

## الرفاهية النفسية لدى النساء

أ.د. غادة ثاني عبد الحسن

نجلاء أحمد كرم

[Ghadaalhasan24@gmail.com](mailto:Ghadaalhasan24@gmail.com)

[Naglaa\\_ahmed@uo...stansiriyah.edu.iq](mailto:Naglaa_ahmed@uo...stansiriyah.edu.iq)

الجامعة المستنصرية ، كلية التربية

### الملخص

هدفت دراسة البحث الى الكشف عن الرفاهية النفسية لدى النساء الارامل، والتعرف على الفروق في تبعاً لمتغيري (العمر، والتحصيل). وقد تكونت العينة من 504 ارملة من بغداد وكانت اعمارهم من (21 سنة الى 50 فأكثر) وتحصيلهم ابتداءً من التحصيل الابتدائي الى الجامعي فأكثر)، وقد تبنت الباحثة مقياس (Ryff,1989) المؤلف من 14 فقرة وستة ابعاد. وبينت النتائج ان هناك ثلاثة ابعاد تعمل كمحددات للرفاهية النفسية لدى الارامل وتشمل (النمو والتطور بالشخصية، القدرة على ادارة الحياة بفاعلية، الاستقلال الذاتي) كما اشارت النتائج الى ان الارامل سجلت درجة مرتفعة من الرفاهية النفسية ولا يوجد فروق ذات دلالة احصائية حسب متغير (العمر، التحصيل).

الكلمات المفتاحية: الرفاهية النفسية، التطور بالشخصية، القدرة

## Psychological well-being in women

Najla Ahmed Karam

Prof. Ghada Thani Abdul Hassan (Ph.D)

### Abstract

The study aimed to investigate the psychological well-being of widowed women and to identify differences in well-being based on two variables: age and education level. The sample consisted of 504 widows from Baghdad, aged between 21 and over 50, with educational backgrounds ranging from elementary to university level. The researcher adopted the Ryff Scale (1989), which comprises 14 items across six dimensions. The results revealed that three dimensions serve as determinants of psychological well-being for widows: personal growth and development, the ability to effectively manage life, and self-sufficiency. Additionally, the findings indicated that widows reported a high level of psychological well-being, with no statistically significant differences based on age or education level.

**Keyword:** psychological well-being, personal development, capability

### مشكلة البحث Problem of the research

ترتبط الرفاهية النفسية بمتغيرات كثر وعلى سبيل المثال فسر كين شيلدون وزملاؤه (2011) السعادة أنها تعتمد على الجوانب الوراثية والمحددات الظرفية والديموغرافية وعملية التغيير المتعمد، بيد ان باحثين ومؤلفين آخرين يؤكدون على ان النشاط والتغيير المتعمد يحقق إمكانية الحصول على المتعة والصحة الجيدة. (Comin et al, 2012,P. 665).

حيث تعد سمات الشخصية، والشعور بالرفاهية، والعديد من الأمراض ذات اساس وراثي ولها ارتباطات بين الشخصية والصحة التي تنتج عن المتغيرات البيولوجية والاجتماعية، وتنتج من التغييرات التي تسببها البيئة. (Friedman, 2014).

إضافة لذلك هناك عوامل اساسية ذات طبيعة بيولوجية واجتماعية تهيئ للجنسين اظهار مشاعر مختلفة من الاستجابة العاطفية، اذ اثبتت الدراسات اثر الفروق بين الجنسين، حيث وجد ان الرجال الذين لديهم مشاكل نفسية نادرون نسبياً، على عكس النساء اللاتي اظهرن انخفاضاً بالمشاعر الايجابية للرفاهية وخصوصاً "ربات البيوت اللاتي فرضت عليهن تأثيرات مثل دور (ربة المنزل) كما وجد

ان النساء تظهر المزيد من السلوكيات المرضية وتقييد انشطتهن في كثير من الاحيان، مع اظهار الاعراض النفسية الفسيولوجية مثل الصداع، والم المعدة، وصعوبات التحكم بالوزن. (Briscoe, 1982).

اضافة الى ذلك فأن هناك عوامل تؤثر سلبا في الرفاهية كالقلق وعدم التوازن العاطفي الذي يؤثر بشكل اساسي على الصحة النفسية، فالقلق هو عاطفة يمكن التحكم به من خلال استراتيجيات مثل الاسترخاء والثقة بالنفس الذي قد يساعد في ايمان الفرد بقدراته في الوصول الى الاهداف والشعور بالاكتمال .

ويختلف فقدان الرفاهية النفسية من شخص الى اخر، الا انه غالبا ما يتزامن فقدانها مع التجارب المؤلمة التي يتعرض لها الفرد، او التغيرات الكبيرة التي تحصل في الحياة، او التعرض الى الاضطرابات والامراض، بالإضافة الى ضغوط الحياة اليومية، وتوضح الاديبيات النفسية ان النساء هن اكثر عرضة للاكتئاب والقلق من الرجال ويسجلون اعلى معدلات الصراع بين العمل والاسرة، ويعد الدعم العاطفي اكثر حماية ضد الاضطرابات بالنسبة للنساء. (S, Viertio, 2021).

وقد يؤدي فقدان الرفاهية الى ضعف الاداء العام وتقليل مستوى الطاقة والنشاط اليومي، ومشاكل قلة النوم او كثرتة وتأثيرها على زيادة الطاقة السلبية. (S, Padmanaban, 2019).

لذلك كان هناك ضرورة لتفسير ما تمر به النساء ، وان لدى الباحثة تساؤلات تبحث عن اجابة لها من خلال سير البحث الحالي ويمكن صياغتها كالآتي:

- ما هو مستوى الرفاهية التي تتمتع بها النساء الارامل ؟
- هل توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير (العمر والتحصيل) لدى الارامل .

### اهمية البحث (The importance of the research)

تعد الرفاهية النفسية مؤشر على شعور الفرد بالمشاعر الإيجابية التي تتم عن الرضا عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه لتحقيق اهداف قيمة ، واستقلاليته في تحديد مسار حياته وتمكنه من اقامة العلاقات الاجتماعية المثمرة ومن ثم تمثل الرفاهية مؤشرا لمتنع الفرد بالصحة النفسية (عبد الجواد، 2019، صفحة 300).

وبذلك يشير سوزي اليس (Susie Ellis) رئيس معهد الرفاهية العالمية ان هناك ما هو اكثر من الرفاهية ، وهي المشاعر الإيجابية التي تأتي مع السعادة، كما ترى منظمة الصحة العالمية ان الرفاهية لا تنطوي على السعادة فحسب بل تشمل القدرة على ادارة المشاكل والصعوبات والتحديات (الضغوط الطبيعية)، بمعنى اخر ان الرفاهية تحدث عندما يكون الفرد قادرا على الاستمتاع بالحياة ولديه الموارد التي يمكن الاعتماد عليها لإدارة تقلبات الحياة والأحداث المؤلمة دون الشعور بالتوتر المفرط .

لذلك تعد المرونة أحد العناصر المهمة للرفاهية فهي تجعل الفرد قادراً على التعامل مع الصعوبات والتحديات والتعافي منها وانها أحد الجوانب الرئيسية للرفاهية العقلية والقدرة على بناء علاقات جيدة مع الآخرين ومدى شعور الفرد بالانتماء الاجتماعي، إضافة الى أن الرفاهية الاجتماعية التي هي اساس المساواة الاجتماعية في المجتمع التي تكون قائمة على العلاقات بين الأشخاص في المجتمع مع احترام الآخرين واحتياجاتهم والرحمة والتعاطف فيما بينهم.

وهناك رفاهية مهمة واسباسية لكنها غير معروفة على نطاق واسع وهي الرفاهية الروحية وتعني القدرة على دمج المعنى والهدف في الحياة من خلال ارتباط الشخص بنفسه ، (أو الآخرين ،أو الفن، أو الموسيقى، أو الأدب، أو الطبيعة) أي انها تتعلق بحياتنا وعلاقتها بالعالم الأوسع. (Hasson & Butler, 2020, p. 1)

حيث تتألف الرفاهية من ابعاد ذاتية موضوعية وصولا الى الاحتياجات الاساسية (مثل ظروف المعيشة الآمنة) بالإضافة الى التصورات الابجائية حول رفاهية الفرد، وقد بينت الدراسات وأثبتت الارتباطات وجود تباين بين الكآبة والقلق وانخفاض مستويات الرفاهية، وكذلك وجود الارتباطات الصحية الابجائية وتحسين استجابة الجهاز المناعي وبين المستويات الأعلى من الرفاهية. (Jakowski, Kellmann, M) و Beckmann, 2023، صفحة 16)

ومن العوامل التي تسهل الرفاهية وتدعم الأرامل للتكيف مع حزنهم هي (المرونة ، النمو الشخصي، صنع المعنى) لتحقيق توازن نفسي ومستقر بعد الخسارة، وإعادة تنظيم حياتهم وتكيفهم بصورة تدريجية دون عواقب طويلة المدى. (Bennett & soulsby, 2012, p. 331)

لقد ركز العلماء النفسيين على دور المعنى في حياة الإنسان ، ودور العمليات التي من خلالها تنظم أحداث الحياة في حلقات ذات معنى وتمييز الموضوعات التي تمنحهم أهمية ذاتية ، وهناك طرق رئيسية يجد الأفراد فيها معنى لحياتهم ومنها خلق عمل ما ، سواء كان فناً أو عملاً، وهو شيء يودم بعدنا ويستمر في أحداث تغيير ، وثانياً يمكن العثور على المعنى في تقدير الطبيعة أو الأعمال أو حب الناس ، والثالث في كيفية تكييف الفرد ورد فعله تجاه الأحداث المؤلمة التي يتعرض لها واكتساب العقل بعض السيطرة الداخلية وكيفية تفاعله مع صعوبات الحياة ، أي ان الحياة تكتسب معنى من خلال (أفعالنا، أو من خلال المحبة، أو من خلال المعاناة) . (Frankl, 2020, p. 1).

ان علم النفس الايجابي ركز في السنوات الاخيرة على دراسة الجوانب الايجابية بدلا من تغيير الجوانب السلبية في الحياة وعدم التركيز على مشاكل الافراد والشروع بالتغيير وتزويدهم بالصفات الايجابية واهم مفاهيم هذا النهج هو الرفاهية النفسية (شاكرا ، 2021، صفحة 8).

فقد حدد علماء النفس الايجابي (سليجمان ودينر وارجايل) عدة عوامل مرتبطة بالرفاهية ومنها العلاقة بين العمر والسعادة كدراسة (Argyle, 1993) (عبد الرحمن، 2019) التي توصلت الى أن السعادة تتزايد بزيادة العمر، كما وجدت دراسة بريطانية حديثة بوجود علاقة موجبة بين السعادة وتقدم العمر حيث يبدو كبار السن أقل تعاسة من الشباب أو متوسطي العمر بالرغم من التدهور الصحي الجسمي وغيرها من المحن التي تصاحب تقدم العمر (Argyle, 1993) ، كما وجدت البحوث التي درست القيم الشخصية وعلاقتها بالسعادة ان هناك فروق بالسعادة لدى النساء مقارنة بالذكور الذين يتأثرون أكثر بالعوامل الاقتصادية والمادية.

كما اكدت الدراسات ارتباط الصحة ارتباط وثيق بالرفاهية النفسية، وعدت الرفاهية النفسية عامل مهم وايجابي للصحة الجسمية وطول العمر، خاصة لكبار العمر، حيث تناولت دراسة لاند وآخرون (Ruch., Bakker , & Tay, L., & Gander, F., 2022) ، إدارة الحزن والرفاهية للأرامل الاكبر سناً وتم الحصول على البيانات من 219 أرمل، تتراوح أعمارهن من عام (50-69)، وكانوا أرامل خلال عامين من المقابلة، وأشارت النتائج الى أن لديهم تقييمات إيجابية للصحة تشير الى نتائج أكثر إرضاء.

كما تناولت دراسة راج وآخروا (Viertio, S., 2021) (Ruch, Bakker, Tay, L., & Gander, F., 2022) انه عندما تكون الحالات العاطفية الايجابية متكررة بدرجة كافية فأنها تعزز التنظيم الايجابي وتحسين أداء العمل بشكل فردي أو جماعي.

#### اهداف البحث :

تسعى الدراسة الحالية الى تحقيق الأهداف الرئيسية الآتية :

1. التعرف على الرفاهية النفسية لدى الارامل.
2. التعرف على الرفاهية النفسية لدى الارامل حسب متغير العمر.
3. التعرف على الرفاهية النفسية لدى الارامل حسب متغير التحصيل الدراسي.

#### حدود البحث Limits of the research

يحدد البحث الحالي بتطبيق مقياس الرفاهية النفسية على عينة من النساء الارامل في جانبي الكرخ والرصافة من بغداد لعام 2024.

#### تحديد المصطلحات Definition the term

1. ريف (Ryff , 1989): انها مفهوم واسع يشمل الأبعاد الاجتماعية والذاتية والنفسية، فضلا عن السلوكيات المتعلقة بالصحة العامة التي تقود الأفراد الى العمل بشكل إيجابي، وتشمل ستة أبعاد رئيسية وهي (الاستقلال الذاتي للفرد) و (التفوق والتمكن البيئي) و (النمو والتطور في الشخصية) و (القدرة على إدارة الحياة ومواجهة التحديات بفاعلية) و(العلاقات الإيجابية مع الآخرين) و (القبول الذاتي). (Rivera & fossa 2023).

التعريف النظري : تبنت الباحثة تعريف ريف اعلاه للرفاهية النفسية

التعريف الاجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها الفرد بعد إجابه على مقياس الرفاهية النفسية.

## الفصل الثاني

## الإطار النظري والدراسات السابقة

النموذج الذي فسر الرفاهية النفسية:

## النموذج المتعدد الأبعاد Multidimensional model

وضعت رايف ( Ryff ) نموذجاً لتفسير الرفاهية النفسية وينطلق هذا النموذج من ان الصحة النفسية لا تقتصر على مجرد خلو الفرد من الاضطرابات والأمراض النفسية وانما على مجموعة من القدرات والسمات والخصائص الإيجابية التي تساعد الفرد على مواجهة التحديات التي تواجهه في حياته، وتطوير إمكاناته لأقصى درجة، والافادة من الإمكانيات البيئية المحيطة، ومدى تعامله مع الآخرين، وان يكون له هدفاً يسعى له، وان يتقبل ذاته، واعتمدت رايف في نموذجها على ستة عوامل رئيسية مرتبطة بعضها ببعض، حيث يوجد بينهم تفاعل ديناميكي، ويمكن الاستدلال على الرفاهية النفسية من خلال هذه العوامل وهي: (عبد الكريم و إبراهيم، 2021، صفحة 461).

1. **الاستقلال الذاتي:** ويعني الشعور بتحقيق الذات والقدرة على مواجهة الضغوط وتقرير المصير، وقدرة الفرد على التصرف وفقاً لطريقة تفكير خاصة، وتنظيم سلوكه طوال الوقت، و تقييم ذاته وتفردها وفقاً للمعايير، والإمكانات الذاتية، وثقته في ذاته والاعتماد عليها. (نظيرة، ٢٠٢٢، ص ١٤). وأشارت رايف ان الفرد الذي لا يتمتع بالاستقلالية يكون مهتماً بتقييمات الآخرين ويعتمد على احكامهم باتخاذ قرارات مهمة، ويتوافق مع الضغوط الخارجية وصعوبة تنظيم سلوكه والتصرف بطرق محددة (هادي، 2022، صفحة 59).

2. **العلاقات الإيجابية مع الآخرين:** يوصف الافراد المحققين لذاتهم على انهم يحملون مشاعر دافئة من المحبة والتعاطف لجميع البشر، ويمكنهم الاندماج مع الآخرين وفهم مبدأ الاخذ والعطاء في العلاقات الانسانية مع الأخذ بعين الاعتبار أهمية الحفاظ على مشاعر متسقة من التعاطف والمودة تجاه الناس ومنحهم الحب والصداقة والثقة على اعتبار ان علاقات المحبة والمودة للآخرين معياراً للنضج، كما يصفهم ماسلو بأنهم يتمتعون بالاندماج الاجتماعي المتكامل مع الآخرين ( طه، 2020، صفحة 88).

3. **تقبل الذات :** وتعني رضا الفرد تجاه ذاته وتجاه حياته الماضية والحاضرة وتقبلها بإيجابياتها وسلبياتها، وكذلك نقد الذات ومحاسبتها، وتنمية نقاط القوة وتصحيح نقاط الضعف وتقييم سلوكه باستمرار والرغبة بأن تكون مختلف عما انت عليه من أجل تطوير الذات (عبد الجواد و احمد، تحليل المسارات للعلاقة بين الابتكارية الانفعالية وكفاءة المواجهة والرفاهية النفسية لدى معلمى التربية الخاصة، 2019، صفحة 301) اذ يعمل تقبل الذات على اكتشاف أفعالنا ودوافعنا وعواطفنا بطريقة مناسبة لأنه عبارة عن تقييم ذاتي يتضمن التعلم والموافقة على نقاط القوة والقيود الفردية.

(Rivera &amp; Fossa, 2023, P.666)

4. **الهدف في الحياة :** ويعني ان يكون هناك هدف في الحياة واعتقاد لدى الفرد بأن الحياة لها معنى في الماضي والحاضر والمستقبل ويحتاج الفرد لتحديد الأهداف التي يختارها فتعد بحد ذاتها اساساً للرفاهية التي تساعده في المواقف المعقدة لذا يجب ان تكون اختياراته واقعية وان تحفز السلوك وتنظمه (خرنوب، 2022، صفحة 221).

5. **التطور الشخصي:** ويعني الأداء النفسي الأفضل و ان يواصل الفرد تطوير قدراته الفردية وامكانياته والانفتاح على الخبرات والتجارب الجديدة على مدار الزمن، كما ان المرونة والانفتاح تعد سمة من سمات الأفراد المتمتعين بالرفاهية النفسية، وان ادراك الفرد لإمكاناته والبحث عن التعلم وتطوير الذكاء العاطفي يساعد في زيادة كفاءته ومواجهة المشكلات والتحديات الجديدة في مراحل الحياة المختلفة ( طه، 2020، صفحة 89). اما في حالة العكس فيكون لديه شعور بالركود الذاتي وعدم القدرة على التوسع والتحسين وبمرور الوقت يشعر بالضيق والضجر ويشعر بأنه غير قادر على تطوير سلوكيات واتجاهات مواقف جديدة (المغازي و اسماعيل، 2021، صفحة 53).

6. **التمكن البيئي :** وتعني قدرة الفرد على ادارة اكبر عدد من الانشطة الخارجية والشعور بالجدارة والكفاءة في ادارة شؤون حياته والاستفادة من الظروف البيئية المناسبة، فالشخص غير المسيطر على البيئة يكون لديه صعوبة في إدارة شؤونه اليومية وغير قادر على تحسين وادارة السياق المحيط وصعوبة في ادراكه ووعيه للفرص المقدمة له، ويفتقر إلى عدم السيطرة على البيئة الخارجية (عبد

الجواد و محمد، تحليل المسارات للعلاقة بين الابتكارية الانفعالية وكفاءة المواجهة والرفاهية النفسية لدى معلمى التربية الخاصة، 2019، (صفحة 32).

اذ تعد السيطرة على البيئة قدرة فردية تساعد على توليد أشياء مرضية مثل حاجاتنا ورغباتنا وهي تخفف القدرة على التعرف على المواقف الصعبة بتحسينها وتغييرها لصالحنا والتعامل معها من خلال الأداء البدني والعقلي، حيث يتمتع الأفراد الذين لديهم قدرة كبيرة على السيطرة على البيئة بقدرة اكبر على إدارة عالمهم وقدرتهم على الانخراط في البيئة المحيطة. وتعد الخصائص الايجابية التي نكرتها (Ryff) عبارة عن قيم، يتمسك بها العديد من الافراد لأنها تؤدي الى الرفاهية. (Fossa و Cortés-Rivera، 2023، صفحة 666).

#### الدراسات السابقة التي تناولت الرفاهية النفسية:

اولا: دراسة سمث وهولنجر سمث (Smith & Hollinger-Smith, 2015)

#### العنوان (التذوق والمرونة والرفاهية النفسية لدى كبار السن)

بحثت الدراسة العلاقة بين تذوق التجارب الإيجابية (اي القدرة على تنظيم وملاحظة المشاعر الإيجابية والرفاهية النفسية لكبار السن الذين يعانون من مستويات اعلى وادنى من المرونة)، وكانت العينة مكونة من 164 (74%) من النساء من كبار السن، وطبق على المشاركون استبياناً "في التذوق والمرونة والسعادة والاكتئاب والرضا عن الحياة الذين يعيشون في مؤسسة الرعاية للتقاعد والمراكز المجتمعية، وظهرت النتائج ان لكبار السن قدرة كبيرة على تذوق التجارب الإيجابية والمرونة العالية ويشعرون بسعادة اكبر وزيادة الرفاهية النفسية، ويرتبط التذوق بنتائج ايجابية للذين يتمتعون بمستويات اعلى وادنى من المرونة، ومع ذلك فأن العلاقة بين التذوق والصحة النفسية هي اعلى حتى بالنسبة للأفراد ذوي المرونة الأقل وهذه النتائج لها آثار على تطوير وتعزيز المرونة والرفاهية لدى كبار السن. (Smith et al, 2015)

دراسة كاري (Carey, 1977)

#### العنوان (جودة الحياة للأرامل بعد سنة من الفجوة)

هدفت الدراسة الى معرفة جودة الحياة والتكيف للأرامل بعد مرور سنة على الفجوة، وتمت مقابلة 119 ارملة (متوسطي العمر 57عاما) بعد مرور من 13 الى 16 شهرا على وفاة ازواجهم وطلب منهم اكمال تقرير ذاتي مكون من 8 عناصر لقياس جودة الحياة، وتم تطبيق هذا الاجراء على 100 من المتزوجين (متوسطي العمر 56 عاما)، وظهرت النتائج ان المتزوجين كانوا افضل من الارامل عموما، وبالنسبة للمتغيرات الديمغرافية فكان العمر والتحصيل مرتبطين بشكل غير ايجابي بجودة الحياة. (Carey, 1977)

### الفصل الثالث

#### إجراءات البحث

#### مجتمع البحث

يقصد بمجتمع البحث هو جميع العناصر او الافراد التي تشترك بسمة واحدة او اكثر تميزها عن باقي المجتمعات ويعمل الباحث من خلالها الى تعميم نتائج دراسته عليها. (شاكور، 2021) اذ يتحدد مجتمع البحث الحالي بالأرامل في محافظات العراق والبالغ عددهم (253,254) (Carey, 1977)

#### عينة البحث

تكونت عينة البحث من (504) من النساء الأرامل موزعين على جانبي الكرخ والرصافة في بغداد ، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة وفقا " لمتغير العمر الذي يبدأ من (21-30)، (31-40)، (41-50 فأكثر)، ووفقا " للتحصيل الدراسي (ابتدائي- متوسطة- اعدادية- جامعة فأكثر)

## اداءات البحث

## - مقياس الرفاهية النفسية (Psychological well-being)

لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي وقياس الرفاهية النفسية تطلب ذلك وجود مقياس ،وقد اعتمدت الباحثة المقياس المتبنى (العبري، 2022) الذي تم بناءه وفق نموذج (Ryff,1989) ووفقا للتعريف المتبنى للرفاهية النفسية لرايف (1989) ، وتم استخدام اسلوب البدائل بطريقة ليكرت وبناء " على ذلك وضعت ثلاثة بدائل للإجابة وهي (تتطبق علي دائما" ،تتطبق علي احيانا" ، لا تتطبق علي ابداء" ) وكانت الاوزان هي (3، 2، 1) اما الفقرات السلبية وهي (10، 12) فكانت تحسب لها الدرجة بالترتيب العكسي (1، 2، 3)، والجدول رقم (11) و(12) يوضح ذلك، ووزع المقياس على ستة مجالات (وسبق ان عرفت الباحثة المجالات الستة في النموذج المتعدد الابعاد لرايف وهي كالآتي: (الاستقلال الذاتي للفرد ، التمکن والسيطرة البيئية ، النمو والتطور في الشخصية ، القدرة على إدارة الحياة بفاعلية ، العلاقات الايجابية مع الاخرين ، وقبول الذات)

## • اعداد الاستمارة الخاصة بتطبيق الرفاهية النفسية :

تم اعداد الاستمارة الخاصة بالمقياس، حيث قامت الباحثة بالاعتماد على الملاحظات والتعليمات ذاتها التي تم نكرها في مقياس إدارة الحزن لكون المقياسين يتشابهان في قيود الاستجابة.

## • صلاحية الفقرات :

للتأكد من صلاحية الفقرات دعانا ذلك الى عرض مقياس الرفاهية النفسية المكون من (14) فقرة على (10) محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس (ملحق 3) وفي استبانة تم اعدادها لهذا الغرض كما موضح في (ملحق 1) . وبعد استعادة الاستبانة من الخبراء وتحليل آرائهم ، وبناء " على ذلك فقد حظي المقياس بموافقة الخبراء على مقياس إدارة الحزن وملائمته للبيئة واهداف البحث مع ابدائهم بإجراء بعض التعديلات اللغوية فيها ، اما فيما يخص البدائل فقد اكد اغلب المحكمين صلاحيتها في القياس ولتوظيف ذلك اجرت الباحثة بعض التعديلات والاقتراحات التي ابداءها الاساتذة المحكمين.

## • وضوح الفقرات وتعليماتها والوقت المستغرق:

ولمعرفة وضوح كل فقرة من فقرات مقياس الرفاهية النفسية ووضوح تعليماته ،طلبت الباحثة من المستجيبات قراءة مقياس الرفاهية النفسية وذكر اي صعوبة تواجههم اثناء الاجابة، وتبين ان جميع الفقرات واضحة ومبسطة وكان متوسط وقت الاجابة هو 10 دقائق.

## تحليل الفقرات واستخراج التمييز لفقرات مقياس الرفاهية النفسية:

للتأكد من الإبقاء على الفقرات المناسبة والجيدة والكشف عن دقتها في مقياس الرفاهية النفسية ، قامت الباحثة بتحليل الفقرات بشكل إحصائي واستخراج التمييز وارتباطها بالدرجة الكلية، فالفقرات التي لها قوة تمييزية بذاتها تميز بين المستجيبات الارامل ذوات الدرجات العالية والمستجيبات ذوات الدرجات الواطئة في المتغير الذي تقيسه الفقرات، وهنا لا بد من بيان ان في حالة عدم قدرة الفقرة على التمييز فإنها تكون غير جيدة، ويجب حذفها من مقياس الرفاهية النفسية من صورته النهائية ، وقد استخدمت الباحثة إجرائيين مناسبين في عملية تحليل الفقرات ، وهو أسلوب المجموعتين المتطرفتين والثاني علاقة الفقرة بالدرجة الكلية .

## أ- المجموعتان المتطرفتان (Extreme Groups Method):

ووفقا لهذا الاسلوب قامت الباحثة بحساب تمييز كل فقرة من فقرات مقياس الرفاهية النفسية ، حيث قامت الباحثة بعدة خطوات وهي:

في البدء طبق المقياس على العينة المشار اليها انفا" وبالغلة (504) ارملة وتحديد الدرجة الكلية لكل استمارة في المقياس. ثم رتب استمارات المقياس (تتازليا) اي بحسب درجتها الكلية من الأعلى إلى الأدنى.

وتعيين نسبة (27%) من الاستمارات التي حصلت على أعلى الدرجات وأدنى الدرجات ، حيث تمثلان مجموعتان لأعلى وأكبر حجم وأقصى حد للتمايز . (Anastasia, 1976, p. 208)، حيث بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (136) استمارة.

وتم استخراج الانحراف المعياري والوسط الحسابي لدرجات المستجيبات الارامل لكل مجموعة عن كل فقرة من فقرات مقياس الرفاهية النفسية ، ولإيجاد الفروق بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لكل فقرة عند مستوى دلالة (0.05) وقد تبين أن جميع الفقرات مميزة ، الجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) يوضح معامل تمييز فقرات مقياس الرفاهية النفسية لدى الارامل

تسلسل	المجموعات	العدد	قيمة المتوسط الحسابي	قيمة الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة
-1	المجموعة العليا	136	2.9044	0.29511	11.308
	المجموعة الدنيا	136	2.2206	0.64050	
-2	المجموعة العليا	136	2.9559	0.20612	10.855
	المجموعة الدنيا	136	2.1985	0.78712	
-3	المجموعة العليا	136	2.4118	0.66076	6.886
	المجموعة الدنيا	136	1.8162	0.76208	
-4	المجموعة العليا	136	2.7941	0.42370	8.615
	المجموعة الدنيا	136	2.2426	0.61459	
-5	المجموعة العليا	136	2.8971	0.30501	13.281
	المجموعة الدنيا	136	1.9853	0.74022	
-6	المجموعة العليا	136	2.6324	0.55523	8.699
	المجموعة الدنيا	136	1.9265	0.76625	
-7	المجموعة العليا	136	2.8676	0.34013	15.307
	المجموعة الدنيا	136	1.8529	0.69420	
-8	المجموعة العليا	136	2.8162	0.38877	12.373
	المجموعة الدنيا	136	1.9191	0.75085	
-9	المجموعة العليا	136	2.9118	0.30961	8.722
	المجموعة الدنيا	136	2.3382	0.70154	
-10	المجموعة العليا	136	2.0515	0.75346	4.920
	المجموعة الدنيا	136	1.6176	0.69983	
-11	المجموعة العليا	136	2.6103	0.65741	5.153
	المجموعة الدنيا	136	2.1765	0.72910	
-12	المجموعة العليا	136	2.1029	0.75306	4.118
	المجموعة الدنيا	136	1.7426	0.68849	
-13	المجموعة العليا	136	2.9265	0.26197	9.413
	المجموعة الدنيا	136	2.3382	0.68009	
-14	المجموعة العليا	136	2.7941	0.44084	7.864
	المجموعة الدنيا	136	2.2353	0.70169	

• القيمة التائية الجدولية تساوي (1.96) عند درجة حرية (270) ومستوى دلالة (0.05).

- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية:

ونقصد بها إيجاد حاصل معامل الارتباط بين ابقاء واداء كل فقرة من فقرات مقياس الرفاهية النفسية والاداء على المقياس بأكمله، ولعل من المناسب إن مميزات هذا الأسلوب انه يقدم مقياس جيد ومتجانس في فقراته. وللتحقق من صدق المقياس هو ارتباط فقراته بمحك داخلي أو خارجي، ويعتبر أفضل محك داخلي هو الدرجة الكلية والنهائية للمقياس نفسه والتي يمكن من خلالها استخراج معاملات صدق فقرات مقياس الرفاهية النفسية ، ومن الرؤى الداعمة لذلك هو استعمال معامل (ارتباط بيرسون) من اجل استخراج العلاقة الارتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية باستعمال العينة ذاتها والتي بلغت (504) ارملة، فتبين أن جميع الفقرات ذات ارتباط إيجابي ومميز ، والجدول (2) يوضح ذلك .

## جدول (2)

يبين معامل ارتباط فقرات مقياس الرفاهية النفسية وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية لدى الارامل

رقم الفقرة	قيمة الارتباط	نتيجة الارتباط	رقم الفقرة	قيمة الارتباط	نتيجة الارتباط
الفقرة الاولى	0.625*	القيمة دالة	الفقرة الثامنة	0.657*	القيمة دالة
الفقرة الثانية	0.637*	القيمة دالة	الفقرة التاسعة	0.513*	القيمة دالة
الفقرة الثالثة	0.418*	القيمة دالة	الفقرة العاشرة	0.303*	القيمة دالة
الفقرة الرابعة	0.551*	القيمة دالة	الفقرة الاحدى عشر	0.325*	القيمة دالة
الفقرة الخامسة	0.687*	القيمة دالة	الفقرة الاثني عشر	0.252*	القيمة دالة
الفقرة السادسة	0.462*	القيمة دالة	الفقرة الثالثة عشر	0.543*	القيمة دالة
الفقرة السابعة	0.751*	القيمة دالة	الفقرة الرابعة عشر	0.477*	القيمة دالة

علما ان القيمة الجدولية لمعامل الارتباط تساوي 0.098 عند مستوى دلالة 0.05  
الإشارة \* تعني ان الفقرة دالة عند مستوى دلالة 0.01

ووفقا لمعيار التمييز وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية فقد ثبت عدد فقرات مقياس الرفاهية النفسية لدى الارامل بصيغته النهائية 14 فقرة.

## الصدق:

ونقصد به ان المقياس يعتبر صالحا" اذا ما كان يقيس ما صمم لقياسه ، بمعنى يجب ان يقيس مقياس الرفاهية وليس اي بناء آخر. (Goodwin & Goodwin, 2016) ويشتمل على:  
اولا : الصدق الظاهري: ونقصد به هو مدى موافقة ذوي المعرفة والاختصاص على ان المقياس يجسد ويفسر المفهوم بشكل كافٍ. (Miller و Brandler، 2007).

## ثانيا : صدق البناء التحليل العملي الاستكشافي واستخراج البنية العاملية للمقياس:

تشير صلاحية البناء الى المدى الذي يقيس فيه الاختبار متغيرا" اوسمة ، ويتعلق بما اذا كان يقيس البناء ككل. (Salkind، 2008، صفحة 65) ولتحقيق صدق البناء فقد استعملت الباحثة التحليل العملي الاستكشافي بطريقة المكونات الرئيسية من اجل التحقق من طبيعة البنية العاملية لمقياس الرفاهية النفسية المكون من 14 فقرة ،وعليه خضعت جميع الاستمارات للتحليل العملي والبالغة 504 استمارة. وقد بينت نتائج التحليل عن صلاحية وجودة مصفوفة الارتباطات الخاصة بالتحليل العملي ووفقا للمعايير الآتية:

## جدول (3) يوضح اختبار كايزر وبرتليت لمقياس الرفاهية النفسية يترجم الجدول

## KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	.744
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square
	788.414
	Df
	91
	Sig.
	.000

ويظهر من خلال الجدول (3) ان اغلب معاملات الارتباط كانت اعلى من 0.0005 وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يتضح وجود الحد الأدنى من الارتباطات بين المتغيرات.

وان قيمة مؤشر كايزر ماير اولكن Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy لكفاية المعاينة بلغت (0.744 وهو اعلى من 0.50 مما يؤكد على ملائمة العينة وكفايتها لإجراء التحليل العملي.

وبلغت قيمة مربع كاي في اختبار برتليت Bartlett's test of sphericity للتحليل العملي 788.414 وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.000 ودرجة حرية 91.

وقد اظهرت نتائج التحليل العملي لمكونات مقياس الرفاهية النفسية بعد اجراء (التدوير المائل) Oblique Rotation الذي يستعمل في الافتراض ان العوامل المكونة للمقياس مرتبطة فيما بينها وليس مستقلة لوجود إطار نظري لها عن وجود ثلاثة عوامل بلغ الجذر الكامن للعامل الأول 2.853 وحصته من التباين المفسر 20.377 والعامل الثاني 1.443 وحصته من التباين المفسر



10.311 اما العامل الثالث فقد بلغ جذره الكامن 1.214 وحصته من التباين المفسر 8.675 . حيث بلغ عدد فقرات العامل الأول 5 فقرات فيما بلغ عدد فقرات العامل الثاني 3 فقرات والعامل الثالث 6 فقرات وقد سمي العامل الأول بعامل النمو والتطور في الشخصية والثاني القدرة على إدارة الحياة بفاعلية والثالث الاستقلال الذاتي للفرد، وبذلك تكون المقياس بصورته النهائية من 14 فقرة . وجدول رقم 4 يوضح ذلك .

#### والجدول (4)

يوضح التحليل العاملي مقياس الرفاهية النفسية لدى الأرامل وتشعباته على المجالات

التسلسل	العامل	الفقرة	التشعب	التسلسل	العامل	الفقرة	التشعب
-1	الأول	8	0.716	-8	الثاني	6	0.632
-2	الأول	7	0.699	-9	الثالث	14	0.599
-3	الأول	2	0.689	-10	الثالث	10	-0.581
-4	الأول	1	0.535	-11	الثالث	13	0.491
-5	الأول	9	0.369	-12	الثالث	12	-0.401
-6	الثاني	5	0.705	-13	الثالث	11	0.387
-7	الثاني	4	0.666	-14	الثالث	3	0.357

التحليل العاملي التوكيدي (confirmatory Factor Analysis) : من اجل اتضاح الرؤية والتثبت من صحة (النظرية المتبناة) ومدى صلاحيتها ومطابقتها مع بيانات العينة فقد تم استخدام (اسلوب التحليل العاملي التوكيدي)، والذي يشترط على عدة مؤشرات وكما يأتي:

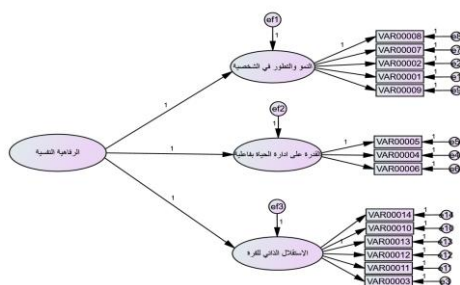
لا بد من وجود الاطار النظري الذي يفسر الظاهرة بمفاهيمها ومتغيراتها وعواملها. وتوفر تحديد للعوامل المكونة لها بشكل دقيق وذات مسميات موجودة ومتأصلة بالظاهرة. ويجب توفر مجموعة من الفقرات المكونة لكل عامل التي يجب ان تنتسب عليه دون العوامل الاخرى، وعند اخضاع تلك العوامل التي عنها (التحليل العاملي الاستكشافي) الى (التحليل العاملي التوكيدي) لاختبار الرفاهية النفسية ظهرت المؤشرات الآتية. وفيما يلي جدول (5) يوضح مؤشرات التحليل العاملي التوكيدي.

#### جدول (5) يبين مؤشرات التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفاهية النفسية لدى الأرامل

التسلسل	قيم مؤشر جودة المطابقة	القيمة الناتجة	قيم درجة القطع (معياري القبول)
-1	قيمة مربع كاي ( $\chi^2/df$ )	2.347	يجب ان تقل قيمته عن 5 أي غير دالة. والقيمة (صفر) تعني مطابقة تامة
-2	GFI قيمة مؤشر حسن المطابقة	954	قيمة المؤشر تكون متساوية أو اكبر من 0.90
-3	AGFI قيمة مؤشر حسن المطابقة المصحح	937	قيمة المؤشر تكون متساوية أو اكبر من 0.80
-4	RMSEA قيمة الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب	052	قيمة المؤشر تكون متساوية أو أقل 0.05
-5	CAIC محك المعلومات المتسق لا يكيك	المفترض: 387.846 المشيع: 758.371	تقل قيمة النموذج المفترض عن قيمته للنموذج المشيع
-6	RMR قيمة مؤشر جذر متوسط مربعات البواقي	0.034	قيمة المؤشر تساوي أقل من 0.1 . والقيمة صفر تعني مطابقة تامة
-7	PGFI قيمة مؤشر حسن المطابقة الاقتصادي	691	قيمة المؤشر تساوي أو اكبر 0.50 والأفضل تكون 0.60
-8	PNFI قيمة مؤشر المطابقة المعياري الاقتصادي	648	قيمة المؤشر تساوي أو اكبر 0.50 والأفضل تكون 0.60

ويمكن الاستنتاج من خلال المؤشرات المذكورة اعلاه بان اغلب مؤشرات المطابقة تدل على وجود مطابقة جيدة جدا للنموذج. وبالتالي فان النموذج النظري قد ثبت مطابقتها للمجتمع الاصلي من خلال بيانات العينة للمؤشرات الاحصائية التي اعتمدت في التحليل العاملي التوكيدي، وعليه نستنتج من ذلك ان النتائج تقود إلى تبني الرؤية النظرية الآتية إن مقياس الرفاهية النفسية لدى

الارامل في البحث الحالي يؤشر تطابقا مقبولا بين النظرية المتبناة المعتمدة في الاختبار وبين بيانات العينة ، وبذلك يكون التحليل العاملي التوكيدي قد وفر إسناد قوي ورسين لصدق البناء لهذا الاختبار .



والشكل (1) يوضح ذلك

ثبات المقياس : وتم استخراج الثبات بطرق ثلاث وهي طريقة ( الفا كرونباخ ) وطريقة (التجزئة النصفية) وطريقة (إعادة الاختبار) .  
والجدول (6) يوضح ذلك

جدول رقم (6)

يوضح قيمة الثبات لمقياس الرفاهية النفسية لدى الارامل

طرق الثبات	عدد افراد العينة	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات
الفا كرونباخ	504	14	0.605
التجزئة النصفية	504	14	0.595
إعادة الاختبار test-retest	25	14	0.71

ويظهر من الجدول (18) اعلاه ان معامل الثبات يمكننا الركون اليه في مقياس الرفاهية النفسية.

القيم والمؤشرات الاحصائية لمقياس الرفاهية النفسية لدى الارامل:

حيث تم الحصول على تلك القيم و المؤشرات من خلال تطبيق الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية والنفسية (SPSS) لجميع افراد عينة البحث والبالغ عددها (504) ارملة، والجدول (7) يبين القيم والمؤشرات الإحصائية لمقياس الرفاهية النفسية

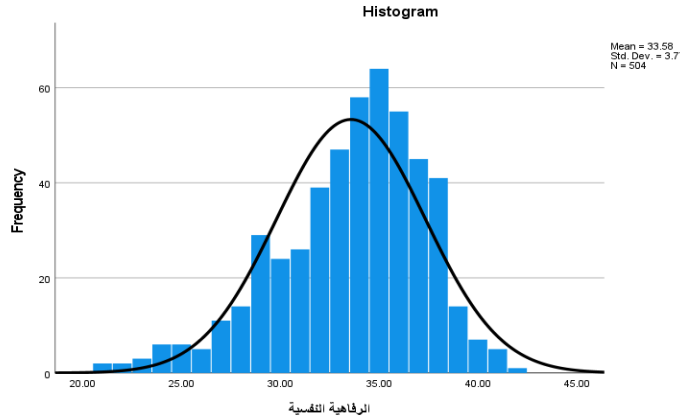
جدول (7)

المؤشرات الإحصائية لمقياس الرفاهية النفسية

المؤشرات	الرفاهية النفسية
عدد افراد العينة	Valid N
عدد الفقرات	504
قيمة الوسط الحسابي	14
قيمة الوسيط	33.5754
قيمة المنوال	34
قيمة الانحراف المعياري	35
قيمة التباين	3.77001
قيمة الالتواء	14.213
قيمة الخطأ المعياري للالتواء	-0.701
قيمة التفرطح	0.109
الخطأ المعياري للتفرطح	0.401
قيمة المدى	0.217
اقل درجة	21
اكبر درجة	21
المجموع	42
	16922

ومن النتائج التي تم الحصول عليها من ايجاد مؤشرات التفرطح والالتواء التي تم استخراجها لمقياس الرفاهية النفسية لدى الارامل والتي تقترب من القيمة المعيارية للتوزيع الاعتدالي للمدرج، ولعل من المناسب ان التقارب الموجود بين درجات (الوسط، والوسيط، والمنوال)، يمكننا ان نستنتج منه تقارب خصائص توزيع درجات افراد العينة من خصائص التوزيع الاعتدالي للمدرج ، مما يشير ذلك على تمثيل العينة للمجتمع الاصلي وبالتالي امكانية تعميم نتائج الاختبار.

#### والمدرج التكراري في الشكل (2) يوضح ذلك.



### الفصل الرابع

#### عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها / التوصيات والمقترحات

##### قياس الرفاهية النفسية لدى الارامل وتقويم دلالاته الاحصائية:

لقد اظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس الرفاهية النفسية على عينة البحث التطبيقية البالغة 504 ارملة ان متوسط درجات الرفاهية النفسية لدى الارامل المشمولات بالبحث هو (33.5754) بانحراف معياري مقداره (3.77001) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (28). يلاحظ انه اكبر من المتوسط الفرضي للمقياس وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة تبين انه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (503) ولصالح المتوسط الحسابي ، وكما موضح في الجدول

#### جدول رقم (8)

##### الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات الرفاهية النفسية والمتوسط الفرضي للعينة

النتيجة	قيمة اختبار t لدلالة الفرق	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقياس
دالة	33.201	28	3.77001	33.5754	الرفاهية النفسية
• درجة الحرية $N-1=503$ • القيمة التائية الجدولية للاختبار ذي النهايتين عند مستوى دلالة $1.960=0.05$					

ومن الجدول يتضح ان عينة البحث سجلت درجة مرتفعة ودالة إحصائية في الرفاهية النفسية ، وحسب النموذج المتبنى اشارت راييف ان المرأة الارملة لها قدرة على توليد اشياء مرضية لحاجاتها ورغباتها وهذه بدورها تخفف القدرة على التعرف على المواقف الصعبة بتحسينها وتغييرها لصالحها والتعامل معها من خلال الاداء البدني والعقلي لأنها تؤدي الى الرفاهية ( Fossa & Cortés - Rivera, 2023, p. 666)

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة سمث وهولنكرسمث (2015) حيث تشير الى ان الارامل يكن لديهن قدرة كبيرة على تذوق التجارب الايجابية والمرونة العالية ويشعرون بسعادة اكبر وزيادة في الرفاهية النفسية . (Smith و Hollinger-Smith، 2015)

## التعرف على الفروق في الرفاهية النفسية لدى الارامل على وفق متغير العمر

ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال تحليل التباين من الدرجة الاولى One Way ANOVA للمقايسة بين درجات الرفاهية النفسية بحسب متغير العمر، اذ كانت القيم الفائية المحسوبة للاختبار تساوي 0.943 وهي اصغر من القيمة الفائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجتي حرية (2-501) والبالغة 3.02، مما يشير الى انه ليس هناك فروق في الرفاهية النفسية بحسب متغير العمر . والجدول (9) يوضح ذلك

## تحليل التباين من الدرجة الاولى للمقارنة بين درجات الرفاهية النفسية لدى الارامل على وفق متغير العمر

قيمة اختبار F	متوسط مجموع التريعات Mean Square	درجة الحرية Df	مجموع التريعات Sum of Squares	مصدر التباين source of variance	البعد
0.943	13.406	2	26.812	بين المجموعات Between Groups	الرفاهية النفسية
	14.216	501	7122.323	ضمن المجموعات Within Groups	
		503	7149.135	المجموع الكلي Total	
القيمة الجدولية لاختبار F عند درجتي حرية 2-501 ومستوى دلالة 0.05 تبلغ 3.02					

ووفقاً لرايف حيث وجدت رضا المرأة الارملة تجاه ذاتها وتجاه حياتها الماضية والحاضرة وتنمية نقاط قوتها وتقييم سلوكها والرغبة بالاختلاف والتغيير وتطوير الذات بمرور الوقت (عبد الجواد، تحليل المسارات للعلاقة بين الابتكارية الانفعالية وكفاءة المواجهة والرفاهية النفسية لدى معلمى التربية الخاصة، 2019، صفحة 301).

وتماشياً مع الدراسات السابقة فقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة سمث وهولنكر سمث (2015) والتي بينت ان الارامل من كبار السن لديهن قدرة كبيرة على تذوق التجارب الايجابية والمرونة وزيادة في الرفاهية (Smith & Hollinger-Smith, 2015)، واختلفت عن دراسة كاري (1977) التي اظهرت ارتباط غير ايجابي بين العمر وجودة الحياة (Carey, 1977)

## التعرف على الفروق في الرفاهية النفسية لدى الارامل على وفق متغير التحصيل الدراسي

ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال تحليل التباين من الدرجة الاولى One Way ANOVA للمقايسة بين درجات الرفاهية النفسية بحسب متغير التحصيل، اذ كانت القيم الفائية المحسوبة للاختبار تساوي 0.719 وهي اصغر من القيمة الفائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجتي حرية (3-500) والبالغة 3.02، مما يشير الى انه ليس هناك فروق في الرفاهية النفسية بحسب متغير التحصيل. والجدول (10) يوضح

## جدول (10)

## تحليل التباين من الدرجة الاولى للمقارنة بين درجات الرفاهية النفسية لدى الارامل على وفق متغير التحصيل الدراسي

قيمة اختبار F	متوسط مجموع التريعات Mean Square	درجة الحرية Df	مجموع التريعات Sum of Squares	مصدر التباين source of variance	البعد
0.719	10.241	3	30.724	بين المجموعات Between Groups	الرفاهية النفسية
	14.237	500	7118.411	ضمن المجموعات Within Groups	
		503	7149.135	المجموع الكلي Total	
القيمة الجدولية لاختبار F عند درجتي حرية 3-500 ومستوى دلالة 0.05 تبلغ 3.02					

واشارت رايف من خلال نموذجها ان قبول النساء الارامل لذواتها واكتشاف انماطها وفعالها وعواطفها بطريقة مناسبة هو تقييم ذاتي يتضمن التعلم والوصول الى الاهداف والانجازات، وان التفكير الايجابي والعقلية الجيدة والتنظيم والتخطيط المستقبلي يجعلها تتصف بالنشاط والطموح نحو تحقيق النجا (Carey, 1977) .  
واختلفت النتيجة عن دراسة كاري (1977) حيث كان التحصيل بالنسبة للأرامل يرتبط بشكل غير ايجابي مع جودة الحياة (Carey, 1977).

#### التوصيات:

- 1- على وزارة العمل والشؤون الاجتماعية توفير مخصصات مادية جيدة للأرامل تمكنها من العيش الرغيد وشعورها بالرضا.
- 2- على وزارة العمل والشؤون الاجتماعية انشاء دورات تدريبية وورش مهنية لتعليم الارامل بعض الحرف مثل الخياطة او الحلاقة او الاسعافات الطبية او الرسم وغيرها ، وتطوير مهاراتهم نظريا وعمليا لتعزيز شعورهن بقيمة واحترام الذات وتجنب مشاعر الوحدة.

#### المقترحات:

- 1- دراسة الرفاهية النفسية وعلاقتها بالدعم النفسي لدى اليتامى.
- 2- على وزارة الاعلام توفير الكتب والمجلات الخاصة بالأرامل ،وبث برامج من قبل التلفاز او برامج التواصل الاجتماعي في كيفية تقديم الدعم العاطفي والاجتماعي وتقديم التسهيلات القانونية والصحية لهن.

#### المصادر:

- عبد الرحمن ،اسمهان عدنان. (2019). السعادة وعلاقتها بالدعم العاطفي لدى المسنين في محافظة بغداد. كلية التربية، جامعة بغداد.
- المغازى ،ع & .،اسماعيل ،ع .(2021). الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية Self-compassion and its relationship to psychological well-being among parents of children with mental disabilities.
- طه ،حسين إسماعيل. (2020). أبعاد الرفاهية النفسية وفق نظرية رايف Ryff محددات للسمود الأكاديمي لدى الطلاب الموهوبين.
- عبد الجواد، سيد عبد الفتاح. (2019). تحليل المسارات للعلاقة بين الابتكارية الانفعالية وكفاءة المواجهة والرفاهية النفسية لدى معلمى التربية الخاصة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية. عبد الجواد بس & .،محمد ،أ. (2019). تحليل المسارات للعلاقة بين الابتكارية الانفعالية وكفاءة المواجهة والرفاهية النفسية لدى معلمى التربية الخاصة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية.
- عبد الجواد، سيد عبد الفتاح ، و احمد، شعبان احمد محمد. (2019). تحليل المسارات للعلاقة بين الابتكارية الانفعالية وكفاءة المواجهة والرفاهية النفسية لدى معلمى التربية الخاصة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية.
- خرنوب ،فتون. (2022). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس.
- عبد الكريم، م.م.إ. ، و إبراهيم، منى محمد. (2021). كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.
- شاكر، نوار حسين. (2021). التقييمات الذاتية الاساسية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى المرشدين التربويين. كلية التربية - جامعة بغداد.
- هادي، نور محمد. (2022). العمر الذاتي وعلاقته بالسعادة النفسية. كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.

- . Anastasia, A. (1976). In *Psychological Testing*. Macmillan Publishing Inc, ed.6, New York .
- Argyle, M. (1993). 18 causes and correlates of happiness. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, 353..
- Briscoe, M. (1982). Sex differences in psychological well-being. .
- Carey, R. (1977). The widowed: A year later. *Journal of Counseling Psychology*, 24(2), 125..

- Fossa , P., & Cortés-Rivera, C. (2023). In c. a. ). Affectivity and learning: Bridging the gap between neurosciences.
- Frankl, V. (2020). Yes to life: In spite of everything. Beacon Press.
- Friedman, H. K. (2014). *Personality, Well-Being, and Health. A-Z Publications, Vol.65.*
- Goodwin, k., & Goodwin, C. (2016). In *Research in psychology: Methods and design. John Wiley & Sons.*
- Hasson, G., & Butler, D. (2020). *Mental health and wellbeing in the workplace: a practical guide for employers and employees.*
- Kellmann, M, Jakowski, S., & Beckmann, J. (2023). *The importance of recovery for physical and mental health: Negotiating the effects of underrecovery.*
- Miller, G., & Brandler, S. (2007). In *Handbook of research methods in public administration. CRC press.*
- Padmanaban, S., &. (2019). *Psycho-Social Perspectives on Mental Health and Well-Being.*
- Ruch., W., Bakker , A., & Tay, L., & Gander, F. (2022). Handbook of positive psychology assessment. Hogrefe Publishing GmbH..
- Salkind. (2008).
- Smith, J., & Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & mental health, 19(3), 192-200.*
- Viertio, S., K. (2021). *Factors Contributing to Psychological distress in the working population, Vol.21(No.611).*

## References

- Abdul Rahman, A., & Esmahan, A. (2019). Happiness and its relationship with emotional support among the elderly in Baghdad Governorate. College of Education, University of Baghdad.
- Abdul Jawad, S. A. F., & Mohamed, A. (2019). Path analysis of the relationship between emotional creativity, coping efficiency, and psychological well-being among special education teachers. *Journal of Fayoum University for Educational and Psychological Sciences.*
- Abdul Jawad, S. A. F., & Ahmed, S. A. M. (2019). Path analysis of the relationship between emotional creativity, coping efficiency, and psychological well-being among special education teachers. *Journal of Fayoum University for Educational and Psychological Sciences.*
- Abdul Karim, M. M. E., & Ibrahim, M. M. (2021). Self-efficacy and its relationship with psychological well-being among a sample of university students.
- Al-Maghazi, A., & Ismail, A. (2021). Self-compassion and its relationship to psychological well-being among parents of children with mental disabilities.
- Hadi, N. M. (2022). Self-age and its relationship with psychological happiness. College of Arts, Al-Mustansiriyah University.
- Kellmann, M., Jakowski, S., & Beckmann, J. (2023). The importance of recovery for physical and mental health: Negotiating the effects of under-recovery.
- Miller, G., & Brandler, S. (2007). In *Handbook of research methods in public administration. CRC Press.*
- Padmanaban, S. (2019). *Psycho-social perspectives on mental health and well-being.*
- Ruch, W., Bakker, A., Tay, L., & Gander, F. (2022). Handbook of positive psychology assessment. Hogrefe Publishing GmbH.
- Salkind, N. J. (2008).
- Smith, J., & Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health, 19(3), 192-200.*
- Viertio, S. K. (2021). Factors contributing to psychological distress in the working population, 21(611).

## الملاحق

## ملحق (1) مقياس الرفاهية بصورته الاولى

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية الآداب

قسم علم النفس

استبانة آراء الخبراء في مدى صلاحية مقياس الرفاهية ال\*---نفسية

الأستاذ الفاضل .....المحترم

تروم الباحثة دراسة (إدارة الحزن وعلاقته بالرفاهية النفسية ) وتقتضي متطلبات البحث تطبيق مقياس (العبري،2022)والذي تم والتي عرفت الرفاهي النفسية) بانها مفهوم واسع يشمل الابعاد الاجتماعية والذاتية والنفسية فضلا (Ryff , 1989)بناءه وفق نموذج عن السلوكيات المتعلقة بالصحة العامة ، والتي تقود الناس الى العمل بشكل إيجابي وتشمل ستة أبعاد رئيسية وهي (الاستقلال الذاتي للفرد) ، (التفوق والتمكن البيئي ) ، (النمو والتطور في الشخصية) ، (القدرة على إدارة الحياة بفاعلية ) ، (العلاقات الإيجابية مع الآخرين ) ، (وقبول الذات ) ونظرا لما تتمتعون به من الخبرة والدراية في مجال عملكم ، تود الباحثة الإفادة من آرائكم ومقترحاتكم القيمة حول كل فقرة من الفقرات من حيث مدى صلاحيتها ، وملائمتها للبعد الذي وضعت فيه وقد كانت بدائل الإجابة ثلاثية ( تنطبق علي دائما" ، تنطبق علي احيانا" ، تنطبق علي نادرا" ) . مع خالص الشكر والتقدير

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	أحب سمات شخصيتي			
2	لدي هدف بالحياة			
3	أعيش الحاضر ولا أفكر بالمستقبل			
4	أشعر انني مسؤول عن كل ما يحصل لي			
5	أجيد إدارة حياتي اليومية			
6	أشعراني فعلت كل ما يمكنني فعله في الحياة .			
7	كانت حياتي فعالة بالتعلم والتغيير والتطور .			
8	أهتم أن يكون لي تجارب جديدة أتحدى بها نفسي والعالم .			
9	يصفني الناس انني شخص معطاء وأشارك وقتي مع الآخرين			
10	أمتنتع ان أجري تطورات كبيرة في حياتي منذ فترة طويلة			
11	أثأثر بأشخاص لهم إرادة قوية .			
12	لم أختبر الكثير من علاقاتي وثقتي بالآخرين.			
13	لدي ثقة بأ رأيي الخاصة ، حتى لو كانت مختلفة عن الآخرين			
14	أحكم على نفسي حسب ما أراه مهم وليس كما ينظر اليه الآخرون			

ملحق (2) مقياس الرفاهية النفسية بصورته النهائية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية الآداب

الجامعة المستنصرية

اختي الفاضلة...كل واحدة منا لها قناعات أو رأي معين تجاه بعض المواقف الحياتية ، أرجو ابداء رأيك في المواقف الآتية واختيار البديل المناسب

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي ابداء
1	سمات شخصيتي تعجبني .			
2	لدي هدف بالحياة .			
3	أعيش الحاضر اهم من التفكير بالمستقبل .			
4	اتحمل مسؤولية كل ما يحصل لي .			
5	أجيد إدارة حياتي اليومية .			
6	أشعر أحيانا" اني قمْتُ بكل ما يمكنني فعلهُ في الحياة .			
7	حياتي فعالة بالتعلم والتغيير والتطور.			
8	أهتم أن يكون لي تجارب جديدة أتحدى بها نفسي والعالم .			
9	يصفني الناس بالعباء ، ومساندة الآخرين .			
10	أشعر ان حياتي على وتيرة واحدة منذ فترة طويلة.			
11	أناثر بأشخاص لهم إرادة قوية .			
12	علاقاتي وثقتي بالآخرين ليست قوية .			
13	لدي ثقة بأفكاري، رغم اختلافها عن الآخرين			
14	احكم على الأشياء بما يناسبني وليس ما يناسب الآخرين .			

ملحق (3)

اسماء السادة المحكمين

ت	اسماء المحكمين	الجامعة	الكلية	التخصص
1	أ.د. صفاء حسين محمد	المستنصرية	التربية	صحة نفسية
2	أ.م.د. ازهار محمد السياب	بغداد	الآداب	علم النفس المعرفي
3	أ.م.د. اسماء عبد محي شانتي	بغداد	الآداب	ارشاد/ صحة نفسية
4	أ.د. بسمة كريم	مستنصرية	التربية	صحة نفسية
5	أ.د. ابتسام سعدون محمد	مستنصرية	التربية	صحة نفسية
6	أ.د. ابراهيم مرتضى الاعرجي	بغداد	الآداب	صحة نفسية
7	أ.م.د. نيران يوسف جبر	مستنصرية	التربية	علم النفس التربوي
8	أ.م.د. محمود شاكر عبد الرزاق المالكي	مستنصرية	التربية	ارشاد نفسي
9	أ.م.د. منال صبحي مهدي	مستنصرية	الآداب	علم النفس المعرفي
10	أ.م.د. عباس حنون	بغداد	الآداب	علم النفس المعرفي