

الرفاهية النفسية لدى المرشدين التربويين

الباحثان / إنصاف جاسم نصيف العبيدي / أ.م.د. هاشم فرحان خنجر المحمداوي
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي/الجامعة المستنصرية / كلية التربية

استلام البحث: ١٠ / ٤ / ٢٠٢١ قبول النشر: ١٨ / ٦ / ٢٠٢١ تاريخ النشر: ٢ / ١ / ٢٠٢٢

<https://doi.org/10.52839/0111-000-072-020>

ملخص البحث :

يهدف البحث الحالي للتعرف على الرفاهية النفسية لدى المرشدين التربويين ، ايضاً التعرف على دلالة الفروق في الرفاهية النفسية تبعاً لمتغير (الجنس ، ومدة الخدمة) ، ولتحقيق أهداف البحث الحالي قام الباحثان بتبني مقياس الرفاهية النفسية وأنموذج العوامل الست للرفاهية النفسية لريف (Ryff,1989)، وقد بلغت عدد فقرات المقياس (٤٢) فقرة موزعة بصورة متساوية على ستة أبعاد (الاستقلالية ، الاتقان البيئي ، النمو الشخصي ، العلاقات الايجابية مع الاخرين ،الهدف من الحياة ، قبول الذات) لكل مجال (٧) فقرات ، وقد تم تطبيق المقياس على عينة بلغت (٤٠٠) من مرشدي المدارس (ذكور - أناث) ، والذي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من المديریات الست في محافظة بغداد للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ ، وظهرت النتائج ما يأتي:

١. ان المرشدين التربويين في محافظة بغداد للمديریات الست يتمتعون بالرفاهية النفسية
٢. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الرفاهية النفسية بين الذكور والاناث ومدة الخدمة لدى المرشدين

التربويين

الكلمات المفتاحية: الرفاهية النفسية ، المرشدين التربويين

Psychological well-being of educational counselors

Ansaf Jassim Naseif AL-Obaidy

abb13923@gmail.com

Asst .Prof .Hashim Farhan Khanger (Ph.D)

dr.hashimfarhan@gmail.com

Department of Psychological Counseling and Educational Guidance

College of Education for Human Sciences , University of Al-

Mustansiriyah

Abstract:

The current research aims to identify the psychological well-being of the educational counselors, as well as to identify the significance of differences in psychological well-being according to the variables (gender, duration of service). The number of scale's items reached (42) items distributed evenly on six dimensions (autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relationships with others, purpose in life, self-acceptance), for each field (7) items. The scale was applied to a sample of (400) school counselors (male-female) who were randomly selected from the six directorates in the Baghdad governorate for the academic year 2020/2021. The results showed that the educational counselors in the Baghdad governorate for the six directorates have psychological well-being. There are no statistically significant differences in psychological well-being between males and females and duration of service among counselors.

Keywords: psychological well-being, educational counselors.

الفصل الأول

مشكلة البحث Research Problem

أوضحت ريف (Ryff,1989) ان الأدبيات السابقة قد استرشدت بمفاهيم ضيقة إلى حد ما للوظيفة الإيجابية للرفاهية النفسية Psychological Well-Being. فكان التركيز على الحياة العاطفية القصيرة المدى (أي السعادة) ، على حساب تحديات الحياة الأكثر ديمومة مثل الشعور بالهدف والاتجاه ، وتحقيق علاقات مرضية مع الآخرين ، واكتساب الشعور بالرضا عن طريق تحقيق الذات (Ryff.,1989:1077) ، كما اشارت هيبيرت (Huppert,2013) الى ان تعزيز الرفاهية يكون من خلال فهم مسبباتها بالنسبة للأفراد والعائلات والمنظمات والدول ، ونحن لا نعرف سوى القليل من مسببات الرفاهية ، وذلك لان أغلب الدراسات لم تعط استنتاجات سببية او اتجاهات ثابتة، ودراسات اخرى ادخلت عاملي الاستعداد الوراثي والبيئة المبكرة ، اما الدراسات التجريبية فأعطت نتائج قصيرة المدى ، والقليل جداً من الدراسات اعطت علاقات سببية ومقاييس مناسبة للرفاهية ، وذلك بسبب عدم اعطاء الدراسات الاخرى لمعلومات كافية . (Huppert,2013:16) ، كما واجه الباحثين ثلاثة عقبات في دراسة الرفاهية النفسية : العقبة الاولى عدم وجود مقاييس دقيقة للرفاهية النفسية ، العقبة الثانية هي أن معايير الرفاه المتولدة متنوعة وواسعة النطاق ، ومن الصعب تحديد أي من الأوصاف العديدة يجب أن تكون بمثابة السمات الأساسية للأداء النفسي الإيجابي ، اما العقبة الثالثة هو الادعاء بأن الأدبيات السابقة التي تناولت الرفاهية النفسية ذات قيمة ميووس منها محملة بتصريحاتها حول الكيفية التي يجب أن يعمل بها الناس.(Ryff ,1989:1070)

كما نجد ان هناك نظرة خاطئة لدى عامة الناس بالنسبة للأرشاد النفسي ، فهم ينظرون الى الارشاد على انه وظيفة علاجية تهتم بحل المشكلات والحد من التوتر فقط ، بينما الارشاد يهتم ايضا بفهم الذات وتحقيق الذات بحيث يصبح الفرد ناضجاً نفسياً وقادراً على تحقيق امكاناته على النحو الأمثل . كما ان الارشاد لا يملك حلاً سحرية ، بل هو يطرح حلاً هادفة ومعقولة وواقعية ، بحيث تكون الحلول واقعية قابلة للتطبيق لمشكلاتهم من خلال اكتساب نظرة ثابتة لأنفسهم حتى يتمكنوا من الاستفادة من امكاناتهم، وبالتالي يصبحون مكتفين ذاتياً وموجهين ذاتياً ومحققين ذاتياً . (Jayan,2011:6) ، وان الهدف الأشمل للإرشاد النفسي هو تحقيق الصحة النفسية وسعادة الفرد ورفاهيته. فالعملية الارشادية عملية كبيرة تحتاج الى اعداد من جانب المرشد اعداداً يحقق النجاح في العملية الارشادية ، اذ يحتاج الى الاعداد المسبق والتخطيط الدقيق والتحضير المدروس واختيار الوقت والمكان المناسبين لها بحيث يسمح بإجراء العملية الارشادية على اتم وجه. (ملحم، 2015:95-70).

لذلك جاءت هذه الدراسة محاولة لمعرفة مدى تمتع المرشدين التربويين بصفات الرفاهية النفسية، ففي سياق كل ما سبق ، ولكون الباحثان ممن مارسا المهمات الارشادية وجدا ان من المهم ان يتمتع المرشد النفسي التربوي بمستويات عالية من الرفاهية النفسية psychology well-being ، ، فالعملية التربوية تحتاج الى المرشد التربوي الفعال بأعتبره طرف مهم في المعادلة التربوية لما له من تأثير مهم على الطلبة وزملائه في العمل

- (المدرسة) والادارة ، ، اذ يأتي البحث الحالي مركزاً على متغير يؤثر في شخصية المرشدين وما يترتب على أدائهم، لذا تكمن مشكلة البحث الحالي في الاجابة على التساؤلين الآتيين:
- هل المرشدين التربويين يتمتعون بمستويات عالية من الرفاهية النفسية .
 - هل هناك فروق في الرفاهية النفسية لدى المرشدين التربويين تبعاً لمتغيري (الجنس، ومدة الخدمة)

أهمية البحث: Research Importance

يعد مفهوم الرفاهية النفسية Psychological Well-Being مفهوماً رئيساً في علم النفس الإيجابي ، وذلك لمكانته البارزة في تاريخ الفكر الانساني، وقد سعت مختلف الثقافات الى تحقيق الرفاهية بوصفها هدفا مهما وسامياً للحياة وذلك لارتباطها بالحالات المزاجية الايجابية ، والرضا عن الحياة ، وجودة الحياة ، وتحقيق الذات والتفؤل .(السيد ابو هاشم،2010 : 1) ، يبدو أن الرفاهية النفسية أصبحت أساساً لتحديد من نحن؟ كما كانت سمات الشخصية منذ عدة عقود. بالنظر لدراسة قامت بها ريف (Ryff,2013) ان من المعقول تعزيز وتحسين تجارب الأفراد في الرفاهية كطريقة لتغذية التعافي الدائم من مشكلات الصحة النفسية المتنوعة مثل الاكتئاب الشديد واضطراب القلق العام ، واضطراب المزاج ، وانفصام الشخصية و إجهاد ما بعد الصدمة. وقد ترافقت هذه التطورات مع تدخلات وقائية خارج العيادة تهدف إلى تقليل مخاطر الاكتئاب في سن المراهقة والشيوخوخة. فمن الواضح أن التركيز على الرفاه النفسي أطلق اتجاهات جديدة مهمة في ترجمة البحوث وتطبيقها .(Ryff,2013:23)

ايضاً تنتظر (منظمة الصحة العالمية (WHO) ، 1948) لصحة الإنسان و الرفاهية النفسية على أنها أكثر من عدم وجود المرض إذ يعدّ هدفاً طويل الأمد وصعب المنال . فهي تعدّ إحدى طرائق النهوض بالصحة ، التي تُفسر على أنها وجود العافية مع التركيز على النمو والازدهار ، مثل الشعور بالهدف والاتجاه في الحياة ، والعلاقات الجيدة مع الآخرين ، واتاحة الفرص لتحقيق إمكانات الفرد (Ryff,Singer,1998)،الفرضية الأساسية للصحة الإيجابية هي أن تجربة الرفاهية تساهم في الأداء الفعال للأنظمة البيولوجية المتعددة ، مما قد يساعد في منع الكائن الحي من التعرض للمرض ، أو عند حدوث المرض أو التعرض للشدائد ، قد تساعد في تعزيز شفاء سريع(Ryff &Singer,Love ,2004:1383).

كما ان العلاقة بين الرفاه النفسي والصحة النفسية معقدة جداً (ان تكون بصحة جيدة تكون سعيداً ، وان تكون سعيداً يقوي صحتك) . هناك العديد من الدراسات في الادبيات القائمة على الملاحظة الطويلة والدراسات التجريبية والتي ركزت على علاقة الرفاهية النفسية بالصحة العامة للفرد والتي اثبتت نتائجها القصيرة والطويلة المدى تأثير ايجابي على الصحة من خلال السيطرة على الامراض واعراضها فالمجموعات التي تتمتع بمستويات عالية من الرفاهية النفسية كان احتمالية الوفيات اقل والاداء الوظيفي للفرد عالي، لذلك يجب التركيز اكثر على زيادة السعادة وتكرار المشاعر الايجابية لتحسين الصحة النفسية العامة للفرد .

(Hidalgo et al., 2010:95) ، كما يرى (Dice, & Ryan,2000) ان السعي لاشباع الاحتياجات النفسية الاساسية لها تأثير ايجابي على تطور الاداء وتحقيق الرفاهية النفسية لدى الافراد، وتمكنهم من تحقيق اقصى امكاناتهم البشرية (Dice, & Ryan,2000:263).

كما ان تطور التعليم ومفاهيمه وتعدد اساليبه وطرائقه ومناهجه ادى الى الحاجة الماسة الى الخدمات الارشادية ، حيث تمركز اهتمام التعليم حول الطالب والاهتمام به ككل من الناحية الجسمية والشخصية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ونمو الذات ومفهوم الذات اكثر من الاهتمام بالمادة الدراسية ، وان عدم تنظيم التوجيه والارشاد النفسي يؤدي الى اضرار بصحة الفرد والتسبب له في العديد من الامراض النفسية والجسمية ، فسعادة الفرد تتحقق من ثقته بذاته وحبه لعمله وشعوره بقيمة ذاته كعضو نافع في المجتمع يسهم في تقدم المجتمع وازدهاره (ملحم ، 2015:68).

وعليه تمثلت اهمية هذا البحث بما يأتي:-

الاهمية النظرية :

١. تكمن في تسليط الضوء على الجانب النظري لمتغيري البحث فقد تم عرض أنموذج العوامل الستة للرفاهية النفسية (Ryff,1989) في دراسة المتغير (الرفاهية النفسية) ويعد ذلك اضافة نظرية قد تغني مكتبة الارشاد النفسي.

٢. اهمية دراسة شريحة مهمة ولها ثقلها في المجتمع ، وهم المرشدين التربويين،

٣. ان النتائج وما ستوصل اليها الدراسة من مقترحات يمكن ان تثير بحثاً نظرية وميدانية تعمق الموضوع وتعزز أسس المعرفة في هذا الميدان

الاهمية التطبيقية :

١. تقديم اداة حديثة لقياس (الرفاهية النفسية psychological well-being) والتي يمكن الافادة منهما في البحوث العلمية المستقبلية .

٢. تعد الدراسة الاولى من نوعها التي تناولت الرفاهية النفسية لدى المرشدين التربويين في العالم العربي عامة والعراق بصورة خاصة (على حد علم الباحثان)

٣. ان تكون هذه الدراسة بمثابة اضاءة لدراسات لاحقة واثراء جانب مهم من مجالات الدراسات النفسية والاجتماعية للمكتبة العربية بشكل عام ، والمكتبة العراقية بشكل خاص في الموضوع نفسه او في موضوعات مشابهة وعينات اخرى

٤. تحقق اضافة نوعية لمكتبات الكلية والجامعة .

Research Aims: أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف على :-

١. الرفاهية النفسية لدى المرشدين التربويين
٢. دلالة الفروق في الرفاهية النفسية لدى المرشدين التربويين تبعاً لمتغيري (الجنس ،ومدة الخدمة)

Research Limits : حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالمرشدين التربويين (ذكور ، اناث) العاملين في المدارس التابعة للمديريات العامة الست للتربية (الكرخ و الرصافة) في محافظة بغداد للعام الدراسي (2020 - 2021) م .

Terms Limitation : تحديد المصطلحات**أولاً : الرفاهية النفسية Psychological Well-Being**

١. ريف (Ryff,1998) : هي مفهوم ديناميكي متعددة الأبعاد ، ينطوي على مجموعة واسعة من الإمكانيات البشرية: الفكرية والاجتماعية والعاطفية والجسدية والنفسية ، وكذلك السلوكيات المرتبطة بالصحة .

(Ryff ,& Singer , 1998:2)

٢. هيبيرت (Huppert, 2005) للرفاهية النفسية Psychological Well-Being : "هو الشعور بالرضا عن النفس والقدرة على العمل بفعالية عالية . كما تشير الى أن الشعور الجيد لا يعني المشاعر الايجابية كالرضا والسعادة ، ولكن أيضا وجو المودة والثقة والاهتمام والمشاركة والقدرة على العمل بفعالية عالية ،أي قدرة الفرد على اقامة علاقات ايجابية مع الآخرين ، وإلحساس بالحياة الهادفة ، واستغلال جميع إمكانياته". (خوري ، 2019:17)

٣. فيجو وزملائه (Viejo, Gomez-Lopez, & Ortega-Ruize,2018) الرفاهية النفسية Psychological Well-being : بأنها قناعة الفرد بآرائه ، وثقته في تطور قدراته بمرور الزمن ،وامتلاكه لعلاقات جيدة مع الاخرين ، والتوافق مع ذاته ومع الاخرين ، (Viejo, Gomez-Lopez, & Ortega-Ruize,2018:3)

٤. التعريف النظري

٥. اعتمد الباحثان تعريف (Ryff,1998) تعريفاً نظرياً لمفهوم الرفاهية النفسية psychological well-being في البحث الحالي لاعتماده على الأ نموذج النظري والقياس .

٦. التعريف الاجرائي للرفاهية النفسية

٧. هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند اجاباته على فقرات مقياس الرفاهية النفسية كارول ريف (Ryff,1989) المتبنى والمترجم في البحث الحالي .

ثانياً : المرشد التربوي Educational Counselor

تعرف (وزارة التربية العراقية ، 2008) المرشد التربوي : "هو أحد أعضاء الهيئة التدريسية المؤهل لدراسة مشكلات الطلاب التربوية والصحية والاجتماعية والسلوكية ، من خلال جمع المعلومات التي تتصل بهذه المشكلات ، سواء أكانت هذه المعلومات متصلة بالطلاب او متصلة بالبيئة المحيطة به لغرض تبصيره بمشكلاته و مساعدته على التفكير في الحلول المناسبة لهذه المشكلات التي يعاني منها ، لاختيار الحل المناسب الذي يرتضيه لنفسه". (وزارة التربية ، 2008:8)

الفصل الثاني

إطار نظري Theoretical Framework

الرفاهية النفسية Psychological Well-Being

من الغريب أنه تاريخياً ، كان التركيز طويل الأمد في صحة الإنسان على المرض بدلاً من العافية ، نظراً لأن الفلاسفة عبر العصور لم يرغبوا أبداً في صياغة الأداء الأمثل للإنسان . (Ryff, & Singer, 1998:3) ، حيث تكمن الجذور الفلسفية العميقة للرفاهية في صياغة أرسطو للخير الاسمي للإنسان، من خلال الادعاء بأن أعلى قيمة لخير البشرية ليست السعادة أو الشعور بالرضا أو إرضاء الشهية ، بل يتعلق الأمر بأنشطة الروح التي تتوافق مع الفضيلة ، والتي أوضحها أرسطو في السعي لتحقيق أفضل ما في داخلنا. وهكذا استحوذت الرفاهية النفسية psychological well-being على جوهر الضروريتين اليونانيتين العظيمتين: أولاً : أن تعرف نفسك ، وثانياً : أن تصبح ما أنت عليه . بعد قرنين من الزمان ، تدفقت هذه الأفكار بشكل طبيعي إلى المفاهيم الإنسانية والتنموية لتحقيق الذات ، و كانت النقطة الأكبر هي أن البحث عن الرفاهية ، يجب أن يشمل جوانب صنع المعنى meaning-making ، وتحقيق الذات self-realizing ، وجوانب كفاح الإنسان striving aspects of being human . (Ryff, 2013:11). فمن الواضح ان ارسطو لم يكن مهتماً بالحالات الذاتية للشعور بالسعادة ، بل كان اهتمامه مركزاً على تحقيق اعلى فائدة والوصول الى اقصى الامكانيات لتحقيق الذات ، كلاً وفقاً لميله وموهبته ، ايضاً ركز على العمل بدلاً من الافكار المجردة ، نقطة اخرى اكد عليها ارسطو وهي ضرورة تلبية الاحتياجات الاخرى ، كتحقيق افضل ما في داخلنا والازدهار الخارجي ، لان طبيعتنا لا تكفي ذاتياً بالتأمل. (Ryff, Singer, 2008:17)

وبعد مراجعة الادبيات النظرية الايجابية للصحة العقلية قدمت Ryff وزملائها نموذجاً نظرياً للرفاهية النفسية . ففي هذا الأنموذج يتم طرح الرفاهية النفسية على انها بناء متعدد الابعاد يتكون من ست جوانب متميزة: (أ) الموقف الايجابي تجاه الذات (قبول الذات self-acceptance) ، (ب) العلاقات الجيدة مع الاخرين (العلاقات الايجابية مع الاخرين positive relationships with others) ، (ج) الاستقلال وتقرير المصير (الاستقلالية autonomy) ، (د) حس الاتقان والكفاءة (الاتقان البيئي environmental mastery) ، (هـ) الشعور بالتوجه نحو الهدف في الحياة (الهدف في الحياة purpose in life) ، (و) مشاعر التطور الشخصي المستمر (النمو الشخصي personal growth). (Nel, 2011:41)

اذ تؤكد نظرية تحديد الذات Self-Determination Theory (SDT) ان من شروط تحقيق النمو النفسي والرفاهية النفسية للأفراد هو فهم الدوافع البشرية التي تتطلب النظر الى الاحتياجات النفسية الاساسية الفطرية (الكفاءة competence، والاستقلالية autonomy ، والعلاقة relatedness). حيث يؤدي مفهوم الاحتياجات هذا إلى الافتراضات القائلة بأن العمليات التنظيمية المختلفة الكامنة وراء تحقيق الأهداف ترتبط

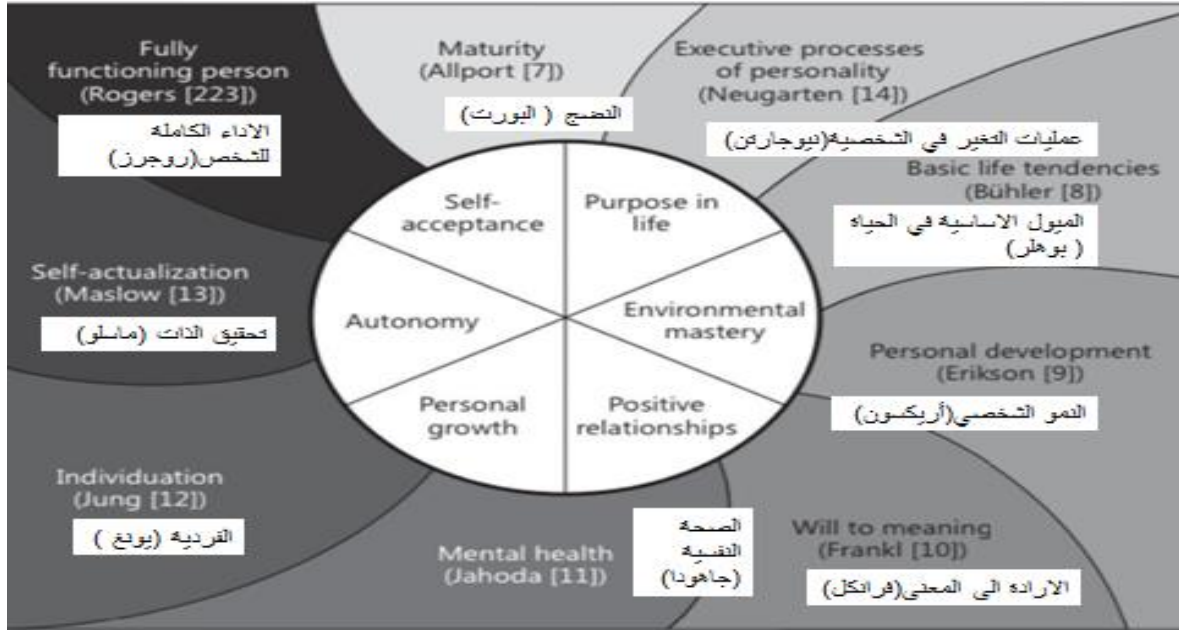
بشكل مختلف بالأداء الفعال والرفاهية النفسية ، وأيضاً أن محتويات الهدف المختلفة لها علاقات مختلفة بجودة السلوك والصحة العقلية ، حيث يرتبط تحقيق الهدف بدرجات متفاوتة من إشباع الحاجة. (Deci, & Ryan,2000:227) .

كما اكدت نظريات الادوار المتعددة Multiple Role Theories (Marks,1970,Goode,1960) ان الرفاهية النفسية تتحقق بمستويات عالية عند تعدد الادوار ، خاصة بين الاشخاص الذين لديهم تحصيل تعليمي متنوع او عالي بين النساء والرجال ، حيث يتمتعون بقدرة عالية في ادارة حياتهم ومحيطهم بفعالية ، وهدف اكبر في الحياة، وتزايد النتائج الايجابية مثل الرضا عن الحياة life satisfaction والسعادة happiness والكفاءة الذاتية self-efficacy ، وانخفاض النتائج السلبية مثل الاكتئاب depression والضيق distress والاعراض النفسية psychological symptoms. ايضا فأن المشاركة المتزايدة في الادوار يؤدي الى زيادة تقدير الذات الايجابي positive self-regard ، وزيادة الشعور بالنمو الشخصي personal growth وانخفاض التأثير السلبي لكلا الجنسين. (Ahrens,& Ryff,2006:813) .

أتمودج العوامل الستة للرفاهية النفسية

(six factors of psychological well-being Model)

طورت Ryff وزملاؤها أتمودجاً نظرياً متكاملًا وأكثر شمولاً للرفاهية النفسية ، وهذا النموذج لا يرى الرفاهية النفسية على انها الشعور بالمتعة بعيدا عن الشعور بالالام ، بل يسعى هذا المفهوم الى تحقيق وادراك الامكانيات الحقيقية للفرد ، اي ينظر الى ازدهار الفرد من خلال السعي لتحقيق اهداف ذات مغزى ، والنمو والتطور الشخصي، واقامة علاقات جيدة مع الاخرين (Nel,2011,41) . وبعد اطلاع ريف Ryff على الادبيات النظرية للصحة النفسية لاحظت وجود تداخل بين هذه الادبيات في المفاهيم والافكار ،والذي كان بمثابة الاساس لتوليد نموذج متعدد الابعاد لمفهوم الرفاهية النفسية بالاعتماد على مراجعة شاملة لنظريات علم النفس (Ryff,&Keyes,1995:270) . والشكل (1) يوضح ذلك :



الشكل (١) ابعاد الرفاهية النفسية عند ريف والادبيات النظرية التي استندت عليها في تطوير نموذج الرفاهية النفسية متعدد الابعاد (Ryff,2013:11)

يتضح من الشكل السابق ان ريف لخصت هذه الادبيات الى ثلاث:

- علم النفس التنموي العقلي (التطوري) Developmental psychology ويضم: الميول الاساسية في الحياة لبوهلر (1935، Buhler) basic life tendencies ، ونموذج النمو الشخصي لاريكسون (1959، Erikson) developmental psychology وعمليات التغير في الشخصية في مراحل البلوغ والشيخوخة لنيوجارتن (1973، Neugarten) Executive processes of personal .
 - اما علم النفس الأكلينيكي Clinical psychology فيضم: مفهوم الفردية ليونج (1933، Jung) individuation ، ومفهوم النضج لالپورت (1961، Allport) maturity ، ومفهوم الأداء الكامل للفرد لروجرز (1961، Roger) fully functioning person ومفهوم تحقيق الذات لماسلو (1968، Maslow) self-actualization .
 - الصحة العقلية Mental Health ويضم : معايير الصحة العقلية الايجابية لجاهودا (1958، Jahoda) Mental Health ، و مفهوم بيرين للأداء الايجابي في الشيخوخة (1980، Birren & Renner) Positive functioning (Ryff ,& Keyes,1995:720) .
- تعيد وجهات النظر هذه إلى الذهن وجهة نظر أرسطو حول اليودايمونيا (Eudaimonia) ، والتي ، على الرغم من ترجمتها الشائعة لتعني السعادة ، إلا أنها توصف بشكل أكثر دقة بأنها السعي نحو تحقيق الإمكانيات الحقيقية للفرد (Hudson,1996). لاحظ العديد من الباحثين أن الفهم الصحيح لمفهوم أرسطو وثيق الصلة بالبحث المعاصر حول الرفاهية النفسية (Ryff,1989, Megone,1990, Waterman,1990) .

(Keyes,Shmotkin,2002,1018)

كما اشار كل من ريف وسنجر (Ryff,Singer,1998) أن الرفاهية النفسية PWB للأفراد تدور حول العقل والجسد وترابطهما. وبالتالي ، يجب أن يشمل التقييم الشامل للصحة الإيجابية كلا من المكونات العقلية والجسدية ، والطرق التي تؤثر على بعضها البعض، حيث إن الركائز الفسيولوجية لـ "الحالات الذهنية الإيجابية" هي في الواقع تشكل الاتجاهات المستقبلية الرئيسية لتفسير الآليات التي تكمن وراء صحة الإنسان الإيجابية.

(Ryff,Singer,1998:2)

ابعاد الرفاهية النفسية Dimensions of psychological well-being

١. الاستقلالية Autonomy

الاستقلالية هي شعور الافراد بالقدرة على تقرير مصيره والاستقلالية وتنظيم سلوكه الداخلي، والقدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية والتفكير والتصرف وفقاً لقيمهم الخاصة، حيث لا ينظر الشخص الى الآخرين للحصول على التقييم ، ولكنه يقيم نفسه وفقاً لمعايير الشخصية ، وبهذا المعنى تشير الاستقلالية الى تفرد الذات وتحديدتها (Ryff,1989:1071) ، كما تشير الاستقلالية إلى القدرة على السير حسب إيقاع الفرد الشخصي والتي تتطلب الشجاعة في التخلص من الأعراف والتقاليد والمعتقدات غير المقبولة والتقليدية والشائعة بين الافراد، ، ومن هنا فإنها تشير الى القابلية والقدرة على وقوف الفرد بمفرده واعتماده على نفسه ، اي أن مطلب الاستقلالية ربما يتضمن العزلة أو حتى الوقوف في مواقف لا ترضي الآخرين لأنها اختبارات في الحياة لا تتسق مع رؤية الفرد الداخلية (ريف، سنكر، ٢٠٠٦: ٣٨٧-٣٨٨).

٢. الاتقان البيئي Environmental Mastery

وهي قدرة الفرد على اختيار وانشاء بيئات مناسبة له ، وهي سمة من سمات الرفاهية النفسية والصحة العقلية واحد معايير النضج ،وهو ايضا القدرة على التعامل والتحكم بالبيئات المحيطة بالفرد ، والتي تشير الى تقدم الفرد في العالم المحيط وتغييره بشكل ابداعي، اي ان المشاركة النشطة داخل البيئة المحيطة والقدرة على التحكم بها والسيطرة عليها مكونات اساسية في تحقيق تكامل الاداء النفسي الايجابي (Ryff,1989:1071) . و اشار (Ryff,Singer,1995) انها قدرة الفرد على السيطرة على البيئة وتعديلها والتحكم بها وتنظيمها لصالحه والقدرة على التعامل بمرونة وهدوء مع البيئة المحيطة وتغييرها من خلال خبراته الماضية والحاضرة لتكون وسيلة لتحقيق اهدافه الحياتية، والقدرة على التجديد والابتكار ، ويعتمد الاتقان البيئي على قدرة وكفاءة الافراد في ادارة التحديات التي تواجههم من خلال التحكم في البيئة واعداد بيئة مناسبة لاحتياجاتهم الشخصية والمحافظة عليها، (ريف ، سنكر ، ٢٠٠٦: ٣٨٧).

٣. النمو الشخصي Personal Growth

يتطلب الاداء النفسي الامثل الى استمرار الفرد في تطوير امكانياته ، والنمو والتوسع الشخصي ، حيث تعد الحاجة الى تحقيق الذات وادراك الفرد لامكانياته امر اساسي لتحقيق النمو الشخصي (Ryff,1989:1071)

ويتطلب النمو الشخصي من الافراد التحقيق المستمر لمواهبهم وإمكانياتهم و تنمية قدراتهم على مواجهة الشدائد والمحن، فالأفراد الذين يتمتعون بدرجات عالية من النمو الشخصي يشعرون بالنمو والارتقاء المستمر وإدراكهم لتطور وتوسع ذواتهم وانفتاحهم للتجارب الجديدة وإحساسهم الواقعي بالحياة وشعورهم بتحسين ذواتهم وتطور سلوكهم يوماً بعد يوم بطرائق تزيد من معرفتهم وفاعليتهم الذاتية (ريف ،سنكر،٢٠٠٦: ٣٨٧)

٤. العلاقات الايجابية مع الاخرين Positive Relationships With Others

إن قدرة الفرد على تكوين علاقات موثوقة مع الاخرين، تعتبر من أهم مؤشرات الرفاهية النفسية والصحة العقلية، حيث ان امتلاك الفرد الى مشاعر قوية من التعاطف والحب تجاه الاخرين تعتبر كمييار للنضج والتي تمكنهم تكوين صداقات ايجابية عميقة (Ryff,1989:1071). كما ان الافراد اللذين يتمتعون بعلاقات ايجابية موثوقة لديهم مستويات عالية من الرضا عن علاقاتهم والشعور بالقناعة ، واهتمامهم بالتبادل الاجتماعي واطهارهم للسلوك التواصل ايجابي مع الاخرين ، والقدرة على التأثير ، والاهتمام بسعادة الاخرين ، فهم اقرب الى تحقيق ذواتهم اكثر من غيرهم (ريف، سنكر، ٢٠٠٦: ٣٨٧) .

٥. الهدف من الحياة Purpose in Life

وهو شعور الفرد بأن هناك هدف ومعنى للحياة ، حيث من اهم مؤشرات النضج هو فهم الفرد لاهدافه والشعور بالتوجه والغرض من الحياة ، ومن اهم الاهداف هو تحقيق الانتاجية والابداع والتكامل العاطفي وغيرها من الاهداف التي تعزز الشعور الايجابي وان الحياة ذات مغزى.(Ryff,1989:1071). حيث يفسر الأفراد الاحداث الماضية للوصول الى تحقيق افكارهم واهدافهم في المستقبل، اذ ان هدف الأفراد في الحياة هو إيجاد معنى لجهودهم وتحدياتهم وتوجههم نحو مستقبلهم بثقة وتجعلهم مدركي الغرض من حياتهم ، حيث ترى ريف (Ryff) أن الشخص الذي يتمتع بمستويات عالية من الصحة النفسية يحمل أفكار وأهداف تحقق له المعنى في الحياة ، والفرد الذي لديه إيمان بأفعاله الماضية والحاضرة وتوجهه نحو مستقبله بثقة عالية يكون مدركاً للغرض من حياته التي يحاول من خلالها ايجاد المعنى (ريف ،سنكر،٢٠٠٦: ٣٨٧)

٦. تقبل الذات Self - Acceptance

يقصد بتقبل الذات ، هو شعور الفرد بقبول الذات وتقييماته الايجابية لذاته ولحياته الماضية، ، ويعتبر التقبل الذاتي مفتاحا للشعور بالرفاهية النفسية ، لذلك فإن تبني المواقف الايجابية تجاه الذات تعتبر خاصية اساسية للاداء النفسي الايجابي (Ryff,1989: 1071) . فهو ليس شعورا نرجسيا للذات أو التقدير الذاتي غير الواعي، وانما يعتبر ضرورة عميقة من تقدير الذات القائم على الوعي بالصفات الايجابية والسلبية، ويحاول الأفراد التمسك بشعورهم بالرضا عن انفسهم من خلال امتلاكهم لأتجاهات ايجابية حول انفسهم وتقبل ذواتهم بالرغم من وعيهم بقصورهم ، فالأفراد المتقبلين لذواتهم بدرجة مرتفعة تكون لديهم اتجاهات ايجابية نحو ذواتهم، وتقبل للمظاهر المتعددة والمميزة لذواتهم بما تشمله من ايجابيات وسلبيات، ويتقبلون النقد من الاخرين الايجابي والسلبى، والتفكير والشعور الايجابي عن الحياة الماضية والمستقبلية (ريف ، سنكر، ٢٠٠٦: ٣٨٦)

ووضعت رايف تعريفين لكل بعد او بمعنى أصح مؤشرات احدهما يمثل امتلاك البعد (الأداء العالي) والأخر يمثل مستوى امتلاك ضعيف للبعد (الأداء المنخفض) فأصبح لكل بعد قطبين وفيما يأتي بيان ذلك :

١. الاستقلالية

الأداء العالي : لدية تصميم واستقلالية وتقرير ذاتي مستقل ، قدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية التي تلتزم بالتفكير والتصرف بطريقة معينة ، لدية تنظيم وضبط داخلي لسلوكه ، يقيم نفسه بمعايير الشخصية .
الأداء المنخفض : مهتم بتوقعات وتقييمات الآخرين له ، يعتمد على احكام الآخرين في اتخاذ القرارات المهمة ، يخضع للضغوط الاجتماعية في تفكيره وقراراته وتصرفاته .

٢. الإتيان البيئي :

الأداء العالي : لدية شعور بالكفاءة والاتيان والتمكن في التعامل مع البيئة المحيطة ، والتحكم بالنشاطات الخارجية عندما تصبح الأمور معقدة ، حيث يستفيد بشكل فعال من الفرص المحيطة به .
الأداء المنخفض: لدية صعوبة في ادارة شؤونه اليومية ، يشعر بعدم القدرة على تغيير أو تحسين الظروف التي يعيش فيها ، غير مدرك للفرص التي تحيط به ، سيطرت ضعيفة على البيئة التي تحيط به .

١. النمو الشخصي :

الأداء العالي : لدية شعور بالتطور المستمر ، يرى ذاته على انها تنمو وتتطور ، الانفتاح على التجارب الجديدة، يدرك ما يمتلك من امكانيات وقدرات .

الأداء المنخفض: لدية شعور بالركود ونقص النمو الشخصي ، يفتقر الى الاحساس بالتحسن او التطور بمرور الوقت ، يشعر بأنه غير قادر على اكتساب وتطوير اتجاهات وسلوكيات جديدة .

٢. العلاقات الأيجابية :

الأداء العالي : يتمتع بعلاقات دافئة ومرضية وموثوقة مع الآخرين ، مهتم بسلامة ورفاهية الآخرين ، يمتلك حميمية ومشاعر وعواطف قوية ، والقدرة على التأثير ، متفهم لقواعد الأخذ والعطاء في العلاقات الانسانية .
الأداء المنخفض :لديه القليل من العلاقات الموثوقة مع الآخرين ، يجد صعوبة في تكوين علاقات دافئة ومنفتحة مع الآخرين ، في العلاقات الشخصية يكون منعزل ومحبط ولا يرغب في تقديم التنازلات للحفاظ على علاقات مهمة مع الآخرين .

٣. الهدف في الحياة

الأداء العالي : لدية اهداف في الحياة واحساس بالتوجه ، يشعر أن هناك معنى للحياة الحاضرة والماضية ، يتمسك بالمعتقدات التي تصفي هدفاً على الحياة لديه الثقة والموضوعية في تحديد اهدافه في الحياة ويجعل حياته ذات مغزى .

الأداء المنخفض : يفتقر الى الاحساس بمعنى الحياة ، لديه اهداف قليلة ، ليست لديه توجهات ذاتية ، لا يرى فائدة أو هدف من الحياة الماضية ، لا يملك القدرة على تحديد اهدافه ، ليست له رؤى او اعتقادات تعطي معنى للحياة.

٤. قبول الذات

الأداء العالي : لديه اتجاهات ومواقف ايجابية تجاه الذات ، يعرف ويتقبل الجوانب المختلفة لذاته بما في ذلك الصفات الإيجابية والسلبية ، الشعور الايجابي عن حياة الماضية .

الأداء المنخفض: يشعر بعدم الرضا عن الذات ، يشعر بالاحباط والخيبة مما حصل في الماضي ، قلق ومنزعج من بعض صفاته وميزاته الشخصية ، يرغب في ان يكون مختلفاً عما هو عليه

(Ryff, Singer, 2008: 25-26) (Ryff, & Keyes, 1995: 727)

وقد تبنت الباحثة نموذج ريف (Ryff, 1989) وذلك للأسباب الآتية :

١. يعد مقياس Ryff ذو بنية نظرية أساسية للرفاهية النفسية تشمل التقييم الذاتي الإيجابي ، وإتقان البيئة المحيطة ، والعلاقات الايجابية مع الآخرين ، والنمو الشخصي المستمر ، والحياة الهادفة ، والقدرة لتقرير المصير (الاستقلالية)

٢. تم تبني أنموذج ريف على نطاق واسع من قبل الباحثين المهتمين بالرفاهية .

٣. يعتبر نموذج Ryff للعوامل الست الاكثر تفصيلاً وشمولاً للرفاهية النفسية.

الفصل الثالث

أولاً : مجتمع البحث Population of the Research

تألف مجتمع البحث الحالي من جميع المرشدين التربويين والمرشدات التربويات في المديرية العامة الست للتربية في محافظة بغداد، الرصافة الأولى والثانية والثالثة، و الكرخ الأولى والثانية والثالثة للعام الدراسي (2020-2021) وبذلك يتكون المجتمع الإحصائي من (1924)* مرشداً ومرشدةً، موزعين بحسب الجنس بواقع (642) مرشداً و (1282) مرشدةً، والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (١)

مجتمع البحث موزع على وفق المديرية العامة في تربية بغداد والجنس

المجموع	الكرخ			الرصافة			المديرية الجنس
	الثالثة	الثانية	الأولى	الثالثة	الثانية	الأولى	
642	149	87	94	96	117	99	الذكور
1282	206	260	207	110	235	264	الإناث
1924	355	347	301	206	352	363	المجموع

*تم الحصول على هذه البيانات من شعبة الارشاد التربوي في وزارة التربية

ثانياً: عينة البحث الأساسية Basic Sample of the Research

تضمنت عينة البحث الأساسية (400) مرشد ومرشدة اختيروا بالأسلوب العشوائي على وفق ما يتناسب تقريباً مع عددهم في مجتمع البحث وبحسب المديرية العامة (الكرخ الاولى، الكرخ الثانية، الكرخ الثالثة، الرصافة الاولى، الرصافة الثانية، الرصافة الثالثة) الست وبحسب الجنس ومدة الخدمة والجدول (2) يوضح حجم عينة البحث الأساسية.

الجدول (٢)

حجم عينة البحث الاساسية موزعة بحسب المديریات العامة الست لتربية بغداد وبحسب الجنس ومدة الخدمة

المجموع العام			٢١ سنة - فأكثر			١١ - ٢٠ سنة			١٠ سنة - فأقل			مدة الخدمة	والجنس المديریات
مج	أناث	ذكور	مج	أناث	ذكور	مج	أناث	ذكور	مج	أناث	ذكور		
76	48	28	20	14	6	27	18	9	29	16	13	الأولى	رصافة
70	32	38	16	7	9	24	12	12	30	13	17	الثانية	
57	29	28	21	12	9	14	9	5	22	8	14	الثالثة	
65	22	43	19	9	10	21	6	15	25	7	18	الأولى	كرخ
75	53	22	20	16	4	32	24	8	23	13	10	الثانية	
57	31	26	25	14	11	18	6	12	14	11	3	الثالثة	
400	215	185	121	72	49	136	75	61	143	68	75	المجموع العام	

ثالثاً : اداة البحث (مقياس البحث Scales of the Research)

أُستعمل في البحث الحالي مقياس الرفاهية النفسية (Ryff,1989) فقد تم تبني المقياس بعد ان ترجم في البحث الحالي ، وفيما يأتي الخطوات التي مر بها المقياس :

أجراءات إعداد المقياس Procedures of Preparing the Scale

قام الباحثان بمجموعة من الاجراءات لاعداد مقياس ريف (Ryff,1989) للبيئة العراقية هي:

١. ترجمة المقياس وتعليماته من اللغة الانكليزية إلى اللغة العربية، من متخصصين باللغة الانكليزية
٢. عرض المقياس باللغة العربية على متخصص باللغة العربية ، للتأكد من السلامة اللغوية للمقياس.
٣. عرضت النسخة العربية باستبانة خاصة على متخصص باللغة الانكليزية لإجراء الترجمة العكسية للمقياس، للتحقق من مطابقة هذه الترجمة مع الترجمة الأصلية، فظهر أنها مطابقة.
٤. للتحقق من ملاءمة فقرات وتعليمات المقياس للبيئة العراقية (الصدق الظاهري)، تم عرض المقياس باستبانة خاصة على (21) محكماً من المتخصصين بالارشاد النفسي وعلم النفس والقياس النفسي والصحة النفسية ، وبناء على مقترحاتهم تم تبني المقياس كما هو بدون اي تعديلات، لان الفرق بين قيمتي (٢١) المحسوبة والجدولية يكون ذا دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بدرجة حرية (١).

التحليل المنطقي لفقرات المقياس (الصدق الظاهري Face Validity)

عرض الباحثان فقرات مقياس الرفاهية النفسية بصيغته الاولى المؤلف من (٤٢) فقرة بأستبانة خاصة على (21) محكماً في علم النفس والارشاد النفسي والقياس النفسي والصحة النفسية ، اذ طلب منهم فحص فقرات كل مكون من مكونات الشخصية الاصلية ، ومدى ملائمة كل فقرة للمكون السلوكي الذي تنتمي اليه ، وكذلك بدائل الاجابة عن فقرات المقياس وأوزانها ، وما يروونه مناسباً من تعديلات للفقرات وبناء على مقترحاتهم تم تبني المقياس كما هو بدون اي تعديلات، لأن الفرق بين قيمتي (٢١) المحسوبة والجدولية يكون ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بدرجة حرية (1) .

التحليل الاحصائي لفقرات المقياس :

إن المقياس الجيد هو المقياس الذي يقيس ما وضع من اجله ومدى فعالية فقراته وخصائصه السيكمترية (الصدق والثبات) (مجيد، 2014:88) . ويذكر ناننلي (Nunnally,1970) أنه يجب أن لا يقل حجم عينة التحليل الاحصائي عن (5-10) أفراد مقابل كل فقرة من فقرات المقياس في عينة التحليل الاحصائي (Nunnally,1970:262) . ولذلك قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي والبالغة (400) مرشد ومرشدة اختيروا بطريقة عشوائية من المديرات العامة الست لتربية بغداد من الرصافة (الاولى ، الثانية ، الثالثة) والكرخ (الاولى، الثانية،الثالثة) وقد طبق عليهم مقياس الشخصية الاصلية ، وفيما يلي إجراءات التحقق منه:

القوة التمييزية للفقرات The Discrimination Power of Item (تحليل الفقرات Items Analysis) :

يشير تمييز الفقرات الى الدرجة التي تميز بينها فقرة معينة تمييزاً صحيحاً بين المجيبين في السلوك الذي صُمم المقياس لقياسه (انستازي ، يوربينيا ، 2015:230) ، حيث يتم اختيار الفقرات ذات القوة التمييزية العالية (وهي الفقرات التي يكون عدد اكبر من الاشخاص في المجموعة التي حصلت على أعلى الدرجات قد أجابو عليها بشكل صحيح) لبقائها في المقياس في صيغته النهائية (Matlock-Hetzel ,1997:8) وتم استخراجها من خلال :

أسلوب المجموعتين الطرفيتين:

تم التحقق من القوة التمييزية لفقرات مقياس الرفاهية النفسية من خلال أسلوب المجموعتين الطرفيتين وذلك بتطبيق المقياس المؤلف من (42) فقرة (الملحق : 13) على عينة البحث من (400) مرشد ومرشدة ، وبعد تطبيق المقياس على العينة وتصحيح الاجابات رتبنا الاجابات تنازلياً ثم حددت المجموعتان الطرفيتان العليا والدنيا بنسبة (27%) في كل مجموعة (108) مرشداً ، تراوحت درجات افراد المجموعة العليا بين (237,180) اما درجات افراد المجموعة الدنيا فقد تراوحت بين (150,117) ، وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين الطرفيتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس ، ظهر ان جميع فقرات مقياس الرفاهية النفسية مميزة، لان القيم التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (3.291) بدرجة حرية (214) عند مستوى دلالة (0.001) ، والجدول (3) يوضح ذلك .

الجدول (3)

القوة التمييزية لفقرات ابعاد مقياس الرفاهية النفسية

مستوى الدلالة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.001	7.693	1.3799	4.2407	.78687	5.4167	1
0.001	3.515	1.24343	4.3796	.98707	4.9167	2
0.001	10.502	1.24054	2.8889	1.18177	4.6204	3
0.001	10.348	1.33606	4.1667	.63332	5.6389	4
0.001	4.716	1.32552	3	1.65719	3.963	5
0.001	9.107	1.2665	3.8519	1.02157	5.2778	6
0.001	5.954	1.21128	3.9907	1.25672	4.9907	7
0.001	5.831	1.26047	2.6667	1.37434	3.713	8
0.001	6.398	1.38703	4.0370	1.13119	5.1389	9
0.001	7.162	1.39235	2.8796	1.36261	4.2222	10
0.001	9.982	1.29069	4.0833	.79043	5.537	11
0.001	11.484	1.24092	4.0463	.62838	5.5833	12
0.001	9.197	1.27995	2.6852	1.25010	4.2685	13

0.001	9.840	1.31714	2.8519	1.29658	4.6019	14
0.001	7.479	1.22068	2.6204	1.68954	4.1204	15
0.001	9.777	1.29738	2.713	1.59623	4.6481	16
0.001	11.597	1.28077	2.7963	1.30061	4.8333	17
0.001	7.890	1.375	2.8148	1.55181	4.3889	18
0.001	9.056	1.25923	2.7222	1.2501	4.2685	19
0.001	9.268	1.36219	4.0648	.83717	5.4907	20
0.001	11.063	1.40719	3.8981	.72505	5.5833	21
0.001	11.019	1.29688	3.9815	.77490	5.5833	22
0.001	5.562	1.37626	2.8889	1.75683	4.0833	23
0.001	10.262	1.36375	3.8333	.87833	5.4352	24
0.001	7.472	1.28613	3.9907	1.0718	5.1944	25
0.001	3.349	1.31724	2.6759	1.44338	3.3056	26
0.001	4.5	1.34187	2.7778	1.58160	3.6759	27
0.001	8.065	1.28586	4.0278	1.06630	5.3241	28
0.001	8.86	1.33602	3.9907	.91297	5.3704	29
0.001	10.689	1.29069	2.9167	1.17649	4.7130	30
0.001	7.02	1.42333	2.9537	1.36752	4.2870	31
0.001	9.939	1.24555	3	1.13429	4.6111	32
0.001	11.188	1.38262	3.9352	.69632	5.6019	33
0.001	5.909	1.46495	2.8519	1.59512	4.0833	34
0.001	9.81	1.2501	3.7685	1.10362	5.3426	35
0.001	5.233	1.25951	2.7593	1.72123	3.8333	36
0.001	9.182	1.35828	3.9259	.89085	5.3611	37
0.001	9.09	1.35228	3.7222	1.12217	5.2593	38
0.001	5.644	1.38815	3.1296	1.50308	4.2407	39
0.001	7.697	1.32745	3.9352	1.14064	5.2315	40

0.001	3.301	1.30804	3.9074	1.37055	4.5093	41
0.001	9.984	1.35215	3.8519	.90817	5.4167	42

*القيم التائية الجدولية بدرجة حرية (214) عند مستوى دلالة (0.05) تساوي (1.96) ومستوى دلالة (0.01) تساوي (2.576) ومستوى دلالة (0.001) تساوي (3.291) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرات) وهو من الاساليب الاكثر استخداماً في تحليل فقرات المقاييس النفسية لاستخراج العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية و درجة كل فقرة ، اذ انه يحدد مدى تجانس فقرات المقياس في قياس ما وضع لاجله (فيركسون، 1991: 515). اذ استعمل الباحثان معادلة معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية (فيركسون، 1991: 515). ولغرض معرفة معنوية معامل الارتباط لقبول الفقرة أو رفضها فقد اختبرت الدلالة المعنوية لمعاملات الارتباط ، وقد ظهر أن معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً لان القيمة التائية للدلالة المعنوية لمعاملات الارتباط اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (1.96) و (2.076) وبدرجة حرية (398) عند مستوى دلالة (0.05) و (0.01) والجدول رقم (4) يوضح ذلك:

الجدول (4)

قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية ، والدلالة المعنوية له *

ت	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	ت	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية
1	.362	7.75	22	.458	10.28
2	.115	2.31	23	.342	7.26
3	.529	12.44	24	.446	9.94
4	.407	8.89	25	.344	7.31
5	.362	7.75	26	.269	5.57
6	.396	8.6	27	.335	7.09
7	.263	5.44	28	.371	7.97
8	.42	9.23	29	.416	9.13
9	.315	6.62	30	.577	14.09
10	.451	10.08	31	.462	10.39
11	.46	10.34	32	.533	12.57

10.34	.46	33	9.64	.435	12
9.18	.418	34	11.73	.507	13
8.97	.41	35	12.7	.537	14
6.88	.326	36	8.84	.405	15
9.02	.412	37	13	.546	16
8.53	.393	38	15.28	.608	17
8.55	.394	39	11.27	.492	18
7.9	.368	40	11.43	.497	19
3.01	.149	41	9.07	.414	20
9.75	.439	42	10.17	.454	21

*القيم الجدولية لمعامل الارتباط بدرجة حرية (398) عند مستوى دلالة (0.05) هي (1.96) وعند مستوى دلالة (0.01) هي (2.576) وعند مستوى دلالة (0.001) هي (3.291).

الخصائص السيكومترية للمقياس: Psychometric Properties of the Scale

أكد المتخصصون في مجال القياس النفسي على ضرورة التحقق من الخصائص السيكومترية للفقرات ، أي أن الخصائص السيكومترية للمقياس تعتمد بشكل كبير جداً على الخصائص السيكومترية للفقرات ، أي أن الخصائص السيكومترية للمقياس تعتمد بشكل كبير جداً على الخصائص السيكومترية للفقرات (الجواري ، 2001:38)

صدق المقياس Validity of the Scale

يعد صدق المقياس من الخصائص السيكومترية المهمة ، حيث أن صدق المقياس هو مقدرة المقياس على قياس الخاصية أو السمة التي وضع من أجل قياسها (علام ، 2000:214)، و التي يجب أن يتأكد منها مصمم المقياس عندما يريد بناء مقياسه، للحكم على صلاحية أداء المقياس ، وقدرته على قياس الظاهرة التي يريد قياسها (انستازي ، يوربينا، 2015:149). وهو أكثر المؤشرات السيكومترية أهمية في إعداد المقياس (Maloney&Ward,1980:366) . وتم التحقق من صدق المقياس بمؤشرين هما الصدق الظاهري وصدق البناء، وفيما يأتي توضيح إجراءات التحقق منهما.

الصدق الظاهري Face Validity

تحقق الباحثان من الصدق الظاهري لمقياس الرفاهية النفسية بصيغته الأولية من خلال عرضه باستبانة على (21) مُحكماً في علم النفس والإرشاد النفسي والقياس النفسي والصحة ، وتم الأخذ بتوجيهاتهم .

صدق البناء Construct Validity

صدق البناء هو احدى الطرائق الأساسية للمقاييس السيكولوجية التربوية ويسمى ايضاً بصدق التكوين الفرضي (انستازي، يورينا ، 2015:150). ويعتمد التحقق من صدق بناء المقياس على افتراضات نظرية يتم التحقق منها تجريبياً فإذا ما تطابقت نتائج التجريب مع الافتراضات يكون المقياس صادقاً في بنائه (Cronbach,1970:105) وتعد الاداة الحالية صادقة بنائياً على وفق المؤشرات الاتية المؤشرات الآتية :

أ- تمييز الفقرات: يشير تمييز الفقرات الى الدرجة التي تميز بها فقرة معينة تمييزاً صحيحاً بين المجيبين في السلوك الذي صُمم المقياس لقياسه (انستازي ، يورينا ، 2015:230) وقد تحقق ذلك من خلال استعمال (t-test) لعينتين مستقلتين لأختبار الفروق الاحصائية بين متوسط درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس البالغ عددها (٤٢) فقرة واطهرت النتائج ان كل الفقرات مميزة والجدول (٤) يوضح ذلك.

ب- علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي : تعد الدرجة الكلية للمقياس بمثابة قياسات معيارية آنية من خلال ارتباطها بدرجات الأفراد على فقرات المقياس ، اي ايجاد الاتساق الداخلي للاختبار والمتمثل في معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه (مجيد ، 2014 : 52). مصفوفة ارتباطات بين مجالات المقياس كما هو موضح في جدول (5)

ثبات المقياس: Reliability of The Scale

يقصد بالثبات Reliability هو الاتساق او الدقة في القياس ، فدرجات المقياس تكون ثابتة Reliable اذا كان المقياس يقيس سمة معينة قياساً متسقاً في الظروف المتباينة التي قد تؤدي الى اخطاء القياس (علام ، 2000:131). اي اتساق الدرجات التي يحصل عليها الافراد انفسهم إذا طبق عليهم المقياس مرة أخرى (انستازي ويورينا ،2015:113)، وتم استخراج الثبات بطريقتين:

طريقة التجزئة النصفية (Split-Half)

تعتبر طريقة التجزئة النصفية من معاملات الاتساق الداخلي للثبات (coefficient of consistency) وهي تعتمد على تقسيم فقرات المقياس الى نصفين متكافئين وايجاد معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل من النصفين بعد الانتهاء من تطبيق الاختبار (علام ، 2000:154) ، اذ تم تقسيم فقرات المقياس بأسلوب (الفردي ، والزوجي) ، وهذه الطريقة تؤدي الى ضبط المتغير الدخيل الذي يؤثر على اداء المستجيب كالتعب والارهاق والملل التي يتعرض لها المستجيب اثناء الاجابة على فقرات المقياس (فرج، 2007:315). حيث استعملت إجابات عينة مكونة من (100) مرشداً ومرشدة ، وقد بلغ معامل التجزئة النصفية لمقياس الرفاهية النفسية (0.751) وهذه قيمة نصف الاختبار ، وبعد تطبيق معادلة سبيرمان- براون بلغ معامل الارتباط (0.858) وهو معامل ثبات جيد جداً على الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس، وهذا يدل على ان المقياس يتسم بثبات جيد واستقرار مناسب.

طريقة تحليل التباين باستعمال معادلة الفاكرونباخ Variance Analysis Method

تعتمد هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين الفقرات الداخلة في المقياس وتقسيمه إلى عدد من الأجزاء يساوي عدد فقراته، أي أن كل فقرة تشكل مقياساً فرعياً (عودة ، 1998:354) ، ولتقدير الاتساق الداخلي للمقياس استعملت إجابات عينة مكونة من (100) مرشداً ومرشدةً ، وقد بلغ معامل الفا كرونباخ لمقياس الرفاهية النفسية ككل (0.855) وهو معامل ثبات جيد على الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس، وهذا يدل على ان المقياس يتسم بثبات جيد واستقرار مناسب.

وصف مقياس الرفاهية النفسية بصيغته النهائية :

يتكون مقياس الرفاهية النفسية بصيغته النهائية من (42) فقرة موزعة على (6) ابعاد بواقع (7) فقرات لبعده الاستقلالية (1,7,13,19,25,31,37) ، و (7) فقرات لبعده الاتقان البيئي (2,8,14,20,26,32,38) ، و (7) فقرات لبعده النمو الشخصي (3,9,15,21,27,33,39) ، و (7) فقرات لبعده العلاقات الايجابية (4,10,16,22,28,34,40) ، و (7) فقرات لبعده الهدف في الحياة (5,11,17,23,29,35,41) ، و (7) فقرات لبعده القبول الذاتي (6,12,18,24,30,36,42) وامام كل فقرة ستة بدائل متدرجة للإجابة (تتطبق علي بدرجة كبيرة جدا ، تتطبق علي بدرجة كبيرة ، تتطبق علي بدرجة متوسطة ، تتطبق علي بدرجة ضعيفة ، لا تتطبق علي، لا تتطبق علي مطلقاً) يعطى لها عند التصحيح الدرجات (1,2,3,4,5,6) ، ويحصل المستجيب على اعلى درجة (252) ، وأما اقل درجة فهي (42) وبذلك يكون المتوسط الفرضي (147)

رابعاً : الوسائل الإحصائية Statistical Means

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تمت الاستعانة بالبرنامج الإحصائي الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) .

الفصل الرابع

عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل اليها وتفسيرها تبعاً لأهداف البحث الحالي ، كما سيذكر الباحثان مجموعة من الاستنتاجات و التوصيات والمقترحات ، وكما يأتي :

الهدف الاول : التعرف على الرفاهية النفسية لدى المرشدين التربويين

خصص الهدف الاول لقياس الرفاهية النفسية لدى المرشدين التربويين ، وأظهرت نتائج أجابات عينة البحث البالغة (400) ، ان المتوسط الحسابي للرفاهية النفسية اكبر من المتوسط النظري ، وللتعرف على دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط النظري لمقياس الرفاهية النفسية ، استخدم الأختبار التائي لعينة واحدة one sample t-test ، حيث اظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة التي بلغت (١٧.٠٨٨) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (3.291) عند مستوى دلالة (0.001) ، والجدول (٥) يوضح ذلك

جدول (٥)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الرفاهية النفسية

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط ط النظري	عدد الفقرات	الرفاهية النفسية وابعادها
	الجدولية	المحسوبة						
٠.٠٠١	٣.٢٩١	١٧.٠٨٨	٣٩٩	24.48556	167.92	147	42	الرفاهية النفسية

اظهرت نتائج الهدف الاول: ان المرشدين التربويين في محافظة بغداد يتمتعون بالرفاهية النفسية ، وقد يعزى ذلك الى ان الافراد يسعون الى تبني مواقف ايجابية وتكوين علاقات ايجابية مع الاخرين والقدرة على الاستقلالية وتنظيم السلوك والقدة على التعامل مع البيئة وخلق البيئات المناسبة للعيش بسعادة وتحقيق الصحة النفسية وان يكون لهم هدف ومعنى في الحياة والاستمرار في تطوير امكانياتهم لتحقيق النمو الشخصي والتي تعتبر من الاساسيات التي يعتمد عليها الفرد الذي يعمل بكامل طاقته لتحقيق الازدهار في حياته (Ryff,1989:1071) .

نتائج الهدف الثاني : التعرف على دلالة الفروق في الرفاهية النفسية لدى المرشدين التربويين وفقاً لمتغيري (الجنس، ومدة الخدمة)

لمعرفة دلالة الفروق في الرفاهية النفسية تبعاً لمتغيري الجنس ومدة الخدمة والتفاعل بينهما ، تم استخدام تحليل التباين التائي Tow Way ANOVA (2 × 3) مع التفاعل ، واطهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة

احصائية في المتغيرين الاساسيين والتفاعل الثنائي ، لأن النسب الفئوية المحسوبة اقل من النسب الفئوية الجدولية ، والجدول (٦) يوضح ذلك:

الجدول (٦)

نتائج تحليل التباين الثنائي لدرجات الرفاهية النفسية

مستوى الدلالة	النسبة الفئوية		متوسط المربعات M.S	درجة الحرية df	مجموع المربعات S.S	مصدر التباين S.V
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	3.89	0.000	0.169	1	0.169	الجنس
غير دالة	3.04	0.038	22.889	2	45.777	مدة الخدمة
غير دالة	3.04	2.017	1211.77 5	2	2423.551	جنس × مدة الخدمة
			600.881	394	236746.939	الخطأ
				399	239217.44	الكلي

اظهرت نتائج الهدف الثاني :

عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الرفاهية النفسية تبعاً لمتغير الجنس ، اي انه ليس للجنس تأثير على الرفاهية النفسية ، وقد يعزى ذلك ان المرشدين التربويين لديهم القدرة على الاستقلالية في اتخاذ القرارات وضبط وتنظيم سلوكهم الشخصي اثناء التفاعل مع الاخرين ومقاومة الضغوط الاجتماعية والقدرة على ادارة حياتهم والعالم المحيط بفعالية ، واختيار البيئة المناسبة او خلقها ، والتحلي بالمرونة الهدوء في التعامل مع البيئة المحيطة وتغييرها من خلال خبراتهم ، والاحساس بالنمو والتطور والنمو المستمر ، وزيادة فاعليتهم وكفاءاتهم الشخصية في مختلف الجوانب ، وتكوين علاقات ايجابية موثوقة ودافئة ، وايجاد المعنى والهدف والغرض في الحياة ، وتقبل ذواتهم بصورة ايجابية ، اي امتلاك اتجاهات ايجابية تحاه الذات والحياة الماضية (Ryff, Singer, 2006:387)، كما لم تكن هناك فروق ذات دلالة احصائية في الرفاهية النفسية تبعاً لمتغير مدة الخدمة ، وهذا يعني ان ليس لمدة الخدمة تأثير في الرفاهية النفسية ، وقد يعزى ذلك الى ان المرشدين التربويين يتمتعون بالرفاهية النفسية بغض النظر عن مدة خدمتهم . حيث اكدت ريف ان من اهم مؤشرات الرفاه النفسي هو تحقيق الاداء النفسي الامثل من خلال استمرار الفرد بالتطور والنمو والانفتاح على التجربة والتي تعتبر من اهم سمات الفرد الذي يعمل بكامل طاقته ومواجهة التحديات والمهام الجديدة في فترات

الحياة المختلفة والقدرة على حل المشكلات (Ryff,1989,1071) وبينت النتائج بعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الرفاهية النفسية تبعاً للتفاعل الثنائي للمتغيرات (الجنس × مدة الخدمة) ، وهذا يفسر ان التفاعلات Interactions بين المتغيرات ليس لها اي اثر على ابعاد الرفاهية النفسية .

الاستنتاجات : Conclusions

في ضوء البحث توصل الباحثان الى مجموعة من الاستنتاجات :

١. ان المرشدين التربويين في محافظة بغداد للمديريات الست يتمتعون بمستويات عالية من الرفاهية النفسية وهذا يدل على قدرتهم الى تحقيق الازدهار والرفاهية والسعادة وتحقيق الاهداف لدى الطلاب بصورة خاصة وفي العملية الارشادية بصورة عامة.
٢. ليس هناك اثر للمتغيرين الاساسيين والتفاعل الثنائي في الرفاهية النفسية لدى المرشدين التربويين.

Conclusions:

In light of the research, the researchers reached a set of conclusions:

1. The educational counselors in the governorate of Baghdad for the six districts enjoy high levels of psychological well-being, and this indicates their ability to achieve prosperity, well-being, happiness, and achieve goals for students in particular and in the counseling process in general.
2. There is no effect of the two main variables and the bilateral interaction in the psychological well-being of the educational counselors.

التوصيات Recommendations

في ضوء النتائج التيمم التوصل اليها في البحث الحالي ، فإن الباحثة توصي بما يأتي :

١. يوصي الباحثان المسؤولين في وزارة التربية ، بتوفير الامكانيات المادية والمعنوية والاحتياجات اللازمة لعمل المرشد التربوي ونجاح العملية الارشادية مثل : وجود غرفة خاصة بالمرشد التربوي ، عارضة افلام ، اثاث ، الخ
٢. إقامة دورات تأهيلية وتطويرية وتوفير الحوافز المادية والمعنوية للمرشدين التربويين وربطها بالدورات لتحقيق افضل النتائج .
٣. ضرورة ابراز دور المرشد بشكل اكبر داخل المدرسة واعطائه الصلاحيات التي يستحقها وتنقيف الادارة والكادر التدريسي باهمية الارشاد ودور المرشد داخل المدرسة
٤. ضرورة تعزيز الرفاهية النفسية لدى المرشدين التربويين التي تهدف الى تعزيز المشاعر الايجابية والصحة النفسية لدى الافراد

Recommendations

In light of the results that have been reached in the current research, the researcher recommends the following:

1. The researchers recommend the officials in the Ministry of Education to provide the material and moral capabilities and the necessary needs for the work of the educational counselor and the success of the guiding process, such as: the presence of a room for the educational counselor, a movie model, furniture,
2. Establishing rehabilitation and development courses and providing material and moral incentives for educational counselors and linking them to the courses to achieve the best results.
3. The necessity of highlighting the role of the advisor more inside the school and giving him the powers he deserves and educating the administration and the teaching staff about the importance of guidance and the role of the advisor inside the school
4. The necessity of promoting psychological well-being among educational counselors, which aims to enhance positive feelings and mental health of individuals

المقترحات: Suggestions

استكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثة ما يأتي:

١. اعداد دراسة مشابهة على عينات تربوية مختلفة مثل (الاساتذة الجامعيين ، طلاب الدراسات العليا ، المرشدين الاكاديميين) ومقارنة نتائجها مع الدراسة الحالية
٢. بناء برنامج ارشادي لتنمية الرفاهية النفسية لدى الافراد بصورة عامة والمرشدين التربويين بصورة خاصة.
٣. دراسة الرفاهية النفسية مع متغيرات اخرى مثل (السعادة ، الرضا عن الحياة ، الامل ، والمعنى في الحياة ، اساليب المرح ، الكفاءة الذاتية ، واساليب المواجهة ، وسمات الشخصية

Suggestions:

To complement the current research, the researcher suggests the following:

1. Preparing a similar study on different educational samples (such as university professors, graduate students, academic advisors) and comparing its results with the current study.
2. Building a counseling program to develop the psychological well-being of individuals in general and educational counselors in particular.
3. Studying psychological well-being with other variables such as (happiness, life satisfaction, hope, meaning in life, fun methods, self-efficacy, coping methods, and personality traits).

المصادر العربية والاجنبية

١. انستازي، ان ، يوربينيا و سوزانا ، (2015) ، القياس النفسي ، ترجمة صلاح الدين محمود علام ، ط١ ، عمان ، دار الفكر
٢. الجواري ، ازهار عبود ،(2001) ، الخصائص السيكمترية لمقاييس الاكتئاب ذات التقرير الذاتي المستخدمة في العراق ، جامعة بغداد ،كلية التربية ابن الرشد .
٣. خوري ، نسرين ، (2019)، الرفاه النفسي لدى مرتقى ومنخفضى الشعور بالوحدة النفسية من المتقاعدین المصابین بأرتفاع ضغط الدم ،جامعة محمد لمين دباغين سطيف ، الجزائر
٤. ريف ، كارول، سنكر ،بيرتون ،(٢٠٠٦) ، مفارقات الحالة الانسانية ، حسن الحال الرفاهية والصحة في الطريق الى الفناء ، ترجمة ، علاء الدين كفاي ، القاهرة ، المجلس الاعلى للثقافة .
٥. السيد ، محمد ابو هاشم ، (٢٠١٠) ، النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، جامعة بنها ، مجلة كلية التربية ، مجلد ٢٠ ، العدد ١٨
٦. علام ، صلاح الدين محمود ، (2000) ، القياس والتقويم التربوي والنفسى ، اساسيات وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
٧. عودة ، احمد ،(1998) ، القياس والتقويم فى العملية التدريسية ، القاهرة ، دار القاهرة .
٨. فيركسون، آي، جورج ،(1991) ، التحليل الاحصائي فى التربية وعلم النفس ، ترجمة هناء محسن العكيلي ، بغداد ، دار الكتب والوثائق .
٩. فرج ،صفوت ، (2007) ، القياس النفسي ، ط 6 ، القاهرة ،مكتبة انجلو المصرية .
١٠. مجيد ، سوسن شاكر ، (2014) ، الاختبارات النفسية (نماذج) ، ط٢ ، عمان ، دار صفاء .
١١. ملحم، سامي محمد ، (2015) ، الارشاد النفسى عبر مراحل العمر ، عمان ، دار الاعصار العلمى
١٢. وزارة التربية العراقية (2008)، دليل المرشد التربوي، الشركة العامة لإنتاج المستلزمات التربوية ، مطبعة

رقم ١

DOI: 10.1002/9781118539415.wbwell01

المصادر الاجنبية :

1. Jayan,C.(2011),Basics of Counseling Psychology, University of Calicut, School of Distance Education ,study material, core course , B Sc counseling psychology
2. Keyes,C.L.M. Shmotkin , D. , Ryff , C.D. ,(2002) , Optimizing Well-Being: The Encounter of Two Traditions , Journal of Personality and Social Psychology , Vol.82 , No. 6, 1007-1022.
3. Maloney ,P.M., Ward,P.,(1980),Psychological Assessment : A conceptual Approach, New York: Harcourt, Broce Inc.
4. Matlock-Hetzel , S. , (1997), Basic Concepts in Item and test Analysis , Paper presented at the Annual Meeting of the Southwest Educational Research Association , Austin ,Tx .
5. Nel, L. ,(2011), The Psychofortological Experiences of Master s Degree Students In Professional Psychology Programmes: An Interpretative Phenomenological Analysis , PH D. Dissertation, university of The Free State Bloemfontein
6. Nunnally, J.C. , (1970), Introdution to Psychological Measurment , New York : McGraw – Hill .
7. Ryan, R.M. , Frederick, C. , (1997) , On Energy ,Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of well-being, Journal of personality , Duke University Press.
8. Ryff ,C. D.(1989),Happiness Is Everything, or Is? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being ,Journal of Personality and Social Psychology ,vol.57,No. 6,1069-1081.
9. _____ , Keyes,C. L. ,(1995),The Structure of Psychological Well-Being revisited , Journal of Personality and Social Psychology, 69(4),719-727.
10. _____ , Singer , B. , (1998), The Contours of Positive Human Health , Psychological Inquiry , Vol.9 ,No. 1 , 1-28.

11. _____, Singer, B.H. , Love, G.D. , (2004), Positive Health: Connecting Well-Being With Biology ,The Royal Society ,Phil. Trans. R. Sco. Lond. B. 359,1383-1394.
12. _____ ,Singer,B.H. ,(2008), Know Thyself And Become What You Are : A Eudaimonic
13. Approach To Psychological Well-Being ,Journal of Happiness Studies, 9: 13-39
14. _____ , Ryff,C.D., Singer,B.H., (2008) , Know Thyself And Become What You Are : A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being, Journal of Happiness Studies , 9:13-39
15. _____ , (2013),Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Edaimonia, Psychotherapy and Psychosomatics , 83: 10-28.
16. Seligman , M. Duckworth ,A. , Steen, T. ,(2005) , Positive Psychology in Practice , University of Pennsylvania, Philadelphia, Pennsylvania,19104, Annu ,Rev. Clin. Psychol. 1: 629-651
17. Viejo, C., Gomez-Lopez, M., & Ortega-Ruiz, R. (2018). Adolescents' psychological well-being: A multidimensional measure. International Journal of Environmental Research and Public Health, 15, 2325, 1-22.
18. Anastasi, Ann, Yorbinia and Susanna, (2015), psychometrics, translated by Salah Al-Din Mahmoud Allam, 1st edition, Amman, Dar Al-Fikr
19. Al-Jawari, Azhar Abboud, (2001), the psychometric properties of self-report measures of depression used in Iraq, University of Baghdad, College of Education Ibn Al-Rushd.
20. Khoury, Nisrine, (2019), Psychological well-being of high and low psychological loneliness of retired people with high blood pressure, University of Mohamed Lamine Debbagne Setif, Algeria.
21. Ryff, Carol, Singer, Burton, (2006), the paradoxes of the human condition, well-being, well-being and health on the way to extinction, translated by Alaa El-Din Kafafi, Cairo, the Supreme Council of Culture.

- 22.El-Sayed, Mohamed Abu Hashem, (2010), the structural model of the relationships between psychological happiness and the five major factors of personality, self-esteem and social support among university students, Benha University, Journal of the College of Education, Vol. 20, No. 18.
- 23.Allam, Salah El-Din Mahmoud, (2000), Educational and psychological measurement and evaluation, the basics, its applications and contemporary trends, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- 24.Odeh, Ahmed, (1998), measurement and evaluation in the teaching process, Cairo, Cairo House.
- 25.Ferikson, I, George, (1991), Statistical Analysis in Education and Psychology, translated by Hana Muhsin Al-Akaili, Baghdad, House of Books and Documents.
- 26.Farag, Safwat, (2007), Psychometrics, 6th floor, Cairo, Anglo Egyptian Library.
- 27.Majid, Sawsan Shaker, (2014), Psychological Tests (Models), 2nd floor, Amman, Dar Safaa.
- 28.The Iraqi Ministry of Education (2008), The Educational Guide, The General Company for the Production of Educational Supplies, Press No
- 29.Melhem, Sami Muhammad, (2015), psychological counseling through life stages, Amman, Dar Al-Assar Al-Alami.
- 30.Ahrens, C. J.C. ,Ryff, C.D. , (2006), Multiple Roles and Well-Being : Sociodemographic and Psychological Moderators , University of Wisconsin, Sex Roles , 55: 801-815 ,Dol 10.1007/ s11199-006-9134-8.
- 31.Cronbach,L.J., (1970), Essentials of Psychological Testing , 3rd ed, New York: Harper & Row.
- 32.Deci, E.L. , Ryan, R.M. , (2000) , The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior ,Department of

Psychology University of Rochester ,psychological Inquiry , Vol. 11, No. 4, 227–268.

33.Ghasempour, A. , Jodat, H. , Soleimani, M. , Shabanlo, K. , (2013) , Happiness as a Predictor of Psychological Well-Being of Male Athlete Students , Annals of Applied Sport science , Vol. 1 , No. 2 , pp. 25–32.

34.Hidalgo ,J. ,Bravo, B. ,Martines , I. ,Pretel , F. ,Postigo,J. , Rabadan ,F. ,(2010),
Editor by Ingrid E. Wells , Psychological well-being, Assessment Tools and Related Factors, Nova Science Puplichers ,Inc. , New York.

35.Huppert , F. , (2013), The State of Well-being Science , Concepts, Measures , Interventions , and Policies to Enhance Wellbeing: Wellbeing: A Complete Reference Guide, Volume VI. Edited by Felicia A. Huppert and Cary L. Cooper .John Wiley & Sons, Ltd. Published 2014 by John Wiley & Sons, Inc.