

قياس الهناء النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية والأهلية في مدينة الموصل

م.م. عبير محمد حسين محمد

وزارة التربية العراقية / المديرية العامة لتربية نينوى

(قدم للنشر في ١٤/٤/٢٠١٩ ، قبل للنشر في ٢١/٥/٢٠١٩)

ملخص البحث: هدفت الدراسة الحالية الى قياس مستوى الهناء النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية ، لما تتمتع به هذه الشريحة من أهمية في بناء جيل متعلم ومتوافق نفسيا واجتماعيا ، كذلك هدفت الى التعرف على الفروق في مستوى الهناء النفسي وفقا لمتغير المدارس (حكومية - أهلية) ، ومتغير الجنس (ذكور - إناث) ، وقد تكونت عينة البحث من (٢٩١) معلم ومعلمة ، بواقع (١٤٠) معلماً و (١٥١) معلمة ، اختيروا بطريقة عشوائية من (٢٦) مدرسة ، (١٣) منها حكومية و (١٣) أهلية ، استخدمت الباحثة مقياس (Rayff,2006) بنسخته الأصلية والتي قام بترجمتها الدكتور (الناطقة فتحي محمد) ، وقد قامت الباحثة باستخراج الخصائص السايكومترية للمقياس ليصبح جاهزا للتطبيق في البيئة العراقية ، يتكون المقياس من (٨٤) فقرة موزعة على ستة مجالات ، لكل مجال ثلاثة بدائل للاستجابة ، وأظهرت النتائج :

- ١- تتمتع أفراد العينة بصورة عامة بمستوى جيد من الهناء النفسي .
- ٢- وجود فروق دالة إحصائية وفقا لمتغير المدارس (الحكومية _ الأهلية) لصالح المدارس الحكومية .
- ٣- وجود فروق دالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس (ذكور-إناث) لصالح الإناث .

Abstract:

The present study aimed at measuring the level of psychological well-being among primary schools teachers, as a group has an important role in building an educated psychologically and socially compatible generation , it also aims to identify the differences in the level of psychological well-being according to the variables (public and private) school , gender variable and male – female, the sample consisted of (291) teachers , (140) male and (151) female , randomly selected from (26) schools, (13) of which are public and (13) are private , the researcher used the (Ryff 2006) scale in its original version which was translated by Dr (Elnabgha Mohammed), the researcher extracted the psychometric properties of the scale to be ready for application in the Iraqi environment, the scale consists of (84) items divided into six areas for each field, three alternatives to the response.

The results showed:

1. That the sample members enjoyed a good level of psychological well-being .
2. There are statistically significant differences according to the variable of (public – private) schools in favor of public schools .
3. There are statistically significant differences according to gender – female for the benefit of females.

اهمية البحث والحاجة اليه

ان علم النفس يمكن ان يضطلع بدور هام في القرن الحالي وذلك بمساعدة الناس على الاقبال على الحياة والمشاركة في الحياة المدنية , خاصة بعد ان احدث (سيلجمان) ثورة في علم النفس المعاصر اذ وجه الانظار الى ضرورة الاهتمام بدراسة الجوانب الايجابية للشخصية الانسانية وان تصبح بموازاة الاهتمام بالجوانب السلبية لها , اذ استخدم مفهوم الهناء النفسي في تحديد اهداف علم النفس الايجابي بما يحتويه من مشاعر وانشطة ايجابية للإنسان . (سيلجمان ، ٢٠٠٥ : ٢١)

ومما لا يخفى على احد ان ما نراه من عنف وانتهاك لأبسط الحقوق الانسانية ليس على مستوى الافراد فحسب بل لشعوب بأكملها جعل مستقبل العالم مرهونا بعودة الانسان الى انسانيته والعمل على محو اميته الانفعالية من خلال مساعدته على فهم ذاته والتحكم بانفعالاته وتنمية قدراته في فهم الآخرين ومساندتهم . (عبدالسلام ، ٢٠٠٣ : ١٦)

ان خلو الانسان من المرض ليعني انه يتمتع بصحة نفسية فالاصل هو الصحة وليس المرض واذا ماتم التركيز على اشاعة الهناء والامل والرضا والاستمتاع بالعلاقات مع الآخرين استطاع الانسان ان يتكيف ويتوافق مع مجتمعه . (خرنوب ، ٢٠١٦ : ٢١٨)

فالسلامة النفسية امر حاسم لتكوين علاقات ذات قيمة ومعنى وتحقيق اقصى امكانيات الفرد في حياته . , Allport (13: 1961)

ان اصلاح الاختلال النفسي والتوجه الى بناء خصائص ايجابية وتنمية الهناء النفسي والرضا (بالماضي) والامل والتفاؤل (بالمستقبل) والسعادة والهناء الذاتي (بالحاضر) هو الهدف المباشر لعلم النفس الايجابي . : (Selgman , 2002 23)

اذ يتعلق الهناء النفسي بمستويات عالية من المشاعر الايجابية ومستويات منخفضة من المشاعر السلبية . Diener (5: 1984)

ان النظام القيمي والاداء المتقن وشعور الافراد بالاكثاب تثار بشكل مباشر بالهناء النفسي اذ توصلت الدراسات ان الاجهاد والتوتر يؤديان الى انخفاض الهناء النفسي لدى الافراد . (Akhter , 2015 : 7)

ولكون ان البشر يواجهون مشاكل في اوقات مختلفة من الحياة بالتالي فان الهناء النفسي يمكن ان يتغير بمرور الوقت ليس فقط بسبب شدة هذه المشاكل ولكن بسبب طولها ايضا . (Gomez, 2010 : 3)

والغياب النفسي للضيق مثل الاجهاد الاكثاب .
(Williams,2014:9)

ان الاشخاص الذين يرغبون بشدة في الثروة والمال هم أكثر
تعاसे من اولئك الذين لايفعلون كما ان تجنب الفقر والعيش في بلد
غني والتركيز على اهداف اخرى غير الثروة المادية يرتبطان بقوة
بالهناء النفسي . (Ryan & Deci , 2001 : 10)

فالسياقات الاجتماعية المرتبطة بالعمر كالعمل والمدرسة
والاحتياجات النفسية الاساسية جميعها تؤثر على شعور الفرد
بالهناء النفسي من خلال الطريقة التي يتم التعبير بها عن هذه
الاحتياجات والوفاء بها . (Ryan & Laguardia , 2000:75)

فمختلف الثقافات سعت الى الهناء بوصفه هدفا ساميا
للحياة لارتباطه بالرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفائل
.(السيد : ٢٠١٠ ، ١)

فالهناء هو انعكاس لمعدلات تكرار الانفعالات
السارة وشدة هذه الانفعالات . (ارجايل ،
١٩٩٧ : ١٥)

وقد بينت دراسة تتبعية للهناء النفسي من سنة ١٩٨٠ الى سنة
٢٠٠٠ ان السياسة والصحة والرخاء في الدولة ترتبط مباشرة بالهناء

وعلى هذا الاساس اعتبرت (مونيكاس) ان الهناء
النفسي هو نتيجة ديناميكية تتغير باستمرار .
(Gomez,2010 : 4)

ويمثل الهناء النفسي تركيبة معقدة تتعلق بخبرة واداء مثالين
وقد استمدت الابحاث الحالية عن الهناء النفسي من منظورين
عامين :

اولا : منهج المتعة الذي يركز على السعادة ويعرف الهناء من حيث
الحصول على المتعة وتجنب الام .

ثانيا : منهج يركز على معنى الحياة وتحقيق الذات ويعرف الهناء من
حيث الدرجة التي يعمل بها الشخص بشكل كامل . (Ryan &
Deci ,2001 : 6)

ويتضمن الهناء النفسي تحليل تقييم الفرد لحياته
الخاصة في الماضي والحاضر وردود فعله العاطفية والمزاجية
ومدى شعوره بالرضا عن حياته من حيث الزواج والعمل
والصحة وغيرها . (Diener,etal ,2003 : 9)

فالافراد الذين يشعرون بالهناء النفسي هم يقدرون قيمة
مالديهم ويمتلكون احتراماً لذاتهم ورضا عن حياتهم . (Gross
& John, 2003 :349)

وتشير الابحاث الى ان الهناء النفسي يتكون من مكونين
متميزين هما التأثير الايجابي مثل السعادة والرضا عن الحياة ,

وقد قام فريق من الباحثين بقيادة (سيلجمان) بدراسة التراث الانساني من الكتب السماوية ، والفلسفات الكبرى لتحديد مكونات الهناء النفسي ، وتوصلوا الى ٢٤ جانب من جوانب القوة ضمن عدد كبير من السمات بناء على ٣ محكات اولها ان تكون موضع تقدير في كل الثقافات وثانيها ان تكون موضع تقدير في حد ذاتها وثالثها ان تكون قابلة للتعلم .

وتوصلوا الى ماعده الباحثون فضائل انسانية عامة تجسد مفهوم الهناء الحقيقية وهي المعرفة والحكمة والشجاعة والعدالة والانسانية والحب والاعتدال والتسامي . (سيلجمان ، ٢٠٠٥ : ١٧) وللهناء اثار ايجابية واضحة على سلوك الفرد وخاصة تفكيره اذ يفكر الناس بطرق اكثر ايجابية عندما يشعرون بالهناء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة ويصبحون اكثر ثقة بالنفس وتقديرا لانفسهم ولديهم استعداد لحل مشاكلهم بطرق افضل . (احمد ، ٢٠٠١ : ١٥١)

لذا يجب التركيز على نوعية الاهداف في الحياة ومكانة الفرد بين اقرانه ومراحل نموه المختلفة . (احمد ، ٢٠٠١ : ١٥٢)

النفسي وهذا يحتم على الافراد تحمل المسؤولية من اجل الوصول للهناء النفسي وبالتالي فان الهناء ينشأ كالتزام معياري واختياري من طرف الفرد . (17 : 2008 , Obrien)

اذ ان الكيفية التي نحدد بها الهناء النفسي تؤثر على الحكومة والتعليم والابوة والوعظ لان جميع هذه المساعي تهدف الى تغيير البشر الى الافضل وبالتالي يتطلب تحديد الرؤية حول ماهو (الافضل) . (145 : 2001 , Ryan & Deci)

فالهناء استجابة لايمكن الحكم عليها بانها موجودة او لا ذلك لان الجميع يمتلكون استعدادا عاما للهناء او للشقاء وهما كامنان لدى كل فرد ولكن بدرجات متفاوتة ضمن مواقف متباينة . (فيرا، ٢٠٠٦ : ١٠) ان من العناصر الاساسية للهناء النفسي ازدهار الانسان هو تكوين علاقات ايجابية مع الاخرين . (Ryff & Singer, 2000: 21)

لذا فانه عندما يسعى الافراد الى تحقيق اهدافهم فانهم يخلقون ظروفًا تجعل تحقيق الاخرين لهنائهم أكثر روعة . (Ryan & Deci, 2001 : 72)

ان المتغيرات المعرفية والنفسية والاجتماعية والجسمية تحدد مواقف الفرد تجاه احداث حياته يسفر عنها شعوره بالهناء او الشقاء . (مرسي ، ٢٠٠٠ : ٢٢)

الشخصية الفردية مع الاهداف الاجتماعية والدور الاجتماعي الذي يقوم به الفرد من اجل مواجهة الضغوط خاصة اننا نعيش في عصر تعرض فيه انسانية الانسان لأكبر محنة . (الجسماني ، ١٩٨٦ : ٩٨)

مما سبق يتضح اهمية مفهوم الهناء النفسي خاصة ونحن نعيش في ظل تغيرات سياسية واقتصادية واجتماعية عاصفة سلطت ضغطا كبيرا على الافراد لتزيد من معدلات العصبية والأكئاب والمشقة و حالت دون شعورهم بالهناء والراحة النفسية فاذا علمنا ان الاطفال ينمون مشاعرهم وشخصياتهم من خلال تفاعلهم مع الراشدين وخاصة المقربين منهم وهم الاباء والمعلمين فاصبح من باب اولي ان يمتلك هؤلاء مشاعر ايجابية نحو الحياة اهمها الشعور بالهناء النفسي ومن هنا جاءت الدراسة الحالية لتسلط الضوء على المعلم ومعرفة مستوى شعوره بالهناء النفسي باعتباره قائد تربوي ميداني يخوض معركة ضد الجهل ببسالة .

ان المعلمين هم اهم شريحة في المجتمع فعلى عاتقهم تقع رفعة الامم ونهضتها وتقدمها ولكي تسهم هذه الشريحة في عملية التغيير فانهم يجب ان يتمتعوا بقدر مقبول من الهناء النفسي يعكس رضاهم عن حياتهم وعن عملهم . (سعيد ، ٢٠٠٣ : ٥)

واعتبر (دينر) ان الهناء النفسي اعم واشمل من السعادة النفسية لانه يتضمن الرضا عن الحياة وحضور المشاعر الايجابية وغياب المشاعر السلبية . (Diener,1985: ٧٣)

وثمة عوامل سلبية تؤثر على الهناء النفسي تتمثل في بيئة العمل غير المرضية و العلاقات الاجتماعية السلبية حيث ارتبطت بقوة بتأثيرها على الشعور بالهناء النفسي و التجارب الصادمة في الطفولة تؤثر على الصحة النفسية في الكبر مما يؤثر على الهناء النفسي للفرد . (Paulas, etal ,2015)

وينشأ الهناء النفسي من مصادر عديدة اهمها الزواج السعيد او وظيفة مرضية او علاقات ذات قيمة ومعنى مع الاشخاص الاخرين . (Diener , 1994)

اظهرت دراسة اجريت في اوائل التسعينيات من القرن العشرين والتي تدرس العلاقة بين الهناء وجوانب الاداء الايجابي التي طرحت في نموذج (رايف) ان الاشخاص الذين يتطلعون الى المزيد من النجاح المالي سجلوا مستويات اقل في معايير الهناء مقارنة بالآخرين الذين لايعتبرون المال سببا لسعادتهم . (Ryff & Keyes,1995)

من المهم ان يمارس الفرد حياته وفي نفس الوقت عليه ان يكون مستعدا لحبايا المستقبل لذا يجب ان تتكامل التربية

هذا المعلم الذي يحمل شعلة النور ليضيء درب المتعلمين والمؤمنين على تربية وتعليم وتشكيل شخصية ابناءنا ياترى مامستوى شعوره بالهناء النفسي ؟ وهل سيختلف هذا المستوى تبعا لنوع المدرسة (حكومية ام اهلية) ؟ ومن يشعر بمستوى هناء نفسي اعلى المعلمين ام المعلمات ؟ وانطلاقا من هذه التساؤلات تبرز الاهمية الموضوعية للبحث الحالي .

اهداف البحث :

- ١- قياس الهناء النفسي لدى المعلمين والمعلمات في المدارس (الحكومية والاهلية) .
- ٢- التعرف على الفروق في مستوى الهناء النفسي وفقا لمتغير المدارس (الحكومية والاهلية) .
- ٣- التعرف على الفروق في مستوى الهناء النفسي وفقا لمتغير الجنس (ذكور واثاث) .

حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على المعلمين والمعلمات في المدارس الابتدائية (الحكومية والاهلية) ضمن مركز محافظة نينوى للعام الدراسي (٢٠١٨ / ٢٠١٩) .

تحديد المصطلحات :

الهناء النفسي well being عرفه كل من :

ان مراعاة تحقيق الهناء النفسي في المجال التربوي لها اثارها على المعلمين والاساليب التي يستخدمونها في التعليم . Obrien (151: 2008)

فالدروس التي يقدمها المعلم للتلاميذ اشبه ماتكون بجلسات العلاج النفسي التي يعبر فيها الاطفال عن مشاعرهم وافكارهم . (ملحم ، ١٩٩٠ : ٥٩)

فقد اكدت العديد من البحوث دعمها للبيانات الواردة في تقرير اليونيسيف (٢٠٠٧) اذ اوضحت ان للاطفال افاق متعددة وفهم معقد للهناء يتأثر بمقدار شعور المعلمين انفسهم بالهناء . (Obrien ,2008 :85)

ان المعلمين الذين يحملون مشاعر ايجابية ويشعرون بالرضا عن حياتهم تكون لديهم رغبة بالتعليم ويبدلون جهدا لاثارة دافعية المتعلمين على العكس من المعلمين الذين يحملون مشاعر سلبية وغير راضيين عن حياتهم فانهم يفقدون الرغبة بالتعليم ولايسعون لتحقيق الاهداف ولديهم مناخ تسلطي في التعليم وينسبون الفشل للحظ . (Bandura ,1997:32)

ليصبح المعلم بذلك مصدر للتاثير المباشر الايجابي او السلبي لكل من حوله من تلاميذ وزملاء وغيرهم .

١- دينر ١٩٩٤ :

- المشاعر الايجابية : المتعة والاعتزاز بالنفس والبهجة

والتفاؤل والامل .

"هو تقويم الشخص لردود افعاله تجاه الحياة ومدى رضاه عنها تبعا

لمدى توافر فرص اشباع وتحقيق احتياجاته". Diener

(,1994)

- المشاعر السلبية : الكره والشعور بالذنب والاكتئاب

والقلق .

٢- جوفيسيا وفينيكرا ، ٢٠٠٠ :

اما التعريف الاجرائي للهناء النفسي : فهو الدرجة التي يحصل

عليها المستجيب (المعلم او المعلمة) على فقرات مقياس الهناء

النفسي .

"انه بنية تحتية واختبارية تعبر عن المزاج الايجابي والتفكير البناء

للانسان عن نفسه في الوقت الحاضر". (Gomez, et al

,2010)

الاطار النظري

٣- رايف وسنكر، ٢٠٠٦ :

هناك نوعين من النظريات قامت بتفسير الهناء النفسي وهما

:

"بانه التطوير المتكامل لإمكانات الفرد من خلال مواجهته للتحديات

في حياته وكيفية تغلبه عليها". (Ryff &

. Singer,2006)

١- النظريات الذاتية

٢- النظرية الموضوعية

Subjective theories : النظريات الذاتية

تؤكد هذه النظريات على ان الفرد يحقق الهناء بقدر

مايكون له تقييم ايجابي لجرى حياته بشكل عام . (

Tiberius & Hall , 2010 :4)

ومن بين نماذجها : نموذج المتعة ونموذج الرغبة

١- نموذج المتعة : Hedonism

تعرف الباحثة الهناء النفسي نظريا بانه : تقييم الفرد لحياته

الخاصة الحاضرة والماضية ومدى شعوره بالرضا عنها بوصفها

انعكاسا لما يحمله من مشاعر ايجابية وغياب للمشاعر السلبية .

حيث يشمل :

- الرضا عن الحياة : الرضا عن العمل والزواج والحب

والصدقة .

مكونات تؤدي الى الهناء بأستقلالية عن موقف الفرد منها . (Tiberius & Hall ,2010 : 12)

ومن نماذجها : نموذج قائمة الاهداف النموذج الاقتصادي

١- نموذج قائمة الاهداف : Objective list

يعتبر هذا النموذج ان الهناء النفسي هو تحقيق او انجاء الأشياء محددة جيدة ، حيث تقوم على اساس العناصر المكونة للهناء والتي لا تشمل في المتعة او الرغبة مثلا المعرفة والصداقة وغيرها وانما يقوم الفرد بالتفكير في الوصول للهناء عن طريق تحديد اهداف لها قيمة . (Tiberius & Hall ,2010 : 13)

٢- النموذج الاقتصادي :

يرى اصحاب هذا النموذج ان ظروف الحياة لها تاثير على الهناء النفسي وخاصة الدخل والوظيفة اذ ان لهما تاثير دائم على الهناء النفسي حيث ان الوظائف التي لا تقوم على منفعة واضحة لاتعتبر من مؤشرات الهناء النفسي ، وفي هذا الصدد قدمت ثلاث تفسيرات لمصطلح المنفعة وهي :

- تمثيل رقمي لسلوكيات الفرد المخارة .
- وظيفة السعادة .

ويعتبر هذا النموذج ان المكونات الوحيدة للهناء النفسي هي المتعة والألم ، فالمتعة هي العنصر الايجابي والألم هو العنصر السلبي ، وترى ان الانسان يسعى دائما الى تحقيق ما يعتقد انه سيوازي بين المتعة والألم ، وان ماهية الهناء تكمن في تحقيق أكبر قدر من المتعة على حساب الألم وان قياس هاتين التجريبتين يكون من خلال اعتبار كل منهما مرتبطتين بالوقت (المدة Duration) و (الحدة Intensity) واعتبر هذا النموذج ان المتعة والألم هما نوع من الاحساس (Sensation) . (Martin,2008 : 172)

٢- نموذج الرغبة : Desire

يرى هذا النموذج ان العامل الاقتصادي هو المكون الرئيسي للهناء وانه يتمثل في اشباع الافضليات (Preference) او الرغبات وهذا يمكن من خلال ترتيب الافضليات وتنمية الوظائف ذات المنفعة بالنسبة للأفراد وإيجاد اساليب لتقدير قيمة الافضليات مثلا اعتبار المال كمعيار . (Ruta . etal ,2007 : 399)

النظريات الموضوعية : Objective Theories

يرى اصحابها انه يوجد على الأقل بعض من عناصر الهناء التي لاتعتمد على الفرد ، اي ان هناك

٦- **التقبل الذاتي** : وهو موقف الشخص الايجابي تجاه نفسه .
(Ryff& Keyes ,1995 : 2-10)

- الرغبة في الانجاز .
(. etal , 2007: 399)

- نموذج (سين Sen) في الهناء النفسي :

١- **نموذج القدرة** : ويعتمد على المفاهيم التالية : الاختيار والمنفعة والقدرة ، حيث ان القدرة هي مصطلح استعمل لتمثيل مجموعة الاشياء التي يستطيع الفرد القيام بها اي مختلف الوظائف القادر على القيام بها ، وتكمن مقارنة القدرات بالنسبة للهناء بتعلقها بتقييم الفرد لقدرته على تحقيق الوظائف الاساسية ذات القيمة باعتبارها جزء من العيش ، وهناك اختلاف فيما يمثله الهناء بالنسبة لكل فرد فمثلا الافراد الذين يعيشون في الفقر تركز الوظائف التي يسعون الى تحقيقها في الصحة والغذاء والمأوى . (Obrien ,2008:48)

٢- **نموذج الهناء والرعاية والمستوى المعيشي** : ان الهناء المحقق في هذه المقاربة هو تقييم من طرف الفرد لما حققه من بين ما يسعى الى تحقيقه بشكل عام ، ويرى (سين Sen) ان الهناء يمكن ان يتعلق بأمر متعددة فمثلا فعل الخير يمكن ان يعتبر وظيفة تساهم في تحقيق الهناء . (Obrien ,2008:49)

ومن النماذج المهمة في الهناء النفسي :

- نموذج (رايف Ryff) والذي يتضمن ستة عوامل اساسية للهناء وهي :

١- **الاستقلال الذاتي** : ويشير الى ان الفرد ينظم سلوكه بشكل مستقل عن الضغوط الاجتماعية .

٢- **التمكن البيئي** : تعني ان الشخص يستخدم الفرص بشكل فعال ولديه حس في اتقان ادارة العوامل البيئية والانشطة بما في ذلك ادارة الشؤون اليومية وخلق المواقف لصالح الاحتياجات الشخصية .

٣- **النمو الشخصي** : يعني ان الشخص مستمر في التطور ويرحب بالتجارب الجديدة ويدرك التحسن في السلوك والنفس مع مرور الوقت .

٤- **العلاقات الايجابية مع الآخرين** : تعكس علاقات ذات معنى مع الآخرين تتضمن المحبة والتعاطف والاحتواء .

٥- **الحياة الهادفة** : تعكس قناعة الشخص بان الحياة تحمل معنى وذات قيمة .

على الهناء النفسي والعلاقات الاجتماعية ، اجريت الدراسة على (٧٩١) طالبا تم اختيارهم عشوائيا من اربع جامعات ، أظهرت النتائج وجود تأثير فارق بين الافراد بحسب الاستراتيجيات التي يستخدمونها ومستوى شعورهم بالهناء النفسي . (Gross & John , 2003: 384)

٢- دراسة (النابعة ، ٢٠٠٥)

هدفت الدراسة الى معرفة مدى امكانية التنبؤ بالهناء الشخصي والاجتماعي من خلال القيم السائدة للافراد وهل هناك فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث ، وقد اجريت الدراسة على عينة من طلاب الجامعة بلغ عددهم (٣١٤) طالب وطالبة ، تم تطبيق ادوات البحث عليهم وبعد تحليل البيانات بالوسائل الاحصائية المناسبة ، أظهرت النتائج وجود فروق بين متوسطات الذكور والاناث في كل من القيم ومؤشرات الهناء الشخصي وكذلك وجود علاقة ايجابية بين القيم ومؤشرات الهناء الشخصي والاجتماعي . (النابعة ، ٢٠٠٥ : ٣٠)

٣- دراسة (احمد ، ٢٠٠٨)

هدفت الدراسة الى معرفة هل هناك فروق دالة احصائيا بين ابناء الاسر المطلقة وابناء الاسر غير المطلقة على مقياس

٣- نموذج الهناء والرفاهية : في هذا النموذج اضيف البعد الانساني والعلاقات الاجتماعية الى الشروط المادية ، وقد قسم هذا النموذج الى ثلاث ابعاد هي :

— الامتلاك Having: ويعني امتلاك الصحة والتعليم والموارد الاقتصادية والعمل وغيرها مما يمتلكه الفرد .

— الحب Loving : وهو العلاقات الاجتماعية بما في ذلك الارتباط بالمجتمع والالتقاء الى تنظيمات مختلفة كنظيمات العمل .

— الوجود Being: ويمثل الجانب الايجابي الذي يميز نمو الشخصية والابتعاد عن الجانب السلبي ، ومن مؤشرات مثلا المشاركة في الحياة السياسية والنشاطات المختلفة وفرصة الاستمتاع بالحياة وغيرها . (Obrien , 2008 : 51)

دراسات سابقة :

١- دراسة كروس وجون ، (Gross & John , 2003)

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير الفروق الفردية للأفراد في استخدام استراتيجيات معينة في حياتهم اليومية مثل السيطرة على الانفعالات وإعادة تقييم حياتهم والكبت وغيرها ومدى تأثير ذلك

وقبول الذات وغيرها ، ولوحظ عدم وجود فروق ذات دلالة أحصائية لمجموع درجات الهناء النفسي .

(ELnabgha & Sugawara, 2010 : 68)

٥- دراسة (الحربي، ٢٠١٤)

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التسامح والهناء بمكوناته النفسية والانفعالية والاجتماعية طبقاً للمرحلة العمرية ، اجريت الدراسة على عينة تضم (٧٠٦) مستجيب من كلا الجنسين لدى مراجعي المراكز الصحية ، وبعد تطبيق ادوات البحث عليهم وتحليل البيانات بالوسائل الاحصائية المناسبة ، خلصت النتائج الى وجود علاقة دالة موجبة بين التسامح والهناء الذاتي ووجود فروق دالة احصائية في التسامح والهناء الذاتي طبقاً للفئة العمرية . (الحربي، ٢٠١٤ : ٢)

٦- دراسة أكثر (Akhter, 2015)

هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق في الهناء النفسي بين الجنسين ، اذ اجريت الدراسة على عينة تكونت من (٥٠) طالب و (٥٠) طالبة من طلاب المستوى العاشر ، تم تطبيق مقياس الهناء النفسي عليهم وبعد تحليل البيانات

الهناء النفسي وتقدير الذات وهل توجد فروق دالة احصائية وفقاً لنوع الطلاق على مقياس الهناء النفسي وتقدير الذات ، اجريت الدراسة على (٣٤٨) طالب وطالبة في المدارس الثانوية ، تم تطبيق ادوات البحث عليهم ومن ثم تحليل البيانات ، اظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائية بين ابناء الاسر المطلقة وغير المطلقة في اتجاه التحسن نحو ابناء الاسر غير المطلقة وكذلك وجود فروق دالة احصائية وفقاً لنوع الطلاق في اتجاه التحسن نحو ابناء الاسر المطلقة بالتراضي . (احمد ، ٢٠٠٨ : ٢)

٤- دراسة النابغة وسوكاوارا (Sugawara, 2010) & ELnabgha

هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق بين الطلاب الجامعيين اليابانيين والمصريين في الهناء النفسي ، اجريت الدراسة على (١٣٨) طالب وطالبة يابانية ، و(١٥٠) طالب وطالبة مصرية ، أستجابوا لجرد الهناء النفسي ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلاب اليابانيين والمصريين ، حيث سجل الطلاب اليابانيون مستويات أعلى في الاستقلالية والنمو الشخصي ، بينما سجل الطلاب المصريون مستويات أعلى في التحكم البيئي

أظهرت النتائج أختلافا كبيرا بين الجنسين في مستويات الهناء النفسي . (Akhter, 2015 :153) .

مؤشرات من الدراسات السابقة :

١- الأهداف : تبينت أهداف الدراسات السابقة , وقد استهدف بعضها الكشف عن امكانية التنبؤ بالهناء النفسي والاجتماعي من خلال القيم السائدة للأفراد , ومعرفة العلاقة بين الهناء النفسي وبعض المتغيرات مثل (التسامح _ تقدير الذات) , بينما استهدف البعض الآخر التعرف على الفروق في الهناء النفسي بين الجنسين أو بين بيئتين مختلفتين أو في استخدام استراتيجيات معينة , أما الدراسة الحالية فقد هدفت الى قياس الهناء النفسي , وهل هناك فروق دالة احصائيا حسب متغير المدارس (الحكومية _ الاهلية) ومتغير الجنس (ذكور _ اناث) .

٢- العينة : اختلفت أحجام عينات الدراسات السابقة تبعا لنوع العينة وطبيعتها وأهداف الدراسة , فبعضها اعتمد على عينات من طلبة المدارس أو طلبة الجامعات , وقد تراوح عدد أفراد العينة بين (١٠٠ _ ٧٩١) فرد , أما في الدراسة الحالية فقد شملت العينة (٢٩١) معلم ومعلمة .

٣- الأداة : تنوعت الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة , وقد اعتمد بعضها على أدوات جاهزة , والبعض الآخر قام ببناء الأداة , أما في الدراسة الحالية فقد تم استخدام مقياس (Ryff,2006) , بعد ان تم تقيينه على البيئة العراقية .

٤- الوسائل الإحصائية : تبينت الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات , كالأختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين والأختبار الزائبي ومعامل ارتباط بيرسون ومعامل الارتباط الثنائي والتحليل العاملي , اما في الدراسة الحالية فقد استخدم الأختبار التائي لعينة ولعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون ومعادلة القوة التمييزية .

٥- النتائج : اختلفت نتائج الدراسات بأختلاف أهدافها وأجراءاتها وعيناتها والأدوات المستخدمة فيها , فبعضها أظهر وجود علاقة إيجابية بين القيم السائدة والهناء الشخصي والاجتماعي , ووجود فروق دالة احصائيا وفقا للفئة العمرية والاجتماعية والجنس على مقياس الهناء النفسي , اما نتائج الدراسة الحالية فسيتم عرضها وتفسيرها في القسم الاخير من البحث .

منهجية البحث واجراءاته

عينة البحث :

مرت عملية اختيار عينة البحث على وفق مرحلتين

هما :

يتضمن وصفا لمجتمع البحث وطريقة اختيار العينة ووصفا

للأداة التي أستخدمت في البحث واجراءات استخراج الصدق

والثبات , وأسلوب تطبيقها , والوسائل الإحصائية المستخدمة .

مجتمع البحث :

١- اختيار عينة المدارس :

اختيرت عينة مؤلفة من (٢٦) مدرسة بطريقة قصدية

، (١٣) منها حكومية و(١٣) اهلية . كما مبين بجدول

ادناه:

يحدد مجتمع البحث بمعلمي ومعلمات المرحلة

الابتدائية في مركز محافظة نينوى للعام الدراسي ٢٠١٨ _

٢٠١٩ . والبالغ عددهم (٨٣١٢) معلم ومعلمة يتوزعون في

(٤٢٣) مدرسة ابتدائية ، بواقع (٣٩٣) مدرسة حكومية و

(٣٠) مدرسة اهلية .

ت	اسم المدرسة	نوع المدرسة	ت	اسم المدرسة	نوع المدرسة
١	الولاء للبنات	حكومي	٢	الاثير المختلطة	اهلي
٣	النهضة للبنات	حكومي	٤	الفردوس المختلطة	اهلي
٥	القدس للبنين	حكومي	٦	ايات الرحمن المختلطة	اهلي
٧	القدس للبنات	حكومي	٨	الفاتح المختلطة	اهلي
٩	الرافدين للبنين	حكومي	١٠	التألق للبنات	اهلي
١١	الثورة للبنين	حكومي	١٢	دار العلوم المختلطة	اهلي
١٣	الفلاح المختلطة	حكومي	١٤	النخبة	اهلي
١٥	الهدى المختلطة	حكومي	١٦	مناهل العلم المختلطة	اهلي

١٧	الميسلون للبنين	حكومي	١٨	الهدى المختلطة	اهلي
١٩	الخمائل للبنات	حكومي	٢٠	الارقم المختلطة	اهلي
٢١	اسامة بن زيد للبنات	حكومي	٢٢	المبدعون المختلطة	اهلي
٢٣	المعالي للبنين	حكومي	٢٤	الرواد	اهلي
٢٥	بلال الحبشي للبنين	حكومي	٢٦	الامين المختلطة	اهلي

٢- اختيار عينة المعلمين :

لتحقيق اهداف البحث استعانت الباحثة بالنسخة الاصلية

لمقياس (Carol Ryff, 2006) , والذي قام بترجمته الدكتور النابغة فتحي محمد وهو مقياس اثبت كفاءته في قياس الهناء النفسي ويتضمن المقياس (٨٤) فقرة تغطي (٦) ابعاد وضعتها رايف وهي :

تألفت عينة المعلمين من (٢٩١) معلم ومعلمة ، بواقع (١٤٠) معلم , (١٥١) معلمة ، اختيروا بالطريقة العشوائية ، ولابد من الاشارة هنا بأنه لاتوجد قواعد مقننة لتحديد حجم العينة بدرجة مقبولة فلكل موقف حالته الخاصة (سعيد ، ١٩٩٠ : ١٢٥) .

ادوات البحث :

- ١- السيطرة على البيئة .
- ٢- تقبل الذات .
- ٣- الاستقلالية .
- ٤- النمو الشخصي .
- ٥- العلاقات الايجابية مع الاخرين .
- ٦- الرضا عن الحياة .

على الصدق الظاهري ، وفي ضوء تقييمهم للمقياس لم تستبعد اية فقرة من فقراته ، ذلك لأنها حظيت بموافقة أكثر من ٨٠ % من الخبراء وتم تعديل بعض الفقرات لغويا .

٢- القوة التمييزية للفقرات :

يعني قدرة الفقرة على التمييز بين الافراد الحاصلين على درجات مرتفعة وبين من يحصلون على درجات منخفضة في السمة التي تقيسها فقرات الاختبار جميعها . (الظاهر وآخرون ، ٢٠٠٢ : ١٣٠)

ولغرض اجراء التحليل الاحصائي لفقرات المقياس ، تم اختيار عينة عشوائية بلغت (١٠٠) من مجتمع البحث وبعد تصحيحها وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة رتبت الدرجات تنازليا من اعلى الى ادنى درجة ، واخذت نسبة (٢٧ %) من استمارات المجموعة العليا و (٢٧ %) من استمارات المجموعة الدنيا ، تم التعرف على القوة التمييزية لكل فقرة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا ، ومن خلال مقارنة القيمة التائية بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦٠) اظهرت النتائج ان جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥٢) .

وقد وضعت ثلاث بدائل للمقياس وهي (موافق ، محايد ، غير موافق) ، وتعطى عند التصحيح للفقرات الايجابية من (١-٣) على التوالي ، ولل فقرات السلبية من (٣-١) على التوالي ، وطبقا للبدائل التي يختارها المستجيب يتم جمع درجة المستجيب الكلية على المقياس الذي تتراوح درجاته بين (٨٤ درجة حدا ادنى _ ٢٥٢ درجة حدا اعلى) بوسط فرضي مقداره (١٦٨) درجة .

الخصائص السايكومترية لمقياس الهناء النفسي :

ان الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس ماوضع لقياسه اي انه يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئا اخر بدلا منها او بالاضافة اليها (ملحم ، ٢٠٠٩ : ٢٧٤) .

١- الصدق الظاهري :

يعتمد هذا النوع من الصدق على مدى مناسبة الاختبار لما يقيس ولما يطبق عليهم ويبدو مثل هذا الصدق في وضوح الفقرات ومدى علاقتها بالسمة او البعد الذي يقيسه الاختبار ويقرر ذلك مجموعة من المختصين في هذا المجال (عبدالرحمن ، ١٩٨٣ : ٢٢٦) .

وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين ممن لهم خبرة ودراية في هذا المجال بلغ عددهم (٦) وقد اعتمدت الباحثة نسبة اتفاق ٨٠% فما فوق من اراء المحكمين معيارا للدلالة

٣- الثبات :

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج البحث ومناقشتها
وفقا لاهداف البحث وكما يأتي :

الهدف الاول : قياس الهناء النفسي لدى المعلمين والمعلمات في
المدارس الحكومية والاهلية .

للتحقق من هذا الهدف تمت معالجة البيانات التي تم الحصول
عليها من تطبيق مقياس الهناء النفسي على افراد العينة البالغ
عددهم (٢٩١) معلم ومعلمة , وتبين ان المتوسط الحسابي
(١٩٥,٤٠٨٩) , والانحراف المعياري (١٠,٢٧٦٩١) , وبعد
مقارنة المتوسط الحسابي المتحقق بالمتوسط الفرضي للمقياس
وبالبالغ (١٦٨) باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان
القيمة التائية المحسوبة تساوي (٤٥,٤٩٦) وهي اعلى من القيمة
التائية الجدولية البالغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)
ودرجة حرية (٢٩٠) وهذا يدل على ان افراد العينة يتمتعون
بمستوى جيد من الهناء النفسي .

يعني ان درجة الفرد لانتغير بتكرار اجراء الاختبار , ويعبر
عنه احصائيا بانه معامل ارتباط بين درجات الافراد وبين مرات
اجراء الاختبار المختلفة . (الظاهر وآخرون , ٢٠٠٢ : ١٤٠)
وللتحقق من ثبات المقياس تم استخدام طريقة اعادة الاختبار
واذ طبق المقياس على عينة بلغت (٣٠) معلم اختبروا بصورة
عشوائية , وتم اعادة تطبيق المقياس عليهم مرة ثانية بعد مرور
اسبوعين من التطبيق الاول , وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين
التطبيق الاول والثاني وقد بلغ (٠,٨٩) وهو مؤشر ثبات جيد .
وبعد استخراج الخصائص السايكومترية لمقياس الهناء
النفسي اصبح المقياس جاهزا للتطبيق .

الوسائل الاحصائية :

- ١- الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس الهناء النفسي .
- ٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين
- ٣- معامل ارتباط بيرسون لايجاد الثبات
- ٤- معادلة القوة التمييزية

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)
				الحسوبة	الجدولية	
٢٩١	١٩٥.٤٠٨٩	١٦٨	١٠.٢٧٦٩١	٤٥.٤٩٦	١.٩٦٠ (٠.٠٥) (٢٩٠)	دال إحصائياً

ويمكن تفسير ذلك بأنه على الرغم من الظروف الصعبة والتحديات التي يمر بها المعلمون بسبب الحروب والتقلبات السياسية والاقتصادية إلا أن هذه الشريحة المثقفة هي من تزرع الأمل وتعيد بناء الإنسان نفسياً وفكرياً بعد كل أزمة تمر بها البلاد ، فالهناء النفسي ينبع من داخلهم وليس من عوامل خارجية ، فكل نجاح يتحقق على أيديهم هو مصدر للمشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة وبالتالي شعورهم بالهناء النفسي .

الهدف الثاني : التعرف على الفروق في مستوى الهناء النفسي وفقاً لمتغير المدارس (الحكومية والاهلية) .

ولقياس الهناء النفسي لدى المعلمين في كل من المدارس الحكومية والاهلية قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي

لإستجابات افراد العينة في المدارس الحكومية البالغ عددهم (١٩٥) معلم ومعلمة ، وقد بلغ المتوسط الحسابي (١٩٧.٢٣٩٦) ، بانحراف معياري قدره (٨.٤٦٦٣٤) ، والمتوسط الحسابي الافراد العينة في المدارس الاهلية والبالغ عددهم (٩٦) معلم ومعلمة ، وقد بلغ المتوسط الحسابي (١٩٤.٥٠٧٧) ، بانحراف معياري قدره (١٠.٩٦٨٢٦) ، وبأستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وجد ان القيمة التائية الحسوبة تساوي (٢,٣٤٠) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٨٩) وهذا يعني وجود فروق دالة احصائيا لصالح المعلمين في المدارس الحكومية .

نوع المدرسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة عدد (٠.٠٥)
				الحسوبة	الجدولية	
أهلي	٩٦	١٩٤.٥٠٧٧	١٠.٩٦٨٢٦	٢.٣٤٠	١.٩٦٠	يوجد فرق دال
حكومي	١٩٥	١٩٧.٢٣٩٦	٨.٤٦٦٣٤		(٠,٠٥)(٢٨٩)	لصالح الحكومي

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن المعلم في المدارس الحكومية يتمتع بنوع من الاستقرار الوظيفي والمادي والقدرة على التدرج الوظيفي مما يمنحه القدرة على تحقيق الذات والرضا عن حياته وبالتالي شعوره بالهناء النفسي ، اما المعلم في المدارس الاهلية فهو غير مستقر وظيفيا فمن الممكن ان يلغى عقده اذا لم يثبت كفاءته كما ان الاجور تكون منخفضة نسبيا في المدارس الاهلية مقارنة بما يتقاضاه المعلمين في المدارس الحكومية مما يجعله قلقا على مستقبله وغير قادر على تطوير ذاته .

الهدف الثالث : التعرف على الفروق في مستوى الهناء النفسي وفقا لمتغير المدارس (ذكور / اناث) .

لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لاستجابات افراد العينة من الذكور والبالغ عددهم (١٤٠) معلم على مقياس الهناء النفسي وقد بلغ (١٩٤,٠٩٩٣) , بأنحراف معياري قدره (٨,٩١٧٩٦) , والمتوسط الحسابي لافراد العينة من الاناث البالغ عددهم (١٥١) معلمة بلغ (١٩٦,٨٢٤١) , وبأنحراف معياري قدره (١١,٤٣٠٢٨) , وبأستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وجد ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (٢,٢٥٥) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٨٩) وهذا يعني وجود فروق دالة احصائيا لصالح الاناث .

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)
				الحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٤٠	١٩٤.٠٩٩٣	٨.٩١٧٩٦	٢.٢٥٥	١.٩٦٠	يوجد فرق دال
إناث	١٥١	١٩٦.٨٢٤١	١١.٤٣٠٢٨		(٢٨٩)(٠.٠٥)	لصالح الإناث

٤- تفعيل القوانين التي تحمي المعلمين وتضمن كرامتهم .

المقترحات

١- أجراء دراسة لقياس الهناء النفسي لدى شريحة اخرى

كالمدرسين والمشرفين التربويين وموازنة النتائج .

٢- أجراء دراسة تتناول الهناء النفسي وعلاقته بمتغيرات اخرى

كتقدير الذات والاتزان الانفعالي .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن اي مهنة سواء كانت مهنة التعليم او غيرها تمنح الاشخاص العاملين مستوى معين من الشعور بالهناء النفسي لما توفره من وارد مادي وتحقيق المكانة الاجتماعية وغيرها الا ان هذا الشعور يكون مرتفعا عند المرأة أكثر نسبيا لما يحققه لها من الاستقلال المادي عن الرجل وتحقيقا للذات وتكوين العلاقات الايجابية مع الآخرين .

التوصيات والمقترحات

التوصيات

١- دعم المعلم اقتصاديا واجتماعيا ومعنويا بما يضمن له العيش الكريم .

٢- توفير مناخ مدرسي جاذب ومحفز للمعلمين يشجعهم على تطوير انفسهم وتنمية قدراتهم في التعليم .

٣- أشارك المعلمين في دورات تأهيلية وتطويرية في أختصاصاتهم بما يعزز ثقتهم بأنفسهم .

المصادر

المصدر العربية :

- ٦- سعيد , ياسر نظام (٢٠٠٣) , بناء مقياس الصحة النفسية لطلبة الجامعة على وفق مؤشرات منسوبيًا المتعدد الادرجة M.M.P.I, كلية التربية , جامعة بغداد , اطروحة دكتوراه غير منشورة .
- ٧- السيد , محمد ابو هاشم (٢٠١٠) , النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ,مجلة كلية التربية , جامعة بنها .
- ٨- سيلجمان , مارتى (٢٠٠٥),السعادة الحقيقية , ترجمة صفاء الاعسر واخرون , دار العين للنشر .
- ٩- الظاهر , زكريا محمد واخرون (٢٠٠٢) , مبادئ القياس والتقييم في التربية , ط١ , دار الثقافة للنشر والتوزيع , عمان , الاردن .
- ١٠- عبد الرحمن , سعد (١٩٨٣) , القياس النفسي , مكتبة الفلاح , ط١ , الكويت .
- ١١- عبدالسلام , سميرة أبو الحسن (٢٠٠٣) , فاعلية برنامج لتنمية الذكاء الوجداني في خفض بعض الاضطرابات وتغيير الاتجاهات لدى عينات متباينة من الاسوياء والمعاقين , المؤتمر السنوي العاشر , مركز الارشاد
- ١- احمد , عفاف راضي (٢٠٠٨) , الفروق في الهناء النفسي وتقدير الذات بين المراهقين من أسر مطلقة وغير مطلقة دراسة على تلاميذ المدارس الثانوية , جامعة المنيا , رسالة ماجستير غير منشورة .
- ٢- الجسماني , عبدالله (١٩٨٦) , توجيه المناهج لتعزيز شخصية الطالب في مسألة الثقة بالنفس وأخذ القرارات , وزارة التربية , مديرية التوثيق والدراسات .
- ٣- الحربي , بدر فلاح (٢٠١٤) , التسامح وعلاقته بالهناء الذاتي لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل , جامعة أم القرى , رسالة ماجستير غير منشورة .
- ٤- خرنوب ,قون (٢٠١٦) , الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل (دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق) , مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس , المجلد الرابع عشر , العدد الاول .
- ٥- سعيد , ابو طالب محمد (١٩٩٠) , علم المناهج , الجزء الاول , مطبعة دار الحكمة , الموصل .

- النفسي وتحديات التنمية والمشكلة السكانية في الفترة من
١٣-١٥ ديسمبر ، المجلد الاول ، ص ٣٧٩-٤٧٩ .
- ١٢- فيرا ، بيفر (٢٠٠٦) ، السعادة الداخلية ، ط٣ ، الرياض
، مكتبة جرير .
- ١٣- مايكل ، أرجايل (١٩٩٧) ، سيكولوجية السعادة ،
ترجمة فيصل عبدالقادر يونس ، مراجعة شوقي جلال ،
القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .
- ١٤- مرسي ، كمال (٢٠٠٠) ، السعادة وتنمية الصحة
النفسية مسؤولية الفرد في الاسلام وعلم النفس ، الجزء
الاول ، القاهرة ، دار النشر للجامعات .
- ١٥- ملحم ، سامي بن محمد (١٩٩٠) ، مفهوم الذات
وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى الاطفال ، مجلة جامعة
الملك سعود للعلوم التربوية ، المجلد ٢ .
- ١٦- ملحم ، سامي محمد (٢٠٠٩) ، القياس والتقويم في علم
النفس والتربية ، ط٤ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع
والطباعة ، الاردن .
- ١٧- النابغة ، فتحي محمد (٢٠٠٥) ، القيم كمنبئات بالهناء
الشخصي والاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة ،
مجلة جودة الحياة وعلم النفس ، كلية الاداب ، جامعة
طنطا .
- ١٨- وليد نوافلة وعلي عبد الهادي (٢٠١٣) ، مستوى
الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم لدى طلبة التربية ،
جامعة اليرموك ، مجلة المنارة ، المجلد ١٩ ، العدد الاول ،
ص ٤٣ .

Review Of Psychology , 54,403
– 425.

المصادر الاجنبية :

- 25 - Diener,E . (1984) , Subjectiv
well-being Psychological
Bulletin , 95, 542 – 575 .
- 26 - EL-nabgha , F . & Sugawara , M .
(2010) ,Psychological Well-
Being ; Acomparative Study
Between Japan And Egyptian
Students , Psychologia , 53, 68-
85 .
- 27 - Gomez,M. etal . (2010)
,Psychological Well-Being And
Quality of Life in Patients
Treated For Thyroid Cancer
After Surgery ,Terapia
Psicologica , Voll . 28 ,N 1 , 69-
84 .
- 28 - Gross ,J . & John , O . (2003) ,
Individual Differences in Two
Emotion Regulation Processes :
Implications for Affect ,
Relationships , and Well –
Being , Journal of Personality
and Social Psychology , Vol.85,
No.2, 348-362 ..

- 19 - Akhter ,S . (2015) , Psychological
Well-Being in Student of
Gender Difference , The
International Journal of Indian
Psychology ,Voll 2 .
- 20 - Allport,G.W.(1961) , Pattern And
Growth In Personality , New
York , Ny ; Holt , Rinehart , and
Winston .
- 21- Bandura ,A. (1997) , Self
Efficacy The Exercice Of
Control New York , W . H .
Freedman And Company .
- 22- Diener , E . et . al . (1985) , The
Satisfaction With Life Scale ,
Journality Assessment ,49, 71-
75 .
- 23 - Diener , Ed . (1994) , Assessing
Subjective Well-Being ;
Progress And Opportunities ,
Social Indicators Research Vol .
31, No .2 , PP 103 -157 .
- 24 - Diener ,E . etal (2003) ,
Personality , Culture , And
Subjective Well-Being
Emotional And Cognitive
Evaluations Of Life , Annual

- And The Aging Revolution , Ed
 , Shqualls , Nabeles , PP. 145-72
 .
- 34 - Ryan,R. & Deci , E . (2001) , On
 Happiness And Human
 Potentials ; A Review Of
 Research On Hedonic And
 Eudaimonic Well-Being ,
 Journal Reviews . Org , 52; 141-
 66.
- 35 - Ryff , C & Singer , B . (2006) ,
 Best News Yet On The Six-
 Factor Model Of Well-Being ,
 Social Science Research , 53,
 1103 – 1119 .
- 36 - Ryff ,C . & Keyes , C . (1995) ,
 The Structure Of psychological
 Well-Being Revisited , Journal
 Of Personality And Social
 Psychology , Vol . 69 , No . 4,
 719-727 .
- 37 - Ryff,CD.& Singer , B . (2000) ,
 Inter personal Flourishing
 Apositive Health Agenda For
 The New Millennium , Pers
 ,Soc,Psychology , Rev . 4 ; 30-
 44 .
- 29 - Martin ,M . (2008) , Paradoxes
 Of Happiness , 1 H ppiness Stud
 . 9: 171-184 .
- 30 - Obrien , M. (2008) , Well-Being
 And PostPrimary Schooling ,
 NCCA Research Report No.6
 NCCA National Council For
 Curriclum And Assessment .
- 31 - Paulas ,N . et . al . (2015) , Life
 Course Pathways Of Adverse
 Childhood Experiences Toward
 Adult Psychological Will-Being
 ; Astress Process Analysis ,
 Child Abuse And Neglect . 45:
 143-153 .
- 32 - Ruta , D. et . al . (2007) , Sen
 And The Art Of Quality Of Life
 Maintenance ; Towards
 Ageneral Theory Of Quality Of
 Life And Its Causation ,The
 Journal Of Socio – Economics ,
 36. 397-423 .
- 33 - Ryan , R . & Laguardia , J .
 (2000) , What is Being
 Optimized Over Development ?
 Aself-Determination Theory
 Perspective On Basic
 Psychological Needs Across The
 Life Span , In Psychological

- 40 - Williams , K . (2014),has The Future of Marriage Arrived ? Acontemporay Examination Of Gender , Marriage , And Psychological Well-Being , Journal of Health And Social Behavior, 44(4);470-487. \
- 38- Seligman,M.E.P.(2002), Authentic Happines , New York:Free Press.
- 39 - Tiberius , V. & Hall ,A . (2010) , Normative Theory And Psychological Research ; Hedonism , Eudaimonism And Why It Matters , The Journal Of Positive Psychology , Volume 5ISSue 3 .