



الهناء النفسي لدى معلمات رياض الاطفال المتزوجات وغير المتزوجات

زينب جاسب فهد

أ.م.د. الهام فاضل عباس

جامعة بغداد /كلية التربية للبنات/قسم رياض الاطفال

Zainb.jasib1208a@coeduw.uobaghdad.edu.iq

ملخص البحث

إن من العناصر الاساسي للهناء النفسي ازدهار الغد هو تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين ونظراً لأهمية مفهوم الهناء النفسي على الحياة ومستوى طموح وعطاء الفرد الذي يجهل فوائده وأسواره الكثير من الأفراد، فظهر إهتمام الباحثين بما يسمى بعلم النفس الإيجابي ان الهناء النفسي يعد من المعطيات الحديثة فيه والذي يركز على ما يجلب السعادة والرضا والتفاؤل للفرد، ان الافراد يواجهون مشكلات في أوقات مختلفة من الحياة بالتالي فان الهناء النفسي يمكن ان يتغير بمرور الوقت بسبب هذه المشكلات وطولها. وقد هدف البحث الى التعرف على دلالة الفروق في الهناء النفسي لمعلمات رياض الاطفال تبعا لمتغير (الحالة الاجتماعية)، وتحقيق لاهداف البحث قامت الباحثتان ببناء مقياس الهناء النفسي مكون من (٣٨) فقرة وضع بدائل الاستجابة (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً) باوزان (١، ٢، ٣، ٤، ٥). ويتمتع المقياس بصدق وثبات جيد وطبق المقياس على عينة (٤٠٠) معلمة واختيروا بالطريقة العشوائية، ووجدت النتائج ان معلمات رياض الاطفال يتصفن بالهناء النفسي بدرجة مرتفعة كذلك ليس هناك فروق بين المتزوجات وغير المتزوجات في متغير الهناء النفسي و تم قدمت الباحثتان مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الهناء النفسي، معلمات رياض الاطفال.

Psychological well-being among married unmarried kindergarten teachers

Zainab Chasab Fahad

Asst.prof. Ilham fadhil Ab`bas

Abstract:

One of the essential elements of psychological well-being and the prosperity of future is the formation of positive relationships with others. Given the importance of the concept of psychological well-being on life and the level of ambition and giving of the individual who is ignorant of its benefits and secrets by many individuals, researchers' interest in the so-called positive psychology has emerged that psychological well-being is one of the modern data in it, which It is based on what brings happiness, satisfaction and optimism to the individual, that individuals face problems at different times of life, so psychological well-being can change over time due to the severity and length of these problems. The research aimed to identify the significance of differences in psychological well-being for kindergarten teachers according to a variable (Social status), and to achieve the objectives of the research, the two researchers built a psychological well-being scale consisting of (38) items to develop response alternatives (always, mostly, sometimes, rarely, never) with scales (1,2,3,4,5). The scale has good validity and stability, and the scale was applied to a sample of (400) female teachers who were chosen by random method. The results found that kindergarten teachers are characterized by psychological well-being in a high degree. Then, the researchers presented a group of Recommendations and suggestions.



Keywords: psychological well-being, kindergarten teachers.

Research problem **اولاً: مشكلة البحث**

فالمعلمة هي الركن الاساسي في العملية التربوية اذ انها المزود الرئيسي لمعارف الاطفال وخبراتهم الموجه لميولهم واتجاهاتهم ولعل افتقار المعلمة وهي تؤدي دورها في الروضة الى الشعور بالرضا وخرجها عن دائرة الانسان يجعلها احيانا كثيرة انموذجاً سلبياً يمكن ان تمثله الاطفال في الروضة او زميلات المعلمات ويحاكونه باستجابات سلوكية ترمي فيما بعد بضلالها القائمة على حياتهم من خلال تفاعلاتهم البيئية واستجاباتهم العملية الامر الذي يجعل من شعور المعلمة بالهناء النفسي امر حيوي لامتلاك التوازن النفسي والاجتماعي (ابو يونس، 2013: 5). وان الهناء النفسي مؤشر عام لصفحة الفرد النفسية والاجتماعية وان الهدف العام للحياة هو ان يحقق الفرد مستوى عال من الهناء النفسي وان كان صعب المنال فلهناء النفسي اثار واضحة على من يتمتعون بالهناء النفسي فهم يكونون اكثر ثقة بالنفس واكثر تقديرًا لأنفسهم واكثر كفاءه اجتماعيه ولديهم استعداد وحل مشكلاتهم بطريقة افضل (عبدالرحمن، 2000: 345) فالهناء النفسي استجابة لا يمكن الحكم عليها بانها موجوده او لا ذلك لا الجميع يمتلكون استعدادا عاما للهناء او للشقاء وهما كامنان لدى كل فرد ولكن بدرجات متفاوتة ضمن مواقف متباينة (فيرا، 2006: 90).

ان من العناصر الاساسية للهناء النفسي ازدهار الغد هو تكوين علاقات ايجابية مع الآخرين ونظراً لأهمية مفهوم الهناء النفسي على الحياة ومستوى طموح وعطاء الفرد الذي يجهل فوائده واسراره الكثير من الافراد ضهر اهتمام الباحثين بما يسمى بعلم النفس الايجابي حيث ان الهناء النفسي يعد من المعطيات (Ryff&singer, 2000: 21) الحديثة فيه والذي يركز على ما يجلب السعادة والرضا والتفاؤل للفرد (ان الافراد يواجهون مشاكل في اوقات مختلفة من الحياة بالتالي فان الهناء النفسي يمكن ان يتغير بمرور) (Gomez, 2013: 21) الوقت بسبب شدة هذه المشاكل وطولها ، لذا تتمثل مشكلة البحث في السؤال الاتي :

(هل هناك فرق ذي دلالة احصائية في الهناء النفسي لدى المتزوجات وغير المتزوجات ؟).

Research importance **اهمية البحث**

نظراً لأهمية مفهوم الهناء النفسي على حياة الفرد والذي يجهل فوائده واسراره الكثير من الافراد ظهر اهتمام الباحثين بما يسمى بعلم النفس الايجابي حيث ان الهناء النفسي يعد من المصطلحات الحديثة فيه والذي يركز على ما يجلب السعادة والرضا والتفاؤل للفرد (الخطيب والقرعان، 2020: 2).

ومن خلال مراجعة الادب النظري تبين مدى أهمية علم النفس الايجابي في وقتنا الحاضر واننا بحاجة ماسة الى الشعور بالهناء النفسي باعتباره أحد المفاهيم المهمة في حياة الفرد أكثر من اي وقت مضى عدد من الدراسات حسب علم الباحثة التي أجريت في هذا المجال في الاردن عموماً خلال الرجوع الى قاعدة البيانات الموجودة في الجامعات الاردنية حيث تناولت أغلب الدراسات الهناء النفسي وعلاقته مع متغيرات اخرى كمتغير التسامح وتقدير الذات ومن أمثلة الدراسات التي تناولت هذه المتغيرات دراسة الفونس (4) ودراسة وود وجوزيف ومالتبي (12) ودراسة فاجلي (5) التي اشارت نتائج دراساتهم الى ان الهناء النفسي له اثار ايجابية على القيم الشخصية للفرد والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة ومستوى النمو الشخصي (الخطيب والقرعان، 2020: 2) 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، واذا استخدم مفهوم الهناء النفسي في تحديد اهداف علم النفس الايجابي بما يحتويه من مشاعر وانشطة ايجابية للإنسان (سيلجمان، 2005: 21). ان اصلاح الاختلال النفسي والتوجه الى بناء خصائص ايجابية وتنمية الهناء النفسي والرضا (بالماضي) والامل والتفاؤل (بالمستقبل) والسعادة والهناء النفسي (بالحاضر) هو الهدف المباشر لعلم النفس الايجابي (Selman, 2002: 23) اذ يتعلق الهناء النفسي بمستويات عالية من المشاعر الايجابية ومستويات

منخفضة من المشاعر السلبية (Diener,1984:5) ولكون ان البشر يواجهون مشاكل في اوقات مختلفة من الحياة بالتالي فان الهناء النفسي يمكن ان يتغير بمرور الوقت ليس فقط بسبب شدة المشاكل ولكن بسبب طولها ايضا (Gomez,2010:3) فالأفراد الذي يشعرون بالهناء النفسي هم يقدرين قيمة ما لديهم ويمتلكون احتراماً لذاتهم ورضا عن حياتهم. (Gross & John ,2003: 349) فالهناء النفسي استجابة لا يمكن الحكم عليها بانها موجودة او لا ذلك لان الجميع يمتلكون استعداداً عاماً للهناء او للشقاء وهما كامنان لدى كل فرد ولكن بدرجات متفاوتة ضمن مواقف متباينة (فير، 2006: 10) ان العناصر الاساسية للهناء النفسي وازدهار الانسان هو تكوين علاقات ايجابية مع الآخرين (Ryff, Singer,2000:21) لذا فانه عندما يسعى الافراد الى تحقيق اهدافهم فانهم يخلقون ظروفًا تجعل تحقيق الآخرين لهنائهم لكثير روعة (Ryan.&Deci,2001:72).

Aims of the Research اهداف البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف الى :

- 1- التعرف على الهناء النفسي لدى معلمات رياض الاطفال.
- 2- التعرف على دلالة الفرق الاحصائي في الهناء النفسي بين المتزوجات وغير المتزوجات لدى معلمات رياض الاطفال

Limits of the Research حدود البحث

الحكومية في محافظة بغداد في جانبها الكرخ والرصافة بمديريات الست للعام الدراسي (2021-2022).

Limits of the Term تحديد المصطلحات

ثانياً: الهناء النفسي Psychological bliss

عرفه كل من :-

-دينر، (2000, Diener)

انه التقييمات المعرفية والوجدانية لحياة البشر وانه يشير الى تقدير الناس لحياتهم تقديراً وجدانياً ومعرفياً والناس يخبرون كثيراً من الهناء عندما يشعرون بكثير من المشاعر الايجابية وقليل من المشاعر السلبية وعندما ويندمجون في أنشطة ممتعة وعندما يعيشون متعة كثيرة والام قليلة وعندما يكونون راضين عن حياتهم ويرتكز الهناء النفسي على تقييم الناس لأنفسهم وحياتهم (Diener,2000: 34).

رايف (Ryff,2014)

هو مجموعة من المؤشرات الدالة على المشاعر الجيدة والشعور بالسعادة والايجابية ورضا الفرد عن حياته بشكل عام وحددتها في ستة ابعاد رئيسية على النحو (الاستقلالية-التمكين البيئي-النمو الشخصي-العلاقات الايجابية مع الآخرين-الحياة-تقبل الذات) (Ryff,2014:11).

التعريف النظري: وقد تبنت الباحثة تعريف (RYFF, 2014).

التعريف الاجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليه المستجيب على فقرات المقياس الهناء النفسي.

ثالثاً : معلمات رياض الاطفال Teacher Of Kindergarten

- (مرتضى، 2001)

وهن اللواتي يقمن بتربية الاطفال في مرحلة الروضة ويسعن الى تحقيق الاهداف التربوية التي يتطلبها المنهاج مراعات الخصائص العمرية لتلك المرحلة ويقمن بإدارة النشاط في غرفة الصف وخارجه فضلاً عن تمتعهن بمجموعة من الخصائص الشخصية والاجتماعية والتربوية التي تميزهن عن غيره من معلمات المرحل الاخرى (مرتضى، 2001: 32).

اهم النظريات التي فسرت الهناء النفسي :

نظرية رايف (Ryff,1989) :-

يرى رايف من خلال دراساته الكثيرة ان هناك مجموعة ابعاد تمثل نقاط التقاء لحالة السعادة وجودة الحياة لدى الفرد وهي:

١-النمو الشخصي: وهو محاولة الفرد تطوير قابلياته من النواحي كافة العقلية والنفسية والاجتماعية وان الفرد في هذا البعد يحاول ادراك طاقاته في نموه الشخصي يعني الارتقاء والتقدم المستمر ونمو الذات



وهي تتطور وتتوسع ويكون منفثا ومستعداً لتلقي خبرات جديدة تضاف الى رصيده من الخبرات التي تساهم في ذلك التطوير وان لديه الاحساس بالواقعية بعدها سيجد الفرد نفسه قد تطور بمرور الزمن وتقادم احداثه.

٢- **العلاقات مع الاخرين:** اكد رايف في هذا البعد اهمية العلاقات الشخصية الايجابية مع الاخرين التي تتسم بالعمق والدفع والثقة المتبادلة والقدرة على الحب وتعد من اهم الاساسية في الصحة النفسية ويرى ايضا ان الاشخاص الذين يمتلكون مشاعر واحاسيس قوية في الحب والحنان هم اقرب الى التحقيق ذواتهم من غيرهم وان العلاقات الايجابية القائمة على الود والحب و العمق تعد معيار للنضج والصحة النفسية والتوافق.

٣- **الاستقلالية:** يرى رايف ان هذا البعد يعني قدرة الفرد على تنظيم سلوكه من الداخل وقدرته على تحقيق او تقرير مصيره بنفسه ويكون مستقلا بذاته ويتخذ القرارات دون تردد ودون الاعتماد على الاخرين كما ان الاستقلالية توفر مقاومة للضغوط الاجتماعية .

٤- **التمكن البيئي:** وفي هذا البعد يؤكد رايف على ان الفرد قادرا على اختيار البيئة المناسبة او خلقها بعبارة اخرى تتغير البيئة على وفق رؤياه وما يتناسب مع طموحاته وحالته النفسية وتعد هذه الصفة سمة من سمات الصحة النفسية والقدرة على التجديد والابتكار والفصل فالتمكن البيئي هو الاحساس بالكفاية والقدرة على ادارة البيئة والتحكم بها مستفيدا اي فرد من خبراته الماضية و الحاضرة وما يتوفر له من فرص يتم الاستفادة منها في تحقيق اهدافه في حياته.

٥- **الغرض من الحياة:** يرى رايف ان الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية يحمل هدف وافكارا توفر له معنى لحياته فالفرد الذي يمتلك ايمانا بفعله الماضي والحاضر وتوجه نحو مستقبل بثقة تجعل منه مدركا لغرض حياته التي يحاول من خلالها ايجاد المعنى (الجميل، 2008: 35-36).

دراسات سابقة تناولت الهناء النفسي :

٦- دراسة (محمد، ٢٠١٩)

" قياس مستوى الهناء النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية "

هدفت الى قياس مستوى الهناء النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، لما يتمتع به هذه الشريحة من أهمية في بناء جيب متعلم ومتوافق نفسيا واجتماعيا، كذلك هدفت الى التعرف على الفروق في مستوى الهناء النفسي وفقا لمتغير المدارس (الحكومية - اهلية) ومتغير الجنس (ذكور- اناث)، وقد تكونت عينة البحث من (٢٩١) معلم ومعلمة بواقع (١٤٠) معلما و(١٥١) معلمة، اختيروا بطريقة عشوائية من (٢٦) مدرسة (١٣) منها حكومية و(١٣) اهلية، استخدمت الباحثة مقياس (Rayff, 2006) بنسخته الاصلية والتي قام بترجمتها الدكتور (الناطقة فتحى)، 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 تمتع افراد العينة بصورة عامة بمستوى جيد من الهناء النفسي، وجود فروق دالة احصائيا وفقا لمتغير المدارس (الحكومية-الاهلية) لصالح المدارس الحكومية، وجود فروق دالة احصائيا وفقا لمتغير الجنس (ذكور-اناث) لصالح الاناث (محمد، ٢٠١٩).

منهجية البحث: (Method of Research) : يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من الخطوات المنظمة والمتدرجة والعمليات الفكرية والطرق التي يتبناها الباحث في محاولة تفسير الظاهرة موضع الدراسة، أي أنها جملة من القواعد والشروط العامة والإجراءات التي يجب أن يتبعها الباحث من أجل بناء النسق التكاملي لبحثه (الجادري وآخرون، 2006: 137).

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي (العلاقات الارتباطية)، ويعتمد هذا المنهج بجمع على دراسة الظاهرة ، يصفها وصفا دقيقا ، ويوضح خصائصها ، اذ يعمل على جمع البيانات من عدد من المتغيرات وتحديد ما اذا كانت هناك علاقة بينها، وايجاد قيمة تلك العلاقة ، والتعبير عنها بشكل كمي الذي يعطي وصفا رقميا يبين حجم ومقدار الظاهرة المراد دراستها (نوفل، ٢٠٠٦: ٧٥) وهذا المنهج يعد ملائما لدراسة الحالية في

انها قائمة على جمع البيانات لوصف الامتتان المتبادل والهناء النفسي لدى معلمات رياض الاطفال ودراسة العلاقة بينهما.

: اتبعت الباحثتان المنهج الوصفي ويعتمد هذا المنهج **Method of Research**-مجتمع البحث بجمع على دراسة الظاهرة ، يصفها وصفا دقيقا ، ويوضح خصائصها ، اذ يعمل على جمع البيانات من عدد من المتغيرات وتحديد ما اذا كانت هناك علاقة بينها ، وايجاد قيمة تلك العلاقة ، والتعبير عنها بشكل كمي الذي يعطي وصفا رقميا يبين حجم ومقدار الظاهرة المراد دراستها (نوفل، ٢٠٠٦: ٧٥). وهذا المنهج يعد ملائما لدراسة الحالية في انها قائمة على جمع البيانات لوصف الهناء النفسي لدى معلمات رياض الاطفال.

- **مجتمع البحث: Population of Research**: يتمثل مجتمع البحث بالمجموعة الكلية ذات العناصر التي يسعى الباحث في تعميم النتائج بحثة عليها (عوده، ١٩٩٨: ١٦٠). وقد حدد مجتمع البحث الحالي بمعلمات رياض الأطفال الحكومية في محافظة بغداد للعام الدراسي (2022-2022) والبالغ عددهن (١٩٥٤) معلمة موزعات على الرياض الحكومية في المديرية العامة لتربية بغداد الست.

- **عينة البحث: (The Research Population)**: تمثل عينة البحث جزء من مجتمع البحث الاصيلي ، يتم اختيارها من قبل الباحث باستخدام أساليب مختلفة ، وتمثل خصائص ذلك المجتمع ويتم استخدامها في البحوث لأنها تختصر الوقت والجهد (عبيدات، ١٩٨٤: ١٠٢) وتحقيقا لأهداف البحث في تفصي تعرف على الهناء النفسي لدى معلمات رياض الاطفال ، قامت الباحثتان باختيار عينة من المعلمات بصوره عشوائية بسيطة (الكيس، جدول الاعداد العشوائية...الخ) البالغ عددهن (٤٠٠) معلمة وجرت الاستبانة بهن للإجابة على المقياسين .

جدول (1) عينة البحث

المديرية	عدد الروضات	اسماء الروضات	عدد المعلمات
الرصافة الاولى	10	الوحدة ،الرياحين ،البيت العربي ،الاعظمية ،الخلود ،الاحان ،البيضاء ،ام الربيعين ،البنفسج ،الشعب	64
الرصافة الثانية	23	النسرين ،البشائر ،الأفراح ،الوحدة ،الخلود ،العبير ،الغصون ،الربيع ،الشروق ، الشموس ، الحكمة ، الزهور ،الاقحوان ، اشتي ، الايمان ،الشفائق ،النسائم ،الهديل ،البهجة ، النسور ، اليرموك ، الزنبق ،البلايل	79
الرصافة الثالثة	4	الكناري ، الفردوس ، الحياة ،دجلة	30
الكرخ الاولى	9	ميسلون ، الداودي ، العروبة ، سيف العربي ، الوفاء ، الجامعة ، التأميم ، الكرامة ، المنصور التأسيسية	57
الكرخ الثانية	9	السلام ، الزهور ، المصطفى ، النصر ، العلياء ، السندباد ، النسيم ، النجوم ، الفرق	59
الكرخ الثالثة	4	البراعم ، قطر الندى ، الابتهاال ، الحرية	33
المجموع الكلي	59	59	400



-أداة البحث :مقياس الهناء النفسي :-

بعد اطلاع الباحثان على بعض المقاييس العربية والاجنبية التي درست (الهناء النفسي) لم تتمكن الباحثان من الحصول على اداة مناسبة لقياس المتغير لتحقيق الاهداف البحث الحالي ، وبما يناسب افراد العينة، لذا ارتأت الباحثان اعداد مقياس((الهناء النفسي)) من خلال الرجوع الى الادبيات والدراسات السابقة للإفادة منها في اعداد المقياس متبعه الخطوات الاتية :-

١-**تحديد المفهوم :** يشير المختصون في القياس النفسي الى ضرورة تحديد الاطر النظرية والعلمية التي اعتمدت عليها الباحثة في اعداد المقياس، لذلك اعتمدت الباحثان تعريف الهناء النفسي على وفق نظرية رايف (Ryff,2014) هو مجموعة من المؤشرات الدالة على المشاعر الجيدة والشعور بالسعادة والايجابية ورضا الفرد عن حياته بشكل عام وحددتها في ستة ابعاد رئيسية على النحو(الاستقلالية – التمكين البيئي-النمو الشخصي-العلاقات الايجابية مع الآخرين-الحياة-تقبل الذات) (Ryff,2014:11)

٢-**تحديد مجالات المقياس :** حددت مجالات مفهوم الهناء النفسي في ضوء التعريف النظري والنظرية المتبناة ومقياس رايف (Ryff,2014) للهناء النفسي كما يأتي .

١-الاستقلاليه (independence):

٢-التمكن البيئي (Environmental Empowerment):

٣-النمو الشخصي:(personal growth)

٤-العلاقات الايجابية:(positive relationships)

٥-الحياة الهادفة : (purposeful life)

٦-تقبل الذات (self-acceptance)

3-**جمع الفقرات :** بعد اطلاع الباحثان على اطر نظرية وادبيات ودراسات سابقة التي بحثت الهناء النفسي ،جرى صياغة الفقرات بصورتها الاولى وعددها (٣٨) فقره ووضع بدائل خماسية هي (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابدًا).

4-**الصدق (Validity) :** تعد جوانب الصدق من اهم خصائص الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية فصدق الاختبار يتعلق بالهدف الذي يبنى الاختبار من اجله وبالقرار الذي يتخذ استنادا الى درجاته (علام ،٢٠٢٠: ١٨٦).

وقد قامت الباحثان لحساب صدق أداة القياس بما يأتي :

أ-**الصدق الظاهري (Face Validity):** ويقصد به المظهر العام للاختبار ،اي الاطار الخارجي له ويشمل نوع المفردات وكيفية صياغتها ووضوحها ودرجة موضوعيتها(داود وعبد الرحمن ،١٩٩٠: ١٢٠) وقد جرى التحقق من هذا النوع من الصدق بواسطة عرض المقياس بصورته الاولى على مجموعة من المحكمين المتخصصين للحكم على مدى صلاحية فقراته في قياس الهناء النفسي وكان عددهم من(١٥) خبيراً في مجال التربية ورياض وقد اسفرت ملاحظات الخبراء بتعديل بعض الفقرات في المقياس، وقد اشاروا الى تعديل الفقرات (١٥، ١٣، ١٠، ٨، ٣) بما يناسب الهناء النفسي والجدول (1) يوضح ذلك : اما الفقرات التي حصلت على اتفاق جميع الخبراء وهي (1، 2، 4، 5، 6، 7، 9، 11، 12، 14، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38).

6-**وضوح التعليمات :** للتعرف على مدى وضوح التعليمات المرافقة للمقياس ووضوح لغتها ومحتواها، وطبق المقياس على عينة عشوائية مكونه من (٤٠٠) معلمة ،اذ تبين ان تعليمات المقياس وفقراته واضحة جميعها ومفهومة من حيث المعنى والصياغة .

7-**التحليل الاحصائي للفقرات:** من المتطلبات لبناء ادوات القياس هو التحليل الاحصائي للفقرات، اذ يكشف بدقة عن الفقرات التي تقيس المحتوى المراد قياسه ويسعى التحليل الاحصائي للفقرات حساب القوة التمييزية ،وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية ونعني بالتمييز(Discrimination) مدى امكانية قياس الفروق الفردية (علام، ٢٠٠٢: ٢٧٧).

أ-**تمييز الفقرات :** تعد القوة التمييزية ومعاملات صدقها من اهم الخصائص السيكومترية التي ينبغي التحقق منها، لذا رأت الباحثان ان التحقق من القوة التمييزية لفقرات مقياس الهناء النفسي والاتساق

الداخلي ومعاملات الارتباط لها من خلال ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وايضا ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه، وكذلك درجة كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس، وبذلك طبقت فقرات المقياس على عينه البحث (التحليل الاحصائي) البالغة (٤٠٠) معلمة، وفيما يأتي تم التحقق من اجراءات التحليل الاحصائي لمقياس الهناء النفسي ولحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الهناء النفسي استعملت الباحثتان الخطوات الاتية :

١- تطبيق الاداة على عينة التحليل الاحصائي البالغ عددها (٤٠٠) معلمة.
٢- ترتيب الدرجات التي حصل عليها من خلال تطبيق الاداة على عينة التحليل الاحصائي من اعلى درجة الى ادنى درجة .

٣- حددت المجموعتان المتطرفتان في الدرجة الكلية بنسبة (٢٧٪) من استمارات المجموعة العليا البالغ عددها (١٠٨) استمارة و(٢٧٪) من استمارات المجموعة الدنيا والبالغ عددها (١٠٨) استمارة وبذلك يكون مجموعة المستجيبين في المجموعتين (١١٦) معلمة.

٤- تم استعمال "الاختبار التائي" (T-test) لعينتين مستقلتين ، وذلك اختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الدنيا والعليا ، كل فقره من فقرات المقياس والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) القوة التمييزية لمقياس الهناء النفسي

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	٤,٥٩	٠,٧٤	٤,٣٥	٠,٧٠	٢,٤٦	دالة
2	٤,١٧	٠,٧٤	٤,٢٣	٠,٧١	-٠,٦٦	غير دالة
3	٣,٤٨	١,١٨	١,٨٢	١,١٩	١٠,٢٨	دالة
4	٤,٠٩	٠,٩١	٣,٣٤	١,١٩	٥,٢١	دالة
5	٤,٦٥	٠,٩٤	٤,٠٩	٠,٩٣	٤,٣٨	دالة
6	٣,٧٦	١,٠٣	١,٩١	٠,٩٠	١٤,٠٥	دالة
7	٤,٧٧	٠,٧٤	٤,٠٦	٠,٩٥	٦,١٦	دالة
8	٤,٧١	٠,٧٧	٤,٢١	١,٠١	٤,٠٣	دالة
9	٣,٧٢	٠,٩٣	١,٧٤	٠,٩١	١٥,٨٦	دالة
10	٣,٧٤	١,٢١	١,٥٦	٠,٧٥	١٥,٩٣	دالة
11	٤,٥٣	٠,٥٥	٤,١٤	٠,٩٢	٣,٧٦	دالة
12	٢,٧٩	١,٠٩	١,٧٠	١,٠٦	٧,٤٢	دالة
13	٤,٠٤	١,١٤	١,٣٤	٠,٧٥	٢٠,٥٨	دالة
14	٤,١٤	٠,٨٥	٤,٠٥	٠,٨٩	٠,٧٨	غير دالة
15	٤,٥٨	٠,٧١	١,٧٩	١,١٧	٢١,٢٤	دالة
16	٤,٢٧	٠,٩١	٣,٩٨	٠,٩٢	٢,٣١	دالة

17	3,65	1,12	1,63	0,82	15,13	دالة
18	3,41	1,14	1,88	0,84	11,24	دالة
19	4,29	0,72	4,19	1,01	0,85	غير دالة
20	4,81	0,53	4,03	1,07	6,84	دالة
21	3,83	1	1,56	0,92	17,35	دالة
22	4,64	0,77	4,56	0,71	2,11	دالة
23	3,48	1,04	1,79	0,77	13,61	دالة
24	4,31	0,98	1,66	0,90	20,69	دالة
25	4,60	0,67	4,02	1,03	4,93	دالة
26	4,56	0,63	4,06	1	4,40	دالة
27	3,66	1,25	1,66	0,75	13,22	دالة
28	4,26	0,88	4,17	0,84	0,79	غير دالة
29	3,94	1,49	1,59	0,82	14,29	دالة
30	4,25	0,87	4,17	1,03	0,64	غير دالة
31	4,27	0,99	1,8	1,06	17,73	دالة
32	3,75	1,16	1,40	0,71	17,96	دالة
33	4,85	0,73	4,19	0,93	5,80	دالة
34	1,91	1,28	1,58	0,83	2,25	دالة
35	4,44	0,67	4,11	0,91	2,97	دالة
36	3,73	0,79	1,84	0,99	15,50	دالة
37	4,09	0,94	1,76	0,78	19,78	دالة
38	4,27	0,91	3,98	0,92	2,31	دالة

من الجدول اعلاه يتبين ان جميع الفقرات مميزة لان قيمها التائية المحسوبة اعلى من التائية الجدولية البالغة (1,96) عن مستوى (0,05) ودرجة حرية (214) عدا الفقرات (2 - 14 - 19 - 28 - 30) عدد افراد المجموعتين العليا والدنيا (108) لكل منهما .

ب-علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي : ويقصد بها ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقره في المقياس وبالدرجة الكلية له وبعد هذا الاسلوب من أدق الوسائل المستعملة في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس (العيسوي، ١٩٨٥: ٩٥) (انستازي) (Anastasi, 1976) الى معامل الارتباط بين درجة كل فقره والدرجة الكلية للمقياس وبدلالة إحصائية يعد مؤشرا لصدق بناء المقياس (Anastasi, 1976: 154) ولحساب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس استعملت الباحثان معامل الارتباط بيرسون وكانت النتائج موضحة في الجدول (3).

جدول (3) معاملات ارتباط فقرات مقياس الهناء النفسي باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقر	قيمة الارتباط	الدلالة	الفقر	قيمة الارتباط	الدلالة	الفقر	قيمة الارتباط	الدلالة	الفقر	قيمة الارتباط	الدلالة
1	0,26	دالة	11	0,21	دالة	21	0,65	دالة	31	0,65	دالة
2	سقطت التميز	في	12	0,35	دالة	22	0,25	دالة	32	0,73	دالة
3	0,48	دالة	13	0,75	دالة	23	0,59	دالة	33	0,14	دالة
4	0,25	دالة	14	سقطت التميز	في	24	0,73	دالة	34	0,13	دالة
5	0,13	دالة	15	0,70	دالة	25	0,29	دالة	35	0,15	دالة
6	0,62	دالة	16	0,13	دالة	26	0,22	دالة	36	0,65	دالة
7	0,12	دالة	17	0,65	دالة	27	0,59	دالة	37	0,70	دالة
8	0,15	دالة	18	0,54	دالة	28	سقطت التميز	في	38	0,13	دالة
9	0,61	دالة	19	سقطت التميز	في	29	0,59	دالة			
10	0,64	دالة	20	0,38	دالة	30	سقطت التميز	في			

ملاحظة : جمع القيم في الجدول أعلاه ارتباطها بالدرجة الكلية دال احصائيا كونها أعلى من قيمة الارتباط الجدولية البالغة (0,098) عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (398) وبذلك جرى حذف الفقرات (٢-٩-١٠) في مقياس الهناء النفسي لأنها غير دالة.

علاقة المجال بالمجالات الأخرى، للتأكد من العلاقة الارتباطية بين درجة كل مجال بالمجالات الأخرى في المقياس، وهذه المجالات هي (الاستقلالية، التمكن البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، الحياة الهادفة، تقبل الذات) قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط لكل مجال مع المجالات الأخرى والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) صدق مقياس الهناء النفسي باستعمال أسلوب علاقة المجال بالمجال والمجال بالدرجة الكلية

المجال / المجال	الاستقلالية	التمكن البيئي	النمو الشخصي	العلاقات الإيجابية	الحياة الهادفة	تقبل الذات	الهناء النفسي
الاستقلالية	1	0,22	0,29	0,38	0,22	0,21	0,47
التمكن البيئي	--	1	0,57	0,50	0,51	0,52	0,73
النمو الشخصي	--	--	1	0,66	0,74	0,61	0,89
العلاقات الإيجابية	--	--	--	1	0,62	0,55	0,83

0,84	0,58	1	--	--	--	--	الحياة الهادفة
0,75	1	--	--	--	--	--	تقبل الذات

ج- التحليل العاملي لمقياس الهناء النفسي

نتيجة التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الهناء النفسي أفرز ست عوامل وان هذه العوامل تفسر ما مقداره (58,49%) من التباين الكلي، وأن العامل الثاني يمثل مجال (الاستقلالية) وتشبعت عليه الفقرات (7-1)، والعامل السادس يمثل مجال (التمكن البيئي) وتشبعت عليه الفقرات (8-14) عدا الفقرة (13) التي تشبعت على أربعة عوامل بقيم تشبع متقاربة لذا تم حذفها من المقياس ، والعامل الخامس يمثل مجال (النمو الشخصي) وتشبعت عليه الفقرات (15-21)، العامل الرابع تشبعت عليه الفقرات (22-27)، العامل الاول يمثل مجال (الحياة الهادفة) تشبعت عليه الفقرات (29-34)، أما العامل الثالث فيمثل مجال (تقبل الذات) وتشبعت عليه الفقرات (35-38) وبهذا عد المقياس صادقا بنائيا وأن عدد فقرات المقياس (32) فقرة بصورته النهائية .

جدول (5) مصفوفة العوامل لمقياس الهناء النفسي بعد التدوير

ت	تسلسل الفقرة في المقياس	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس
1	1	0,30-	0,49		0,34		
2	3		0,64				
3	4	0,39-	0,45		0,35-		
4	5		0,68				
5	6		0,69				
6	7		0,65				
7	8						0,53
8	9						0,31
9	10						0,56
10	11						0,56
11	12		0,55-				0,41
12	13	0,43		0,49	0,45		0,40
13	15					0,82	
14	16		0,39			0,51	
15	17					0,72	
16	18					0,60	
17	20		0,37			0,63	

18	21	0,73				0,60	
19	22	0,31-				0,69	
20	23					0,73	
21	24					0,81	
22	25					0,36	
23	26					0,69	
24	27					0,74	
25	29	0,76					
26	31	0,81					
27	32	0,81					
28	33	0,71		0,32			
29	34	0,69					
30	35			0,61			
31	36			0,74			
32	37			0,76			
33	38			0,66	0,34		
الجذر الكامن		9,57	2,71	1,97	1,79	1,75	1,52
التباين المفسر		29,01	8,20	5,96	5,43	5,29	4,61

8-الثبات : ويشير الثبات حسب المفهوم الحديث الى مدى اتساق الدرجات على المقياس وعدم اضطرابها وعكسه هو عدم الاتساق اي عدم وجود نظام يحكم الدرجات التي يحصل عليها الافراد على المقياس، (ربيع، ٢٠٠٧ : ٧٣) وبهذا المعنى يرتبط مفهوم الثبات بما يسعى احصائيا اخطاء القياس المتضمن في كل درجة من درجات المقياس .

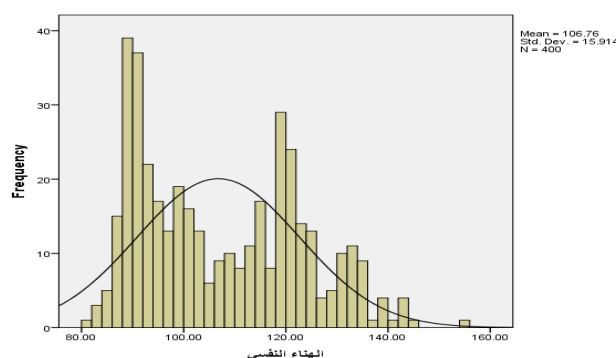
ومعامل الثبات هو معامل ارتباط بين درجات الافراد في المقياس في مرات الاجراء المختلفة، او بين تقديرات من يقوم بتقدير الدرجات في المرات المختلفة او بين نتائج اجراء المقياس على مجموعة (واحدة من الافراد يقوم بالأجراء فيها اخصائون مختلفون اي معامل ارتباط بين المقياس نفسه او صورته اخرى مكافئ له ولذلك عندما نتكلم عن الثبات انما نتكلم عن طريقتين مختلفتين هما استقرار درجات الاختبار، او التناسق الداخلي (ابو علام، ٢٠٠٦ : ٤٦٣) استخرجت الباحثان معامل الثبات لمقياس الهناء النفسي بطريقة الفا كرونباخ.

معامل الفا كرونباخ : يقدم (كرو نباخ) معادلة عامة تعد المعادلات السابقة جزءا منها، او حالة خاصة منها، وهي تنطلق من المنطق العام لثبات الاختبار ويطلق على معادلة (كرونباخ) اسم معامل (الفا)، وتطبق هذه الصيغة لحساب الثبات سواء اكانت اجزاء الاختبار عبارة عن نصفين او تتعدد الى ان تكون فقراته جميعها كما في معادلة (كيودر-ريتشاردسون) ان تزودنا بتقدير جيد للثبات في اغلب المواقف (مجيد، ٢٠١٤ : ٩٦) وباستعمال معادلة الفا كرو نباخ بلغ معامل الثبات لمقياس الهناء

النفسية (٠,٨٥) وهو معامل ثبات جيد اذ اشار دورال (1985) الى ان معامل الثبات الذي يتراوح بين (0,70-0,90) يعد مؤشرا جيدا للمقياس الثابت (دوران، 1985: 133).
المؤشرات الإحصائية: استخرجت بعض المؤشرات الإحصائية المتعلقة بخصائص النزعة المركزية ومقاييس التشتت والتوزيع التكراري تعرف مدى قرب درجات او بعده من المنحنى الاعتدالي، جدول (6)
جدول (6) الخصائص الإحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس الهناء النفسي

ت	المؤشر	قيمتها	ت	المؤشر	قيمتها
1	المتوسط Mean	106,76	5	الالتواء Skewness	0,38
2	الوسيط Median	103,50	6	التفطح Kurtosis	0,98-
3	المنوال Mode	89	7	أقل درجة Minimum	81
4	الانحراف المعياري Std.Dev	15,91	8	أعلى درجة Maximum	154

شكل (2) الرسم البياني للخصائص الإحصائية لمقياس الهناء النفسي لدى رياض الاطفال



الهدف 1: التعرف على الهناء النفسي لدى معلمات رياض الاطفال.

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس الهناء النفسي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (400) فرد، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (106,76) درجة وبانحراف معياري مقداره (15,91) درجة، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي⁽¹⁾ للمقياس والبالغ (96) درجة، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائياً ولصالح المتوسط الحسابي، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1,96) بدرجة حرية (399) ومستوى دلالة (0,05) والجدول (١٦) يوضح ذلك .

جدول (١٦)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الهناء النفسي

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
400	106,76	15,91	96	13,53	1,96	399	دال

⁽¹⁾ تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس (الهناء النفسي) وذلك من خلال جمع أوزان بدائل المقياس الخمس وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد فقرات المقياس والبالغة (32) فقرة.

تشير نتيجة الجدول (٢) الى ان عينة البحث لديهم الهناء النفسي بمستوى مرتفع . ويمكن تفسير هذه النتيجة على ان هذه الشريحة المهمة (معلمات رياض الاطفال) يشعرون بالهناء النفسي والرضا عن مفردات الحياة ، بدافع من وعيها بطبيعة المحددات الاجتماعية والاقتصادية والنفسية والبيئية التي تحيط بهن الاخر الذي يجعلهن يؤمن بالواقع المعيشي ولعلهن يزدن انه يمكن ان يكون افضل في تجربتهن المستقبلية القادمة باعتبار المعلمة من شرائح المجتمع الواعية التي تمتلك اتجاها متفائلا نحو المستقبل وتمتلك افكارا وشعورا يعكس ادراكها بأن امورا جيدة سوف تحدث وتتوقع النجاح في حياتها برغم كل الظروف الصعبة والتحديات التي تمر بها المعلمات الا ان هذه الشريحة المثقفة هي من تزرع الاصل وتعيد بناء الانسان نفسيا وفكريا ، فالهناء النفسي ينبع من داخلهم وليس من عوامل خارجية، فكل نجاح يتحقق على ايديهن هو مصدر للمشاعر الايجابية وبثالي شعورهن بالهناء النفسي ، اتفقت هذه الدراسة مع دراسة محمد (٢٠١٩) عن قياس الهناء النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية والاهلية في مدينة الموصل.

الهدف 2 : التعرف على دلالة الفرق الاحصائي في الهناء النفسي بين المتزوجات وغير المتزوجات لدى معلمات رياض الاطفال.

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثتان باستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين ، والجدول (6) يوضح ذلك :

جدول (6) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في الهناء النفسي تبعا لمتغير (الحالة الاجتماعية)

الدرجة	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
400	متزوجة	279	106,49	15,80	0,52	1,96	غير دال
	غير متزوجة	221	107,40	16,23			

ويتبين من الجدول (6) انه ليس هناك فرق في الهناء النفسي حسب متغير الحالة الاجتماعية ، وذلك لان القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (398) .

الاستنتاجات (Conclusions) :

-مؤشرات الهناء النفسي في البحث الحالي قادر على تشخيص درجة هناء المعلمات عن مفردات حياتهم الشخصية والعملية.

التوصيات (Recommendations) :

على ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي توصي الباحثتان بالاتي :

1-تزويد وزارة التربية بكراس خاص بالهناء النفسي وعلاقته بالعملية التربوية والاستفادة من المقاييس المستعملة في هذا البحث في عملية تشخيص وقياس مدى امتلاك المعلمات في مؤسساتنا التربوية للهناء النفسي.

2-اقامة برامج ارشادية وتربوية حول متطلبات الهناء النفسي بهدف رفع مستوى المتغيرين لدى المعلمات.

3-تفعيل القوانين التي تحمي المعلمات وتضمن كرامتهن.

4-دعم المعلمة اقتصاديا واجتماعيا ومعنويا بما يضمن العيش الكريم.

5-المعلمات في دورات تاهيلية وتطويرية في اختصاصاتهم بما يعزز الثقة بأنفسهن.

المقترحات (Suggestions) :

تقترح الباحثتان :

1-اجراء دراسة عن الهناء النفسي لدى شريحة اخرى كالمشرفين التربويين.

2-اجراء دراسة تناولت الهناء النفسي وعلاقته بمتغيرات اخرى كالانحياز الانفعالي.



المصادر :

اولاً:-المصادر العربية

- ❖ ابو علام، هيام صابر (٢٠٠٦): النموذج البنائي لعلاقة الرفاهية الذاتية بالوصمة والحس لدى امهات الاطفال مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس .
- ❖ ابو يونس، يحيى (٢٠١٣): الكفايات التدريسية اللازمة لمعلمات مرحلة ما قبل المدرسة في ضوء تطوير نماذج المنهج في مؤتمر الاطفال والشباب ،دبي، الامارات العربية المتحدة .
- ❖ الجميل، خميس طلب عباس (٢٠٠٨) : اثر التقانة والقوة التنظيمية في السلوك القيادي: دراسة تحليلية في القطاع المصرفي العام ، اطروحة دكتوراه في ادارة الاعمال ،كلية الادارة والاقتصاد ،الجامعة المستنصرية .
- ❖ الخطيب ،لبنى ابراهيم والقرعان، جهاد سليمان محمد (2020): مستوى الهناء النفسي وعلاقته بالطموح والايثار لدى طلبة جامعة مؤتة، المجلة التربوية الدولية المتخصصة، مج 9، 1ع، الاردن.
- ❖ داود ،عزيز حنا ،وعبد الرحمن، ناظم،(١٩٩٠): علم النفس الشخصية ،الموصل: مطبعة التعليم العالي
- ❖ دوران ،رودني(1985): اساسيات القياس والتقويم النفسي في تدريس العلوم ،ترجمة خليل يوسف الخليلي واخرون، اريد -الاردن، جامعة اليرموك، دار التربية.
- ❖ بيع، انت انس(٢٠٠٧): علم النفس التربوي ،ترجمة صلاح الدين ،ط٢، دار الفكر ،عمان .
- ❖ سيلجمان ،مارتن (٢٠٠٥): السعادة الحقيقية ، ترجمه صفاء الاعسر واخرون ، دار العين للنشر.
- ❖ العبيدي ،عفراء ابراهيم خليل (٢٠١٥): الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد ، المجلة العربية لتطوير التفوق . اليمن ،مجلد ٦، العدد ١.
- ❖ العيسوي ،عبد الله الفلاح (1985) ،الاحصاء التربوي تطبيقات باستخدام الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية ،ط١، دار الميسرة للنشر والتوزيع ،عمان.
- ❖ عبيدات، ذوقان وعبد الرحمن (١٩٨٤): البحث العلمي :مفهومه واساليبه ،عمان-الاردن ،دار الفكر
- ❖ عوده، احمد سلمان (١٩٩٨): القياس والتقويم في العملية التدريسية ،المطبعة الوطنية ، جامعة اليرموك.
- ❖ عبد الرحمن، محمد السيد (٢٠٠٠): مقاييس التحليل الاكينيكي ،ط١، القاهرة ،دار قباء للنشر والتوزيع
- ❖ فيرا، بيفر(٢٠٠٠): السعادة الداخلية ،ط٣، الرياض ،مكتبة جرير.
- ❖ علام، صلاح الدين محمود (٢٠٢٠): القياس والتقويم التربوي النفسي ،القاهرة ، دار الفكر.
- ❖ مجيد ،سوسن شاكر (2014) الاختبارات النفسية ،ط٢، دار صفاء للنشر والتوزيع ،عمان.
- ❖ محمد، صابر حسين (٢٠١٩): تحديد الاحتياجات التدريبية للمعاهد ،عمان -دار الفلاح للنشر.
- ❖ نوفل ،محمد بكر(٢٠٠٨): تطبيقات عملية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع ،عمان ،الاردن.

ثانياً: المصادر الاجنبية

- ❖ Anastasi, Anne (1976): *psychological Testing* ,New york, Macmillan company 8th.
- ❖ Diener, E.(2000): *subjective well-being: The Science of Happiness and a proposal for a National index*, American psychologist,55(1),34-43.
- ❖ Diener, Mcaela Y. Chan(1984):*Happy people live longer :Subjective well-being contributes to Health and longevity* ,Applied psychology, articles 27,January ,pages 1-43.
- ❖ Gomez,I.Q.,Eriksen, L., Moksnes,U.K.,&Espnes ,A.G (2013):*Stress and happiness among adolescents with varying frequency of physical activity, perceptual and motor skills*,2,pp.631-646.



- ❖ 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, Vo1.85,No.2,348-362.
- ❖ Ryan ,R &Deci ,E(2001):*on Happiness And Human potentials ;A Review of Research on Hedonic And Eudemonic Well-Being* ,Journal Reviews.Org,52;141-66.
- ❖ Ryff, C,L,(1995):*The Structure of psychological Well-Being Revisited* , Journal of personality and Social psychology, 69(4), 719-727.
- ❖ Ryff,C(2000):*Happiness is ever thing ,or is it ?Exploration on the meaning of psychological well –being*, Journal of personality and Social psychology ,57,1069-1081.
- ❖ Ryff,CD. &Singer ,B(2014):*inter personal Flourishing A positive Health Agenda*, pers ,Soc,psychology,Rev.4;30-44.
- ❖ Seligman ,M,E.P(2002):*Authentic Happiness* ,New York, Free press.