



البحث السادس

الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء الشخصي لدى معلمات المرحلة
الابتدائية بمطروح.

إعداد

أ.م.د/ شادي محمد أبو السعود
أستاذ الصحة النفسية المساعد
بكلية التربية جامعة مطروح

أ.د/ محمد غازي الدسوقي
أستاذ علم النفس التربوي
بالمركز القومي للبحوث التربوية والتنمية

أ/ منى موسى عبد القادر العميري

معلم بوزارة التربية والتعليم
باحثة ماجستير

٢٠٢٣م - ١٤٤٤هـ

الخصائص السيكومترية

لمقياس الهناء الشخصي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمطروح

المستخلص :

هدف البحث الحالي إلى إعداد مقياس الهناء الشخصي لدى معلمات المرحلة الابتدائية، والتحقق من خصائصه السيكومترية، وقد طُبِقَ مقياس الهناء الشخصي على عينة قوامها (١٥٢) معلمة من معلمات الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية بمحافظة مطروح، وتراوحت أعمارهن ما بين (٢٤-٥٨) عامًا، بمتوسط عمري بلغ (٣٨,٧٩)، وانحراف معياري قدره (٧,٦٠٨). وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس باستخدام صدق المفردات وحساب الاتساق الداخلي وصدق المحك الخارجي؛ بينما تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة معامل ثبات ألفا كرونباخ، وطريقة إعادة التطبيق، وقد أسفرت النتائج تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق والاتساق الداخلي ودرجة عالية من الثبات؛ تدل على صلاحية المقياس في قياس مستوى الهناء الشخصي لدى معلمات المرحلة الابتدائية.

الكلمات المفتاحية: الهناء الشخصي - معلمات المرحلة الابتدائية.

Psychometric properties of The Subjective Well-Being Scale among Female Primary School Teachers, Matrouh

Abstract:

The current research aimed to prepare a Subjective well-being scale for primary school female teachers, and verify its psychometric characteristics. The Subjective well-being scale was applied to a sample of (152) female teachers from the first three grades in the primary stage in Matrouh Governorate, and their ages ranged between (24-58) years, with a mean age of (38,79), and a standard deviation of (7,608). Using appropriate statistical methods, the psychometric properties of the scale were verified using the validity of the items, calculating the internal consistency, and the validity of the external criterion. While the stability of the scale was verified using Cronbach's alpha stability coefficient method, and the reapplication method, **the results revealed** that the scale enjoyed a good degree of honesty, internal consistency, and a high degree of stability. It indicates the validity of the scale in measuring the level of Subjective well-being of primary school teachers.

Keywords: Subjective Well-Being - Primary School Teachers.

مقدمة

تشهد المؤسسات التعليمية في الوقت الحالي مجموعة من التطورات المتسارعة، متأثرة بالتغيرات العالمية الحالية؛ نتيجة تبني الدول لرؤية جديدة، وتحمل المرحلة الابتدائية أولوية خاصة، حيث شملت عملية التطوير معظم عناصر العملية التعليمية من مناهج واستخدام وسائل تعليمية وأساليب تقويم متطورة. وانطلاقاً من دور المعلم في تقدم حياة المجتمعات وتنميتها، من خلال ما ينقله من معارف وخبرات للطلاب، وتعليمهم مهارات وأساليب تفكير، وما يغرسه فيهم من قيم وسلوكيات واتجاهات، ومع المتطلبات التقنية الحديثة التي تطرأ باستمرار على العملية التعليمية من معارف ومهارات في بيئة المعلم والفصل (Ngui & Lay, ٢٠٢٠, ٢٧٧)، التي أفرزت بدورها تحديات وضغوطات على معلم هذه المرحلة لم تكن موجودة من قبل، فقد خلقت لديه مزيد من التوتر والاجهاد والارهاق، وأثرت بدورها في توافقه النفسي، لذا من المهم زيادة الاهتمام بتحسين الصحة النفسية للمعلم ورفع مستوى هئائه الشخصي Subjective well-being.

ويعد الهناء الشخصي مؤشراً عاماً ودليلاً على الصحة النفسية والاجتماعية السليمة للفرد، وتقييم الفرد لنفسه وحياته بشكل عام من خلال مجموعة من المؤشرات السلوكية والانفعالية التي تدل على ارتفاع المستويات الايجابية والرضا عن الحياة والهناء الشخصي (Ryff & Keyes, ١٩٩٥, ٧٢٤)، ويستدل عليه من خلال خبرة الفرد في التحكم بانفعالاته والدرجة المرتفعة من الرضا عن الحياة والمستويات الإيجابية، والمستوى المنخفض من المزاج السلبي، وتناول (Diener, Lucas & Oishi, ٢٠٠٣) مفهوم الهناء الشخصي باعتباره تقييمات الأفراد لحياتهم، بما في ذلك الأحكام المعرفية مثل الرضا عن الحياة، والتقييمات الوجدانية كالمشاعر الإيجابية والسلبية.

ورغم أن الهناء الشخصي مهماً للمعلمين للقيام بالمهام والأدوار بشكل جيد، إلا أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر في تدني مستوى الهناء الشخصي، مثل: الحياة الاجتماعية الصعبة، وظروف العمل، ومشكلات الزواج، وضعف التدخين، والعرق، والجنس، وانخفاض مستوى التعليم، والمناخ، واعتلال الصحة، والتواصل غير الجيد، كما يتأثر ببعض المهام والمتطلبات والمسؤوليات عند تعرضهم لكثير من الضغوطات مثل: الإجهاد، والتعب الجسدي والنفسي، وعدم المبالاة، وخيبة الأمل، والتجارب غير السارة (Bashaireh and David, ٢٠٢٠, ١٩١).

وأشارت دراسة Cook, Miller and Fiat (٢٠١٧) إلى أن مهنة التدريس من أكثر المهن التي تعرض موظفيها للضغوطات والإجهاد والأرق الناتج عن العمل، وذلك يرتبط بعوامل عديدة كانهخفاض كفاءة

المعلم الذاتية، وانخفاض رضاه عن حياته وعن عمله، وانخفاض الدعم الإداري، والعلاقات السلبية بينه وبين زملائه وتلاميذه، والمناخ المدرسي السلبي. حيث إن هذه الضغوط والتحديات المختلفة التي يتعرضون لها سواء أثناء ممارستهم لعملهم أو حياتهم العامة تؤدي إلى تدني مستوى شعورهم بالهناء الشخصي، وانخفاض رضاهم عن عملهم، وحياتهم بشكل عام. ولذا ركزت العديد من الدراسات على دراسة مستوى الهناء الشخصي لدى المعلمين والمعلم.

وأشارت نتائج دراستي: عبير حسين (٢٠١٩)؛ Panda and Sinha (٢٠٢٠) إلى أهمية دراسة مستوى الجوانب الإيجابية للمعلمين وتحسين هنائهم الشخصي، كما بين أحمد عكاشة (٢٠٠٨) أن الهناء الشخصي عبارة عن الإحساس الدائم نسبيًا بالسعادة الذي يرجع في كثير من الأحيان إلى الإشباع بكافة جوانبه، والرضا عن النفس، والتوافق بنوعيه النفسي والاجتماعي، وتقديره وتقويمه لحياته.

فالهناء الشخصي من المتغيرات المهمة في مجالات الحياة وخاصة العمل، فالأشخاص ذوو الهناء المرتفع يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تغيد في خفض تهديد الأحداث الضاغطة ورؤيتها من منظور أوسع، ووضع الحلول المناسبة لها، وعلى العكس من ذلك يلجأ الأفراد ذوو الهناء المنخفض إلى أسلوب المواجهة التراجعي الذي يتضمن التجنب أو الابتعاد عن المواقف، مما يؤدي إلى سوء التوافق النفسي وتدني الرضا والمشاعر الإيجابية وزيادة المشاعر السلبية الذي يعمل على تدني مستوى الهناء الشخصي لديهم، فيؤثر في إنتاجيتهم وقد يدفع بعضهم إلى ترك المهنة نهائيًا (سيد البهاص، ٢٠٠٢، ٣٨٥).

وباعتبار أن الهناء الشخصي أحد ركائز علم النفس الإيجابي ، Positive psychology وأبرز المؤثرات الأساسية التي تؤدي بالفرد إلى النجاح، وتحقيق أهدافه خلال مراحل حياته (Diener, Lucas & Oishi, ٢٠٠٣, ٤٠٤)، فإن الشخص ذا الهناء الشخصي المرتفع يأخذ من هنائه نقطة انطلاق إلى العمل والمستقبل الأكثر نجاحًا وإشراقًا وقدرة على مواجهة الشدائد (عبير حسين، ٢٠١٩، ٦٣)

وأشارت دراسة (Kun, Balogh and Krsaz ٢٠١٧) إلى أن تمتع الموظفين داخل مهنتهم بمستوى عالٍ من الهناء الشخصي له دور كبير في نجاح تلك المؤسسات. ومن الضروري تقييم الهناء الشخصي لهؤلاء الأفراد من وقتٍ لآخر، والعمل على تحسينه من أجل إكسابهم خبرات إيجابية داخل عملهم وحياتهم بشكل عام.

ومما سبق يتضح أهمية دراسة الهناء الشخصي لدى المعلمين لارتباطه بسلوكياتهم وحياتهم ومن ثم تأثيره في كفاءتهم الذاتية وأدائهم المهني.

مشكلة البحث

وانبثقت مشكلة البحث من خلال واقع المؤسسات التعليمية المصرية عمومًا فيما تعانيه معلمات الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية من العديد من أعراض إجهاد وأرق واستنزاف للطاقة الجسدية والنفسية نتيجة ما أثقل كاهل هؤلاء المعلمات من ضغوط العمل لتلبية المطالب الكثيرة والحاجات فضلا عن طبيعة مهنة التدريس في حد ذاتها التي تعرضهم إلى بعض الظروف التي لا يستطيع التحكم بها، مما يؤدي إلى شعوره بعدم القدرة على القيام بالمهام المطلوبة منه (فاروق عثمان، ٢٠٠١، ٨٣)، والتي تؤثر سلبيًا في أدائهم، وتوجهاتهم نحو العمل، ونحو الطلاب مما يؤثر في إنتاجيتهم المهنية (Fisher, ٢٠١٨, ٣٩). Bisterfeld & Staab,

فِيَّنت نتائج بعض الدراسات: (Turner, ٢٠١٧; Fitch, Pedraza, Sanchez and Basurto, ٢٠١٩) and Thielking, ٢٠١٩) أن كثرة المتطلبات والمهام المتزايدة علي المعلم تزيد من توتره وتدني حالته النفسية مما تؤثر بدورها في رضاهم عن عملهم وحياتهم مما يعمل على تدني مستوى الهناء الشخصي لديه.

فلا بد من تولي الاهتمام بقياس مستوى الهناء الشخصي والجوانب الإيجابية لديهم أمر ضروري، والعمل على تحقيق درجة مرتفعة من الهناء الشخصي لمعلمي المرحلة الابتدائية لما لهذه الشريحة من أهمية ف بناء جيل متعلم ومتوافق نفسيًا واجتماعيًا وخاصة لدي المعلمات الإناث (عبير محمد، ٢٠١٩، ٥٥).

ورغم تعدد الدراسات والبحوث التي تناولت الهناء الشخصي، إلا أنها اقتصرت على تناول مفهوم الهناء الشخصي بشكل عام، ولم تنظر إلى القيام بإعداد مقاييس حديثة لدى المعلم، أغلب هذه الدراسات التي تناولت الهناء الشخصي لدى المعلمين والمعلمات اعتمدت على استخدام مقاييس تقليدية، كذلك ندرة الدراسات العربية التي تناولت إعداد مقياس للهناء الشخصي لدى معلمات المرحلة الابتدائية، فضلًا عن ندرة وجود مقاييس عربية لقياس الهناء الشخصي أجريت على معلمات المرحلة الابتدائية، كذلك لم يجد الباحثون مقياسًا للهناء الشخصي لدى معلمات الصفوف الثلاثة الأولى.

ومن ثم فإن تركيز البحث الحالي على قياس مستوى الهناء الشخصي لديهم في سياق البيئة المصرية والواقع الحالي للمؤسسات التعليمية ينبغي أن تكون جاذبه لمعلميها وهذا يكون في حالة توافر مستوى مرتفع من الهناء الشخصي لهم، وذلك حسب تقييمهم لرضاهم عن حياتهم ومدى شعورهم بالمشاعر السارة، ومواجهة التحديات والضغوط المهنية، مما دفع الباحثون إلي إعداد مقياس الهناء الشخصي

للمعلمات في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة ومن ثم فيهدف البحث الحالي الي تحديد وحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء الشخصي لدى معلمات المرحلة الابتدائية في البيئة المصرية وتأسيساً على ما سبقت الإشارة إليه، فقد دفع الباحثون إلى إعداد مقياس للهناء الشخصي لدى عينة من معلمات الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة يمكن الإعتماد عليه في تقييم مستوى الهناء الشخصي لدى هؤلاء الفئة مستقبلاً.

وبناء على ما سبق تتحدد مشكلة البحث في السؤال التالي:

- ما الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء الشخصي لدى معلمات المرحلة الابتدائية؟

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى إعداد مقياس الهناء الشخصي لدى عينة من معلمات المرحلة الابتدائية، والتحقق من خصائصه السيكومترية من حيث استخراج مؤشرات الصدق والثبات ومدى صلاحيته للاستخدام.

أهمية البحث

تتحدد الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث الحالي في الجوانب التالية:

- * الكشف عن أبعاد الهناء الشخصي لدى معلمات المرحلة الابتدائية في المجتمع.
- * تقديم أداة قياس تصلح للتطبيق في البيئة المصرية، تتحقق فيها الشروط العلمية اللازمة لقياس الهناء الشخصي ومستواه من الثقافة المصرية، والتي يمكن الوثوق بها من حيث ملاءمتها من الناحية السيكومترية لطبيعة المجتمع المصري، ويمكن استخدامها في الدراسات المستقبلية.

مصطلحات الدراسة

يتضمن البحث الحالي المصطلحات التالية:

١- الخصائص السيكومترية psychometric characteristics

يتبنى البحث الحالي مفهوم الخصائص السيكومترية لعبدالعزيز بوسالم (٢٠١٤، ٦٠) والذي يعرفها بأنها: "تلك الصفات الضرورية والمتعلقة بمدى فاعلية الاختبار، وكذلك بالصدق والثبات وما يرتبط بهما من معاملات تمييز ومستويات السهولة والصعوبة في حالة اختبارات التحصيل والقدرات، ومعايير تفسير النتائج، والتي يتم التحقق منها بعد تطبيق الاختبار على عينة ممثلة للمجتمع تسمى بعينة

الخصائص، وتعتمد جودة الاختبار وموضوعيته على مدى توافر درجات مناسبة لهذه الخصائص هي عبارة عن مجموعة مؤشرات تعبر عن إمكانية الثقة في نتائج الاختبار، واستقرار نتائجه واتساقها، كما أنها تعبر عن الأسس التي يعتمد عليها الاختبار في تفسير نتائجه".

٢- الهناء الشخصي Subjective Well- Being

ويعرفه (Ryan & Diener, ٢٠١٠, ٣٩٣) بأنه: "باعتباره مفهومًا واسعًا يتضمن تقييم الأفراد لذاتهم ولحياتهم ويشمل إحساسهم بالسعادة، وشعورهم بالرضا عن حياتهم واستجاباتهم الوجدانية التي قد تكون إيجابية أو سلبية تجاه أحداث الحياة كالفرح والحزن والرضا عن العمل والعلاقات الإيجابية مع الآخرين".

ويعرف في البحث الحالي بأنه: "حالة وصف يحكم به بصفة عامة على الشخص الذي لديه مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة بوجه عام، والذي يتعايش مع انفعالات ومشاعر ووجدانيات موجبة كثيرة، وانفعالات ومشاعر ووجدانيات سلبية قليلة، وصموده الإيجابي تجاه التحديات والضغوطات فيستطيع مواجهتها أو التكيف معها"، ويتحدد إجرائيًا: "بالدرجة التي تحصل عليها معلمات المرحلة الابتدائية على مقياس الهناء الشخصي، بمكوناته الفرعية (الرضا عن الحياة- الوجدان الموجب- الصمود الإيجابي)".

الإطار النظري

الهناء الشخصي Subjective Well- Being

يعتبر موضوع الهناء الشخصي من الموضوعات المهمة في الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، بل يعد مؤشرًا مهمًا من مؤشرات جوهرية تمتع الفرد بالصحة النفسية، والتي يسعى الفرد إليها ويهدف لتحقيقها، فسعى الفلاسفة والعلماء منذ القدم للبحث عن المؤشرات التي يمكننا من خلالها الحكم على رفاهية الفرد وهنائه وسعادته، والعوامل التي تساعد على إدراك ذلك، للوصول إلى صحة نفسية جيدة خالية من الاضطرابات النفسية، والتخلي بالرضا عن الحياة، والتركيز على المشاعر الإيجابية والصمود، وهم مؤشرات للهناء الشخصي.

ويعد Diener أول من أطلق مصطلح الهناء الشخصي في بحوث علم النفس، ويقصد به تقدير الشخص وتقويمه لحياته الشخصية من الناحيتين المعرفية والوجدانية في اللحظة الحالية، وهذا التقويم يشمل فترة طويلة من حياة الفرد، وتعتمد على سنة كاملة، وتضمن ردود الأفعال العاطفية للشخص تجاه الأحداث، ومزاجه الشخصي ومدى رضاه عن حياته، وكذلك مدى رضاه عن مجالات جودة الحياة مثل العمل والزواج،

ومن ثم يكون الهناء الشخصي مفهوماً شاملاً يتضمن خبرة الانفعالات السارة ومستوى منخفض من المزاج السلبي، ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة" (Diener, Lucas & Oishi, ٢٠٠٢, ٦٣).

مفهوم الهناء الشخصي

يعد مفهوم الهناء Well-being من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، وقبل التعريف به لا بد من الإشارة إلى أن مصطلح Subjective well-being قد تناولته الكتابات العربية وترجمته إلى اللغة العربية واختلفوا في ترجمته بصيغ عديدة منها: السعادة، الوجود الأفضل أو طيب الحياة، الرفاهية النفسية أو جودة الحياة أو الحياة الطيبة أو الهناء الشخصي، الارتياح النفسي أو الشخصي، الرفاه النفسي أو الشخصي، الإزدهار النفسي، وكلها مصطلحات تدور حول معاني إيجابية في الحياة، وتؤدي إلى نفس المعنى الواحد وهو الهناء والرضا (محمد أبوحلاوة، ٢٠١٩، ٢٩).

عرفته منظمة الصحة العالمية النفسية (1, 1997, world health organization) بأنه إدراك الأفراد لوضعهم في الحياة في سياق النظم الثقافية والقيم التي يعيشون فيها وعلاقة هذا بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم، فهو يتأثر بطريقة معقدة بصحة الفرد الجسمية والحالة النفسية ومستوى استقلاليتها والعلاقات مع الآخرين والمعتقدات الشخصية وعلاقتها بالبيئة التي تكسبه سماته.

كما عُرف بأنه يعني رضا الأفراد عن ظروف الحياة أو قبولها، أو تلبية رغباتهم واحتياجاتهم للحياة بشكل عام. حيث يعد الرضا عن الحياة بمثابة تقييم شخصي لجودة حياة الفرد. ولأنه تقييم بطبيعته، فإن أحكام الرضا عن الحياة لها مكون معرفي، ومكون عاطفي، ومكون إدراكي (أي حكمي) ويتكون المكون العاطفي من مدى تكرار تعرض الفرد للتأثير الإيجابي والسلبي، يعتبر الرضا عن الحياة هو المكون المعرفي لهذا البناء الأوسع (Sousa & Lyubomirsky, ٢٠٠١, ٦٧٠). كما يعرف Carr (٢٠١١) الهناء الشخصي: "بأنه حالة نفسية إيجابية تتميز بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، والوجدان الإيجابي، ومستوى منخفض من الوجدان السلبي. فالهناء الشخصي يمثل شعوراً بالسعادة يعكس جوانب المتعة وجودة الحياة لدى الفرد.

ويعرفه (Diener, Lucas and Oishi ٢٠٠٣) بأنه: "تقدير الشخص وتقويمه لحياته الشخصية من الناحيتين المعرفية والوجدانية، فالمكون المعرفي يمثل الرضا عن الحياة ككل والإشباع، بينما المكون الوجداني وردود الأفعال الانفعالية للأحداث، درجة مرتفعة من الوجدان الإيجابي، وغياب للوجدان السلبي، وتلعب السمات الشخصية مثل احترام الذات دوراً في ذلك، كما يمثل الهناء الشخصي الخبرة المرتفعة من

الرضا عن الحياة، والتمتع بالكثير من المشاعر الإيجابية والمزاجية السارة، وانخفاض مستويات المشاعر السلبية (٤، ٢٠١٤، Layous & Lyubomirsky).

وعرف بأنه "الرضا العام لدى الفرد عن حياته والإشباع وما يتبعه من الهناء والارتياح وتحقيق الذات، وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين" (أمنة قاسم، بدر محمود، ٢٠١٨، ٨٩).

يتضح مما سبق أن مفهوم الهناء الشخصي يتباين من خلال تعريفاته وتتفق الدراسات والبحوث في أن مفهوم الهناء الشخصي مفهوم إيجابي يشتمل على درجات مرتفعة من الوجدان الموجب والرضا عن الحياة، وصمود الفرد في مواجهة الظروف الحياتية.

سمات الأفراد ذوي الهناء الشخصي المرتفع

اتفقت نتائج الكثير من الدراسات على خصائص الأفراد المتمتعين بمستوى الهناء الشخصي المرتفع مثل: (٢٧، ١٩٩٩، Diener, Suh, Lucas & Smith، احمد عبدالخالق، غادة عيد (٢٠١١، ٢٥)، (٢٠٠٦، ٣٢٠) Diener, E., منها: - تمتع الأفراد بالرضا عن حياتهم، كما لديهم إقبالا على الحياة، وقدرتهم الجيدة على الاستمتاع بها، كذلك يتمتعون بعلاقات اجتماعية قوية إيجابية، ولديهم تقدير ذات مرتفع مقارنة بأقرانهم العاديين، كما يتسمون بمرونة التفكير الإيجابي وسعة الافق، ولديهم مشاعر إيجابية متكررة كالسرور والفرح، ونادراً ما يواجهون مشاعر سلبية كالاكتئاب والحزن والقلق، ويميلون إلى التركيز على نمو الشخصية في قصص خيالهم، واكتساب رؤى جديدة حول الذات، ولديهم القدرة على تحديد مصيرهم، ولديهم القدرة على الاستخدام الفعال للفرص المتاحة لهم.

العوامل المؤثرة في الهناء الشخصي

من خلال إستقراء ما ورد في الأطر النظرية السيكلوجية بخصوص موضوع الهناء لا يوجد سبباً معيناً أو عاملاً محدداً يمكن أن يؤدي بمفرده إلى الإحساس بالسعادة والشعور بالهناء الشخصي، إلا أنه وجد أن هناك العديد من العوامل والأسباب الداخلية والخارجية التي يمكن أن يسهم تواجدها إلى حد كبير في الشعور بالهناء الشخصي المرتفع، ومن أجل مساعدة الأشخاص على تحديد وتقييم جوانب السعادة في ذاتهم على المستويين الفردي والجماعي، ويدفعهم نحو تحسين تلك الجوانب مما يضمن بهم حياة أفضل،

وفيما يلي أهم هذه العوامل كآتي:

(أ) **الهناء الشخصي وعلاقته بطول العمر:** إن الأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة وممتازة يتكون لديهم مستويات عالية من الهناء الشخصي، فيكون لديهم مناعة قوية وأقل عرضة للإيمان (Diener, ٢٠٠٩، ٣٩١-٤٠٠) Lucas, Helliwell & Schimmack, ٢٠٠٩، كما جاءت أشارت دراسة Gronlie and Dageid (٢٠١٧) أن الأشخاص المصابين بنقص المناعة لديهم انخفاض في مستوى الهناء الشخصي وخاصة الإناث.

(ب) **الهناء الشخصي وعلاقته بمستوى الدخل:** أشار Diener, Sandvik, Seiditz & (١٩٩٣، ٢٢٠) إلى ارتباط الهناء بالمستويات المنخفضة من الدخل، فتوصل إلى أنه يرتبط ارتباط قوي بإشباع الحاجات الأساسية كالحصول على الطعام والشراب والمأوى؛ حيث إن زيادة المال هي زيادة النفوذ والهناء والرفاهية، وبالطبع فإن قياس مستوى الهناء الشخصي ليس محصوراً في مستوى الدخل فقط، فالارتباط بينهما قليل جداً (Diener, Seligman, ٢٠١٨، ١٧٣).

(ج) **الهناء الشخصي وعلاقته بالزواج:** أوضحت نتائج الدراسات المسحية وجود علاقة إيجابية بين الزواج والهناء، ودعم هذه النتائج الكثير من الباحثين، فالزواج يعد من أهم مصادر الدعم الاجتماعي، وذكرت العديد من الدراسات أن المتزوجين أكثر سعادة من غير المتزوجين، إلا أن مجرد الزواج ليس وحده العامل المسبب لارتفاع مستوى الهناء ولكن الزواج الجيد ونوعيته هو العامل الذي نركز عليه (مايكل أراجيل، ١٩٩٣، ٤٣).

(د) **الهناء الشخصي وعلاقته بالنوع:** وجدت الكثير من الدراسات أن هناك فروق في مستوى الهناء الشخصي بين الرجال والنساء لصالح الرجال مثل دراسات: Anastasiou and Belios (٢٠٢٠) ; Mukherjee and Das (٢٠٢٠) ; Murniarti, Sihotang and Rangka (٢٠٢٠)، فتعد الإناث أكثر إجهاداً وأقل رضاً، فقد حقق الذكور درجات مرتفعة على مقياس السعادة والهناء الشخصي مقارنة بالإناث.

أبعاد الهناء الشخصي

تمت دراسة الهناء الشخصي من قبل علماء وباحثون كثيرون حيث وجد أنه يتطور من مرحلة إلى أخرى، فحدد Diener (١٩٨٤) ثلاث أبعاد للهناء الشخصي وهي: الرضا عن الحياة، حضور الوجدان الموجب، غياب الوجدان السلبي، أما Daivis (١٩٩٢) فقط حدد سبعة أبعاد للهناء الشخصي كالتالي:

بعد العمل، البعد الفيزيائي، البعد المالي، البعد الاجتماعي، بعد تطوير الذات، بعد الراحة، البعد الروحي أو الديني (Fraillon, ٢٠٠٤, ٢٥-٢٦).

وأشار مايكل أراجايل (١٩٩٣, ١٤) أن للهناء ثلاث أبعاد أساسية هي: الرضا عن الحياة وقابل بينه وبين نوعية الحياة أو جودة الحياة، والوجدان الايجابي وهو المكون الانفعالي للهناء بوصفه حالة انفعالية سارة، والوجدان السلبي للمعاناة النفسية ذات العلاقة العكسية بالشعور بالرضا الشامل.

وقدمت (١٩٩٥) Ryff and Keyes بناءً نظرياً للهناء النفسي المتمثل في السعادة النفسية والذي يتكون من ستة أبعاد هي (الاستقلالية، التمكّن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات).

وحدد (٢٠٠٢) Seligman أن الهناء الشخصي من وجهة نظر علم النفس الإيجابي يتمثل في: المشاعر أو الإنفعالات الإيجابية، السرور والإلتزام، المعنى، وترى (٢٠٠٧) Keys أن الهناء الشخصي يتكون من ثلاثة أبعاد هي الهناء الانفعالي والهناء الاجتماعي والهناء النفسي.

ويرى (٢٠١١, ٤٥) Carr أن أبعاد الهناء الشخصي يتم تقسيمها إلى مكونين أساسيين هما:- المكون المعرفي Cognitive وهو الرضا عن الحياة Life satisfaction وهو أحكام الفرد المعرفية العامة على حياته ككل باعتبارها إيجابية ومرضية وتقبله غير المشروط لحياته سواء الماضية أو المستقبلية وذلك في ضوء معايير الذاتية التي ينتقها للنفس، المكون الوجداني Affect: ويشمل جانبين هما: جانب الوجداني الإيجابي Positive Affect: وهو الجانب الذي يتضمن مستويات متباينة الدرجة من الانفعالات السارة، الجانب الوجداني السالب Nogative Affect وهو الجانب الذي يتضمن مستويات متباينة من الانفعالات غير السارة.

في المقابل افترض أحمد عبد الخالق، وغادة عيد، ومايسة النبال (٢٠١٠) أن الهناء الشخصي من وجهة نظر إجرائية هو عامل عام يشمل أربع أبعاد كالتالي: السعادة، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، والأمل، وحب الحياة.

ومن خلال ما سبق فإن الهناء الشخصي يتكون من ثلاثة أبعاد يقاس من خلالها درجة الهناء

الشخصي لدى الأفراد: وهذه الأبعاد هي (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والصمود الإيجابي):

١- الرضا عن الحياة: والذي يعد مؤشراً للهناء الشخصي من خلال تقييم الفرد للأحكام المعرفية عن حياته الكلية، حيث يشمل تقييم المعرفي في بُعد أو أكثر من أبعاد الحياة (كالرضا عن عمله، وزواجه، صحته، صداقته، أسرته)، وكذلك رضا الفرد عن حياته في الماضي، والحاضر، والمستقبل، وتقبل آراء الآخرين

وهكذا (Suldo, Friedrich, White, ٢٠٠٩, ١٢٢٤)، وأشار نايف الحربي، أبو المجد الشوربجي (٢٠١٢) أن الرضا عن الحياة هو مدى تقبل الشخص واقتناعه بحياته العامة بوجه عام، اعتمادًا على حكمه الشخصي. وهو تقييم معرفي ذاتي في ضوء قناعاته وتقبله بما يحققه من إنجازات، وشعور بالأمن والطمأنينة والانسجام مع الواقع. (عزة عبدالكريم، ٢٠٠٧، ١٠٢).

٢- **الوجدان الموجب**: الوجدان هو رد الفعل العاطفي للأحداث التي يتعرض لها الفرد، ويتكون من المشاعر السارة التي قد يتأثر بها، ووجود خبرات إيجابية سارة (Aricioglu, ٢٠١٦, ٢٧٦)، ويفترض أن الدرجة العالية من الوجدان الموجب مؤشرًا للسعادة والشعور بالرضا بوجه عام، مع توفر قدرة مرتفعة على مواجهة التحديات والضغوطات (McDowell, ٢٠٠٦, ٢٠٦).

٣- **الصمود الإيجابي**: هو أحد البناءات التي تحمي وتقي من التعرض للخطر، وتحسن من الصحة النفسية والعافية للفرد، وتفعيل عمليات التوافق والرضا والتكيف في مواجهة الظروف الحياتية الضاغطة، وعرفته إيمان سرميني (٢٠١٥) بأنه القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة ومشاقها ومصائبها من خلال اعتماد الفرد على مصادره الداخلية والخارجية بحيث يحافظ على مستوى جيد من التكيف والمواجهة، فهو إذن قدرة المعلمة على التكيف بنجاح مع التحديات والصعوبات التي تتعرض لها وتجاوزها لمرحلة الصلابة والصمود تجاه تلك المشكلات باستخدام استراتيجيات إيجابية للتغلب عليها بالكفاءة الذاتية ومهارة حل المشكلات والروحانية والتواصل الاجتماعي الفعالة والمثابرة والمبادرة والمرونة وغيرها، وأشار سيد البهاص (٢٠٠٢) إلى أن الصمود يعد إدراكًا للتغيرات والصعوبات والضغوط، وأنه يعمل كوقاية من العواقب الناتجة عن تلك الضغوط.

ومن هنا فإن الهناء الشخصي ينطوي على عدة مكونات هي: الرضا عن الحياة والوجدان الموجب والصمود، ويعد حمًا على مستوى الهناء الشخصي الذي صدر من الفرد نفسه عن طريق تقييمه لحياته الذاتي، ويوصف الفرد المتمتع بمستوى مرتفع من الهناء الشخصي أنه إذا كان راضيًا عن حياته، ولديه مشاعر إيجابية متكررة كالسرور والسعادة والفرح والتفاؤل والأمل والامتنان والتسامح وغيرها، ويمتلك المرونة الإيجابية العالية والصمود الإيجابي مقابل التحديات والصعوبات والتغلب عليها أو التكيف معها والتعايش معها. ومزج هذه المكونات يعكس درجة ارتفاع مستوى الهناء الشخصي لدى المعلمات.

قياس الهناء الشخصي

اهتم علماء النفس والصحة النفسية بقياس مستوى الهناء الشخصي والازدهار النفسي ونوعية الحياة للأفراد، مما أدى إلى تعدد المؤشرات التي يقاس من خلالها، والتي تشمل الرضا العام عن الحياة، والذي

يعكس الظروف المعيشية الموضوعية، والأداء النفسي والاجتماعي، فقد ذكر (Keyes ٢٠٠٥) أن قياس الهناء ينبغي أن يغطي جانبين هما: العلاقات التفاعلية الشخصية مع الآخرين، والعلاقات بين سمات الشخصية لدى الأفراد، ومن هنا يتم النظر إليه كأساس جوهري لمفهوم الصحة النفسية الإيجابية للفرد. شهدت العقود الأخيرة التقدم المحرز في مجال قياس الهناء، فتوصل الباحثون إلى اتفاق واسع حول قائمة: الوجدانات الإيجابية والسلبية (Positive and Negative Affect Schedule (PNAS)، من إعداد (Waston, Clark & Tellegen ١٩٨٨)، والتي يمكن استخدامها مع جميع الأفراد، وتتضمن القائمة مقياسين رئيسيين هما: مقياس الوجدان الموجب والآخر السالب، ويصفان مشاعر وانفعالات مختلفة، ويتكون من (٢٠) كلمة لكل جانب (١٠) كلمات مع خمس بدائل للاستجابة، ومقياس الرضا عن الحياة Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, (١٩٨٥) The Satisfaction with Live Scale إعداد، والذي يتكون من خمسة مفردات لقياس الأحكام المعرفية العامة لرضا الفرد عن الحياة بدون قياس التأثيرين الإيجابي والسلبي مع سبعة بدائل للاستجابة، وظل هذين المقياسين الأكثر استخدامًا لقياس الهناء الشخصي على مدار ثلاثين سنة، إلا أنه ظهر عدد من المشاكل السيكومترية في العقود الأخيرة؛ فحاول الباحثون دمج مكونات الهناء وتطوير الأدوات التي تهدف إلى تقييم كلا مكونات الشعور بالمتعة والرضا والهناء الشخصي (بدر الأنصاري، ٢٠٠٤، ٣٥).

ومن أكثر المقاييس التي برزت في قياس الهناء النفسي في هذا المجال: مقياس psychological well - being Scale، إعداد (Ryff ١٩٨٩) وقدمته في ضوء نظرية متعددة الأبعاد لقياس الهناء النفسي وهي ستة أبعاد: الاستقلالية، والتمكين البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات، وفي المقابل نظر إليه البعض على أنه نموذج قياسي شامل لجميع المؤشرات النفسية والسلوكية للفرد، ولكن رأى البعض الآخر أن الهناء لا يُقاس بكل هذه الأبعاد، وهذا ما أظهرته بعض الدراسات، فأشارت دراسة (Springer and Hauser ٢٠٠٦) أن بعض الأبعاد لمقياس Ryff تتداخل إلى حد كبير مع بعضها البعض، وأظهرت نتائج دراسات أخرى أنهم لا يقيسون بشكل كافٍ مستويات عالية من الهناء النفسي. كذلك قامت دراسة-Gómez-López and Ortega (٢٠١٨) Ruiz بترجمة مقياس Ryff المعتمد على أربعة أبعاد فقط من النظرية هي (قبول الذات، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، النمو الشخصي)، والذي قام بتعريبه محمد غازي (٢٠١٩) وتطبيقه على عينة من طلاب المرحلة الإعدادية.

كما قام Lyubomirsky & Lepper (١٩٩٩) بإعداد مقياس للسعادة الذاتية طُبِق على عينات مختلفة في العديد من الدراسات والبحوث، وثبت موثوقيته وصلاحيته، ويعتمد هذا المقياس على معادلة السعادة النظرية التي تنسب نصف سعادة الفرد المحتملة إلى جيناته، وعشرة بالمائة إلى ظروف حياته، وبالنسبة المئوية إلى اختياراته، ويتكون من أربعة أسئلة تقرير ذاتي، وتعرضت هذه المعادلة النظرية للهناء لانتقادات حديثة لمصادر البحثية ودقتها في تخصيص ١٠٪ فقط من السعادة الناتجة عن ظروف الحياة، وتظهر الأبحاث الحالية أن النسبة قد تكون أعلى وقد تختلف اختلافاً كبيراً اعتماداً على الفرد، وكذلك تم توجيه النقد له لبساطته المفرطة.

ثم طور (٢٠١٠) Diener مقياساً في ضوء النظريات والنماذج التي فسرت الهناء مثل (٢٠٠٦) Ryff & Singer (٢٠٠٥)، Keyes، وقائمة الوجدان الموجب والوجدان السالب، ونموذج Ryff (١٩٨٩) وغيرها شمل الجوانب المعرفية والوجدانية والسلوكية، كذلك قامت صفاء الأعرس (٢٠١٢) بتعريب مقياس الازدهار النفسي Psychological flourishing scale من إعداد Keyes (٢٠٠٩) Westerhof، والذي تكون من (١٣) مفردة كل مفردة تمثل بعداً من أبعاد الهناء الشخصي لقياس مستوى الهناء الشخصي لدى الأفراد، وتتعلق المفردات بالمشاعر الإيجابية لدى الفرد نحو حياته، وحول علاقاته الاجتماعية، كذلك إقرار الفرد بالسعادة والرضا عن الحياة، وتقبله لذاته ومجتمعه، وتحقيق الإسهام الاجتماعي، والتحكم في البيئة... إلخ، وتمت صياغة الأبعاد الثلاثة عشر كون إن الإزدهار يمكن اعتباره عرض؛ لأنه يمثل علامة ظاهرة لحالة غير ظاهرة أو كامنة أو لا تلاحظ مباشرة، وإنما يستدل عليها من الأعراض الظاهرة. كما صمم نايف الحربي، وأبو المجد الشوربجي (٢٠١٢) مقياساً يحدد مستوى الهناء الشخصي لدى طلاب الثانوي، وتم صياغته في (٤) أبعاد هي: الرضا عن الحياة، حب الحياة، التفاؤل، الأمل، وهدف الي تقدير الطالب بالصف الأول الثانوي لمفهوم الهناء الشخصي المحدد بهذه الأبعاد.

كما قام محمد غازي (٢٠١٩) بتعريب مقياس الهناء النفسي Scale of Psychological Well Being for Adolescents -، إعداد: (٢٠١٤؛ ٢٠٠٠؛ ١٩٩٥) Ryff، في ضوء نظرية Ryff & Keyes (١٩٩٥) ذات الأبعاد الستة وتضمن في بداية الأمر من عدد (١٢٠) مفردة، ثم خضع للتطوير والتعديل، حتى وصل في صورته النهائية إلى مسمى: Brief Scale of Psychological Well - Being for Adolescents (BSPWB - A) والتي تضمنت (٢١) مفردة تقيس أربعة أبعاد فقط من النظرية، وهي: قبول الذات، والاستقلالية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والنمو الشخصي، ويجب عنها بميزان سداسي التدرج، وقد قام الباحث بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء الذاتي لدى عدد

(٦٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الإعدادية، وغير ميزان التقدير من سداسي إلى رباعي التدرج، ووصل المقياس في صورته النهائية إلى (١٨) مفردة لمقياس مستوى الهناء الشخصي.

كما عربت سهام عليوة (٢٠١٩) مقياس الرفاهة النفسية إعداد (٢٠٠٦) Ryff & Singer وطبق على عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وتكون من (٤٢) مفردة من نسخته الأصلية موزعة على ستة أبعاد هي: الاستقلالية، العلاقات الإيجابية، تقبل الذات، الحياة الهادفة، السيطرة على البيئة، النضج الشخصي وتتراوح بدائل الاستجابة من (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، لا).

ولأن الهناء الشخصي يعد أمراً أساسياً في حياة الفرد وجودتها؛ فإن دراسته تستهدف تحسين مستوى صحة الفرد ورضاه عنها، ورغم ذلك فإن التراث النفسي يتضمن عدد قليل من البحوث التي تناولت قياس الهناء الشخصي لدى المعلم مقارنة بفئات المجتمع، ولا يوجد دعم تجريبي موثوق به بمعظم أدوات قياس هذا المتغير لدى المعلمين والمعلمات، وبالتالي فإن الأمر يتطلب إعداد أدوات صادقة وموثوقة تقيس الأداء الإيجابي والنفسي لهؤلاء الفئة.

بحوث ذات صلة

• **بحث هاني السطوحي (٢٠١٥) هدف إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا المهني والنفسي لدى عينة من معلمي التربية الفكرية، وبلغت عينة البحث (٥٠) معلماً من مدرسة التربية الفكرية بإدارة أشمون التعليمية بمحافظة المنوفية، وكانت العينة من الذكور فقط، وأشارت نتائج البحث** تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات مما يؤكد صلاحية استخدام المقياس في البيئة المصرية والعربية، كما **هدف بحث (٢٠١٥) Renshaw, Long and Cook** إلى تقديم التطوير والتحقق من صحة الخصائص السيكومترية لاستبيان الهناء الشخصي للمعلم لدى عينة من معلمي المدارس الابتدائية والمتوسطة، وتمثلت عينة البحث من ١٨٥ معلم ومعلمة (٢١ من المدارس الابتدائية- ١٦٤ من المدارس المتوسطة)، **وأظهرت نتائج البحث** بأن التحليلات السيكومترية وأشارت إلى أن مقياس (TSWQ) يتمتع بإتساقاً داخلياً قوياً، وبصلاحية تنبؤية قوية، كما أشارت النتائج أن درجات الاستبيان لم تختلف باختلاف نوع المدرسة (الابتدائية- المتوسطة) للمعلمين، إنما وفقاً للضغوطات التي يقابلها المعلم ويواجهها تحدياتها، **وأوضح بحث (٢٠١٦) Villieux , Sovet , Jung and Guilbert** الذي **هدف إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء النفسي إعداد/ (٢٠١٠) Diener, et al.** على عينات فرنسية، وتكونت عينة البحث من (٤٠٣) شخصاً، متوسط أعمارهم الزمنية (٢٣,٠٨) سنة، وأشارت النتائج إلى أن النسخة الفرنسية من مقياس الهناء النفسي تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الاتساق الداخلي

والصدق العاملي والثبات، بينما **هدف بحث (Lui and Fernando ٢٠١٨)** إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التقرير الذاتي (مقياس الهناء) الذي يقيم الهناء العام والمجالات النفسية والاجتماعية والمتعة والسعادة، وتمثلت **عينة البحث** من (٣٥٣) مشاركًا بنسبة (٥٦,٢%) امرأة، ومتوسط أعمارهم (٢٠,٤٢)، وأجرى البحث على ثلاث دراسات تجريبية، واستخدم التحليل العاملي الاستكشافي، وأظهرت **نتائج البحث** ان المقياس ظهر بخصائص سيكومترية مناسبة بما في ذلك الموثوقية بصلاحيه صدق البناء وكان الاتساق الداخلي مناسبًا حيث كان ٠,٨٨، وأوصى البحث بأن هناك بحاجة إلى مزيد من العمل لفحص الخصائص السيكومترية للمقياس على عينات مختلفة، كذلك **بحث Gao and (٢٠١٨) Mclellan** هدف إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس (Ryff ١٩٨٩) المكون من ستة عوامل للهناء النفسي لدى المراهقين الصينيين، وتكونت **عينة البحث** من ٧٧٢ مراهقًا (٣٦٥ ذكرًا، ٤٠١ أنثًا، ٦ مفقودين هوية الجنس)، متوسط أعمارهم (١٣,٦٥)، أظهرت **نتائج البحث** أن خمسة من الأبعاد الستة لديها اتساق داخلي مقبول ما عدا بعد الاستقلالية، فقد وجدت ارتباطات مرتفعة بين (السيطرة على البيئة، الهدف من الحياة، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وبالرغم من ذلك فإن المقياس كان مقبولًا، وأوصى البحث ببعد الاستقلالية وانه بحاجة إلى المزيد من البحث.

• **بحث الحسين سيد (٢٠٢٠)** والذي **هدف إلى** التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، وتكونت **عينة البحث** من (١٥٠) معلم ومعلمة للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، و(٤٠٠) معلم ومعلمة في العينة النهائية بمدارس مكتب التعليم الابتدائية بمحافظة جدة (٢٠٠ ذكر + ٢٠٠ إناث)، وبيّنت **نتائج البحث** تمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة من الصدق والاتساق الداخلي والثبات، وأخيرًا **بحث (Velasco, Rivera, Domínguez Espinosa, Méndez and Díaz ٢٠٢١)** الذي **هدف إلى** التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الوجدان الموجب/ السلبي لدى عينة من الأمريكيين المكسيكيين والأرجنتينيين، وتكونت **عينة البحث** من (٢٧٤) مكسيكي (٩٦ رجل، ١٧٨ امرأة)، بمتوسط عمري (٢٩,٧٤)، وانحراف معياري (٣,٤٤)، و(٣٤٥) أرجنتيني (١٢١ رجل، ٢٢٤ امرأة)، متوسط عمري (٢٨,٩٦)، وانحراف معياري (٢,٨٧)، وأظهرت **نتائج البحث** تمتع المقياس بصدق عالي وثبات جيد من خلال استخدام التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي وثبات الفا كرونباخ ومعامل التطابق، مما يشير إلى ان التحليل يوفر دليلًا قويًا على التكافؤ لمفردات المقياس وأبعاده لدى عينة البحث.

تعقيب: استفاد البحث الحالي من تلك الدراسات والبحوث في إثراء المحتوى النظري كمدخل ومنطلق لإعداد مفردات المقياس وتحديد أبعاده؛ مما يساهم في نضوج البحث وأدواته.

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم البحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث، وحساب الخصائص السيكومترية.

المشاركون في البحث

تم اختيار عينة المشاركين قوامها (١٥٢) معلمة من معلمات الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية في مدارس إدارات: مرسى مطروح والضبعة وبراني التعليمية بمحافظة مطروح، وتراوحت أعمارهن ما بين (٢٤-٥٨) عامًا، بمتوسط (٣٨,٧٩)، بأنحراف معياري (٧,٦٠٨)، وذلك بهدف اختبار الكفاءة السيكومترية، لمقياس الهناء الشخصي لدى معلمات المرحلة الابتدائية (/ إعداد الباحثون)؛ وذلك عن طريق حساب صدقها وثباتها بالطرق الإحصائية الملائمة، والجدول التالي يوضح خصائص توزيع عينة المشاركين في البحث:

جدول (١)

توزيع العينة المشاركة على الإدارات التعليمية المختلفة

النسبة المئوية	العدد	الإدارة
٥٤%	٨٢	مرسى مطروح
٢٥%	٣٨	الضبعة
٢١%	٣٢	سيدي براني
١٠٠%	١٥٢	الإجمالي

أداة البحث

-مقياس الهناء الشخصي: (إعداد: الباحثين)

الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى التعرف على مستوى الهناء الشخصي لدى عينة من معلمات المرحلة الابتدائية.

مفهوم الظاهرة المقاسة: تم تحديد مفهوم الهناء الشخصي في ضوء التراث النظري والدراسات السابقة حول هذا المفهوم في التعريف الآتي: " تقييم المعلمة المعرفي والوجداني الإيجابي والسلبي وعلاقتها الإيجابية، وهذا يتضمن مدي الرضا عن حياتها وذاتها وعملها وأسرتها ومجتمعها من خلال الاشباع والشعور بالرضا عن الحياة بشكل عام، والشعور بحضور الوجدان الموجب ويتضمن المشاعر السارة

كالفرح والامل، والعمل على مواجهة التحديات والضغوطات التي تتعرض لها داخل العمل وخارجه، والتكيف معها " .

خطوات إعداد المقياس

١- الاطلاع على الإطار النظري في مجال الهناء الشخصي للمعلمين في البيئة المدرسية.

٢- مراجعة بعض الأدوات والمقاييس لتي استخدمت في هذا الميدان، منها:

-مقياس الرضا عن الحياة The Satisfaction with Live Scale إعداد Diener,

(١٩٨٥) Emmons, Larsen and Griffin.

-قائمة الوجدانات الإيجابية والسلبية (PNAS) Positive and Negative Affect Schedule،

إعداد (١٩٨٨) Waston, Clark and Tellegen.

-مقياس الرضا عن الحياة The Satisfaction with Live scale إعداد Pavot and

Diener, (١٩٩٣)

-مقياس الهناء الشخصي Subjective well-being Scale إعداد Diener, Suh,

(١٩٩٩) Lucas and Smith.

- استمارة السعادة الذاتية Subjective Happiness Scale إعداد Lyubomirsky and

(١٩٩٩) Lapper.

-استبانة أكسفورد للسعادة - المعدلة Oxford Happiness Questionnaire إعداد Hills

(٢٠٠٢) and Argyle.

-مقياس الهناء الشخصي إعداد/ نايف الحربي، وأبو المجد الشوريجي (٢٠١٢) لدى طلاب الصف

الأول الثانوي.

-مقياس الرضا المهني والنفسي إعداد هاني السطوحي (٢٠١٤) لدى معلمي مدارس التربية

الفكرية.

-قائمة الوجدان الموجب والسالب إعداد سماح عبد النعيم (٢٠١٩) لدى معلمي المرحلة الابتدائية

مرتفعي ومنخفضي الخبرة التدريسية.

-مقياس الهناء النفسي Brief Scale of Psychological Well - Being for

Adolescents (BSPWB – A) تعريب/ محمد غازي (٢٠١٩) لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

-مقياس الهناء الذاتي إعداد (٢٠٠٩) Diener تعريب/ إيمان عبد العظيم (٢٠٢١).

-مقياس الهناء الذاتي إعداد/ نجلاء محمد (٢٠٢١) لدى معلمات رياض الأطفال.

٣-توجيه أسئلة لعدد من المعلمات بالمرحلة الابتدائية بهدف التعرف على طبيعة العمل والضغط التي يعانون منها، وأهم متغيرات البيئة المدرسية التي قد تسهم من وجهة نظرهم في زيادة أو انخفاض معدل الهناء الشخصي لديهم.

* وصف المقياس

-في ضوء ما سبق تم تحديد أبعاد مقياس الهناء الشخصي لدى معلمات الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية في ثلاثة أبعاد هي: **الرضا عن الحياة**: ويقاس هذا البعد مدي رضا المعلمة وتقبلها لذاتها واسرتها وعملها ومجتمعها وحياتها بشكل عام، وقدرتها على تقييم حياتها بطريقة جيدة، كالرضا عن نفسها وعائلتها وأصدقائها وزميلاتها بالعمل وسلوكياتها ولماضيها وحاضرها ومستقبلها، **والوجدان الموجب**: ويقاس هذا البعد المشاعر السارة والانفعالات الإيجابية التي تشعر بها المعلمة كالفرح والأمل والتفاؤل والامتنان والحب والسعادة وحب الآخرين وغيرها، **الصمود الإيجابي**: ويقاس هذا البعد مدى ادراك المعلمة وقدرتها على كيفية التعامل والمواجهة الإيجابية مع المواقف والمشكلات والأحداث الضاغطة التي تتعرض لها في حياتها سواء كانت شخصية أو إجتماعية او مهنية، وإتزانها بين حياتها وقدرتها على تجاوزها أو التكيف معها أو إيجاد حل بشكل أسرع، واستعادة طبيعتها بسهولة.

وتم صياغة مفردات المقياس في صورته المبدئية في (٥٤) مفردة موزعة على الأبعاد الثلاثة بواقع (١٨) مفردة لكل بعد. ويعتمد المقياس في تقدير الاستجابة على بدائل التدرج الرباعي (ليكرت)، وهي (موافق تماماً/ موافق/ غير موافق/ غير موافق مطلقاً).

-تم عرض المقياس بصورته المبدئية على عدد (١٤) من أساتذة الصحة النفسية والتربية وعلم النفس، وذلك بقصد الحكم على سلامه صياغة المفردات ومدى ارتباط المفردات بالبعد الذي ينتمي إليه، وعلى ضوء مقترحاتهم تمت إعادة الصياغة اللغوية لبعض العبارات وحذف البعض الآخر، وتم حساب نسبة الاتفاق والاختلاف حول كل مفردة من مفردات المقياس، ليصبح عدد مفردات المقياس (٤٢) مفردة.

حساب الخصائص السيكومترية للمقياس

تحقق الباحثون من الكفاءة السيكومترية لمقياس الهناء الشخصي بتطبيقه على عدد(١٥٢) معلمة من معلمات الصفوف الأولى(الصف الأول، والثاني، والثالث) بالمرحلة الابتدائية بمحافظة مطروح في مدارس إدارات (مرسى مطروح، والضبعة، وسيدي براني) التعليمية؛ وذلك بحساب ما يلي:

-صدق المفردات: وذلك من خلال حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه؛ باعتبار أن باقي العبارات محكًا أو ميزانًا داخليًا لهذه المُفردة (شرين دسوقي، ٢٠١١، ٤٩).

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من مجموع درجات البعد

المفردة	الرضا عن الحياة	المفردة	الوجدان الموجب	المفردة	الصمود الإيجابي
١م	**٠,٥٢٩	١٦م	**٠,٤٨٨	٣٢م	**٠,٢٤٨
٢م	**٠,٥٧٨	١٧م	**٠,٣٣٤	٣٣م	**٠,٤٣٩
٣م	**٠,٦٢٩	١٨م	**٠,٢٨٠	٣٤م	٠,٠٥٨
٤م	**٠,٥٥٠	١٩م	**٠,٤١٠	٣٥م	٠,٠٧١_
٥م	*٠,١٨٤	٢٠م	**٠,٤٠٩	٣٦م	**٠,٣٨١
٦م	**٠,٣٥٥	٢١م	*٠,١٦١	٣٧م	**٠,٣٠٢
٧م	**٠,٦٣٦	٢٢م	**٠,٣٨٦	٣٨م	**٠,٤١١
٨م	**٠,٢٩٤	٢٣م	**٠,٢٦٦	٣٩م	**٠,٤٧٨
٩م	**٠,٤١٢	٢٤م	٠,٠٥١	٤٠م	**٠,٥٩٩
١٠م	**٠,٤١٧	٢٥م	**٠,٢٥١	٤١م	**٠,٢٩٦
١١م	**٠,٣٥٨	٢٦م	**٠,٤٥٥	٤٢م	**٠,٤٧٥
١٢م	**٠,٤٨١	٢٧م	٠,٠٧٣_		
١٣م	*٠,١٩٦	٢٨م	**٠,٤٦٩		
١٤م	**٠,٤٦٨	٢٩م	**٠,٤٥٤		
١٥م	**٠,٤٧٢	٣٠م	**٠,٤٤٥		
		٣١م	**٠,٤١٢		

(**) دالة عند مستوى ٠,٠١

(*) دالة عند مستوى ٠,٠٥

اتضح من الجدول السابق تمتع مقياس الهناء الشخصي بصدق مفرداته، حيث كان معامل ارتباط معظم المفردات بالبُعد الذي تنتمي إليه دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١، باستثناء المفردات (٢٤ - ٢٧) من البعد الثاني، والمفردات (٣٤ - ٣٥) من البعد الثالث، حيث كان معامل ارتباطهم غير دال إحصائياً، وبحذف هذه المفردات يصبح إجمالي عدد مفردات المقياس الصادقة (٣٨) مفردة.

-الاتساق الداخلي-

وذلك لحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه مضافاً إليها درجة المفردة، ويوضح الجدول (٢) نتائج ذلك.

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه على مقياس

الهناء الشخصي

المفردة	الرضا عن الحياة	المفردة	الوجدان الموجب	المفردة	الصمود الإيجابي
١م	**٠,٥٩٥	١٦م	**٠,٥٣٢	٣٢م	**٠,٤٥٩
٢م	**٠,٦٤٦	١٧م	**٠,٥٨٥	٣٣م	**٠,٦٤٦
٣م	**٠,٧٠٣	١٨م	**٠,٤٣٩	٣٦م	**٠,٥٦٢
٤م	**٠,٦٥٠	١٩م	**٠,٥٢٢	٣٧م	**٠,٤٩٣
٥م	**٠,٢٩٩	٢٠م	**٠,٥٠٢	٣٨م	**٠,٥١٩
٦م	**٠,٤٥٤	٢١م	**٠,٢٥٥	٣٩م	**٠,٦٤٣
٧م	**٠,٧١٦	٢٢م	**٠,٥٠٩	٤٠م	**٠,٧٣٠
٨م	**٠,٣٩٧	٢٣م	**٠,٤١٣	٤١م	**٠,٤٧٥
٩م	**٠,٥٢٥	٢٥م	**٠,٤٤٩	٤٢م	**٠,٦٣٩
١٠م	**٠,٥١٧	٢٦م	**٠,٦٠٠		
١١م	**٠,٤٩٦	٢٨م	**٠,٦١٣		
١٢م	**٠,٥٧٦	٢٩م	**٠,٥٩٥		
١٣م	**٠,٣٠٠	٣٠م	**٠,٥٨٠		
١٤م	**٠,٥٦٠	٣١م	**٠,٥٤٨		
١٥م	**٠,٥٨٧				

(**) دالة عند مستوى (٠,٠١)

اتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين كل مفردة والبُعد الذي تنتمي إليه دالة عند مستوى ٠,٠١، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٢٥٥ - ٠,٧٣٠)، وبحذف المفردات (٥ - ١٣ - ٢١) ذات معامل الارتباط الضعيف (أقل من أو تساوي ٠,٣)، يصبح عدد مفردات المقياس الصادقة (٣٥) مفردة؛ تراوحت معاملات ارتباطهم بين (٠,٣٠٠ - ٠,٧٣٠) مما يشير لتمتع مقياس الهناء الشخصي باتساق داخلي بين مفرداته. ويبين الجدول التالي قيم معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس الهناء الشخصي بعد حذف المفردات غير الصادقة:

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس

قيم معاملات الارتباط	الرضا عن الحياة	الوجدان الموجب	الصمود الإيجابي
الدرجة الكلية لمقياس الهناء الشخصي	**٠,٨٨١	**٠,٨٦٨	**٠,٨١٥

يتضح من الجدول (٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين كل بُعد من أبعاد مقياس الهناء الشخصي والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى ٠,٠١، مما يشير لصلاحية المقياس لقياس ما وضع لقياسه، وإمكانية تعرف مستوى الهناء الشخصي لدى معلمات الصفوف الأولى.

صدق المحك: يدل الصدق المرتبط بالمحك على قدرة المقياس على التنبؤ بمستوى الهناء الشخصي لدى المعلمات، والتعرف عليه في ضوء مقياس آخر يسمى بالمحك الخارجي. وتم استخدام الصدق التلازمي عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمعلمات على مقياس البحث الحالي المكون من (٣٥) مفردة، ومقياس الهناء الذاتي إعداد (جيهان عثمان محمود، ٢٠٢٠)؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٨٢٠**)؛ وهو ارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١). مما يشير لتمتع مقياس الهناء الشخصي بدرجة صدق مرضية.

ثبات المقياس: ثبات المقياس من العوامل التي تُؤكد صلاحيته للتطبيق، وفي سبيل ذلك تم حساب الثبات باستخدام طريقتي: معامل ثبات ألفا كرونباك، وطريقة إعادة التطبيق؛ وذلك كما يلي:

معامل ثبات ألفا كرونباك Cronbach alpha؛ حيث بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس الكلي

(الهناء الشخصي): (٠,٩٠٠)، وتراوحت قيم معامل الثبات للمقياس في حالة حذف المفردة ما بين

(٠,٨٩٥) و (٠,٩٠١) لمفردات المقياس البالغ عددها (٣٥) مفردة؛ وهي قيم مقبولة ومرضية جداً لمعامل

الثبات، وتشير إلى ثبات المقياس وصلاحيته، بينما بلغت قيمة معامل الثبات لأبعاده: الرضا عن الحياة (٠,٨٢٩) لعدد (١٣) مفردة، والوجدان الموجب (٠,٧٨٤) لعدد (١٣) مفردة، والصمود الإيجابي (٠,٧٥١) لعدد (٩) مفردات، وكلها دلائل على ثبات مقياس الهناء الشخصي وثبات أبعاده، مما يعكس الكفاءة السيكومترية لمقياس الهناء الشخصي وصلاحيته للتطبيق على معلمات الصفوف الأولى بالمرحلة الابتدائية. **ثبات المقياس باستخدام إعادة التطبيق:** بعد التحقق من صدق مقياس الهناء الشخصي قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة الإعادة؛ عن طريق تطبيقه وإعادة تطبيقه بعد مرور ثلاثة أسابيع على العينة الاستطلاعية، وذلك باستخدام معادلة ارتباط بيرسون بين التطبيقين، ويبين جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجات المُعلمات على مقياس الهناء الشخصي وأبعاده في التطبيقين.

جدول (٥)

معاملات ثبات مقياس الهناء الشخصي بطريقة إعادة التطبيق (ن = ١٥٢)

المقياس ككل	الصمود الإيجابي	الوجدان الموجب	الرضا عن الحياة	أبعاد المقياس
** ٠,٨٧٩	** ٠,٨٨١	** ٠,٧٤٥	** ٠,٨٥٩	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

يتضح من الجدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات المعلمات في التطبيق الأول والثاني لمقياس الهناء الشخصي (كدرجة كلية وكأبعاد فرعية) جاءت موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١)، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٧٤٥) و(٠,٨٨١) وهي قيم مرتفعة ودالة إحصائياً، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة ثبات مرتفعة.

ومن خلال حساب ثبات مقياس الهناء الشخصي بطريقتي ألفا كرونباك وإعادة التطبيق؛ يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة مُرضية من الثبات، مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي، والوثوق بالنتائج التي سيسفر عنها البحث.

وفي ضوء الإجراءات السابقة اتخذ مقياس الهناء الشخصي صورته النهائية التي سيتم استخدامها في التطبيق الميداني وجمع البيانات للدراسة الحالية.

الصورة النهائية للمقياس

بعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وأبعاده، أصبح مقياس الهناء الشخصي لدى معلمات المرحلة الابتدائية في صورته النهائية يتكون من عدد (٣٥) مفردة موزعة على الأبعاد الثلاثة، وأمام كل مفردة أربعة بدائل: (تنطبق تماماً-تنطبق-لا تنطبق-لا تنطبق مطلقاً) تختار المعلمة واحدة من تلك البدائل في كل مفردة؛ بحيث يتم تصحيح المفردات وتعطى الدرجات في المفردة الموجبة (٤-٣-٢-١)، والمفردة السالبة (١-٢-٣-٤)؛ حيث يشير ارتفاع درجات المعلمات على المقياس إلى وجود مستوى مرتفع من الهناء الشخصي؛ بينما تشير انخفاض الدرجة إلى وجود مستوى منخفض من الهناء الشخصي.

جدول (٦) يوضح عدد وأرقام المفردات الموجبة والسالبة

أرقام المفردات		عدد المفردات	اسم البعد
السالبة	الموجبة		
١٣-٨	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٩-١٠-١١-١٢	١٣	١-الرضا عن الحياة
٢٦-٢٥-١٩-١٨-١٤	١٥-١٦-١٧-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤	١٣	٢-الوجدان الموجب
٣١	٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥	٩	٣-الصمود الإيجابي

وأخيراً يمكننا القول بأن مقياس الهناء الشخصي يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الاتساق الداخلي، والصدق، ودرجة مرضية من الثبات، ويؤكد صلاحيته في الاستخدام في البيئة المصرية والعربية للتطبيق على معلمات الصفوف الأولى بالمرحلة الابتدائية. والوثوق بالنتائج التي سيسفر عنها استخدامه في الدراسات المستقبلية.

توصيات البحث

في ضوء نتائج البحث يمكن التوصية بمايلي:

- ١- تصميم وتطبيق برامج إرشادية تهدف إلى رفع مستوى الهناء الشخصي لدى فئات مختلفة.
- ٢- عمل دورات وورش تدريبية لرفع التعامل مع الضغوط الحياتية والتي أثبتت فاعليتها.

٣- فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الجوانب الإيجابية لدى معلمات الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية.

٤- فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الصمود الإيجابي لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

أبو المجد إبراهيم الشوربجي، نايف بن محمد الحربي (٢٠١٢). العنف الأسري وأثره على كل من الهناء الشخصي والعدوانية لدى الأبناء بالمدينة المنورة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ٤ (٢)، ٥١٥-٥٥٨.

أحمد محمد عبد الخالق، غادة خالد عيد (٢٠١١). حب الحياة وارتباطه بالهناء الشخصي واستقلاله عن الدافعية. *مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت*، ٣٩ (٢)، ١٥-٣٦.

أحمد محمود عكاشة (٢٠٠٨). *الطب النفسي المعاصر (ط٤)*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
الحسين بن حسين سيد (٢٠٢٠). الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. *المجلة العربية للتربية النوعية*، ٤ (١٥)، ٧٧-١٠٤.

آمال محمد جودة (٢٠٠٦). *مستوى التوتر النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، فلسطين.
إيمان مصطفى سرميني (٢٠١٥). *مقياس الصمود النفسي*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

بركات حمزة حسن (٢٠٠٨). *مبادئ القياس النفسي (ط١)*. القاهرة: الدار الدولية للاستثمارات الثقافية.
بشرى إسماعيل ارنوط (٢٠١٩). برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام في تنمية مقومات الشخصية والهناء الشخصي لدى معلمات المرحلة الثانوية. *المجلة التربوية*، (٦٣)، ١-٣٦.

جيهان محمود عثمان (٢٠٢٠). رأس المال النفسي والامتنان كمتغيرين وسيطين في العلاقة بين جودة حياة العمل المدركة والهناء الذاتي لدى المعلمين بالمرحلة الإعدادية. *المجلة التربوية*، (٧٥)، ٩٩-١٧٦.

حسام الدين محمد عزب، هاني عبدالحفيظ السطوحي، محمد سعد (٢٠١٤). الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا المهني والنفسي لدى معلمي مدارس التربية الفكرية. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٣٩)، ٧٩٩-٨٣٢.

سهام علي عليوة (٢٠١٩). حرية الإرادة والحس الفكاهي كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية. *مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية*، ٢٩ (٤)، ٢١-٨٦.

- سيد أحمد البهاص (٢٠٠٢). النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة. مجلة كلية التربية- جامعة طنطا، (٣١)، ٣٨٣-٤١٤.
- شرين محمد دسوقي (٢٠١١). البناء العاملي للقدرة على حل المشكلات واستراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم وقوة السيطرة المعرفية لدى طلاب كلية التربية ببورسعيد. مجلة كلية التربية بالزقازيق (دراسات تربوية ونفسية)، ٧٢، ١١-٧٥.
- عبدالعزیز أحمد بوسالم (٢٠١٤). القياس في علم النفس والتربية (ط١). الجزائر: دار قرطبة.
- عبير محمد حسين (٢٠١٩). قياس الهناء النفسي لدي معلمي المدارس الحكومية والأهلية في مدينة الموصل. مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية، ١٥ (٤)، ٥٩-٨٢.
- عزة فتحي عبدالكريم (٢٠٠٧). أبعاد الرضا عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين. مجلة دراسات نفسية، ١٧ (٢)، ٣٧٧-٤٢١.
- مايكل أراجيل (١٩٩٣). سيكولوجية السعادة. ترجمة: فيصل يونس، الكويت: عالم المعرفة.
- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٤). علم النفس الإيجابي، ماهيته، ومنطلقاته وآفاقه المستقبلية. مجلة العلوم النفسية العربية، (٢٤)، ١٧-٣٣.
- محمد غازي الدسوقي (٢٠١٩). الإسهام النسبي للحاجات النفسية الأساسية والإيجابية والتدفق في الهناء لدى طلاب المرحلة الإعدادية. مجلة البحث التربوي، ١٨ (٣٦)، ٢٥-١١٩.
- منال منصور الحملاوي (٢٠١٩). أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي للمعلمين. مجلة دراسات نفسية، ٢٩ (٢)، ٢١٧-٣٠٧.
- نانسي زكريا يسي (٢٠١٨). التدفق النفسي كمنبئ بالرفاهية النفسية في ضوء نموذج رايف (Ryff) لدى عينة من معلمي اللغة الإنجليزية بمرحلة التعليم الأساسي. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنيا، مصر.
- هبة سامي محمود (٢٠٠٩). المرونة الإيجابية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى عينة من شباب الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Al Ansari, B. M. (٢٠٢٠). Psychometric Characteristics of the Ryff's Psychological well- being scale (PWB-٤٢) of A Sample of Kuwaitisail لدى عينة من (PWB-٤٢) الخصائص السيكومترية لمقياس "رايف" للهناء النفسي BAU. *Journal-Society, Culture and Human Behavior*, 2(١), ٢- ٣٤.
- Aricioglu, A.(٢٠١٦). Mediating the Effect of Gratitude in the Relationship between Forgiveness and Life Satisfaction among University Students. *International Journal of Higher Education*, 5(٢), ٢٧٥-٢٨٢.
- Anastasiou, S., & Belios, E. (٢٠٢٠). Effect of Age on Job Satisfaction and Emotional Exhaustion of Primary School Teachers in Greece. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(٢), ٦٤٤-٦٥٥.
- Bashaireh, S., & David, S. (٢٠١٩). Appreciate Leadership and Teacher's Subjective Well-being: An Appreciative Tool for an Appreciative Outcome. *Specialty Journal of Psychology and Management*, 5(٣), ٤٦-٦٣.
- Carr, A. (٢٠٠٤). *Positive psychology : The science of happiness and human strength* . New York : Author.
- Chan, D. W. (٢٠١١). Burnout and life satisfaction: Does gratitude intervention make a difference among Chinese school teachers in Hong Kong? *Educational Psychology*, 31(٧), ٨٠٩-٨٢٣.
- Ciyin, G., & Erturan-Ilker, G. (٢٠١٤). Student Physical Education Teachers' Well-Being: Contribution of Basic Psychological Needs. *Journal of Education and Training Studies*, 2(٣), ٤٤-٥١.
- Cook, R., Miller, G., Fiat, A., Renshaw, T., Frye, M., Joseph, G., & Decano, P. (٢٠١٧). Promoting Secondary Teachers' Well-Being and Intentions to Implement Evidence-Based Practices: Randomized Evaluation of the Achiever Resilience Curriculum. *Psychology in the Schools*, 54(١), ١٣-٢٨.
- Diener, E. (١٩٨٤). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(٣), ٥٤٢-٥٧٥. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (١٩٩٣). The relationship between income and Subjective well-being: Relative or absolute. *Social indicators research*, 28(٣), ١٩٥-٢٢٣.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E. (2002). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-420.
- Diener, E., Seligman, M., Choi, H., & Oishi, Sh. (2018). Happiest People Revisited. 2(13)
- Fernandes, L., Peixoto, F., Gouveia, M. J., Silva, J., & Wosnitza, M. (2019). Fostering teachers' resilience and well-being through professional learning: Effects from a training programme. *The Australian Educational Researcher*, 47(4), 681-698.
- Fischer, B., Bisterfeld, M., & Staab, O. (2018). Individual's Patterns of Commitment, Resilience and Subjective Well-Being of Prospective Physical Education Teachers. *Australian Journal of Teacher Education*, 43(2), 39-50.
- Fitch, R., Pedraza, Y., Sánchez, M. & Basurto, M. (2017). Measuring the subjective well-being of teachers. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 6(3), 25-59.
- Gao, J., & McLellan, R. (2018). Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in mainland China. *BMC psychology*, 6(1), 1-8.
- Keyes, C. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108. doi.org/10.1037/000
- Kun, Á., Balogh, P., & Krasz, K. G. (2017). Development of the work-related well-being questionnaire based on Seligman's PERMA model. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 25(1), 56-63.
- Layous, K., Chancellor, J., & Lyubomirsky, S. (2014). Positive activities as protective factors against mental health conditions. *Journal of abnormal psychology*, 123(1), 3-12.

- Lui, P., & Fernando, A. (٢٠١٨). Development and initial validation of a multidimensional scale assessing subjective well-being: The Well-Being Scale (WeBS). *Psychological reports*, 121(١), ١٣٥-١٦٠.
- Lyubomirsky, S., Casper, R. C., & Sousa, L. (٢٠٠١). What triggers abnormal eating in bulimic and nonbulimic women?. *Psychology of Women Quarterly*, ٢٥(٣), ٢٢٣-٢٣٢.
- McDowell, I. (٢٠٠٦). Measuring Health aguide to rating scales and questionnaires, *Third Edition Oxford University Press*, ٢٠٦-٢٧٢.
- Mukherjee, V., & Das, M. (٢٠٢٠). Effect of Jyoti Trataka in Reducing stress among female Teachers to extensive copy checking. *Journal of Xidian university*, 14(٥), ١٦٧٣-١٦٨٠.
- Murniarti, E., Sihotang, H., & Rangka, I. (٢٠٢٠). Life satisfaction and self-development initiatives among honorary teachers in primary schools. *Elementary Education Online*, 19(٤), ٢٥٧١-٢٥٨٦.
- Ngui, G., & Lay, Y. (٢٠٢٠). The Effect of Emotional Intelligence, Self-Efficacy, Subjective Well-Being, and Resilience on Student Teachers' Perceived Practicum Stress: A Malaysian Case Study. *European Journal of Educational Research*, 9(١), ٢٧٧-٢٩١.
- Panda, K., & Sinha, M. (٢٠٢٠). Happiness Among Primary School Teachers: A Bengal Perspective. *Studies in Indian Place Names*, 40(٧١), ٣٢٢١-٣٢٣٧.
- Renshaw, L., Long, J., & Cook, R. (٢٠١٥). Assessing teachers' positive psychological functioning at work: Development and validation of the Teacher Subjective Wellbeing Questionnaire. *School Psychology Quarterly: the Official Journal of the Division of School Psychology, American Psychological Association*, 30(٢), ٢٨٩-٣٠٦.
- Ryff, C., & Keyes, C. (١٩٩٥). The structure of psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(٤), ٧١٩-٧٢٧.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (٢٠٠٢). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness studies*, 3(١), ٧١-٩٢.
- Selgman, M. (٢٠٠٢). Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*, ١٦, ١٢٦-١٢٨.

- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (٢٠٠١). Life satisfaction. Encyclopedia of women and gender: *Sex similarities and differences and the impact of society on gender*, 2, ٦٦٧-٦٧٦.
- Suldo, M., Friedrich, A., White, T., Farmer, J., Minch, D., & Michalowski, J. (٢٠٠٩). Teacher support and adolescents' subjective well-being: A mixed-methods investigation. *School Psychology Review*, 38(١), ٦٧-٨٥.
- Tamilselvi, B., & Thangarajathi, S. (٢٠١٦). Subjective Well-Being of School Teachers after Yoga--An Experimental Study. *Journal on Educational Psychology*, 9(٤), ٢٧-٣٧.
- Taylor, M. (٢٠١٨). Using CALMERSS to Enhance Teacher Well-being: A Pilot Study International Journal of Disability, *Development and Education*, 7٥(٣), ٢٤٣-٢٦١.
- Turnernd, K., & Thielking, M. (٢٠١٩). Teacher wellbeing: Its effects on teaching practice and student learning. *Issues in Educational Research*, 29(٣), ٩٣٨-٩٦٠.
- World Health Organization. (١٩٩٧). *Construction of the world Health Organization, Annex*. Geneva. Switzerland: Author.
- Velasco-Matus, W., Rivera Aragón, S., Domínguez Espinosa, C., Méndez Rangel, F., & Díaz Loving, R. (٢٠٢١). Positive Affect/Negative Affect Scale for Mexicans (PANA-M): Evidences of Validity and Reliability. *Acta de investigación psicológica*, 11(١), ٩٥-١١٣.
- Viejo, C., Gómez-López, M., & Ortega-Ruiz, R. (٢٠١٨). Adolescents' psychological well-being: A multidimensional measure. *International journal of environmental research and public health*, 15(١٠), ٢٣٢٥.
- Villieux, A., Sovet, L., Jung, C., & Guilbert, L. (٢٠١٦). Psychological flourishing: Validation of the French version of the Flourishing Scale and exploration of its relationships with personality traits. *Personality and Individual Differences*, 88, ١-٥.