم الإبلاغ عنه ذاتيا وذلك للدراسة الأولى، ومقياس إختيار من متعدد (يتكون من بعدين: الإعتقاد بالحرية، الإعتقاد بالاحتمية) للدراسة الثانية، مقياس الرفاهية النفسية المعرفية (الرضا عن الحياة)، ومقياس الرفاهية الوجدانية (التأثير الإيجابي والسلبي)، وقد أشارت النتائج إلى أن الإعتقاد القوي بحرية الإرادة يرتبط ارتباطا وثيقا بالرفاهية النفسية ببعديها المعرفي (الرضا عن الحياة)، والوجداني (التأثير الإيجابي) في كلتا المجموعتين، وأن الإعتقاد بحرية الإرادة له آثار إيجابية على الرفاهية النفسية، كما أكدت على وجود فروق دالة إحصائية بين المعتقدين بحرية الإرادة والمعتقدين بالاحتمية على مقياس الرفاهية النفسية لصالح المعتقدين بالحرية، كما أنه يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال حرية الإرادة.

هدفت دراسة (Gooding,et al,2018) في التجربة الأولى التعرف على العلاقة بين كلاً من معتقدات حرية الإرادة، والرفاهية النفسية، والإحساس بالسيطرة الشخصية، والإجهاد المدرك. وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٤) من العاملين البالغين بتركيا، وقد تم تطبيق الأدوات التالية عليهم: إستبيان معتقدات حرية الإرادة والذي تتراوح درجاته ما بين (صفر) عدم الإعتقاد بحرية الإرادة - وبين (١٠٠) الإعتقاد المطلق بحرية الإرادة، ومقياس الرفاهية النفسية (لماكينزي وآخرون، ٢٠١٤)، ومقياس (التحكم/ السيطرة)، والإجهاد المدرك (ليتمان وآخرون، ٢٠٠٦)، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين كل من الرفاهية النفسية، ومعتقدات حرية الإرادة، والإحساس بالسيطرة الشخصية، وكلاهما يرتبط سلبيا بالإجهاد المدرك.

كما هدف (Gooding,et al,2018) في التجربة الثانية إلى الكشف عن العلاقة بين كل من الرفاهية النفسية، وحرية الإرادة، الإجهاد المدرك والشعور بالإكتئاب لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس والطلبة بالجامعات، حيث تكونت عينة الدراسة من (٨٨) من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ومجموعة من الطلاب، متوسط أعمارهم الزمنية (٢٤.١٨) سنة، وانحراف معياري قدرة (٦.٥٠) سنة، وتم تطبيق المقاييس التالية: إستبيان معتقدات حرية الإرادة والذي تتراوح درجاته ما بين (صفر) عدم الإعتقاد بحرية الإرادة - وبين (١٠٠) الإعتقاد المطلق بحرية الإرادة، والرفاهية النفسية (لماكينزي وآخرون، ٢٠١٤)، والإجهاد المدرك (ليتمان وآخرون، ٢٠٠٦).

ومقياس للإكتئاب وقد تم تطبيق أدوات الدراسة على مدار أيام متعددة للكشف عن تأثير الضغوط والتغيرات اليومية على إستجابات الأفراد، وتوصلت الدراسة لنتائج التالية: أن تقلبات الشخص اليومية الناتجة عن التعرض للضغوط والإكتئاب لا تتنبأ بشكل كبير بالتغيرات في معتقدات حرية الإرادة ، كما أكدت على وجود علاقة إيجابية قوية بين الرفاهة النفسية ومعتقدات حرية الإرادة ، كما أن هناك علاقة إيجابية قوية بين معتقدات حرية الإرادة والشعور بالسيطرة والكفاءة.

هدفت (Chernyak N.,et al,2019) الى الكشف عن الجذور الثقافية لمعتقدات حرية الارادة وكيف يحكم الأطفال السنغافوريون والأمريكيون ويوضحون إمكانيات العمل في السياقات الشخصية ، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٧) فرداً ، واستخدمت أدوات الدراسة اختبار حرية الارادة ، وقد اشارت نتائج الدراسة الى تأييداً لحرية الارادة في التصرف ولكنها ضد القواعد المسموح بها للأطفال السنغافوريين ، وكانت هذه الاختلافات الثقافية أكثر انتشاراً في الأعمار الأكبر سناً. تفسيرات الأطفال تعكس الاختلافات بين وداخل الثقافة في المعتقدات السببية حول امكانيات العمل. كان الأطفال السنغافوريون أكثر عرضة من الأمريكيون للتعبير عن الافتقار إلى الإرادة الحرة من خلال الإشارة إلى العقوبة أو الاضطرار في الحصول على إذن من السلطات ، وهذا يؤكد دور الثقافة السائدة في المجتمع ، فإذا كانت مؤيدة لحرية الإرادة ينشئ الأفراد على احترام حرية الإرادة في كافة تصرفاتهم ، أما إذا كانت ثقافة المجتمع تؤيد الإستبداد وفرض الرأي من السلطة على أفراد المجتمع فينشئ الأفراد على التبعية والسلبية وقبول الحتمية .

### تعقيب علي الدراسات السابقة

من عرض الدراسات السابقة اتضح ما يلي :

- معظم الدراسات التي استندت عليها الباحثة أجريت على أعضاء هيئة تدريس أو مديري مدارس أو معلمين أو مديري شركات وهذا يؤكد أهمية هذه الفئة كعينة للدراسة .
- اتفقت نتائج الدراسات السابقة على وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الرفاهة النفسية كدرجة كلية وكل من حرية الإرادة (Feldman,et al,2016 ; Crescioni A.,2016; Li C.,et al,2017 ; Gooding,et al,2018) (Liu,2012 & Hajloo,2013; Sousa L.M.,et al,2017 ; Sadaf A. S.,et al,2017 ; Tse&Yip,2009 ; Cox,et al,2013 ; Datu,2014 ; Gismero-Gonzalez E.,et al,2019) الحس الفكاهي (Tse&Yip,2009 ; Cox,et al,2013 ; Datu,2014 ; Sadaf A. S.,et al,2017 ; Gismero-Gonzalez E.,et al,2019) عند فئات عمرية مختلفة ، والدراسة الحالية تحاول التأكد من علاقة الرفاهة النفسية (أبعاد - درجة كلية) مع هذه المتغيرات على عينة الدراسة .
- بعد الإضطلاع على المقاييس التي استخدمت في قياس متغيرات الدراسة الأربعة على المستويين العربي والأجنبي ، لم تجد أي منها يلائم عينة البحث ، ومن ثم قامت الباحثة بتعريب وإعداد مقاييس (الرفاهة النفسية ، حرية الإرادة ، الحس الفكاهي ، العفو) تلائم البيئة العربية وعينة البحث .
- عدم وجود دراسة سابقة واحدة على المستويين العربي والأجنبي - في حدود اضطلاعات الباحثة - تناولت بشكل مباشر هذه المتغيرات المنبئة بالرفاهة النفسية مما يبرر أهمية وضرورة إجراء الدراسة الحالية .
- قلّة الدراسات التي تناولت متغير حرية الإرادة (باعتبار حديث للغاية في التناول النفسي) ، وندرة الدراسات التي اهتمت بعلاقته بالرفاهة النفسية على المستوي الأجنبي فقط ، ولم تظهر ولا دراسة عربية اهتمت بهذا المتغير وهذا يبرر دراسة هذا المتغير للتعرف على طبيعته ودوره في تحقيق الرفاهة للفرء والمجتمع بصفة عامة وعينة الدراسة على وجه الخصوص .



## فروض الدراسة

- ١- توجد معاملات ارتباط ايجابية ودالة احصائياً بين درجات أفراد العينة علي مقياس الرفاهة النفسية (أبعاد- درجة كلية) وكل من مقياس (حرية الإرادة - الحس الفكاهي - العفو) أبعاد-درجة كلية " ) .
- ٢- يمكن التنبؤ بدرجات الرفاهة النفسية لدي أفراد العينة من خلال درجات (حرية الإرادة ، الحس الفكاهي ، العفو) .

## منهج الدراسة واجراءاتها

أ - اعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي الارتباطي للإجابة عن تساؤلات الدراسة والتحقق من فروضها .

## ب- عينة الدراسة

يعتبر المجتمع الأصلي للعينة هم أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية ، لقد تم اختيار (٣٠) عضواً من كلية التربية جامعة كفر الشيخ للتحقق من الكفاءة السيكومترية للأدوات الدراسية .

- أما العينة الأساسية للدراسة تكونت من (٩٢) من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية من جامعات (كفر الشيخ ، طنطا ، بنها ، دمياط ) من كافة تخصصات الكليات ، منهم (٤٠) ذكوراً ، (٥٢) إناثاً. وليس هناك أي شروط من حيث (العمر ، الخبرة ، الدرجة العلمية ) وإنما تم الإختيار بطريقة عشوائية لهذه الكليات كنماذج للكليات الإقليمية التي تتشابهت في الظروف البيئية ، الإمكانيات المادية والمعنوية المتاحة التي يمكن أن تؤثر علي الرفاهة النفسية لهؤلاء الأعضاء ، وسبب آخر لإختيار هذه الكليات هو سهولة التواصل بأعضائها وسرعة استجاباتهم علي الأدوات .

## ج- أدوات الدراسة

مقياس الرفاهة النفسية ، مقياس حرية الإرادة ، مقياس الحس الفكاهي ، مقياس العفو ، وجميعهم من إعداد الباحثة علي النحو التالي :

### ١- مقياس الرفاهة النفسية :إعداد الباحثة (ملحق ١).

لقياس الرفاهة النفسية أعدت "رايف" نسخاً مختلفة من مقياس الرفاهة النفسية ذوي الأبعاد الستة ، فقد ظهرت نسخة تتضمن (٢٠) مفردة لكل بعد فرعي ، ونسخة تتضمن (١٤) مفردة لكل بعد ، ونسخة تتكون من (٧) مفردة لكل بعد ، ونسخة تتكون من (٣) مفردة لكل بعد . وقد أجريت العديد من الدراسات للتحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس "رايف" ، منها دراسة (Ryff & Keyes,1995) التي طبقت مقياس (Ryff,1989) علي عينة من الراشدين عددها (١١٠٨) ممن تزداد أعمارهم عن (٢٥) عاماً ، أظهرت نتائج التحليل العاملي التوكيدي تأييداً لنموذج العوامل الست المقترح ، وتراوحت معاملات الارتباط بين المفاهيم الكامنة للعوامل الست بين (٨٥-،٢٤) ، وتحقق (Chenng & chan,2005) من الكفاءة السيكومترية لنسخة مختصرة من مقياس "رايف" للرفاهة النفسية الذي يتكون من (٢٤) عبارة بمعدل (٤) عبارات لكل بعد ، وذلك علي عينة من الراشدين الصينيين قوامها (١٤٤١) من الذكور والإناث ممن تتراوح أعمارهم بين (١٨-٨٦) سنة، كما أكدت نتائج التحليل العاملي لدراسة (Lindfors et al,2006) علي عينة سويدية (١٢٦٠) تتراوح أعمارهم بين (٣٢-٥٨) علي نفس العوامل الست المكونة للرفاهة النفسية ، وتم التقييم السيكومتري لمفردات مقياس الرفاهة النفسية المكون من (٤٢) مفردة علي (١١٧٩)

سيدة بالملكة المتحدة (Abbott et al,2006)، وأثبتت النتائج وجود عوامل ارتباطات دالة بين العوامل وبعضها أكبر من (٨).

لقد تم اعداد المقياس المستخدم في الدراسة الحالية بعد الإطلاع على الأطر النظرية للرفاهة النفسية لرايف والدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة الرفاهة النفسية لدى فئات عديدة، وبعض المقاييس التي استخدمت لقياسها في البيئتين العربية والأجنبية: مقياس الرفاهة النفسية لرايف ترجمة عادل المشاوي (٢٠١١)، مقياس رايف تقنين سميرة شند وآخرون (٢٠١٣)، مقياس السعادة Happiness Scale اعداد (Diener et al,1985)، قامت الباحثة بترجمة مقياس الرفاهة النفسية (Ryff & Singer, 2006) وهي النسخة المعدلة "المكونه من (٤٢) عبارة بمعدل (٧) عبارات لكل بعد من مقياس الرفاهة النفسية لرايف (١٩٨٩) والذي تكون من (٨٤) عبارة، والإطلاع على النسخة المختصرة من ذات المقياس والمكونه من (٣٠) عبارة، فضلت الباحثة هذه النسخة من المقياس دون غيرها للأسباب التالية:

مقياس مختصر وعدد عباراته ملائم وكافي للتعبير عن مضمون البعد. مضمون العبارات ملائم لطبيعة المواقف الحياتية.

لا توجد ضرورة للإستعانة بأبعاد إضافية للتعبير عن الرفاهة النفسية للفرد. أبعاد هذا المقياس تتضمن داخلياً التعبير عن معني الحياة، الرضا عن الحياة، جودة الحياة، السعادة، لا يستغرق وقتاً طويلاً في تطبيقه، لا توجد فيه عبارات تحمل نفس المعني بعد الترجمة الأولية تم عرضها على ثلاثة من متخصصي اللغة الإنجليزية، لإجراء صدق الترجمة، وعمل الترجمة العكسية للمفردات باللغة العربية، ومقارنتها بنفس المفردات في النسخة الأصلية للمقياس، للتأكد من اتفاق كل مفردة مع نظيرتها، مع الوضع في الإعتبار الصياغة الملائمة لطبيعة البيئة المصرية.

#### وصف المقياس وتصحيحه:

تكون المقياس من (٤٢) عبارة موزعة على ستة أبعاد هي كالتالي:

- ١- الإستقلالية ويضم (١، ٢، ٣، ٧) عبارات ايجابية، (٤، ٥، ٦) عبارات سلبية.
  - ٢- السيطرة على البيئة ويضم (١، ٢، ٣، ٤، ٥) عبارات ايجابية، (٦، ٧) عبارات سلبية
  - ٣- النضج الشخصي ويضم (١، ٢، ٦، ٧) عبارات ايجابية، (٣، ٤، ٥) عبارات سلبية.
  - ٤- العلاقات الإيجابية مع الآخرين ويضم (١، ٢، ٣، ٤، ٦) عبارات ايجابية، (٥، ٧) عبارات سلبية
  - ٥- الحياة الهادفة ويضم (١، ٢، ٦، ٧) عبارات ايجابية، (٣، ٤، ٥) عبارات سلبية.
  - ٦- تقبل الذات ويضم (١، ٢، ٣، ٤) عبارات ايجابية، (٥، ٦، ٧) عبارات سلبية.
- تتراوح معدلات التقدير الخماسية بين (الموافقة التامة إلي الرفض التام) أي (٥-١) بالنسبة للعبارات الإيجابية والعكس بالنسبة للعبارات السلبية، ومن ثم تتراوح الدرجة الكلية علي المقياس ككل بين (٤٢-٢١)، ودرجة كل بعد تتراوح بين (٧-٣٥).

طرق حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس:

#### أ- صدق المقياس

- صدق الترجمة والمحكمين: تم الإشارة إليها سابقاً.

- صدق المحك: تم تطبيق مقياس (الشعور بالسعادة سيد البهاص ٢٠١٠) مع مقياس الرفاهة النفسية المعد لهذه الدراسة علي عينة الكفاءة السيكومترية، وجاء معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لنتائج تطبيق المقياسين (8)، وهي داله احصائياً عند مستوي 0,01

#### ب- ثبات المقياس:

استخدمت الباحثة للتأكد من ثبات مقياس الرفاهة النفسية طريقة التجزئة النصفية بأسلوبها (سبيرمان - براون، جتمان) ومعامل ألفا كرونباخ علي عينة الكفاءة السيكومترية (ن = ٣٠) من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية - جامعة كفر الشيخ، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) : معاملات الثبات لمقياس الرفاهة النفسية بطريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

أبعاد المقياس	التجزئة النصفية	
	جتمان	سبيرمان - برون
الإستقلالية	,82	,85
السيطرة علي البيئة	,70	,66
النضج الشخصي	,74	,81
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	,71	,79
الحياة الهادفة	,65	,73
تقبل الذات	,64	,69
الدرجة الكلية	,77	,84

اتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الثبات لأبعاد المقياس ودرجته الكلية مرتفعة وموجبة مما يدل علي أن المقياس علي درجة مناسبة من الثبات .

### ج- الإتساق الداخلي للمقياس :

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات عينه الكفاءة السيكموترية علي أبعاد المقياس وبعضها البعض ، وأيضاً بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس ، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (٢) التالي

جدول (٢) معاملات ارتباط درجات الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس الرفاهة النفسية (ن=٣٠)

الأبعاد	الإستقلالية	السيطرة علي البيئة	النضج الشخصي	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الحياة الهادفة	تقبل الذات	الدرجة الكلية
الإستقلالية	-----	,67	,69	,73	,75	,78	,85
السيطرة علي البيئة		-----	,71	,78	,81	,79	,82
النضج الشخصي			-----	,82	,79	,83	,86
العلاقات الإيجابية مع الآخرين				-----	,73	,74	,81
الحياة الهادفة					-----	,83	,87
تقبل الذات						-----	,85

اتضح من جدول (٢) أن معاملات ارتباط أبعاد المقياس مع بعضها البعض من ناحية ، ومع الدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى كانت مرتفعة ودالة عند مستوى ٠,٠١ ، مما يشير إلي التماسك الداخلي للمقياس ، وإمكانية جمع درجات أبعاده في درجة كلية .

### ٢- مقياس حرية الإرادة : إعداد الباحثة ( ملحق ٢).

تم إعداد هذا المقياس بعد الإطلاع علي الأطر النظرية التي تناولت حرية الإرادة أو الممانعة النفسية ضد الحرية ، والإطلاع علي بعض المقاييس التي أعدت في البيئتين الأجنبية والعربية

- مقياس حرية الإرادة (Paalhus & Margess,1994) مكون من (٢٧) عبارة موزعة علي أربعة أبعاد أساسية هي ١-الإرادة الحرة ، ٢-الحمية العلمية ، ٣-الحمية القدرية ، ٤-عدم القدرة علي التنبؤ .
- مقياس هونج للممانعة النفسية (Hong Psychological Reactance scale ,2005) مكون من ثلاثة أبعاد لرد الفعل النفسي وهي (التهديد المتصور للحرية ، الموقف ، النية).

- مقياس (Enflo, K. 2012) يتكون من ٣٠ عبارة. موزعة علي الأبعاد التالية الاعتقاد في حرية الارادة -الاحتمية - الصدفة / اللاحتمية - القدرية - المسؤولية الأخلاقية - الإزدواجية ، تم تقدير كل عبارة باستخدام مدرج Likert المكون من ٧ مستويات.
- بطارية حرية الإرادة إعداد ناديلهورف وزملائه (Nadelhoffer, et al, 2014) تهدف إلي قياس اعتقادات الجدارة والإقتدار الشخصي في الإختيار واتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية الأخلاقية، وتتكون من (٣٠) مفردة في نسختها المطولة، (١٥) مفردة في نسختها المختصرة .
- مقياس الحرية النفسية (عبد العزيز سليم ، محمد أبو حلاوة ٢٠١٦) . قامت الباحثة بصياغة (٣٤) عبارة تعبر عن ارادة الفرد في اتخاذ قراراته مع تحمل مسؤولية هذا الإختيار في ضوء التعريف الإجرائي لحرية الإرادة الذي وضعته الباحثة (سبق الإشارة إليه) ، ثم عرضها علي السادة المحكمين ، تم حذف (٤) عبارات لم تأخذ نسبة موافقة (١٠٠)٪، ليصبح العدد النهائي لعبارات المقياس (٣٠) عبارة و كلها ايجابية تخضع للتقدير الخماسي (٥-١) ،

والدرجة الكلية علي المقياس تتراوح بين (٣٠-١٥) .

#### طرق حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس حرية الإرادة : أ- صدق المقياس

- صدق المحكمين : سبق الإشارة إليه عند اعداد المقياس .
- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) :

تم تطبيق المقياس على (٣٠) عينة الكفاءة السيكومترية وبعد ترتيب الدرجات تنازلياً وتم تحديد الإرباعي الأعلى ( 26,67 % من العينة تقع أعلى الوسيط)، والإرباعي الأدنى ( 26,67 % من العينة تقع أدنى الوسيط)، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد في الإرباعين باستخدام اختبار "مان\_ ويتني" كما في الجدول (٣) التالي:

#### جدول (٣) صدق المقارنة الطرفية لمقياس حرية الإرادة (ن=٣٠)

الأبعاد	المجموعات	ن	متوسط	انحراف معياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل مان ويتني U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الإرباعي الأدنى	٨	٦٧.٥٠	٦.٣٢	٤.٥٠	٣٦	٠٠	٣.٣٦	٠.٠١
	الإرباعي الأعلى	٨	١٠٨.٧٥	١٠.٥٩	١٢.٥٠	١٠٠			

انضح من جدول (٣) السابق أن قيم "Z" دالة عند مستوى (٠.٠١) للمقياس مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على المقياس بما يسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.  
ب- ثبات المقياس :

استخدمت الباحثة للتأكد من ثبات مقياس حرية الإرادة طريقة التجزئة النصفية بأسلوبها (سبير مان - براون ، جتمان ) ومعامل ألفا كرونباخ علي عينة الكفاءة السيكومترية (ن =٣٠) من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية.  
كانت معاملات الثبات (سبيرمان - براون =82، جتمان =78، ألفا كرونباخ=72)، وجميعها مرتفعة .

(١) السادة المحكمين : أ.د.سيد عبد المجيد رئيس قسم الصحة النفسية بتربية دمياط ، أ.د.سيد أحمد البهاص أستاذ الصحة النفسية المتفرغ بتربية طنطا ، أ.د. صلاح الدين عراقي محمد رئيس قسم الصحة النفسية بتربية بنها .

## ج- الإتساق الداخلي للمقياس :

تم حساب معاملات الارتباط لأفراد عينة الكفاءة السيكومترية بين الدرجة علي كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، وكانت معاملات الارتباط تتراوح بين (٥٩، - ٧٤) وجميعها دالة عند مستوى ٠١ .

## ٣- مقياس الحس الفكاهي : اعداد الباحثة ( ملحق ٣ ) .

## أ-الهدف من المقياس :

قياس الحس الفكاهي لدى مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية ، وذلك طبقا للتعريف الإجرائي للحس الفكاهي الذي تتبناه الباحثة في هذه الدراسة .

## ب-بناء المقياس :

لبناء المقياس وتحديد عباراته قامت الباحثة بالاطلاع على الأدبيات التي تناولت مفهوم الحس الفكاهي وكذلك الاطلاع على بعض المقاييس التي تقيس الفكاهه مثل : (Martin 1973) مقياس الحس الفكاهي لمارتن مكون من (٣٠) عبارة كدرجة كلية .

مقياس الحس الفكاهي (Evans-Palmer, Teri (2010) وتكون من (١٦) مفردة درجة كلية مقياس الحس الفكاهي لأطفال الذاتويين (هيام شاهين ٢٠١٤) مكون من أربعة مكونات هي التقدير الإيجابي للفكاهة - التمتع بروح الفكاهة - الفكاهة الإجتماعية الودودة - الفكاهة المعززة للذات

مقياس حس الدعابة (أحمد جوني ٢٠١٦) وتكون من (١٨) مفردة درجة كلية . وبناء على الإطار النظري والمقاييس التي اطلعت عليها الباحثة ، تم صياغة عدد من العبارات حوالي (٦٦) عبارة كدرجة كلية وبعد عرضة علي السادة المحكمين (سابق ذكرهم ) ، تم حذف (١١) عبارة لم تحظ علي نسبة اتفاق (١٠٠) % ، وأصبح العدد الكلي لعبارات المقياس (٥٥) عبارة ، وتتطلب الإجابة علي العبارات إختيار بديل من خمس اختيارات تتراوح من (أقصى الموافقة إلي أقصى الرفض) تقدر (١:٥) هذا بالنسبة للعبارات الإيجابية والعكس بالنسبة للعبارات السلبية (٢، ٨ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٧ ، ٢٩ ، ٣٣ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٣٩) ، وبالتالي الدرجة الكلية علي المقياس ككل تتراوح بين (٥٥ - ٢٧٥) .

## طرق حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس :

## أ-صدق المقياس :

- صدق المحكمين :سبق الإشارة إليه عند بناء المقياس .

## - صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) :

تم تطبيق المقياس على (٣٠) عينة الكفاءة السيكومترية وبعد ترتيب الدرجات تنازلياً ، تم تحديد الإرباعي الأعلى ( 26,67 % من العينة تقع أعلى الوسيط) ، والإرباعي الأدنى ( 26,67 % من العينة تقع أدنى الوسيط) ، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد في الإرباعين باستخدام اختبار "مان- ويتني" كما في الجدول (٤) التالي:

جدول (٤) صدق المقارنة الطرفية لمقياس الحس الفكاهي (ن=٣٠)

الأبعاد	المجموعات	ن	متوسط	انحراف معياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل مان ويتني U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الإرباعي الأدنى	٨	١٣٨.٢٥	٨.٤١	٤.٥٠	٣٦	٠٠	٣.٣٦	٠٠١
	الإرباعي الأعلى	٨	١٩٣.٥٠	١٨.١٨	١٢.٥٠	١٠٠			

**اتضح من جدول (٤) السابق أن قيم "Z" دالة عند مستوى (٠.٠١) للمقياس مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على المقياس بما يسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.**

#### ب- ثبات المقياس :

استخدمت الباحثة للتأكد من ثبات مقياس الحس الفكاهي طريقة التجزئة النصفية بأسلوبها (سبيرمان - براون ، جتمان ) ومعامل ألفا كرونباخ علي عينة الكفاءة السيكومترية (٣٠) من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية. كانت معاملات الثبات (سبيرمان - براون = 79، جتمان = 75، ألفا كرونباخ = 71)، وجميعها مرتفعة .

#### ج- الإتساق الداخلي للمقياس :

تم حساب معاملات الارتباط لأفراد عينة الكفاءة السيكومترية بين الدرجة علي كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، وكانت معاملات الارتباط تتراوح بين (69-، 81-) وجميعها دالة عند مستوى 01 .

#### ٤- مقياس العفو : إعداد الباحثة (ملحق ٤)

• تم إعداد هذا المقياس بعد الإطلاع علي الأطر النظرية التي تناولت العفو بأبعاده ، والإطلاع علي بعض المقاييس التي أعدت في البيئتين الأجنبية والعربية ومنها (Thompson, et al, 2005) ، سيد البهاص (٢٠١٠) ، تقديم استبانة لعينه استطلاعية من أعضاء هيئة التدريس تضمنت الأسئلة التالية :

- إذا كان العفو يعني :استعداد الفرد للصفح عن حقه في رد الإساءة الموجهة إليه من أشخاص آخرين مع قدرته علي استرداد حقه ، وغياب مشاعر الإنتقام من المصنوع .  
- ما السمات الشخصية للأفراد الذين يعفون عن الآخرين ؟  
- ما الذي يجعلك تعفو أو لا تعفو عن أساء إليك ؟  
- ما هي أنواع العفو من وجهة نظرك ؟

بعد تحليل مضمون الإستجابات التالية ، تم صياغة مجموعة من العبارات عددها (٣٥) عبارة يجاب عليها من خلال خمسة بدائل (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - مطلقاً) مقابل درجات (٥-٤-٣-٢-١) علي الترتيب هذا للعبارات الإيجابية ، أما العبارات السلبية فهي (العفو عن الذات "٢٠٦" - العفو عن الآخرين "٢٠٦ ، ١٠ ، ١٥") فتأخذ عكس هذا التقدير .

- عرضت العبارات في صيغتها الأولية علي مجموعة من المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس ، وبعد مراجعة آراء السادة المحكمين ( تم الإشارة إليهم سابقاً ) ، تم استبعاد خمسة عبارات لم تحظ بالموافقة التامة ، ومن ثم أصبح عدد عبارات المقياس ككل (٣٠) عبارة مقسمة إلي بعدين (العفو عن الذات - العفو عن الآخر ) لكل بعد (١٥) عبارة .

وتتطلب الإجابة علي العبارات إختيار بديل من خمس اختيارات تتراوح من (أقصى الموافقة إلي أقصى الرفض) تقدر (١:٥) ، وبالتالي الدرجة الكلية علي المقياس ككل تتراوح بين (٣٠-١٥٠) ، الدرجة علي البعد الواحد تتراوح بين (١٥-٧٥) .

#### حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس :

##### أ- الصدق :

- تم حساب الصدق الظاهري (المحكمين ) ، وقد اشير إليه في خطوات اعداد المقياس

##### ب- صدق المقارنه الطرفية :

تم تطبيق المقياس علي عينة الكفاءة السيكومترية (٣٠) ، وبعد استخراج الدرجة الكلية لأفراد العينة ، ثم ترتيبها تنازلياً وتقسيمها ارباعيات ، ثم حساب الفروق بين متوسطي مجموعتي الإرباعيين الأعلى والأدني باستخدام "اختبار ت" لعينتين مستقلتين .

كانت قيمة (ت=٥٧، ٨) وهي قيمة داله لصالح ذوي الإرباعي الأعلى مما يثبت قدرة المقياس علي التمييز بين المجموعتين .

#### ب- الثبات :

تم حساب ثبات المقياس بطرق ألفا كرونباخ، إعادة التطبيق، وذلك علي عينة الكفاءة السيكومترية (٣٠) من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية، ويوضح الجدول (٥) التالي قيم معاملات الثبات :

جدول (٥) معاملات الثبات بطريقتي إعادة التطبيق وألفا كرونباخ لمقياس العفو (أبعاد- درجة كلية)

أبعاد مقياس العفو	اعادة التطبيق	ألفا كرونباخ
العفو عن الذات	71,	,69
العفو عن الآخرين	78,	,75
الدرجة الكلية	80,	,76

اتضح من الجدول (٥) السابق أن جميع معاملات الثبات لأبعاد العفو والدرجة الكلية مرتفعة وموجبة وهذا يدل علي أن المقياس علي درجة عالية من الثبات، ويمكن الوثوق في النتائج التي يتم الحصول عليها .

#### ج- الإتساق الداخلي :

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الكفاءة السيكومترية علي أبعاد المقياس والدرجة الكلية، وجاءت معاملات الارتباط دالة عند مستوي ٠١، ويتضح ذلك من الجدول (٦) التالي :

جدول (٦) معاملات ارتباط درجة كل بعد من أبعاد مقياس العفو بالدرجة الكلية للمقياس (ن=٣٠)

أبعاد مقياس العفو	العفو عن الذات	العفو عن الآخرين	الدرجة الكلية
العفو عن الذات	-----	,67	,73
العفو عن الآخرين	-----	-----	,79

اتضح من جدول (٦) السابق أن معاملات ارتباط أبعاد المقياس مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس كانت مرتفعة ودالة عند مستوي ٠١، مما يشير إلي التماسك الداخلي للمقياس.

ومما سبق اتضح تحقق مؤشرات الكفاءة السيكومترية الثلاثة لمقياس العفو، وهذا يطمئن الباحث لإستخدامه في الدراسة الحالية .

د- تطبيق أدوات الدراسة : تم تطبيق أدوات الدراسة بعد التأكد من الكفاءة السيكومترية لها خلال شهري "يناير، فبراير" ٢٠١٩ علي عينة الدراسة، ثم استخدام أساليب الإحصاء البارامترية الملائمة لإختبار صحة فروض الدراسة، والمتمثلة في معاملات الارتباط، المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار(ت) للعينات المستقلة، تحليل الإنحدار المتعدد المتدرج، كما تمت معالجة البيانات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS .

### نتائج الدراسة

أولاً : نتائج الفرض الأول ، وينص علي أنه :

"توجد معاملات ارتباط ايجابية ودالة احصائياً بين درجات أفراد العينة علي مقياس الرفاهة النفسية (أبعاد-درجة كلية ) وكل من مقاييس (حرية الإرادة - العس الفكاهي - العفو) ."

للتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب معامل الارتباط لبيرسون للكشف عن العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس الرفاهة النفسية (أبعاد- درجة كليت) ودرجاتهم علي مقاييس حرية الإرادة، الحس الفكاهي، العضو (أبعاد-درجة كليت)، والجدول (٧) التالي يوضح ذلك.

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجات الرفاهة النفسية (أبعاد-درجة كليت) وكل من حرية الإرادة، الحس الفكاهي، العضو (أبعاد-درجة كليت)

المتغيرات	حرية الإرادة	الحس الفكاهي	العضو عن الذات	العضو عن الآخر	الدرجة الكلية للعضو
الإستقلالية	** ,627	** ,595	** ,724	** ,360	** ,585
السيطرة علي البيئة	,040	,131	,022	,108	,048
النضج الشخصي	** ,462	** ,329	,140	** ,614	** ,414
العلاقات الإيجابية	,120	,001	** ,302	** ,429	** ,398
تقبل الذات	** ,368	,182	** ,338	** ,530	** ,473
الحياة الهادفة	** ,778	** ,797	** ,573	** ,460	** ,559
الدرجة الكلية للرفاهة النفسية	** ,790	** ,639	** ,676	** ,781	** ,791

❖ دالة عند مستوي 01،

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- توجد ارتباطات موجبة دالة احصائياً عند مستوي ٠٠١ بين (الإستقلالية، الحياة الهادفة، الدرجة الكلية للرفاهة النفسية) من جانب وحرية الإرادة، والحس الفكاهي، العضو عن الذات، العضو عن الآخر، الدرجة الكلية للعضو، ويتفق ذلك مع نتائج دراسات ( Gooding, et al,2018 ; Crescioni A., et al,2015, 2016 ) التي أكدت العلاقة الارتباطية بين الرفاهة النفسية وحرية الإرادة، وأثبتت دراسة (Valery I., et al,2011) أن الإستقلالية وتقرير المصير هما العامل المشترك بين الرفاهة النفسية وحرية الإرادة، ومن الدراسات التي أكدت العلاقة الارتباطية بين الحس الفكاهي والرفاهة النفسية (Liu,2012 ; Evans,2010; Hajloo,2013 ; Sousa L.M.,et al,2019) أما عن الدراسات التي أكدت العلاقة الارتباطية بين العضو والرفاهة النفسية فمنها (Gismero- Gonzalez E., et al,2019) Tse& Yip,2009; Cox; et al,2013; Datu,2014 ;

- توجد ارتباطات موجبة دالة احصائياً عند مستوي ٠٠١ بين بعد النضج الشخصي للرفاهة النفسية من جانب وحرية الإرادة تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات ( Gooding, et al,2018 ; Feldman et al, 2016 ; Crescioni A., et al,2015) التي أكدت أن حرية الإرادة تزيد الكفاءة الشخصية للفرد ومستوي التحكم الذاتي، أما عن الارتباط الإيجابي بين النضج الشخصي كأحد أبعاد الرفاهة النفسية مع الحس الفكاهي فقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات (Liu,2012 ; Hajloo,2013 ; Sousa L.M.,et al,2019) Evans,2010، وعن الارتباط بين النضج الشخصي كأحد أبعاد الرفاهة النفسية و العضو عن الآخر، الدرجة الكلية للعضو فقد اتفقت مع نتائج دراسات (Thompson ,et al,2005; ; Datu,2014) .

- توجد ارتباطات دالة احصائياً عند مستوي ٠٠١ بين بعد العلاقات الإيجابية للرفاهة النفسية من جانب وكل من بعد العضو عن الذات وبعد العضو عن الآخر والدرجة الكلية للعضو وقد اتفقت مع نتائج دراسات (Tse&Yip,2009;Cox,et al,2013;Sadaf A.S.,et al,2017;Gismero-Gonzalez E.,et al,2019) .

-توجد ارتباطات موجبة ودالة احصائياً عند مستوي ٠٠١ بين بعد تقبل الذات للرفاهة النفسية من جانب وكل من حرية الإرادة، بعد العضو عن الذات وبعد العضو عن الآخر والدرجة الكلية للعضو،



وهذه النتائج في مجملها تتفق مع نتائج دراسات (Lawler & Piferi,2006;Giacoma,2008 ; Datu,2014 ; Gooding,et al,2018).

- لا توجد ارتباطات دالة احصائياً بين بعد السيطرة على البيئة وكل من حرية الإرادة ، الحس الفكاهي ، العفو عن الذات ، العفو عن الآخر ، الدرجة الكلية للعفو .

- كما لا توجد ارتباطات دالة احصائياً بين بعد العلاقات الإيجابية وكل من حرية الإرادة والحس الفكاهي وتفسر الباحثة ذلك من منطلق أن كل من حرية الإرادة والحس الفكاهي يكلفان من يمارسهما بعض الأعباء والمسؤوليات لإحتياجهما إلي تفكير وتعقل واختيار الزمان والمكان والأفراد الذين يستخدم معهم ، فيمكن أن استخدامهما يترتب عليه علاقات سلبية مع الآخرين أو نفور المجتمع منهم ، ويمكن أن يحدث عكس ذلك ، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسات.(Jordone,et al,2016; Monroe A. e., Brady G. and Malle B.F.,2017)

وهذه النتيجة في مجملها تحقق صحة الفرض الأول .

### ثانياً : الفرض الثاني ، وينص علي أنه:

"يمكن التنبؤ بدرجات الرفاهة النفسية لدي أفراد العينة من خلال درجات

حرية الإرادة ، الحس الفكاهي ، العفو ."

للتحقق من صحة هذا الفرض ، تم استخدام تحليل الإنحدار المتعدد لدرجات الرفاهة النفسية من خلال درجات أفراد العينة في حرية الإرادة ، الحس الفكاهي ، العفو (أبعاد-درجة كلية) ، والجدول (٨) التالي يوضح ذلك .

جدول (٨) نتائج تحليل الإنحدار المتعدد لدرجات الرفاهة النفسية (درجة كلية) من خلال درجات العينة في حرية الإرادة ، الحس الفكاهي ، العفو (أبعاد-درجة كلية).

المتغيرات المستقلة	قيمة معامل الإنحدار	قيمة بيتا B	الخطأ المعياري	قيمة "ت"	مستوي الدلالة	معامل التحديد R2	قيمة "ف"
الثابت	76 , 52 1		6 ,814	11 ,23	,01	737,	**61 ,045
حرية الإرادة	,791	1 ,184	,157	5 ,03	,01		
الحس الفكاهي	,314	,631	,089	3 ,54	,01		
العفو عن الذات	,414	,233	,138	3 ,004	,01		
العفو عن الآخر	,106	,061	,213	,497	,01		

\*\* دالة عند مستوى 01.

يتضح من جدول (٨) السابق أن قيمة معامل التحديد (R2) = 0.737 وهذا يعني أن المتغيرات المستقلة مجتمعة تفسر حوالي 0.74 من التغيرات الحادثة في الرفاهة النفسية ، حيث بلغت قيمة "ف" للنموذج 61.045 وهي دالة عند مستوى 01 ، وبذلك فإن 74% من التباين في درجات الرفاهة النفسية يمكن تفسيره في ضوء المتغيرات المستقلة المستخدمة في هذا البحث ، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ للرفاهة النفسية علي النحو التالي :

الرفاهة النفسية = 76.521 + 0.791 × حرية الإرادة + 0.314 × الحس الفكاهي + 0.414 × العفو عن الذات + 0.106 × العفو عن الآخر. وتشير هذه النتائج إلي أن هناك إسهام نسبي دال احصائياً للمتغيرات المستقلة (حرية الإرادة - الحس الفكاهي - العفو عن الذات - العفو عن الآخر) في التنبؤ بدرجات الرفاهة النفسية لدي أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية . ويظهر ذلك علي النحو التالي :

- يسهم متغير حرية الإرادة في التنبؤ بمعامل قدره ( 0.791 ) للرفاهة النفسية .

- يسهم متغير الحس الفكاهي في التنبؤ بمعامل قدره ( 0.314 ) للرفاهة النفسية .

- يسهم متغير العفو عن الذات في التنبؤ بمعامل قدره ( 0.414 ) للرفاهة النفسية .

- يسهم متغير العفو عن الأخر في التنبؤ بمعامل قدره (106, ) للرفاهة النفسية.  
- متغير العفو الكلي لم يظهر من المتغيرات المبنية بالرفاهة النفسية لدى أفراد العينة .  
وهذه النتيجة في معظمها تحقق صحة الفرض الثاني ، كما تؤكد أهمية المتغيرات المستقلة ( حرية الإرادة ، الحس الفكاهي ، العفو ) في التنبؤ بدرجات الرفاهة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية ، وأن أكثر المتغيرات اسهاماً في التنبؤ بالرفاهة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس هو متغير حرية الإرادة الذي يساهم بمضرده (79, ) في التنبؤ ، ويدل ذلك على أهمية توافر هذه السمة لدى عينة الدراسة لتحقيق الإزدهار والرخاء والهناء النفسي لديهم ، وهذا يتفق مع نتائج دراسات كل من ( Li C.,et al,2017 ) التي أثبتت أنه يمكن التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال حرية الإرادة ، كما ساهم الحس الفكاهي بمفردة بمعامل (314, ) في التنبؤ بالرفاهة النفسية وهذا يتفق مع نتائج دراسات ( Hajloo,2013 ; Sousa L.M.,et al,2019 ) ومن الدراسات التي أثبتت أنه يمكن التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال العفو (عن الذات - عن الأخر ) ( Datu,2014; Sadaf A. S.,et al, 2017 ) لقد أثبتت الدراسة الحالية أن ثاني المتغيرات إسهاماً في تحقيق الرفاهة النفسية لدى أفراد العينة هو متغير العفو عن الذات ، حيث ساهم بمعامل (١٤٤, ) وذلك لما له من دور فعال في التسامح مع الذات واللطف بها وعدم جلدتها وقت الضغوط أو الأخطاء البشرية ، فعوض هيئة التدريس - مهما بلغ من العلم - ليس ملاكاً ولدائه حق عليه في اللطف والشفقة والتراحم والعفو عند التقصير في بعض المواقف العشوائية أو الإضطرابية ، وكل هذا يحقق له الرضا الذاتي والتصالح الداخلي والشعور بالرفاهة النفسية التي تنعكس آثارها في التعامل مع الآخرين .

كما أثبتت النتائج أن العفو عن الأخر يلي العفو عن الذات في التنبؤ بالرفاهة النفسية فيساهم بمعامل (١٠٦, ) وهذا يتفق مع المنطق القائل " أن فاقد الشيء لا يعطيه " فمن لا يستطيع العفو عن ذاته لا يستطيع العفو عن الأخر ، وأن العفو عن الأخر مدخلاً هاماً لإنشاء علاقات اجتماعية إيجابية وتقديم العون والمساعدة للأخر واستبدال مشاعر الحقد والكراهية بمشاعر المحبة والود ، وهذه المشاعر الإيجابية تحقق للفرد السعادة والرفاهة النفسية .

### تفسير النتائج ومناقشتها

انطلقت الدراسة الحالية من فرضية عامة مؤداها " أنه يمكن التنبؤ بدرجات الرفاهة النفسية من خلال درجات حرية الإرادة والحس الفكاهي ، العفو " ، لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية ، لذا المفروض أن تقتصر الدراسة علي كشف طبيعة العلاقة الإرتباطية بين المتغير التابع وكل متغير من المتغيرات المستقلة ، ثم اجراء تحليل الإنحدار المتعدد للتعرف علي الإساهم النسبي لكل متغير مستقل في التنبؤ بالمتغير التابع .

طبقاً لنموذج رايف ( Ryff,1989 :1072 ) فإن ذوي المستوي المرتفع من الرفاهة النفسية لديهم اتجاه ايجابي نحو الحياة ، يتقبلون الخبرات الإيجابية والسلبية التي تمر بهم ، لديهم مستوي مرتفع من القدرة علي تقرير المصير الشخصي ، قادرين علي التفكير والتصرف دون الإعتماد علي الآخرين ، لديهم كفاءة في استغلال مصادر البيئة لإشباع احتياجاتهم الشخصية، لديهم أهداف واقعية ذات قيمة ، يسعون لتحقيقها ، لديهم علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين ، قادرين علي التعاطف ، الحب ، التواد مع الآخرين ، يرون تحسناً ملحوظاً في تصرفاتهم بمرور الزمن ، منفتحين علي الخبرات الجديدة باستمرار .

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Valery I. et al,2011) بأن الإستقلال الذاتي وتقرير المصير هما العامل المشترك بين حرية الإرادة والرفاهة النفسية وهما مسؤولان عن تعزيز العلاقات النفسية والدينية والعضوية والأسرية وتحقيق التمكن البيئي .

وأكد (Jordane et al,2016,42-59;Rigoni,et al,2012& Feldman ,et al,2016) أن حرية الإرادة تساعد الفرد في الإعتماد علي الذات في كافة السلوكيات والقرارات ، والإبتعاد عن الإعتمادية

على الآخرين ، ضبط النفس ، تحمل المسؤولية الأخلاقية تجاه السلوك الحالي أو الماضي ، تزيد مستوى التحكم الذاتي ، تحسين نوعية الحياة ، تحقيق الأهداف ، تحسين الأداء الأكاديمي ، زيادة الدافعية للعمل. لذا فمن يجمع بين الرفاهية النفسية وحرية الإرادة يتسم بالكفاءة الشخصية والرضاعن الحياة والسعادة .

أما في حالات ارتفاع أو انخفاض مستوى حرية الإرادة عن المستوى المعتدل فذلك يجعل الفرد يفرض رؤية وسيطرته علي سلوكيات وأفعال الآخرين بشكل لا أخلاقي ، كما يكون أقل شعوراً بالمسؤولية الأخلاقية تجاه سلوكه وأقل لوماً للمجرمين في كل مكان ، يكون الفرد أقل عرضة للتعلم من أخطاء الماضي ، تزداد عدوانيته ، تقل ثقته بنفسه ، حينئذ لا يستطيع الفرد السيطرة علي البيئة ولا يحقق النضج الشخصي كأبعاد للرفاهية النفسية .

وأكد (Kuiper & Borowicz-Sibenik,2005) أن الأفراد الذين يتمتعون بمعدلات مرتفعة من الحس الفكاهي لديهم معدلات مرتفعة من تقدير الذات ، ومعدلات منخفضة من القلق والإكتئاب والضغط المدرسه ، كما أنهم يتمتعون بمفهوم ذات أكثر إيجابية مقارنة بأولئك الأقل في الحس الفكاهي ، والشخص الفكاهي يستمد المزيد من المتعة والرضا من الأدوار الإجتماعية العديدة وأحداث الحياة التي يعايشها ، إن الأفراد ذوي الحس الفكاهي لديهم سمات تساعدهم في تعزيز وتقوية صحتهم النفسية والرفاهية النفسية لما لها من دور في تعزيز وتقوية شبكة المساندة الإجتماعية والتي تعمل علي تخفيف تأثير الضغوط والقدرة علي بدء مختلف التفاعلات الإجتماعية والحفاظ عليها .

يري السيكلوجيين والفلاسفة الوجوديين أن الفكاهة يستخدمها الفرد في تغيير أهدافه وفي معني ونوعية حياته ، ويعتبر وسيلة مرنة لمواجهة الحياة ، ويؤيد ذلك فرويد حينما أشار بأن الفكاهة تسمح للشخص بأن يحتفظ بثبات انفعالي في مواجهة المحن ، ومن ثم تحميه من الغضب الذي يستثار بصفه طبيعية في مواقف معينة (لوبيز، وسنايدر، ٢٠٠٣) .

كما أثبت (Liu,2012) أن ادراك الفكاهة والإستمتاع بها يحفز المشاعر الإيجابية كالإبتسام والضحك ، يساهم في تغيير توقعات الأعضاء نحو الحياة ، لديهم معدلات مرتفعة من الأمل مقارنة بأولئك الذين لا يتمتعون بالحس الفكاهي .

ويؤيد (Dych & Holtzman,2013) أن الفكاهة تيسر عملية توطيد علاقات إجتماعية جديدة مع الحفاظ علي العلاقات الإجتماعية القائمة بالفعل ، كما أنها ترتبط بالمزيد من الإعجاب والجاذبية بين الأشخاص وبعضهم البعض ، وتعمل علي تقليل الصراعات بين شخصية وتقوي وتدعم الروابط الإجتماعية ، وتقلل من الغموض بشأن ما يفكر ويشعر به الآخرون .

ويتفق (Samson &Antonelli,2013) بأن الفكاهة ترتبط بالتوافق والصحة وتعزيز الألفة في العلاقات الإجتماعية وتحقيق الرضا عن الحياة ، تحسين المزاج الإيجابي وتدعيم الروابط الإجتماعية ، ومن ثم تعتبر من أهم القوي الإيجابية في الشخصية التي ترتبط بالرفاهة النفسية .

وهذا يتفق مع نظرة كل من (Lochwood & Yoshimura,2014 , Dych & Holtzman,2013) بأن الأشخاص ذوي الحس الفكاهي يظهرون معدلات أقل من الإضطراب الإنفعالي عندما يتعاملون مع ظروف الحياة الضاغطة ، يتمتعون بروح معنوية عالية ويمكنهم تعديل الحالات المزاجية السالبة . من خلال هذه الدراسات التي أثبتت أن الحس الفكاهي يساهم في تخفيف الضغوط النفسية والأضطراب الإنفعالي ، تحقيق الرضا عن الحياة ، تدعيم الروابط الإجتماعية والعلاقات البنشخصية وتحفيز المشاعر الإيجابية ، تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية وفي مجمل هذه الإيجابيات تتحقق الرفاهة النفسية بمكوناتها لعضو هيئة التدريس أثناء ممارسة أعبائه اليومية مع طلابه ، زملائه ، رؤسائه ، افراد أسرته .

فتزداد دافعية للعمل بروح معنوية عالية في قيامته بأعباءه التدريسية والبحثية ، يحافظ على العلاقات والمشاعر الإيجابية مع كل من يتعامل معه من طلاب أو زملاء أو رؤساء أو أسرته ، وينشر الفرح والبسمة والحب في أي مكان يتواجد فيه .

ولما كان العضو كميكانزم وقائياً يعمل كمتغير وسيط في حالة توجيه الإساءة إلي شخص ما ، فعندما يتجه هذا الشخص للعضو عن المسئ تتحسن حالته الصحية والعقلية ويشعر بالسعادة والرفاهة النفسية ، وأكدت علي ذلك العديد من الدراسات (Bono; et al,2008; Maltby, et al,2008; Tse& Yip,2009; Cox; et al,2013; Datu,2014 ; Gismero-Gonzalez E., et al,2019). وأثبتت النتائج أن العضو يرتبط بالرفاهة النفسية وهذا يحقق الإتزان الوجداني ، تقدير الذات المرتفع ، الرضا عن الحياة لعضو هيئة التدريس ، وهذا يعني أن تمتع الإنسان بسلوك العضو يجعله من ذوي الصحة النفسية ، التمتع بالمبادئ الخلقية والدينية ، المقبولية ، الإنساقية ، العلاقات البيئية وهذه السمات تيسر للفرد تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين .

وأن الفرد الذي يتسم بالعضو وحرية الإرادة يستطيع تقبل ذاته والرضا عنها في كل أحوالها (النجاح والفشل ) وتقدير مصيرها وتحقيق أهدافها .

فحينما يستطيع عضو هيئة التدريس العضو عن ذاته يكون إنسان متصالح مع ذاته ، يشعر بالرضا عن ذاته ، التوافق مع ذاته ويستطيع اشباع احتياجاته ، وحينما يستطيع العضو عن الآخر يشعر بالسعادة حينما يقدم مساعدة للآخر أو يعضو عن المسيئ في حقه بغية الثواب من المولي عز وجل وبالتالي يستطيع الحفاظ على العلاقات الطيبة الودودة مع الآخرين ولا يتعامل مع المسيئ بإساءته بمنطق لكل فعل رد فعل ، وبالتالي يتخلص من كافة الضغوط الإنفعالية الناتجة من المعاملة بالمثل ويتفاعل مع الآخرين بلطف واتزان انفعالي ووجداني .

وخلصت النتائج أن الرفاهة النفسية لأعضاء هيئة التدريس بكليات التربية ترتبط بحرية الإرادة لديه ، حسه الفكاهي ، قدرته علي العضو عن ذاته وعن الآخر ، وأن ترتيب المتغيرات المنبئة بالرفاهة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية من الأكثر للأقل هي حرية الإرادة ثم العضو عن الذات ثم الحس الفكاهي وأخيراً العضو عن الآخر .

أعتقد أنها نتيجة منطقية تلائم طبيعة الشخصية المصرية وإن اختلفت بعض الشيء مع نتائج الدراسات الدولية لإختلاف الثقافات والعادات والتقاليد وأساليب التنشئة الإجتماعية . وتري الباحثة أن امتلاك هذه السلوكيات سواء "حرية الإرادة أو الحس الفكاهي أو العضو" تلائم الفطرة السوية ولا تكلف الإنسان شيئاً بقدر الخسارة المترتبة علي فقدانها ، حينما تجتمع هذه السلوكيات لدي عضو هيئة التدريس يجد معنى للتفاعل الذي يتم في العمل مع الآخرين ، وفي الصداقات والعلاقات التي يكونها مع الآخرين من خلال تهيئة بيئة عمل إيجابية ، فإذا شعروا بالراحة في المؤسسة التعليمية ، فإنهم سيكونون أكثر نفعاً ، وسيقل شعورهم بالاحترق الوظيفي ، وترتفع معنوياتهم ، وسيكونون أقدر على تحمل عوامل تدفعهم لإنجاز المهام المكلفون بها ، ومن أفضل النصائح التي توجهها الباحثة للمسؤولين عن تطوير المجتمع علي كافة الأصعدة توفير الإمكانيات المادية والثقافية والمعنوية والبيئية التي تحقق الرفاهة النفسية للعاملين بكل مؤسسة وخاصة المؤسسات التعليمية التي يسند لها مسؤولية إعداد الطالب المعلم ، فقد أثبتت الدراسات العالمية أن أفضل طريقة يستخدمها المسؤول الفعال لتشجيع العاملين في المؤسسة على الشعور بالرفاهة النفسية إتاحة الفرصة لممارسة حرية الإرادة ، الحس الفكاهي ، العضو للمسؤول والعاملين معه .

### التوصيات والبحوث المقترحة

لقد أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الرفاهة النفسية كدرجة كلية ومعظم أبعادها بكل من حرية الإرادة ، الحس الفكاهي ، العضو أبعاد ودرجة كلية ، ساهم كل من حرية الإرادة ، الحس الفكاهي ، العضو عن الذات ، العضو عن الآخر بنسبة ٧٤.٠٪ في التنبؤ بالرفاهة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية.

- من هذا المنطلق يجب توفير الأجواء المناسبة لدعم الشعور بالرفاهية النفسية وتدعيم العوامل المرتبطة بها كالحس الفكاهي، العفو، حرية الإرادة لدى أعضاء هيئة التدريس لإسقاط هذه المشاعر الإيجابية علي كل من يتعاملون معهم من طلاب وباحثين وزملاء ورؤساء وموظفين وعاملين في أرقى المؤسسات التعليمية وأكثرها تأثيراً علي رقي وتقدم المجتمع، لما يترتب علي هذه الإيجابيات من طيب الحياة وراحة البال والإزدهار والولاء والانتماء وزيادة الدافعية للعمل والإبداع، التفاؤل، الأمل.
- يجب الإهتمام بالتوسع في دراسة متغير الرفاهية النفسية بمكوناتها علي عينات أخرى تعاني من ضغوط حياتية لما له من دور فعال في تخفيف هذه الضغوط.
- يجب الإهتمام بإجراء دراسات مقارنة بين الجامعات الحكومية والجامعات الخاصة للتعرف علي مدى توافر الرفاهية النفسية، حرية الإرادة، الحس الفكاهي، العفو لدي كل منهما.
- يجب الإهتمام بالدراسات المقارنه بين الجامعات المحلية والدولية للتعرف علي مدى توافر الرفاهية النفسية، حرية الإرادة، الحس الفكاهي، العفو لدي كل منهما.
- يجب عمل دراسات للتعرف علي أهم العوامل التي تساهم في تحقيق الرفاهية النفسية، حرية الإرادة، الحس الفكاهي، العفو.
- يجب تقديم الخدمات والتسهيلات ( مادية - معنوية ) التي تزيد درجة الرفاهية النفسية لدورها في تحقيق الصحة النفسية والبدنية .
- يجب ايضاح أهمية التمتع بالسماة الإيجابية كالعفو، الحس الفكاهي، حرية الإرادة في تحقيق الصحة النفسية.

### ومن الدراسات المقترحة

- ١- الرفاهية النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدي طلاب الجامعة.
- ٢- فعالية برنامج ارشادي قائم علي الرفاهية النفسية لخفض الضغوط المهنية لدي أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية.
- ٣- فعالية الحس الفكاهي في تحسين الرفاهية النفسية لدي أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية.
- ٤- استخدام العفو كفنبة لتحسين الرفاهية النفسية لدي أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية.
- ٥- فعالية برنامج تدريب علي حرية الإرادة لتحسين الرفاهية النفسية لدي أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية.



## المراجع

١. إبراهيم فضل الله (٢٠١١). علم النفس الأدبي مع نصوص تطبيقية. ط١، بيروت: دار الفارابي للطباعة والنشر والتوزيع.
٢. أحمد عبد الكاظم جوني (٢٠١٦). الانفتاح على الخبرة وعلاقتهم بحس الدعابة لدى طلبة كلية الآداب، كلية الآداب - جامعة القادسية، مجلة الآداب، ع١١٥، ص٥٢٦-٥٢١.
٣. أحمد فوزي جنيدى (٢٠٠٨). فعالية برنامج ارشادي لتنمية الذكاء الوجداني في جودة الحياة النفسية للتلاميذ الموهوبين، رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة قناة السويس.
٤. أحمد محمد جاد الرب (٢٠١٠). طيب الحياة النفسية لدي آباء الأطفال المتخلفين عقلياً وعلاقتها بالضغط النفسي، المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية، جامعة كفر الشيخ " جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية"، ١٣-١٤ ابريل ن ٥٢٩-٥٨٢.
٥. اريك فروم (١٩٧٢). الخوف من الحرية. (ترجمة) مجاهد عبد المنعم مجاهد، بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
٦. أماني عبد التواب صالح (٢٠١٣). واقع جودة حياة العمل لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية بجامعة سلمان بن عبد العزيز. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع(٢٩)، م(٢)، ١٥٩-١١٩.
٧. أماني عبد المقصود (٢٠٠٦). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينه من المراهقين من الجنسين. مجلة البحوث النفسية والتربوية. العدد الثاني، كلية التربية، جامعة المنوفية، ٢٥٣-٣٠٨.
٨. أيمن جبرين جويلس (٢٠١١). العضو في الفقه الإسلامي ضوابطه ومجالاته: دراسة مقارنة. رسالة دكتوراة، كلية دار العلوم، جامعة القاهرة.
٩. حامد زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط٣، القاهرة، عالم الكتب.
١٠. سميرة محمد شند، حسام اسماعيل هيبه، حنان سلامة سلومه (٢٠١٣). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، ديسمبر، صص٢٧٣-٢٩٤.
١١. سيد أحمد محمد البهاص (٢٠١٠-ب). سيكولوجية الإبتسام والضحك، الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، ط٢. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.
١٢. شاكر عبد الحميد (٢٠٠٣). الفكاهة والضحك. القاهرة، عالم المعرفة.
١٣. شين لوبيز، و ك. ر. سنايدر (٢٠١٣). القياس في علم النفس الإيجابي، نماذج ومقاييس (ترجمة صفاء الأعصر وآخرون). القاهرة: المركز القومي للترجمة.
١٤. عادل محمود المنشاوي (٢٠١١). الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الإجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينه من طلبة الثانوية العامة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢١، صص٣١٦-٣٦٦.
١٥. عبد الرحمن محمد بدوي (١٩٨٤). موسوعة الفلسفة. بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
١٦. عبد العزيز ابراهيم سليم (٢٠١٠). التنبؤ بجودة الحياة النفسية في ضوء توجهات أهداف الإنجاز وبعض استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينه من طلاب كلية التربية، مجلة كلية التربية، جامعة دمنهور، م(٢)، ع(١)، ١٩٠-٢٦٥.

١٧. عبد المنعم حسيب، ونبيلة شراب (٢٠٠٨). العضو وعلاقته بالضبط الانتباهي والذكاء الاجتماعي لطلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٨ (٥٩)، صص ١٣١-١٨١.
١٨. فرج عبد القادر طه، وآخرون (١٩٩٣). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. *الكويت: دار سعاد الصباح للطباعة والنشر والتوزيع*.
١٩. فيكتور فرانكل (١٩٨٢). الإنسان يبحث عن المعنى: مقدمة في العلاج بالمعنى والتسامي بالنفس. ترجمة طلعت منصور غبريال، *الكويت: دار القلم*.
٢٠. كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية. القاهرة: دار النشر للجامعات.
٢١. محمد ابن منظور (٢٠٠٣). لسان العرب، *بيروت: دار العلم للملايين*.
٢٢. المعجم الوجيز (٢٠٠٢). مجمع اللغة العربية. *القاهرة: الهيئة المصرية العامة لثقافة المطابع الأميرية*.
٢٣. نادر فتحي قاسم (٢٠١٣) الخصائص السيكومترية لمقياس حس الفكاهة متعدد الأبعاد، كلية التربية، جامعة عين شمس، *مجلة الإرشاد النفسي*، ع ٣٦، ٥٢٧-٦٠٣.
٢٤. ويلسون. جلين (٢٠٠٠). سيكولوجية فنون الأداء، ترجمة شاكر عبد الحميد، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، *سلسلة عالم المعرفة*، العدد ٢٤٧، ٢٥٨.
25. Ajala, E.M (2013). Quality of work life and workers wellbeing : The industrial social workers approach. *Life Psychological*, 21 (2), 46-56
26. Anthony, M. (2002). Humor Type, Organizational Climate, and Outcomes: The Shortest Distance between an Organizations Environment and the Bottom Line is Laughter, Unpublished Doctoral
27. Ayako Imai (2019). Self-Disclosure Buffering Negative Impacts of Prejudice on International Students' Psychological and Social Well-Being. *Journal of International Students* Volume 9, All Rights Reserved. ISSN 2162-3104 (Print), 2166-3750.
28. Bar-on, R. (1988). The development of an operational concept of PWP. Rhodes University. South Africa. Doctoral dissertation.
29. Bartels, M. (2015). Genetics of well-being and its components satisfaction with life, Happiness, and Quality of life: A Review and Meta-analysis of Heritability Studies. *Behav Genet*. 45(2): 137-156.
30. Baumeister, R. F., & Monroe, A. E. (2014). Recent research on free will: conceptualizations, beliefs, and processes. *Adv. Exp. Soc. Psychol.* 50, 1-52.
31. Bay, C. (2014). *The Structure of Freedom*. New York: Atheneum Press.
32. Bergner, R. M., and Ramon, A. (2013). Some implications of beliefs in altruism, free will, and non reductionism. *J. Soc. Psychol.* 153, 598-618.



33. Berry, J., Parrot, I., & Wade, N (2005). Forgiveness vengeful rumination and affective traits. *Journal of Personality*, 73 (1), 283-225.
34. Bobzien, S. (1998). *Determinism and freedom in Stoic*. Oxford University Press.
35. Bouchard, J. (2013). *Personal Freedom and the Dictates of Society*. Washington DC, Thomas Jefferson School of Law Press.
36. Brown S. (2000). Parenting, well-being, health and disease. In Buchanan, A. & Hudson, B. (Eds). *Prompting Children's Emotional Well-being*. Oxford University press.
37. Burgoon, M., Alvaro, E., Grandpre, J. & Voulodakis, M. (2002). Revisiting the theory of psychological reactance. In J. P. Dillard & M. Pfau (Eds.), *The Persuasion handbook: Developments in theory and practice* (pp. 213-232). Thousand Oaks, CA: Sage.
38. Burnette, J., Taylor, K., & Forsyth, D (2007). Attachment and trait forgiveness the mediating role of angry rumination, *Journal of Personality and Individual Difference*, 42, 1585-1596.
39. Chen, L.H., Hung, L., Chen, M.Y., Kee, Y.H., & Tsai, Y.M. (2009). Validation of the gratitude questionnaire (GQ) in Taiwanese undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 10, 655-664.
40. Chernyak, Nadia; Kang, Carissa; Kushnir, Tamar (2019). The Cultural Roots of Free Will Beliefs: How Singaporean and US Children Judge and Explain Possibilities for Action in Interpersonal Contexts. *Developmental Psychology*, v55 n4 p866-876.
41. Coleman, P. (1998). The Process of forgiveness in marriage and the family. In Enright, R. & North, J. (eds), *Exploring forgiveness*, Madison University of Wisconsin Press.
42. Cox, S.S., Bennett, R.J., Tripp, T.M. & Aquino, K. (2012). An empirical test of forgiveness motives effects on employees health and well-being. *J Occup Health Psychol.* 17(3):330-340.
43. Crescioni, A. W., Baumeister, R. F., Ainsworth, S. E., Ent, M., & Lambert, N. M. (2015). Subjective correlates and consequences of belief in free will. *Philos. Psychol.* 29, 1–23.
44. Crescioni, A. W., Baumeister, R. F., Ainsworth, S. E., Ent, M., and Lambert, N. M. (2016). Subjective correlates and consequences of belief in freewill. *Philos. Psychol.* 29, 1–23.

45. Cummins, R.A. (2002). Personal income and subjective well-being : A review. *Journal of Happiness studies* 1, 133-158.
46. Datu, J.A.D. (2014). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36, 262-273.
47. Davis, (2011). Sanctification of Forgiveness. *Journal of Psychology of Religion and Spirituality*, 10, 1-10.
48. Derks, K. P. (2011). Humor and Creativity. *Encyclopedia of Creativity (Second Edition)*, 628-635.
49. Diener, E. (2000). Subjective well-being : The science of happiness and a proposal for a national index. *Journal of American Psychologist*, 55, 34-43.
50. Diener, E., Oishi, S., and Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annu. Rev. Psychol.* 54, 403-425.
51. Diener, E., Emmons, R., Larson, R. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49, 71-75.
52. Dillard, J. & Shen, L. (2005). On the nature of reactance and its role in persuasive health communication. *Communication Monograph*, Vol. (72), No. (2), pp 144-168.
53. Diseth, Åge; Breidablik, Hans Johan; Meland, Eivind (2018) Education and the Free Will Problem: A Spinozist Contribution Longitudinal Relations between Perceived Autonomy Support and Basic Need Satisfaction in Two Student Cohorts. *Educational Psychology*, v38 n1 p99-115
54. Enflo, K. (2012). *Measures of Freedom of Choice*. Uppsala universitet. 253 pp. Uppsala. the degree of Doctor of Philosophy, Uppsala University. ISBN 978-91-506-2296-6.
55. Evans-Palmer, Teri (2010) The Potency of Humor and Instructional Self-Efficacy on Art Teacher Stress Studies in Art Education: A Journal of Issues and Research in Art Education, v52 n1 p69-83.
56. Feldman, G., Chandrashekar, S. P., and Wong, K. F. E. (2016). The freedom to excel: belief in free will predicts better academic performance. *Pers. Individ. Dif.*, 90, 377-383.
57. Filevich, E., Vanneste, P., Brass, M., Fias, W. & Haggard, P. (2013). Brain correlates of subjective freedom of choice. *Consciousness and cognition*. No. (22), pp. 1271-1284.

58. Forgiveness, dispositional Forgiveness, and reduce unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 291-302.
59. Gismero-González, E; Jódar, R; Martínez, M. P.; Carrasco, M. J; Cagigal, V. & Prieto-Ursúa, M.(2019). Interpersonal Offenses and Psychological Well-Being: The Mediating Role of Forgiveness . *Journal of Happiness Studies*, 1- 19.
60. Goertzen, L (2002). Conceptualizing forgiveness within the context of a reversal theory framework the role of personality, motivation and emotion. PHD, University of Windsor, Canada.
61. Gooding, P.L. T; Callan, J. M. & Hughes, G.(2018). The Association Between Believing in Free Will and Subjective Well-Being Is Confounded by a Sense of Personal Control. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-6.
62. Gunisler, Natalie, M.( 2008). Rhetorical Humor Framework: A Communitative Approach to the Study of Humor, Unpublished Doctoral Dissertation, THE Ohio State of University, USA.
63. Gurkova ,E.,Cap, J.,Ziakova,K. & Duriskova,M.(2012). Job satisfaction and emotional subjective well- being among Slovak nurses. *International Nursing Review* , 59,94-100.
64. Hajloo, N.(2013).Relationship between positive psychological capacities and sense of humor among female teachers of Iran, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*,84,93-96.
65. Hall ,J. H. & Fincham,F. D. (2005). Self- Forgiveness : The stepchild of forgiveness research *Journal of Social and Clinical Psychology* ,24,621-637.
66. Havighurst,R. (1952). Personal Freedom : Its Meaning for International Understanding . *Bulletin of the American Association of University Professors*,Vo.(38),No.(2),pp.230-243.
67. Hmel, B. A., & Pincus, A. L. (2002). The meaning of autonomy: On and beyond the interpersonal circumplex. *Journal of Personality*, 70, 277–310.
68. Ho,S. K. Chik, M.P.Y. &Chan,D.W.K.(2011).A Psychometric evaluation on the Chinese version of the multidimensional sense of humor scale for children (C-MSHSC).*Child Indicator Research* ,5(1),77-91.
69. Hodgins, H. S., & Knee, C. R. (2002). The integrating self and conscious experience. In E. L. Deci & R. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*. Rochester: University of Rochester Press.

70. Holland, Norman. (1982) "Bibliography of Theories of Humor." *Laughing; A Psychology of Humor*. Ithaca: Cornell U P, 209-223
71. Holmes, J., & Marra, M. (2006). Humor and leadership style. *Humor—International Journal of Humor Research*, 19(2), 119-138.
72. Jeremy,A. & Martin,R.(2006). Sense of humor , emotional intelligence and social competence . *Journal of Research in Personality* , 40(6),1202-1208 .
73. -Jin(2017). Relationship among Workplace Spirituality, Meaning in Life and Psychological Well-being of Teachers *Universal Journal of Educational Research* 5(6): 1008-1013.
74. Jordane Boudesseul, (2016).Free Love? On the relation between belief in Free Will, determinism, and passionate love ,42-59.
75. Kari, A. & Terzino,S.(2010). Self- forgiveness for interpersonal and interpersonal transgression. *Graduate Theses and Dissertations*, Iowa State University: Ames.
76. Lawler, K.,& Piferi, L. (2006). The Forgiving Personality: Describing a Life Well Lived? *Journal of Personality and Individual Differences*, 41 (2), p 1009-1020.
77. Li, C; Wang, S; Zhao, Y; Kong, F.& Li, J. (2017). The Freedom to Pursue Happiness: Belief in Free Will Predicts Life Satisfaction and Positive
78. Liu,K.W.Y.(2012).Humor Styles, Self-Esteem and Subjective Happiness.*Discovery-SS Student E-Journal*,1,21-41.
79. Lopez,Sh.J.(Ed.)(2013).The encyclopedia of positive psychology. Wiley-Blachwell.
80. Lyubomirsky, S., King, L, and Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychol.Bull.* 131, 803–855.
81. Maartandan Suppiah (2018).The Relationship between Perceived Teachers' Self-disclosure and Out-ofclassroom Communication among Malaysian Undergraduates in a Private, Faculty of Arts &Department of Public Relations Faculty of Arts & Social Science, Universiti Tunku Abdul Rahman, Kampe Perak
82. Macaskil,A.(2012).Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness: Associations with mental health and life satisfaction,*Journal of Social and Clinical Psychology*,31,28-50 .

83. Maher, Rajiv.(2018). Squeezing Psychological Freedom in Corporate–Community Engagement. *Journal of Business Ethics*, pp.1-20 Revue évaluée par les pairs.
84. Maltby J., Day L. & Barber, L.(2008). Forgiveness and happiness, The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness, *Journal of Happiness studies*, 6, 1-13.
85. Martin, R. A. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical review. In W. Ruch (Ed *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (pp. 15–60). Berlin/New York: De Gruyter
86. Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Burlington, MA Academic Press.
87. –Martin, R.A.( 1973). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire," *Journal of Research in Personality*
88. Marvin L.; - Cohen, A.J.; Leggett, W.D.; Phillips, C.L.; Harper, J.r.& Raymond Y. C. (2012). *Visions of Discovery: New Light on Physics, Cosmology, and Consciousness*. Cambridge University Press.
89. Maslow, A.H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*, 50(40), pp37-96.
90. -McCullough, M& Hot, W (2002). Transgression related motivational dispositions personality Subtracts for forgiveness and their links, he big five personality and social psychology. *Bulletin*, 28. 1556-1572.
91. Mead, B., G. (2008). *When do we forgive? An examination of relational and apologetic factors that are influential in Forgiveness within friendship relationships*. PHD dissertation, Brigham Young University.
92. -Meryem Vural (2019). *Unconditional Self-Acceptance and Perfectionistic Cognitions as Predictors of Psychological Well-Being* *Journal of Education and Training Studies* Vol. 7, No. 1; January 2019 | SSN 2324-805X E-ISSN 2324-8068.
93. Meyer, J. C. (2000). *Humor as a double-edged sword: Four functions of humor in communication*. *Communication Theory*
94. Michalos, A. C. (Ed.). (2014). *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. Dordrecht Springer, Netherlands

95. Monroe, A. E., Brady, G., & Malle, B. F. (2017). This isn't the free will worth looking for general free will beliefs do not influence moral judgments, agent specific choice ascriptions do. *Soc. Psychol. Pers. Sci.* 8, 191–199.
96. Moore J. W., Middleton D., Haggard P. & Fletcher P. C. (2012). Exploring Implicit and explicit aspects of sense of agency. *Consciousness and Cognition*, 21, 1748-1753.
97. Nadelhoffer, T., Shepard, J., Nahmias, E., Sripada, C. & Ross, L. (2014). The free will inventory : Measuring beliefs about agency and responsibility. *Consciousness and Cognition* , 25, 27-41.
98. Neslihan Kurt (2019) Investigation of the Relationship Between Psychological Capital Perception, Psychological Well-Being and Job Satisfaction of Teachers . *Journal of Education and Learning*; Vol. 8, No. 1; 2019 ISSN 1927-5250 E-ISSN 1927-5269 Published by Canadian Center of Science and Education
99. Novo, M., Vargas, R., Alex, S., Karing, R., Maryori, V. & Castellanos, O. (2010) . Psychological well-being and quality of life in patients treated from thyroid cancer after surgery. *Terapias psicológica* . 28, 1, 69-84.
100. Omoregie, J. (2015). *Free-will: The degree of freedom within*. UK: Author House .
101. Pavey L. & Sparks P. (2009). Reactance, autonomy and paths to persuasion : Examining perception of threats to freedom and informational value. *Motivation and Emotion*, 33, (3), 277-290.
102. -Pelayo, S.L. (2002). *Forgiveness theory ,research and clinical implication for adolescent offender*. Unpublished Biolo University.
103. -Philpot, C. (2009). *Intergroup apologies and forgiveness In : Forgiveness: A sampling of research results*. American Psychological Association Washington, DC: Office of International Affairs.
104. Qayyum, A.C. (2013). Job satisfaction of university teachers across the demographics (A case of Pakistani universities ). *Bulletin of Education and Research*, 35, (1), 1-15.
105. Richards, J. R. . Taylor & Francis (2000). *Human Nature After Darwin: A Philosophical Introduction*
106. Rigoni, D., Kühn, S., Gaudino, G., Sartori, G., and Brass, M. (2012). Reducing self-control by weakening belief in freewill. *Conscious. Cogn.* 21, 1482–1490.

107. -Robert, C., & Yan, W. (2007). The case for developing new research on humor and culture in organizations: Toward a higher grade of manure. *Research in Personnel and Human Resources Management*, 26, 205–267.
108. Rogers C. (1968). *Client-centered Therapy : Its Current Practice, Implications and Theory*. London: Constable.
109. -Ruch, W. & Hofmann,J.(2012).Atemperament approach to humor. In : Gremigni,P.(Ed.) *Humor&health Promotion*.Nova Science Publisher,Inc.
110. Ryan R. & Deci E.(2000). Self- determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development , and well-being. *American Psychologist*, 55 (1) ,68-78.
111. Ryff,C.& Singer,B.(1998).The contours of positive human health . *Psychological Inquir*,9,1,1-28.
112. Ryff,C.& Singer,B.(2008) . Know thyself and become what you are : Eudemonic approach to psychological well-being . *Journal of Happiness studies* , 9,13-40 .
113. Ryff,C.&Keyes L. (1995). The Structure of psychological Well-Being Revisited . *Journal of Personality and Social Psychological*, 69,4,719-727.
114. Ryff,C.(1989).Happiness is every thing ,or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and Social Psychology* ,57,6,1069-1081.
115. Ryff,C.,Singer,B. &Love,G.(2004). Positive health : Connectng well-being with biology .*Biological Sciences*,359,1383-1394.
116. -Ryff,C.;Love G.;Urry H.; Muller D.;Kranz M.; Friedman E.; Davidson R. & Singer B. (2006).Psychological Well-Being and Ill-Being: Do The Have Distinct or Mirrored Biological Correlates? *Journal of Psyherapy Psychosomatics*, 75,85-95.
117. Sadaf Akhtar, S. ;Dolan, A.& Barlow, J.(2017). Understanding the Relationship Between State Forgiveness and Psychological Wellbeing: A Qualitative Study, *J Relig Health*, 56, 450–463
118. Saygi ,H.,Tolon,T. & Tekogul , H. (2011). Job satisfaction among academic staff in fisheries faculties at Turkish Universities .*Social Behavior and Personality*,39 (10),1395-1402.
119. Schubert, C., & Leschhorn, W. (2006). *Hippokrates. Ausgewählte Schriften*. Düsseldorf/Zürich Artemis & Winkler

120. Shen L.& Dillard,j.P.(2005). Psychometric Properties of The Hong Psychological Reactance Scale . Journal Pers. Assess.,Aug,85(1),74-81.
121. Sousa, L. M.; Antunes, A. V.; Marques-Vieira, C. M. A.; Silva, P. C. L.; Valentim, O. M. S.& , José, H. M. G.(2019). Subjective wellbeing, sense of humor and psychological health in hemodialysis patients. Enferm Nefrol, 22(1):34-41
122. Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Brewer, L. E. (2010). Personal philosophy and personnel achievement: belief in free will predicts better job performance. Soc. Psychol.Pers.Sci. 1, 43–50.
123. Strelan, P (2007). Who forgives others, Themselves and Situation ? the roles of narcissism, guilt, Self-esteem and agreeableness .Personality and Individual Differeness. 12, 259-268.
124. Stroessner S. J. & Green,C.W.(1990). Effects of belief in free will or determinism on attitudes toward punishment and locus of control . Journal of Social Psychology,130,789-799.
125. -Swanson, Peter (2013). Spanish Teachers' Sense of Humor and Student Performance on the National Spanish Exams) Foreign Language Annals, v46 n2 p146-156
126. Tali, Glenda(2018) The Effects of Humor on Test Anxiety and Test Performance ProQuest LLC, N.P. Dissertation, University of Phoenix
127. Thomas Nadelhoffer , Jason Shepard , Eddy Nahmias , Chandra Sripada & Lisa Thomson Ross (2014). The free will inventory: Measuring beliefs about agency and responsibility. Consciousness and Cognition, 25, 27-41.
128. Thomas,J. (2009).Working paper : Current measures and the challenges of measuring children.s Well-being.Newport: Office for National Statistics.
129. Thompson, L, Synder, C., Michael, S., &Silling, L(2005). Dispositional forgiveness of self, others and situation, Journal of personality, 73(2). 33-358.
130. Tse,W.S.& Yip, T.H. J.(2009).Relationship among dispositional forgiveness of other , interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression . Personality and Individual Differences,4,365-368.



131. Tumkaya , S. (2007) . Burnout and humor relationship among University Lecturers . *Humor* ,20 (1) ,73-91.
132. Tuttle, Andrea. C.( 2006). *Humor and Leadership Subordinate Perceptions of Principal Effectiveness as Influenced by Humor*, Unpublished Doctoral Dissertation, Central Michigan University, USA
133. Valery I. Chirkov, Richard M. Ryan, Kennon M. Sheldon (2011). *A Self-Determination Theory Perspective on Social, Institutional, Cultural, and Economic Supports for Autonomy and Their Importance for Well-Being Part of the Cross-Cultural. Advancements in Positive Psychology book series (CAPP, volume 1.*
134. Veenhoven R. (2014). *Freedom and Quality of life*. In : Alex C. Michalos (Ed.) *Encyclopedia of Quality of life and well-Being Research* Springer, Dordrecht, Netherlands, (2014). Springer Reference Series, pp.2356-2359.
135. Webster, D. (2008). *WWW. Meriam-Webster.com. Online Dictionary .*
136. Welzel C., Inglehart, Ronald (2010). 'Values , Agency, and Well-Being: A Human Development Model" , *Social Indicators Research* ,97,(1),pp.43-63.
137. Wilks, Duffy; Ratheal, Juli D'Ann (2010 ) . *A Historical Review and Contemporary Reassessment of Free Will Concepts in Psychological Humanism and Counseling*. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, v49 n2 p147
138. Williams, G. C., McGregor, H. A., Sharp, D., Levesque, C., Kouides, R. W., Ryan, R. M. (2006). *Testing a self-determination theory intervention for motivating tobacco cessation: Supporting autonomy and competence in a clinical trial*. *Health Psychology*, 25(1), 91–101.
139. Witvliet ,C.O.(2009). *Forgiveness* In S. J. Lopez (Ed), *The encyclopedia of positive psychology* (pp.403-408). Oxford: Wiley-Blackwell.
140. Wood, A. & Joseph, S. (2010). *The absence of positive psychological well-being as risk factor for depression* . *Journal of Affective Disorders* ,122,213-217 .
141. Worthington, E., L. Witvliet, C., & Miller, P. (2007). *Forgiveness, health and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional Forgiveness, dispositional Forgiveness , and reduce un Forgiveness*. *Journal of Behavioral Medical*, 30,291-302.

142. Yazici,H. & Altun,F.(2013). Type- A behavior, Gender, and job satisfaction : A research on instructors. Educational Sciences: Theory & Practice ,Vol.13(3) ,1455-1459.
143. -Zalta, E, N.; Nodelman,U.& Allen, C. (2015). Compatibilism. <https://plato.stanford.edu/archives/sum2015/entries/compatibilism/> 20/03/2019.
144. Zuleyha Sakar(2017). The Analysis of the Relationship between Well Being and the Levelsof Emotional Abuse of the Teacher Candidates Perceive Journal of Education and Learning; Vol. 6, No. 2; 2017 ISSN 1927-5250 E-ISSN 1927-5269 Published by Canadian Center of Science and Education.