

الرضا عن النفس وعلاقته الامن النفسي لدى المرشدين التربويين

م.م. فائزة محمد جاسم
مديرية تربية الديوانية

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي الى التعرف على (الرضا عن النفس وعلاقته الامن النفسي لدى المرشدين التربويين)، اذ اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة البحث من (100) مرشداً ومرشدة، بواقع (50) مرشداً و(50) مرشدة، ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة ببناء اداة الرضا عن النفس مكون من (20) فقرة، واعدت الباحثة مقياس الامن النفسي المكون من (22) فقرة، تم التأكد من صدقهما وثباتهما، اذ تم استخدام معادلة الفا كرونباخ لاستخراج ثبات الاداتين، طبقت الباحثة اداتي البحث على عينة البحث، وقد تم تفرغ البيانات ومعالجتها باستخدام نظام الرزم الإحصائية (SPSS)، وأظهرت النتائج ان مستوى الرضا عن النفس لدى المرشدين التربويين كان جيداً. ومستوى الامن النفسي لدى المرشدين التربويين كان مرتفعاً. ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن النفس والامن النفسي لدى المرشدين التربويين وهذا ما أكدته النتائج النهائية للبحث الحالي.

الكلمات المفتاحية: الرضا عن النفس، الامن النفسي، المرشدين التربويين.

Self-satisfaction and its relationship to psychological security among educational counselors

A.L. Faiza Mohammed Jasim

Directorate of Education, Diwaniyah

Abstract

This research aimed to identify the relationship between self-satisfaction and psychological security among educational counselors. The researcher adopted a descriptive correlational approach. The research sample consisted of 100 counselors (50 male and 50 female). To achieve the research objectives, the researcher developed a self-satisfaction instrument consisting of 20 items and a psychological security scale consisting of 22 items. The validity and reliability of both instruments were confirmed. Cronbach's alpha was used to determine the reliability of the two instruments, The researcher administered the research instruments to the sample. The data were then analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The results showed that the level of self-satisfaction among educational counselors was good, and their level of psychological security was high. The study found a positive correlation between self-satisfaction and psychological security among educational counselors, as confirmed by the final results.

Keywords: Self-satisfaction, psychological security, educational counselors.

مشكلة البحث:

ان الرضا عن النفس واستشرافه هو فطرة راسخة في النفس البشرية، اذ يعد تفكيره في نفسه وبيئته من اساسيات النفس، من خلال استعدادده وتخطيطه على ما يفيد حياته ويتجنب ما يضره في محاولة الوصول الى مفهوم جودة الحياة ورفاهيتها، وان محاولة الرضا عن النفس تهدف إلى تمكين السيطرة عليه، وصناعة عالم أفضل يعيش فيه الإنسان، بالإضافة الى أنها تهدف إلى مساعدة صانعي القرار على اتخاذ قرارات وسياسات رشيدة، ولهذا فنحن نحتاج الى من يفكر في مجالات النفس ووضع الخطط المناسبة لفهم القضايا النفسية، وخاصة في عصرنا الحالي الذي يتميز بسرعة التغيير فيتحتم علينا الاهتمام بأفراد

المجتمع وخاصة المرشدين التربويين وتطويرهم ليكونوا قادرين على مواجهة النفس بشكل واعي وفعال،
ومن هنا تتبلور مشكلة البحث بالسؤال : ما العلاقة بين الرضا عن النفس والامن النفسي لدى المرشدين
التربويين؟

ثانياً- اهمية البحث:

يعد الاهتمام بالنفس من الامور الضرورية بحياة الانسان منذ بداية ظهور الانسان على سطح الارض وهو احد
الهواجس التي تشغل فكره حيث تعددت سبل توجهه نحو النفس على فترات تاريخية متعاقبة اذ ان تفكير الانسان
يرصد دائما الاحداث التي تدور حوله ويعمل على استشراف التغييرات النفسية التي غالباً ما تنجم عن انشطته في
مجالات الحياة المختلفة ومن ذلك يستعين بالمستجدات التي تلازم ظهور هذه التغييرات لأحداث تغييرات ومستجدات
اخرى، وعلى الرغم من ان الاهتمام بالنفس قديم قدم الانسان الا أنه اصبح اكثر اهمية من اي وقت مضى
بسبب التسارع في وتيرة المتطلبات والتطورات التكنولوجية والاجتماعية فقد أصبحت الدراسات النفسية
منحى معرفي هام يمكن الدول المتقدمة من رسم وتحديد وتحقيق مستقبلها، ففي الماضي كان معظم البشر
يعيشون في مجتمعات متقاربة ويتبعون ببساطة خيارات الحياة التي سَنَّها لهم آباؤهم وأجدادهم.
(نبيل واخرون، 2021: 538)

وقد ظهر التفكير النفسي مع بداية الخليفة في محاولة تجنب الانسان لمخاطر الطبيعية من الزلازل والسيول
والبراكين ثم بعد استقراره في الحياة الاجتماعية وزيادة نشاطه الزراعي والصناعي بدأ التخطيط والتفكير في النفس
بشكل يكون افضل وايجابي من اجل احداث تنمية اقتصادية وبشرية وكانت بدايات التفكير النفسي عند افلاطون في
كتابه الجمهورية عندما تناول طبيعة المجتمع وظهور كتابات توماس مور عن اليوتوبيا المدينة الفاضلة بالعصر
الحديث وتصوره النفس للمجتمع.
(الزبيدي، 2005: 19)

ان الاهتمام بالنفس امر فطري لدى الانسان الذي بطبيعته يهدف الى الوصول الى كماله البشري، و يقود الى توفير
قاعدة معرفية رصينة حول البدائل النفسية التي يمكن الاستعانة بها في تحديد الاختيارات النفسية وكذلك يساعد على
اكتشاف المشكلات قبل وقوعها والاستعداد لمواجهتها او منع وقوعها فضلاً عن انه يساعد على اكتشاف انفسنا
ومواردنا وطاقاتنا ويفيد في تحقيق تنمية شاملة سريعة فهو يعد الخطوة الاولى نحو الاستدامة واستمرار حياة
المجتمعات والمشاركة الايجابية في صناعة النفس فعندما يكون الانسان صورة مستقبلية لنفسه ولمجتمعه وللبشرية
جمعاء، لأنه لا يمكن ان يستمر نجاح الانسان اذا لم يملك رؤية واضحة لمعالم النفس. (العيسوي، 2006: 93)
لا بد من الإشارة إلى أن الاهتمام بالنفس (بوصفه علم) وبالاستشراف (بوصفه آلية واستراتيجية) ضارب
في القدم ولكن ظهور المصطلح بتسمية علم النفس هو حديث ويعود على الأرجح الى العالم الالماني
(أوسيب فلختهايم) عام(1943) (ابو حطب، 2010: 10)، وقد زاد الاهتمام به نتيجة التطورات الهائلة
والمتسارعة في شتى مناهج ونواحي الحياة، وبالتالي يستلزم على الجميع الاهتمام به و تحديد رؤية
مستقبلية من أجل تمكّنهم من ملاحقة التغييرات ومواجهتها من اجل القدرة على مواجهة المشكلات وتحقيق
التوافق النفسي والاجتماعي الذي يساهم في تحقيق الامن النفسي للفرد.

إن الرضا عن النفس مهارة عملية تنطوي على استقرار التوجهات العامة في حياة البشرية، التي تُؤثّر
ولا يهدف إلى التكهّن بتفاصيل أحداث النفس للأفراد أو للمجتمع أو للإنسانية جمعاء، وإنما يهدف إلى
رسم نهج استباقية واعتماد سيناريوهات من الممكن تحويلها إلى واقع ملموس يرتقي بالعمل على أسس
ومعايير مبتكرة تركز على النتائج المُحقَّقة لتحقيق أعلى معدلات رضا المتعاملين وسعادة الناس
ورفاهيتهم النفسية وتحديد الاتجاهات بعيدة المدى، وتخيل مستقبل مرغوب فيه واقتراح استراتيجيات
تحقق الأهداف، مع الأخذ بعين الاعتبار التدابير الواجب اتخاذها وتصحيح الانحرافات إذا حدثت.

(الهنداوي واخرون، 2017: 21)

وبناءً على ذلك يمكن القول أن عملية الرضا عن النفس تهدف إلى محاولة المعرفة التامة باتجاهات النفس
وتحديد البدائل واختيار أفضلها بالاعتماد على قوة هذه الاتجاهات والتأثير بها وتوجيهها نحو الأفضل، من
خلال توقع طبيعة وأهمية التطورات النفسية باستخدام معلومات من الماضي والحاضر بمحاولة التنبؤ
ببعض ما قد يحدث في النفس؛ مما يجعل الرضا عن النفس دوراً مؤثراً في تحقيق عناصر التوقع الإنسانية
وتشكيل النفس واتخاذ القرارات السليمة. (يوسف، 2023: 124)

وبناءً على ما تقدم يمكن ايجاز اهمية البحث الحالي بما يلي:

١- ندرة البحوث الخاصة بموضوع الرضا عن النفس في البيئة العراقية والعربية وعلى حد علم الباحثة من خلال اطلاعها على الادبيات والدراسات السابقة التي اجريت في هذا المجال، لا توجد دراسة عنيت ودرست متغيري البحث الحالي معا.

٢- الوعي بأهمية موضوع الرضا عن النفس في المجالات كافة كون ان هذه القدرة والعملية تعد من مستويات النشاط العقلي المهمة وتمثل احدى العمليات العقلية المعرفية التي تشكل جانبا مهما وراقيا في شخصية الانسان.

٣- يساعد البحث الحالي في معرفة خصائص الطلاب ومميزاتهم وقدراتهم في الرضا عن النفس التي تعد اساسا يعتمد عليها في التنبؤ بدرجة معقولة من سلوك الفرد في مواجهة مواقف الحياة المختلفة والدائمة التغير.

٤- يساهم البحث في تأصيل مفهومي الرضا عن النفس والامن النفسي وهما مهمان في حياة الفرد بصورة عامة والمرشد في مرحلة الاعدادية بصورة خاصة، كونه في مرحلة تتوسط مرحلة المتوسطة ومرحلة الجامعة ويكون المرشد في مرحلة اختيار وتخصص واتخاذ قرارات تستلزم امتلاكه استشرافا للمستقبل بالإضافة الى ان مفهوم الامن النفسي يعد احد مفاهيم علم النفس الإيجابي له اثر إيجابي ووقائي في ظل التغيرات والتطورات السريعة للبشرية جمعاء بصورة عامة والمرشدين التربويين بصورة خاصة كونهم يمرون في فترة مراهقة (ميلاد جديد) فهي فترة انتقالية .

٥- ان المرشدين التربويين من الشرائح المهمة في المجتمع فهم بناء الحاضر وامل النفس .

أهداف البحث: يستهدف البحث الحالي الى التعرف على:

- ١- مستوى الرضا عن النفس لدى المرشدين التربويين في مدينة الموصل .
- ٢- التعرف على مستوى الامن النفسي لدى المرشدين التربويين في مدينة الموصل.
- ٣- التعرف على الفروق في مستوى الرضا عن النفس لدى المرشدين التربويين وفقا لمتغير الجنس (ذكور-اناث).

٤- التعرف على الفروق في مستوى الرضا عن النفس وفقا لمتغير التخصص الدراسي (علمي- ادبي).

٥- التعرف على العلاقة بين الرضا عن النفس والامن النفسي لدى المرشدين التربويين.

رابعاً- حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بما يلي:

- **الحدود البشرية:** المرشدين التربويين (الصف الخامس اعدادي للفرعين العلمي والادبي) في المدارس الحكومية للطلبة العاديين، في مدينة الموصل /الجانب الايسر.

- **الحدود الزمنية:** الفصل الدراسي الاول والثاني للعام الدراسي 2023-2024.

- **الحدود الموضوعية:** متغيري الرضا عن النفس و الامن النفسي.

- **الحدود المكانية:** المدارس الاعدادية والثانوية في الجانب الايسر من مدينة الموصل.

خامساً- تحديد مصطلحات:

اولاً: الاستشراف (foreseeing): عرفه كل من:

١- فارس (2014): بأنه النظر الى النفس من خلال دراسة ما في الماضي لفهم الحاضر والسنن الفاعلة فيه.
(فارس: 2014: 12)

٢- الزعبوط (2016): عملية استطلاع للمستقبل القريب في ظاهرة ما، ومن ثم صياغة السيناريوهات الممكنة للتعامل معها، بالاعتماد على الماضي والحاضر الذي يتعلق بالظاهرة.(الزعبوط، 2016: 134)
ثانياً: الرضا عن النفس: يعرفه كل من :

١- الداھري(2011): هو توقع وتحليل ما يمكن ان يحدث في النفس بهدف التعرف على الفرص وتجنب المخاطر واتخاذ قرارات افضل بناءً على المعلومات المتوفرة في الوقت الحاضر.

(الداھري، 2011: 37)

٢- نبيل واخرون (2021): اجتهاد علمي منظم تهدف إلى صياغة مجموعة من التوقعات المشروطة، أو السيناريوهات التي تشمل المعالم الرئيسية لمجتمع ما. (نبيل واخرون، 2021: 537)
التعريف النظري: قدرة الفرد على النظر الى الزمن القادم بنظرة جديدة بهدف تصور الواقع المقبل من خلال اشرافه الواقع الحاضر واستيعاب الماضي للعبور الى النفس في النفس، وتتنبأ بالأولويات التي يمكن أن تحددها بوصفها حلولاً لمواجهة هذه المشكلات.
التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (المرشد) على مقياس الرضا عن النفس المعتمد في البحث الحالي.

ثالثاً- الامن النفسي: عرفها كل من:

١- رايف وسينكر (Ruff&singer,2008): مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن الحياة بشكل عام. (Ruff&singer,2008: 19)

٢- عبد الرحمن (2023): هو التمتع بالصحة النفسية الجيدة والشعور الايجابي بالرضا عن الذات وتقبلها، وإقامة علاقات جماعية مع الاخرين وتطور تلك العلاقات ونموها إلى جانب تطوير ذاته والتعرف على إمكاناته التي تساعد على جعل حياته ذات معنى وتساهم في استغلال الامكانيات لتحقيق أهدافه. (عبد الرحمن ، 2023: 78)

التعريف النظري: حالة نفسية إيجابية عبارة عن انسجام وتناغم الفرد مع نفسه ومع الاخرين وتظهر بصورة تقبل الذات والاستقلالية وتقييم ذاتي والتمكن من البيئة والقدرة على تحديد الأهداف.
التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (المرشد) على مقياس الامن النفسي المعتمد في البحث الحالي.

اطار نظري ودراسات سابقة

اولا - اطار نظري:

١- الرضا عن النفس

يُعد النفس إحدى المراحل التي يمر بها الزمن (الماضي والحاضر والنفس) فهو شغل الفكر الإنساني منذ نشأته ففي الماضي كانت قدرته على توقع مسار حياة بشكل روتيني حيث كان التغيير بطيئاً ويأخذ أجيالاً ليثبت ويتعمق، والتفكير حول النفس بقي مجمد لفترة طويلة وكان ينظر إلى من يتكلمون عن النفس كحالمين، لكن الحرب العالمية الثانية باعتبارها نقطة انطلاق حقيقي للفكر الاستشراقي والتغيرات الكبيرة التي حدثت جعلت العالم يتغير بتسارع لم يسبق له مثيل في التاريخ البشري وشمل هذا التغيير كل أوجه الحياة، وبدأ الكتاب والعلماء يفكرون بشكل أكثر جدية حول ماذا إن حصل في النفس؟ وكيف يخطط له؟ وما هي المستلزمات أو الأدوات التي نحتاجها لدراسة النفس؟ وما هي المنهجيات؟ لنكون مستعدون لمواجهة وتحديد البدائل واختيار أفضلها بالاعتماد على قوة هذه الاتجاهات والتأثير بها وتوجيهها نحو الأفضل. (السعدي، 2008: 12)

ويُعد الوعي بالنفس واستشراف آفاقه وفهم تحدياته فرصة من المقومات الرئيسية في صناعة النجاح للمؤسسات والذي استلزم من الجميع الاهتمام به من أجل تحديد رؤية مستقبلية تمكنه من ملاحقة تلك المتغيرات ومواكبتها، وتركز أهمية الاستشراف بما يلي:

١- إن النفس سريع بإنجازاته العلمية والتكنولوجية ومتغير بما يحمله من سرعة متزايدة في التغييرات الشاملة (تقنية، علمية، اقتصادية، اجتماعية) والمؤسسة التي لم تكن مستعدة لمواكبة تلك التغييرات سيفقد القدرة على معايشة الغد والاستفادة من إنجازاته.

٢- تمكن المخططين وبفضل الأساليب النفسية أن تنتقل من إطارها الماضي والحاضر إلى توقع صورة النفس الممكن أو المرغوب فيه بدقة لتحقيق هذا النفس والاستعداد له ولمتطلباته وتحدياته حتى لا تفاجأ بصعوبات ومشكلات تؤدي إلى تخلفها عن عصرها. (عبد الوارث، 2016: 32)

أبعاد الرضا عن النفس:

أ- الرؤية النفسية: وتوضع الرؤية من قبل الإدارة العليا للمساعدة على التخطيط والتوجيه، ويمكن القول إن مصطلح الرؤية يجيب عن كثير من الأسئلة مثل؛ ماذا تريد المؤسسة أن تصبح عليه؟ وإلى أين ستصل

في مسيرتها؟ وتحدد الرؤية خطتها النفسية في التنمية، حتى تصل إلى الصورة المثالية، وتعتبر أساس أي تطور تسعى المؤسسة لتحقيقه، ويجب أن تتصف الرؤية بالوضوح، والبساطة والإيجاز.

ب- تحليل الاحتياجات النفسية: يُعد التحليل النفسي أحد المكونات الهامة لعمليات الإدارة الذاتية، حيث يهتم بمتابعة وتحليل التغيرات البيئية الداخلية والخارجية للمؤسسة، لتحديد مواطن القوة والضعف والفرص والتهديدات البيئية الحالية والمتوقعة، مما يؤدي في النهاية إلى تحديد طبيعة الخيار الذاتي الملائم للمؤسسة).

ج- التفكير الذاتي: أي نشاط إبداعي ومسار فكري تخطيطي شمولي متعدد الرؤى والأبعاد ينطلق من دراسة الواقع بكل أبعاده ومظاهره ويرسم رؤى وأهداف مستقبلية ويضع برامج وخطط عملية تساعد على الانتقال إلى النفس المنشود.

(نبيل، 2021: 34)

الأسس المنهجية في الرضا عن النفس:

يجب أن تقوم عملية الرضا عن النفس على اسس منهجية وينبغي أن تتصف بها وهي:

1- الشمولية والنظرية الكلية للأمور: من أوضاع سياسية، اقتصادية، اجتماعية، ... إلخ، تفاعلها مع بعضهما توفر رؤية شاملة.

2- مراعاة الاعتدال: أي تفادي الإفراط في التبسيط والتجريد والتعقيد للظواهر المدروسة.

3- القراءة الجيدة للماضي والحاضر: قراءة لتجارب الآخرين وخبراتهم واستخلاص دروس تفيد بمنطق المحاكاة في فهم آليات التطور وتتابع المراحل وقراءة الحاضر والاتجاهات العامة السائدة.

4- المزج بين الأساليب النوعية والكمية في العمل النفسي: فالأساليب النوعية لوحدها أو الأساليب الكمية لوحدها يندر أن تقي بمتطلبات إنتاج دراسة مستقبلية وإنما المزج بين الأسلوبين يؤدي إلى نتائج أفضل.

5- الحيادية والعلمية: من خلال التعرف على البدائل وعدم استبعاد بدائل معينة لمجرد رفض الدراسة لمنطلقاتها أو ادعاءاتها.

6- عمل الفريق والإبداع الجماعي: فهو أمر لا بد منه في الدراسات النفسية.

7- التعلم الذاتي والتصحيح للمتابع للتحليلات: والتتابع وهذه الدراسات والأبحاث لا تنجز دفعة واحدة بل أنها عملية متعددة المراحل يتم بها إنضاج التحليلات وتعميق الفهم وتدقيق النتائج.

8- الإدراك الكامل بأن أفضل المعرفة هو معرفة النفس: فينبغي على الإنسان في بنائه للخطط واستكشافه للبدائل واختياره للأهداف أن ينجو نحو معرفة النفس منطلقاً من القراءة الجيدة للماضي والحاضر وكيف سيؤثر على الأحداث النفسية. (السعدي، 2008: 32)

بعض وجهات نظر لمدارس علم النفس بالرضا عن النفس:-

- **المدرسة المعرفية:** أشارت إلى أن الفضول المعرفي لدى الفرد يجعله قادر على اكتشاف ذاته ومحيطه من خلال مختلف أنواع التعليم التي تجعله أمام وضعية استكشافية يشحذ لها حزمة من التساؤلات كالأسئلة، لفق خيوطها واستبصار الحلول المناسبة لها ومن خلال ذلك يمكن القول أن المدرسة المعرفية أشارت إلى الرضا عن النفس على انه حالة متطورة من الفضول المعرفي.

- **المدرسة الإنسانية:** ويرى ماسلو الرضا عن النفس ينبع من احتياجات تحقيق الذات التي سماها الحاجات العليا وان هذه الاحتياجات ليست احتياجات شخصية بقدر ما هي قيم واسس يسعى الإنسان إلى ترسيخها كما أنها لا تتحقق الا بعد الإشباع للحاجات الأدنى ويكون الإنسان بحاجة معها لاستثمار كل قدراته ومواهبه وتحقيق كل إمكاناته الكامنة وتنميتها إلى اقصى مدى ممكن ان تصل إليه، فالذات مع هذه الاحتياجات يلزمها إرساء قيم عليا مثل (تحقيق النظام، العدل، الكشف عن الحقيقة) والكشف عن الحقيقة بحاجة الى الرضا عن النفس وما يخبئه النفس من مفاجئات. (الشافعي، 2014: 19)

2- الامن النفسي:

ان مفهوم الامن النفسي أُشتق من العلوم الفلسفية، وبالتحديد من مبادئ ارسطو، ويعد من المفاهيم الرئيسية في علم النفس، لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر، اذ سعت الثقافات المختلفة لتحقيق الامن النفسي، باعتبارها هدف سامي للحياة وذلك لارتباطها بجودة الحياة وتحقيق الذات (عبد الباقي، 2020)

(111)، حيث استخدمت مصطلح الامن النفسي، إذ يعود الفضل في ترسيخ مفهوم الامن النفسي الى رايف ونظرا لعدم وجود تراث ادبي نفسي خاص بمفهوم الامن النفسي فأنها راجعت الادب البحثي في مجالات علم النفس المختلفة ونظرياته، وقدمت نموذج متعدد الابعاد للأداء النفسي الايجابي، يشتمل على (تقبل الذات، العلاقات الايجابية مع الاخرين، الاستقلالية، التمكن البيئي، الهدف في الحياة، النمو الشخصي) (الشهري ونوال، 2022: 80).

بعض نماذج تفسير الامن النفسي:

ظهرت نماذج مختلفة لتفسير الامن النفسي ومن هذه النماذج:

1- نموذج باراون Model of psychological Well-Bening Bar-On,s: يرى (بار-اون) بان الامن النفسي ترتبط بمجموعة من السمات والقدرات المرتبطة بالمعرفة الانفعالية والمعرفية والتي تساعد الفرد على مواجهة متطلبات البيئة ويشمل هذا النموذج مجموعة من القدرات تتمثل بـ (القدرة على الوعي والفهم والتعبير عن الذات، القدرة على الارتباط مع الاخرين، القدرة على التفاعل مع الانفعالات القوية والتحكم الشخصي في الانفعالات، القدرة على التوافق وحل المشكلات في المحيط الشخصي والاجتماعي)، فالامن النفسي عنده حصيلا التفاعل المعقد والديناميكي بين العوامل النفسية والشخصية من جانب، والعوامل البيولوجية والثقافية والاجتماعية من جانب اخر، وفي ضوء هذا النموذج يرى (باران) الابعاد الخمسة مثل الاساليب التي يستخدمها الافراد في معظم المواقف والاوقات في التفكير والشعور الافعال، فلها صفة الثبات لقياس الامن النفسي. (المنشأوي، 2011: 323)

2- نموذج ريان وديسي: ميز (ريان وديسي) بين مدخلين متميزين للرفاهية هما المدخل الذاتي (Self- input) والذي يركز على السعادة والسرور وينعكس في بحثنا هذا على الرفاهية الذاتية، Subjective (Well- being) ويقوم على فكرة أن السعادة والسرور يشكلان الهدف الأساس للحياة البشرية.

3- نموذج ناستاسي: صاغ ناستاسي نموذجا تصوريا لتوضيح مفهوم الامن النفسي والعوامل المؤثرة فيها، واتضح بان الامن النفسي دالة التفاعل بين عوامل خاصة بالفرد مثل امكانياته وقدراته والعوامل الثقافية. (Nastsasi,etal ,1998,163)

4- نموذج رايف للامن النفسي: تعد دراسات (رايف , Ryff) من اهم الاسهامات في مجال الامن النفسي، فقد حاولت الاجابة على تساؤل مهم وهو (هل ان مصطلح الامن النفسي هو عكس ونقيض سوء التوافق النفسي؟؟) ام انهما بعدين منفصلين للصحة النفسية؟ ومن خلال اهتمامها ودراساتها في هذا الموضوع توصلت الى وجود مدخلين متميزين للإجابة على التساؤل هما:

أ- **الامن النفسي والمرض النفسي:** يمثلان نهايتين قطبين على متصل ثنائي القطب ويؤكد هذا الرأي على ان رصد المؤشرات السلوكية الدالة على الضيق والتوتر والاضطراب النفسي أمرا حتميا لتفهم جودة الحياة النفسية، وبهذا يمكن القول بان الافراد ذوي مستويات مرتفعة من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب من المتوقع ان تكون مستويات الامن النفسي لديهم منخفضة.

ب- **الامن النفسي والمرض النفسي** مجالان منفصلان للوظيفة النفسية او الصحة النفسية وبالتالي فان المعلومات المتعلقة بأسباب وتداعيات كل منهما لا يمكن استنتاجها من الاخر.

(Ryff,et , al,2008:87)

ابعاد الامن النفسي:

انتقدت رايف البحوث الخاصة بموضوع الامن النفسي واعتبرتها ذات اسس نظرية فقيرة حيث وضعت تصورا بديلا للرفاه بنته على اساس النظريات في مجال الشخصية (ابراهيم، 2014: 189) وقد حاولت دمج البنى المتفرقة في الادبيات الى نموذج متعدد الابعاد للازدهار البشري، حيث قدمت رايف اطار نظري مكامل واكثر شمولية للرفاه النفسي تتكون من ستة ابعاد وهي:-

1- الاستقلالية (الاستقلال الذاتي) Autonomy: ساوت رايف الاستقلال الذاتي بسمات مثل تقرير مصير، استقلالية، ضبط داخلي، وترى ان افكار وتصرفات الفرد ينبغي عدم تحديدها بأمر خارج سيطرة الفرد وان الاستقلالية تتأثر بالعوامل الثقافية حيث تسمح بعض الثقافات بحرية كبيرة مقارنةً بغيرها من الثقافات. (Seligmanetal,2000:17)

- 2- التمكن البيئي يتضمن الشعور بالهيمنة والتحكم في البيئة ، بقدرة وكفاءة والاستخدام الفعال للفرص المحيطة بها , وهي رؤية ايجابية لمعادلة الفرد –البيئة وكيف يتناسب كل منهما مع الاخر .
- 3- النمو الشخصي :نقصد به رايف، الشعور المستمر بالنمو ونضج الذات والانفتاح على الخبرات الجديدة وادراك الفرد لإمكاناته وتحسين الذات والسلوك الذي يعكس فعاليتها بعد النضج .
(الطالقاني، 2023: 1308)
- 4- العلاقات الإيجابية مع الآخرين :تعد من اهم مؤشرات ومعالم الصحة النفسية والرفاه النفسي ,حيث اشارت العديد من نظريات الشخصية الى اهمية العلاقات بالأشخاص المؤكدين لذواتهم بامتلاك مشاعر قوية من العاطف والحب لكل الكائنات البشرية وبامتلاكهم صداقات حميمة.
- 5- الحياة الهادفة : وجود هدف في الحياة والاعتقاد بأن الماضي والحياة الحاضرة ذات.
- 6-تقبل الذات :ان تقبل الفرد لذاته, هذا لايعني الرضا السلبي عن الذات بل يتضمن نقد الذات ومحاسبتها وتقييم الفرد لسلوكه باستمرار من خلال التأكيد على جوانب القوة والتغلب على النقص ونقاط الضعف والتخلص من العيوب الى ان يصل مستوى من تطور الذات. (علي، 2018: 874)
ثانياً- دراسات سابقة:

أ- دراسات تخص الرضا عن النفس:

- 1- دراسة (المغربي ونسرين، 2021): ((مدى تضمين متطلبات الرضا عن النفس بمقررات العلوم للصف الاول المتوسط في المملكة العربية السعودية))

هدفت الدراسة (التعرف على مدى تضمين متطلبات الرضا عن النفس بمقررات العلوم للصف الاول المتوسط في المملكة العربية السعودية) ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي وتمثلت الأداة في قائمة تحليل محتوى مقرر العلوم للصف الأول المتوسط بالمملكة العربية السعودية في ضوء المحاور الستة لمتطلبات الرضا عن النفس المحددة لاستشراف الطبيعي الاستشراف البيئي، الاستشراف الغذائي، الاستشراف الصحي، الاستشراف المجتمعي، الاستشراف الاقتصادي)، تشتمل على (43) متطلب فرعي، تم تطبيقها على عينة مقررات العلوم للصف الأول بفصلها الأول والثاني للعام وبينت نتائج البحث ان تضمين متطلب الاستشراف البيئي بلغ (46%) وهي نسبة متوسطة يليها الاستشراف الطبيعي حيث بلغت نسبة تضمينه للمتطلبات (41%)، ثم الاستشراف الغذائي والاستشراف الصحي جاءت بنفس النسبة حيث بلغت 3,8% وهي نسبة منخفضة، ثم يليه استشراف المجتمعي واستشراف الاقتصادي جاءت بأقل النسب حيث بلغت (2,5%) الاضافة الى ذلك تم التوصل الى ان هناك بعض المتطلبات لم يتم تضمينها في محتوى مقررات العلوم للصف الاول كالأغذية المعدلة وراثيا والالوان الصناعية المضافة والمواد الحافظة والعلاج بالليزر والعلاج الهرموني والطب البديل والعلاج الجيني والأمراض الوراثية، سوء استخدام الفيتامينات والمنشطات، الازدحام المروري، وفي ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة تم تقديم جملة من التوصيات والمقترحات لتطوير مناهج علوم الصف الاول (المغربي ونسرين، 2021)

- 2- دراسة (حمادة، 2021): ((اثر برنامج تربوي وفقا لنظرية تريز TRIZ في تنمية الرضا عن النفس لدى طلاب المدارس الاعدادية))

هدفت الدراسة بناء مقياس الرضا عن النفس لدى طلاب المدارس الاعدادية و تصميم برنامج تربوي قائم على نظرية تريز لتنمية استشراف طلاب المدارس الاعدادية ولتحقيق اهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس استشراف النفس تكون من (98) فقرة تم التحقق من الصدق الظاهري والمنطقي والبنائي والعملية وتم استخراج الثبات بعدة طرق منها الاتساق الداخلي والخارجي وثبات المصححين وطريقة جتمان والفا كرونباخ كما قام الباحث وبناء برنامج تربوي تكون من (14) سيناريو، وتم التحقق من صدقه الظاهري، وتم اختيار التصميم التجريبي ذي الاربع مجاميع ، كونت عينة البحث من (84) مرشد (42) للمجموعة التجريبية و(42) للمجموعة الضابطة وتم اعتماد وسائل احصائية متمثلة بـ (اختبار كروسكال-والس، مان وتني، ولكوكسن) واظهرت الدراسة وجود فروق في مستوى الرضا عن النفس بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين.
(حمادة، 2021)

ب- دراسات تخص الامن النفسي:

1- دراسة (دلهم و خالد، 2021): ((القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي بمستوى الامن النفسي لدى المرشدين التربويين الموهوبين))

هدفت الدراسة إلى تعرف القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي بمستوى الامن النفسي لدى المرشدين التربويين الموهوبين ، وتكونت عينة البحث من (170) مرشداً، تم اختيارهم من المرشدين التربويين الموهوبين والمدمجين في مدارس المرحلة الثانوية في مدينة أبها في المملكة العربية السعودية، وتم اعتماد المنهج الوصفي الارتباط ، قام الباحثات ببناء مقياس التفكير الإيجابي وتبني مقياس الامن النفسي ل روزماري (Rosemary) تم تعريبه من قبلهما، وأشارت النتائج إلى أن مستوى كل من التفكير الإيجابي والامن النفسي كان مرتفعاً لدى المرشدين التربويين الموهوبين في منطقة أبها كذلك توجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وكل من تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والدرجة الكلية للامن النفسي بشكل عام . كما أوضحت النتائج أن التفكير الإيجابي فسر 7,6% من التباين في الامن النفسي، وكانت قيمة " ف "دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0. $\alpha \geq$, واوصت الدراسة بتخطيط برامج إرشادية لتوعية المرشدين التربويين وأولياء الأمور بأهمية تنمية التفكير الإيجابي وارتباطه بالرفاهية النفسية لأبنائهم الموهوبين.

(دلهم وخالد، 2021)

2- (الرشيدي، 2023): ((الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الامن النفسي لدى مرشحات كلية التمريض في الكويت))

هدفت الدراسة إلى التعرف على الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الامن النفسي لدى مرشحات كلية التمريض بدولة الكويت العام الدراسي 2023/2022 الفترة الدراسية الأولى، تكونت عينة الدراسة من (233) مرشدة تم اختيارهن وفقاً لأسلوب العينة العشوائية البسيطة واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطية لتحقيق هدف الدراسة المتمثل في معرفة مستوى الكفاءة الذاتية، وعلاقتها بمستوى الامن النفسي، لدى مرشحات كلية التمريض بدولة الكويت، واستخدمت المقاييس التالية: مقياس الكفاءة الذاتية – مقياس الامن النفسي، وجاءت النتائج بوجود علاقة دالة إيجابية بين الكفاءة الذاتية والامن النفسي لدى عينة الدراسة، كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات العينة حول بنود الكفاءة الذاتية والامن النفسي تعزى لمتغير العمر.

(الرشيدي، 2023)

منهجية البحث وإجراءاته:

منهجية البحث : اعتمدت الباحثة في البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك للكشف عن مستوى الرضا عن النفس ومستوى الامن النفسي ولتحقق من العلاقة بينهما.

مجتمع البحث : شمل مجتمع البحث الحالي المرشدين التربويين في المدارس النهارية الحكومية.

عينة البحث: تكونت عينة البحث من (100) مرشد ومرشدة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث.

أداتا البحث:

لتحقيق أهداف البحث فقد تطلبت الحاجة الى بناء مقياس (الرضا عن النفس) ومقياس (الامن النفسي) ووفق الخطوات الآتية :

اولاً: الرضا عن النفس: نظراً لعدم وجود مقياس مناسب لقياس الرضا عن النفس لدى المرشدين ، فقد تطلب من الباحثة بناء هذا المقياس، وبعد تحديد نوع المقياس تطلب إعداد الصيغة الأولية للمقياس، إذ تمت صياغة عدد من فقرات المقياس بصيغتها الأولية مكونة من (20) فقرة.

صدق مقياس الرضا عن النفس:

أ- الصدق الظاهري: عرضت فقرات المقياس ألبالغة (20) فقرة بصورتها الأولية، على عدد من ذوي الخبرة و الاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية للحكم على مدى صلاحيتها و ملاءمتها للبعد الذي خصصت له، وأجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف أو إعادة صياغة أو إضافة عدد من الفقرات)، وبعد تحليل استجابات و ملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق الخبراء من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس، إذ تم قبول الفقرات التي أتفق عليها.

حساب درجة القوة التمييزية للفقرات: لغرض حساب القوة التمييزية تم سحب عينة عشوائية مكونة من (100) من المرشدين التربويين طبق عليهم مقياس الرضا عن النفس وبعد جمع البيانات وتصحيحها، وجمع الدرجة الكلية لكل مرشد ومرشدة ، تم ترتيب الدرجات تنازليا و تحديد نسبة (27%) من الدرجات العليا والتي كان عدد أفرادها (27) مرشد ومرشدة و(27%) من الدرجات الدنيا بواقع (27) مرشداً ومرشدة و تم حساب القوة التمييزية باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكانت القيم دالة لجميع الفقرات.

٣- ثبات المقياس

لحساب الثبات طبقت الباحثة معادلة (الفكرونباخ) على درجات افراد عينة الثبات، فكانت قيمة معامل ثبات المقياس (0.799) ليكون مقياس الرضا عن النفس بصيغته النهائية مكوناً من (20) فقرة وجاهزاً للتطبيق بصيغته النهائية.

وصف مقياس الرضا عن النفس بصيغته النهائية

تكون المقياس بصيغته النهائية من (20) ولكل فقرة خمسة بدائل وهي تنطبق علي (دائماً – غالباً – أحيانا - نادراً) ، لا تنطبق علي . وبذلك تراوحت الدرجة لمقياس الرضا عن النفس من (20- 100) وبمتوسط فرضي (60)، وبذلك اصبحت الاداة جاهزة للتطبيق على افراد عينة البحث الاساسية.

ثانياً: مقياس الامن النفسي:

لتحقيق اهداف البحث تطلب بناء مقياس الامن النفسي ومن هذا المنطلق قامت الباحثة بوضع فقرات المقياس و اجراء الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) وفق الخطوات الآتية:

أ- الصدق الظاهري: لاجل التأكد من الصدق الظاهري للمقياس تم عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية ، وقد بلغ عدد فقراته (22) فقرة ، وبعد الاطلاع على آرائهم وملاحظاتهم حققت جميع الفقرات على نسبة اتفاق اعلى من (85%) ، وبذلك تم قبول صدقها الظاهري.

ب- القوة التمييزية لمقياس الامن النفسي: بعد جمع البيانات وتصحيحها، وجمع الدرجة الكلية لكل مرشد ومرشدة، تم ترتيب الدرجات من أعلى درجة الى أقل درجة وتم تحديد نسبة (27%) من الدرجات العليا و(27%) من الدرجات الدنيا وحساب القوة التمييزية باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكانت جميع قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية لهذه الفقرات.

د- ثبات المقياس:

طبقت الباحثة الفاكرونباخ لحساب درجة الثبات للمقياس، إذ بلغت قيمته (0,877) وهو معامل ثبات جيد.

وصف مقياس الامن النفسي بصيغته النهائية

تكون المقياس بصيغته النهائية من (22) فقرة علما ان بدائل المقياس خماسية وهي تنطبق علي (دائماً – غالباً – أحيانا - نادراً) ، لا تنطبق علي ، وبذلك اصبحت الاداة جاهزة للتطبيق على افراد عينة البحث الاساسية.

تعليمات الاجابة عن الاداتين:

وضعت الباحثة تعليمات الإجابة عن فقرات المقياس التي تتضمن اختيار بديل واحد من خمسة بدائل وذلك بوضع علامة (√) امام البديل المناسب، والتأكيد على عدم وجود إجابة صحيحة أو خاطئة وأن الاجابة الصحيحة هي التي تناسب المفحوص نفسه، فضلا عن التأكيد على عدم كتابة الاسم وأن الاجابات تستخدم لاغراض البحث العلمي مع الحفاظ على سريتها.

خامساً: تطبيق أدوات البحث: بعد تهيئة أدوات البحث بشكل نهائي واستكمال شروط بناء وتقنين مقياسي الرضا عن النفس، الامن النفسي طبقت الباحثة الاداتين على عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (400) مرشد ومرشدة للمرحلة الاعدادية الادبي والعلمي وللمرحلتين الدراسيتين (الرابع – الخامس) للفترة (2024/1/14) الى (2024/1/23)، ليتم بعد ذلك جمع البيانات ومعالجتها وتحليلها احصائياً.

سابعاً: الوسائل الإحصائية

(الاختبار التائي (T- test) لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، معادلة ألفا _ كرونباخ ، الاختبار التائي لعينة واحدة)

عرض نتائج البحث ومناقشتها

بعد معالجة البيانات احصائيا اظهرت نتائج البحث ما يلي:

الهدف الاول: التعرف على مستوى الرضا عن النفس لدى المرشدين التربويين

بعد تصحيح الاستبيانات التي تم تطبيقها على افراد العينة ومعالجتها احصائيا بواسطة برنامج SPSS ظهر ان مستوى الرضا عن النفس لدى افراد العينة جيد لأنه اكبر من المتوسط الفرضي، وكما هو موضح في الجدول(2) لدى افراد العينة.

جدول(2) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الرضا عن النفس

الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	عدد الفقرات	عدد العينة	الرضا عن النفس
	الجدولية	المحسوبة						
دال	1.9	7.334	9.221	60	77.881	20	100	الدرجة الكلية

تعزو الباحثة هذه النتيجة الى مناهج اعداد المرشدين واضطلاعهم في أداء مهامهم الارشادية وامتلاكهم مجموعة من المهارات التي تمكنه من أداء عمله بكفاءة وتساوده في التعامل والتوافق مع المجمع.

الهدف الثاني: التعرف على مستوى الامن النفسي لدى المرشدين التربويين

بعد تصحيح الاستمارات التي تم تطبيقها على افراد العينة ومعالجتها احصائيا بواسطة برنامج SPSS: ظهر وجود فرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي ولصالح المتوسط الاعلى اي المتوسط الحسابي وكما هو موضح في الجدول(3)، وهذا يعني ان مستوى الامن النفسي مرتفع لدى افراد العينة.

جدول(3) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الامن النفسي

الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الافتراضي	المتوسط الحسابي	عدد الفقرات	عدد العينة	الامن النفسي
	الجدولية	المحسوبة						
دال	1.966	9.195	8,873	66	81,56	22	100	الدرجة الكلية

تعزو الباحثة هذه النتيجة الى ان المرشدين بحكم المرحلة العمرية وخبرتهم ومستواهم الاكاديمي والاجتماعي وتغلبهم على الضغوط التي يتعرضون ادى الى استقرارهم وتمتعهم بالامن النفسي.

الهدف الثالث: التعرف على العلاقة بين الرضا عن النفس والامن النفسي لدى المرشدين التربويين:

تم استخراج معامل الارتباط بيرسون بين متغيري البحث لدى افراد عينة البحث البالغ عددهم (100) مرشدا ومرشدة حيث بلغ معامل الارتباط (0.762) درجة، وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) مما يدل على ان هناك علاقة قوية موجبة بين الرضا عن النفس والامن النفسي لدى افراد عينة البحث.

– الاستنتاجات:

- ١- ان المرشدين التربويين لديهم مستوى منخفض من الرضا عن النفس
 - ٢- ان طلبة المرحلة المتوسطة لديهم مستوى منخفض من الامن النفسي
- التوصيات:** من خلال ما توصلت اليه الباحثة توصي بما يلي:
- ١- توجيه الباحثين في مجال علم النفس والعلوم الاخرى الاهتمام بموضوع اشراف النفس
 - ٢- تضمين المقررات الدراسية برامج تدريبية تختص بتنمية مهارات الرضا عن النفس
 - ٣- استخدام اساليب تدريسية حديثة من قبل المدرسين التي تحت على الرضا عن النفس واستشرافه .
 - ٤- الاستفادة من شاشات العرض الالكترونية الموجودة في بعض المدارس والمؤسسات التربوية في هذا المجال.

المقترحات: نظراً لأهمية متغيري البحث الحالي تقترح الباحثة إجراء دراسات اخرى مثلا :-

- ١- دراسة مماثلة للدراسة الحالية على طلبة مدارس المتميزين والموهوبين والمتفوقين وطلبة الجامعة
- ٢- الرضا عن النفس وعلاقته بالتحصيل الدراسي والتفكير التأملي.
- ٣- بناء برامج ارشادية لتنمية الامن النفسي لطلبة المرحلة المتوسطة والاعدادية .

المصادر:

- ١- إبراهيم ،اسماء عبد المقصود. (2014): البنية العاملية لمكونات الذكاء الانفعالي وفعالية الذات والرفاهة النفسية في ضوء متغيري الإنجاز وتحقيق الذات لدى طلاب الجامعة،(رسالة ماجستير غير منشورة)، علم النفس التربوي ،جامعة دمنهور، كلية التربية.
- ٢- أبو حطب ، فؤاد و امال صادق. (2010)، علم النفس التربوي ، ط 6، مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٣- ألداهم، ماجد وخالد حموري. (2021): القدرة التنبؤية للتفكير الايجابي بمستوى الامن النفسي لدى المرشدين التربويين الموهوبين ،مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث، م (7)، ع(2).
- ٤- البدراني، فاطمة محمد صالح.(2019):الابستمولوجيا نظريات في تنمية الفهم والمعتقدات المعرفية، دار غيداء للنشر والتوزيع، ط1، الأردن.
- ٥- بلوم، بنيامين، وآخرون. (1983): تقييم تعلم المرشد التجميعي والتكويني، ترجمة محمد أمين المفتي، دار ماكجروهيل للنشر، المركز الدولي للترجمة، نيويورك.
- ٦- بوشارف ،نادية. (2022): الامن النفسي وعلاقتها بالمرودد الاكاديمي لدى المرشحات المقيمات في الإقامات الجامعية، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة ابن خلدون.
- ٧- حمادة، محمد علي.(2021): اثر برنامج تربوي وفقا لنظرية تريز TRIZ في تنمية الرضا عن النفس لدى طلاب المدارس الاعدادية، مجلة كلية التربية الاساسية ،م(20)، ع(37).
- ٨- الداھري، صالح حسن أحمد (2011): اساسيات علم النفس التربوي ونظريات التعلم، الحامد، عمان.
- ٩- الرشيدى، خالد علي. (2023): الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الامن النفسي لدى مرشحات كلية التمريض في الكويت، المجلة التربوية، المجلد (36)، العدد (41)، جامعة الكويت، الكويت.
- ١٠- الزبيدي، شلير عبد الله علي. (2005): التوجهات الدافعية وعلاقتها باستراتيجيات التعلم لدى المرشدين التربويين ، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة بغداد، العراق .
- ١١- الزعبوط،سمية عيد. (2016): استشراف مستقبل عمالة الاطفال في الاردن، مجلس الاندلس للعلوم الانسانية والاجتماعية ، م(13)، ع (11)،جامعة الاندلس للعلوم والتقنية.

- ١٢- السعدي، جميل سعيد جميل. (2008): فعالية استخدام بعض الانشطة الاثرانية قائمة على اساليب استشراف النفس في تدريس مادة التاريخ بالتعليم العام في سلطنة عمان في تنمية مهارات التفكير النفسي لدى الطلاب، (اطروحة دكتوراه غير منشورة)، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- ١٣- السماك، عبد الله (2006)، "اساسيات القياس والتقويم"، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ١٤- الشافعي، جيهان احمد محمود. (2014): فاعلية مقرر مقترح في العلوم البيئية قائم على التعلم المتمركز حول المشكلات في تنمية مهارات التفكير النفسي والوعي البيئي لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان، دراسات عربية في التربية وعلم النفس.
- ١٥- الشهري، اصايل خلوفة ونوال عبدالله الضبيبان. (2022): الذكاء الانفعالي وعلاقته الامن النفسي لدى عينة من المتفوقين اكايميما بجامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، م (6)، ع(38).
- ١٦- الطالقاني، احسان خضير. (2023): التخيل الاخلاقي كمنبئ الامن النفسي لدى طلبة كلية العلوم الصرفة، مجلة نسق، م (37)، ع(1).
- ١٧- عبد الباقي، امل ابراهيم. (2020): تأثير تحسين مستوى اليقظة العقلية ذاتيا وأبعادها المختلفة على مستوى الامن النفسي لدى عينة من الاناث (دراسة شبه تجريبية)، دراسات نفسية، م (30)، ع (1).
- ١٨- عبد الرحمن، بسمة احمد. (2023): الامن النفسي كمحدد رئيسي للأكل الواعي لدى المراهقين، مجلة بحوث، م(3)، ع(3).
- ١٩- عبد الوارث، ايمان محمد. (2016): استخدام مدخل العلم والتكنولوجيا والمجتمع والبيئة في تدريس الجغرافيا لتنمية مهارات الرضا عن النفس والوعي بالرضا عن النفس لدى طلبة المرحلة الثانوية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع(75)، يوليو.
- ٢٠- علي، اسراء حسن. (2018): العلاقة السببية بين الامن النفسي والتفاؤل لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية الاساسية، م(24)، ع(100).
- ٢١- العيسوي، عبد الرحمن محمد. (2006): علم النفس والتنمية البشرية، الدار الجامعية، الاسكندرية، مصر.
- ٢٢- فارس، طه. (2014): أثر الاستشراف والتخطيط النفسي في العلم والتعليم في ضوء السنة النبوية، ط1، لبنان، مؤسسة الريان.
- ٢٣- المغربي، بشرى حبيب ونسرين حسن سبجي. (2021): مدى تضمين متطلبات الرضا عن النفس بمقرر العلوم للصف الأول المتوسط في المملكة العربية السعودية، المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث مجلة العلوم التربوية، م (5)، ع(6).
- ٢٤- ملحم، سامي محمد. (2010): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الطبعة السادسة، عمان- الأردن.
- ٢٥- النبهان، موسى. (2004): اساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1، دار الشروق، عمان .
- ٢٦- نبيل، وافي وداؤد عبد الرزاق ومشتى عبد اللطيف. (2021): الرضا عن النفس كروية واقعية لعلم النفس، الحامد للنشر والتوزيع، عمان - الأردن .
- ٢٧- الهنداوي، احمد نوقان وصالح سليم الحموري و رولا نايف المعايطه. (2017): الرضا عن النفس وصناعاته، قنديل للطباعة، كانون الثاني. دولة الامارات العربية المتحدة.
- ٢٨- يوسف، شريف محمد. (2023): القيادة الريادية ودورها في الرضا عن النفس كمدخل لتعزيز تنافسية المنظمات، المجلة العربية للإدارة، م(43)، ع(1).
- 29- Ryff,c& singer(2008) Know thyself and become what you are: A Eudaimonic Approach to psychological well being , *journal of happiness studies* 9,13-39



- 30- Nastasi,B,K(1998)Aodel for mental health programming in school sand communities:**Introduction to the mini_series.Schoology Review,27(2),165-174.**
- 31- Ryff,c& singer(2008) Psychological well-Being and Ill-Being: Do they Have Distinct or Mirrored Biological Correlates? **Psychotherapy Psychometrics,75.**
- 32- Seligman , M.E.P, Csikszentmihalyi.M . (2000) **Positive psycology** : An introduction American psychologist, 55(1) , 5-14.