

الرفاهية النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي
دراسة ميدانية على عينة من الأساتذة بولاية مستغانم
مسعودي أحمد

جامعة عين تموشنت (الجزائر)

Teachers Of Primary School Well- Being
A field study on a sample of teachers in mostaganem
Messaoudi mhammed
messaoudi.mhamed72@gmail.com
Ain Temouchent University (Algeria)

تاريخ الاستلام: 2019/12/18؛ تاريخ القبول: 2020/10/05؛ تاريخ النشر: 2022/02/28

Abstract: This study aimed to identify the level of teachers' well- being, in the light of variables: gender, place of work and teacher experience. three hundreds and forty six teachers participated in this study by completing well- being scale. The results of the study revealed that teachers described themselves as having high well- being, there are no statistically significant difference between teachers according to variables of gender, place of work and teacher experience.

finally, the study ended by offering a number of recommendations for practice and research.

Key words: well- being, life satisfaction, teacher of primary school.

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى الأساتذة، ومدى اختلافهم باختلاف جنسهم، مكان عملهم وأقدميتهم في التعليم من وجهة نظرهم، وقد تكونت عينة الدراسة من 346 أستاذا وأستاذة قاموا بالإجابة على أسئلة مقياس الرفاهية النفسية.

أسفرت نتائج الدراسة أن مستوى الرفاهية النفسية لدى الأساتذة كان مرتفعا، كما أظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية للأساتذة مهما كان جنسهم، مكان عملهم أو أقدميتهم في التعليم.

وقد عرضت الدراسة مجموعة من التوصيات استنادا إلى النتائج التي تمخضت عنها.

الكلمات المفتاحية:

الرفاهية النفسية ، الرضا عن الحياة، أستاذ المدرسة الابتدائية.

1. مقدمة:

اهتمت بحوث علم النفس في الآونة الأخيرة بدراسة علم النفس الإيجابي (Positive Psychology) الذي يركز على تنمية الجوانب الإيجابية ونقاط القوة لدى الفرد بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية ونقاط الضعف، و علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي أو الشخصي هو علم يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية ذات القيمة مثل: الرفاهية النفسية أو جودة الوجود الذاتي الشخصي، الفناعة، والرضا في الماضي، التدفق والسعادة في الحاضر، الأمل والتفاؤل في المستقبل، وعلى المستوى الفردي يتعلق علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل السمات الإيجابية للفرد كالقدرة على الحب والعمل، البسالة والجرأة، مهارات العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، الإحساس والتذوق الجمالي، المثابرة، التسامح، الأصالة، الانفتاح العقلي والتطلع للمستقبل، الشغف الروحي، الموهبة العالية، والحكمة. وعلى مستوى الجماعة، يدور علم النفس الإيجابي حول الفضائل والمؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد اتجاه المواطنة الصالحة، المسؤولية، التواد مع الآخرين والاهتمام بهم، الإيثار، الأدب والأخلاق، الاعتدال، التحمل، وخلق العمل. فلقد اهتم علم النفس الإيجابي منذ بداية عهده بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الإيجابي التي تقوم على تحسين وزيادة رضا الفرد عن حياته، وكذا إطالة عُمر الإنسان، وتحسين وتجويد نوعية الحياة التي يحياها، وكذا تعظيم وتعزيز آرائه في مختلف سياقات مواقف الحياة المختلفة. (Martin Seligman, 2002)

إن الإنسان يجب ألا يفكر فيما حدث له، بل المهم أن يدرك الموقف اتجاه ما حدث وطريقة التعامل مع الحدث ومدى السماح له بالتأثير عليه وهذه هي تمام نظرية (علم النفس الإيجابي) التي تعلمنا كيف نحقق الرفاهية النفسية والسعادة. ونجد اليوم عددا كبيرا من العلماء تحولوا إلى دراسة نماذج أكثر ايجابية لفهم الإنسان وبالتالي استكمال تصورهم للفرد بإضافة عنصر وظيفي أمثل بعيدا عن الاضطراب والخلل، وهذا التحول المتزايد من قبل علماء النفس و الباحثين إلى دراسة نماذج أكثر ايجابية كدراسة مواضيع مثل السعادة ونوعية الحياة، الارتياح الشخصي والرفاهية النفسية، وهذا ما جعلني أسهم في هذا المجال وذلك بدراسة الجوانب الإيجابية عند الأساتذة والمتمثلة في الرفاهية النفسية، هي بشكل أو بآخر صورة من صور مواجهة الجوانب السلبية والضعف لديهم باعتبار أن هذا التغيير يساعد في زيادة قدرتهم على التوافق مع النفس ومع البيئة بما يسمح في النهاية بتحقيق درجة أكبر من النجاح في المجالات الشخصية المهنية والاجتماعية. وتعرف الرفاهية النفسية برضا الفرد عن حياته بشكل عام وكل جوانب الحياة الأسرية والمهنية والاجتماعية والاقتصادية، بالإضافة إلى ارتفاع الوجدان الايجابي وانخفاض الوجدان السلبي. ويعتبر الأستاذ الشخص المؤتمن على أهم ما يملكه المجتمع من ثروة المتمثلة في التلاميذ، وهو الذي يعتمد عليه في رعاية هذه الثروة واستثمارها الاستثمار الأمثل الذي يخدم أهداف المجتمع ويحقق طموحاته، وبالتالي لابد من توفير له ما يرضيه ويرجحه ليزيد من فاعليته الذاتية التي ستعكس ايجابيا على المتعلمين وتحصيلهم هذا كان سببا جعل الباحث يشعر بالحاجة الماسة لمثل هذه الدراسة والتي تتناول الرفاهية النفسية.

1.1. تحديد الإشكالية:

لقد كرس علم النفس زمنا طويلا من دراساته لفحص مختلف جوانب الكدر والتعاسة في حياة البشر، ولكنه بخل بإسهاماته وتحليلاته ومنطلقاته النظرية في تناول ذلك الجانب المضيء في حياتهم كالارتياح والشعور بالسعادة والبهجة والتسامح والتفاؤل والأمل والرضا عن الحياة والاستمتاع بها أو بعض منها، وكذلك الصمود، والجلد والصبر على تحمل الشدائد، فضلاً عن الجوانب الإنسانية الأكثر ثراءً وتحضراً كالإحساس بمعنى الحياة، ونوعية الحياة وجودتها وبيئتها.

هذا بالإضافة إلى الجوانب الإيجابية في علاقة الإنسان بأخيه الإنسان والبيئة، والواقع الخارجي من حوله، ذلك الواقع الذي اعتادت الذات أن تعيشه أنساً وقيمة من خلال إحداث حالة من التكيف والتلاؤم والفاعلية، والتوافق، وحل الصراعات، وانسجام الذات، والدعم الاجتماعي وغير ذلك من الجوانب الأخرى التي تجعل الذات أكثر إيجابية وفاعلية.

من هنا بات البحث في مفاهيم علم النفس الإيجابية مطلباً إنسانياً ملحا، بعدما أتعبت البحوث المتعلقة بالمفاهيم السلبية والأمراض النفسية الإنسانية طويلا، تلك المفاهيم التي ولدت الرغبة والحنين في إيجاد فرع من فروع علم النفس يهتم بذلك الجانب المنيّر لا المظلم في حياة الإنسان، ذلك العلم الذي يبحث عن تلك الصفات الفاعلة والإيجابية التي تزيد من قيمة الإنسان، وتؤكد على إنسانيته وتضفي عليها عمق التسامي والتباهي بتلك المشاعر الإنسانية الإيجابية، التي ظلت مستعبدة على البحث أو الكشف رغم كونها بقيت ماثرة رغبة من قبل العلماء في البحث عن الخصائص الإيجابية التي تنفرد بها الشخصية الإنسانية.

وهذا التوجه الذي أخذه علم النفس الإيجابي إنما كان بتوجيه من مؤسس هذا العلم "مارتن سيلجمان" Martin Seligman الذي دعا بإيعاز منه علماء النفس للبحث عن القوى الإيجابية لدى البشر كبديلا عن البحث في تلك الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية الإنسانية.

ويمثل علم النفس الايجابي مجالاً للنظريات والأبحاث النفسية التي تركز على الخبرات النفسية، والسمات الفردية، أو جوانب القوة الأخلاقية، والمؤسسات الاجتماعية التي تجعل من الحياة تستحق العيش إلى أقصى درجة. ويهتم علماء علم النفس الإيجابي أيضاً بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الإيجابي التي تستهدف تحسين وزيادة رضا الفرد عن الحياة، وتحسين نوعية حياته، وتعظيم وتعزيز أدائه في مختلف مواقف الحياة.

وعليه فقد أصبح موضوع الرفاهية النفسية well-being أو جودة الحياة النفسية في السنوات الأخيرة موضع اهتمام العديد من البحوث والدراسات.

وتكمن الرفاهية النفسية داخل الخبرة الذاتية للشخص، ويتميز كما يرى "مصطفى شرقاوي" بكل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتياً، والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع. وهذه الحالة تتسم بالشعور بالسعادة والرغبة في الفيض على الآخرين بهذا الشعور. (مصطفى الشرقاوي، 1999)

ويشير "بيشوب وفيس" Bishop et Feist إلى أن الرفاهية النفسية تتضمن الجوانب الموضوعية والجوانب الشخصية، ولكن الباحثين ركزوا جل اهتمامهم على المؤشرات الموضوعية، تلك المؤشرات القابلة للقياس والملاحظة الخارجية مثل: الحالة الوظيفية، والدخل، والحالة الاجتماعية والاقتصادية، وحجم المساندة الاجتماعية. دون التركيز على جودة الحياة النفسية. (الجانب الذاتي، Bishop & Feist, 2001)

وترى "كارول رايف" Ryff أن الرفاهية النفسية هو: "الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلالته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها" (Ryff, et al., 2006)

وجاء في دراسة قامت بها "نادية جودت" أن: دراسة "العراقي" أشارت إلى إن العقائد الدينية تجعل الإنسان يشعر بجودة حياته. (العراقي، 1984:219) وأظهرت دراسة "ليث" أن ممارسة الهوايات الترويحية والأنشطة الرياضية هي المصدر الأول للرفاهية النفسية وتوفر المعنى في حياة الجامعيين فيما مثلت الصحة المصدر الثاني في حياة المسنين. (Leath, 1999:20) وأكد "توماس" إلى أن الرفاهية النفسية تؤدي إلى التكامل النفسي والاجتماعي وتجعل الأفراد يتمتعون بصحة نفسية وقدرة على ربط صلات اجتماعية تتسم بالرضا. (Thomas, 1979:67) وأشارت دراسة "إليس" أن الأفراد يكونون سعداء إذا كانت لديهم انجازات وأهداف يفتخرون بتحقيقها، فالفرد القادر على الانجاز سيؤدي ذلك إلى شعوره بالإحساس بالسعادة والرضا عن حياته.

(Ellis, 1980:490) (نادية جودت، 2008)

توصل كل من (سيد البهاص، 2009) و (أراجيل، 1993) إلى أن الرفاهية النفسية تعني في بُعدها الانفعالي "الشعور بالاستمتاع والبهجة واللذة" وفي بُعدها المعرفي الذي يعني "التأمل في الحياة والتعبير عنها" وتشير دراسة (أمال عبادو، 2013) أن مستوى الشعور بالارتياح الشخصي في مكان العمل بأبعاده كان مرتفعاً فيما عدا الوجدان السلبي الذي كان منخفضاً، ودراسة (سمية ع، ووفاء سيد، 2008) التي أكدت وجود فروق دالة إحصائية في اتجاه متوسطات درجات القياس البعدي في عوامل جودة الحياة النفسية.

وأشارت نتائج دراسة كل من (Burris et al., 2009)، (السيد محمد، 2010) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في السعادة النفسية (الرفاهية النفسية) بمكوناتها المختلفة، وأظهرت نتائج بعض البحوث المرتبطة بالرفاهية النفسية.

(Benjet et al., 2001) (Cooper et al., 1995) (Roothman et al., 2003) (Shek, 2001)

وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعض المؤشرات لصالح الذكور، والبعض الآخر لصالح الإناث، أو وجود تأثير موجب دال إحصائياً للجنس على الرفاهية النفسية.

أما نتائج دراسة كل من (السيد الشربيني، 2007) (سحر علام، 2008) (أمسية الجندي، 2009) أكدت وجود فروق بين الذكور والإناث في السعادة النفسية بمكوناتها المختلفة.

كما تشير دراسة "رايف" إلى أن النساء يشعرن بالرفاهية النفسية إذا توفرت لهن ظروف بيئية اجتماعية جيدة. (Ryff, 1998:16) (نادية جودت، 2008)

ويرى "ونغ وستيلر" أن العمل يعد مصدراً مهماً في مفهوم الرفاهية النفسية ومعناه الحقيقي، إذ من خلاله يشعر الإنسان أنه منتج ومفيد بشكل ما لذاته وللآخرين.

(Wong & Stiller, 1999:11) في (نادية جودت، 2008)

وبناء على الدراسات السابقة المعروضة يمكن طرح إشكالية الدراسة والمتمثلة في الأسئلة التالية:

1. ما مستوى الرفاهية النفسية عند أساتذة التعليم الابتدائي؟
 2. هل توجد فروق بين الأساتذة في الرفاهية النفسية وفقا لمتغيرات الجنس، مكان العمل والأقدمية في التعليم؟
- 2.1. فرضيات الدراسة:

للإجابة على الأسئلة المطروحة تم صياغة الفرضيات التالية:

1. مستوى الرفاهية النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفع.
 2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة في الرفاهية النفسية وفقا لمتغيرات الجنس، مكان العمل والأقدمية في التعليم.
- 3.1. أهمية الدراسة:

- يعتبر موضوع الرفاهية النفسية من الموضوعات الهامة التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين مؤخرا بالإضافة إلى ظهوره حديثا على الساحة العالمية، كما أن هذا الموضوع نادر في الساحة العربية عامة والجزائر خاصة.
- استثارة اهتمام رجال التربية لتوفير الرفاهية النفسية في أوساط الأسرة التربوية لا سيما الأساتذة.
- تنتهي هذه الدراسة إلى ميدان علم النفس الايجابي والذي يحتاج إلى المزيد من الدراسات والأبحاث لاكتمال هذا الفرع الهام من فروع علم النفس، ومن ثم يمكن أن تثرى هذه الدراسة المجال النفسي.

4.1. أهداف الدراسة:

ترمي هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على مستوى الرفاهية النفسية عند أساتذة التعليم الابتدائي.
- المقارنة بين الأساتذة في الرفاهية النفسية وفقا لمتغير الجنس.
- المقارنة بين الأساتذة في الرفاهية النفسية وفقا لمتغير مكان العمل.
- المقارنة بين الأساتذة في الرفاهية النفسية وفقا لمتغير الأقدمية في التعليم.

5.1. مصطلحات الدراسة:

الرفاهية النفسية: Well-Being يشير دينبرودينير إلى أن الرفاهية النفسية ببساطة شديدة "تقويم الشخص لرد فعله للحياة، سواء تجسد في الرضا عن الحياة (التقويمات المعرفية) أو رد الفعل الانفعالي المستمر بظروف الحياة (الوجدان)، ولمدى توافر فرص إشباع وتحقيق الاحتياجات". (Diener&Diener, 1995 : 653-663)

وقد توصل (أرجايل، 1993، 14) أن للرفاهية النفسية ثلاثة مكونات أساسية هي:

أ - الرضا عن الحياة : life satisfaction وقد يقابل بينه البعض وبين نوعية الحياة أو جودة الحياة.

ب - الوجدان الإيجابي: Affect Positive وهو المكون الانفعالي بوصفه حالة انفعالية.

ت - الوجدان السلبي: Affect Negative المعاناة النفسية ذات العلاقة العكسية بالشعور بالرضا الشامل.

وتعرف الرفاهية النفسية في البحث الحالي بالتقييم الشامل للرضا عن الحياة بشكل عام، وعن إجمالي الارتياح في مجالات الحياة

المختلفة بالإضافة إلى ارتفاع الوجدان الايجابي وانخفاض الوجدان السلبي.

وتعرف إجرائيا: مجموع الدرجات التي يحصل عليها أستاذ التعليم الابتدائي بعد الإجابة على فقرات مقياس الرفاهية النفسية المستخدم في الدراسة.

2. الطريقة والأدوات:

1.2. حدود الدراسة:

تمثلت حدود الدراسة فيما يأتي:

الحدود المكانية: أجريت الدراسة بأربع مقاطعات تربوية (للتعليم الابتدائي) تقع بولاية مستغانم وهي مقاطعة خير الدين، مقاطعة عين تادلس، مقاطعة سيدي علي ومقاطعة سيدي لخضر. وقد تم اختيار هذه المقاطعات بطريقة عشوائية حيث شملت مجموعة من الأساتذة للإجابة على أدوات الدراسة.

الحدود الزمانية: أجريت الدراسة في الفترة الممتدة من يوم 02 نوفمبر 2014 إلى غاية يوم 19 ديسمبر 2014 ، وذلك بعد التأكد من صدق وثبات وسائل القياس.

2.2. منهج الدراسة:

انطلاقاً من أهداف الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها لتحديد " مستوى الرفاهية النفسية لدى الأساتذة ومدى اختلافهم تبعاً لمتغيرات الجنس مكان العمل والأقدمية في التعليم " فسيتم استخدام المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً.

3.2. مجتمع وعينة الدراسة:

تم إجراء الدراسة على عينة قوامها 346 معلماً ومعلمة يختلفون باختلاف جنسهم، مكان عملهم، سنوات أقدميتهم في التعليم. سحبت من مجتمع قدره 1272 أستاذاً للتعليم الابتدائي بالمقاطعات المذكورة أعلاه. بنسبة 27.20 % ويوضح الجدول التالي توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة:

الجدول (01) توزيع عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

المتغيرات	الجنس		مكان العمل			الأقدمية في التعليم		
	ذكور	إناث	مدينة	شبه مدينة	ريف	7-1	15-8	أكثر من 15
العدد	139	207	202	66	78	138	54	154
النسبة المئوية	40.17%	59.83%	58.38%	19.08%	22.54%	39.88%	15.61%	44.51%

4.2. أدوات الدراسة:

قام الباحث في دراسته الحالية باستخدام مقياسين الأول مقياس الرفاهية النفسية، المؤشر العالمي للارتياح الذي صممه "كومينس" Commins (الرضا عن مجالات الحياة) ترجمة وتعديل تيلوين حبيب (Tiliouine, 2009) وهو مقياس يقيس رضا الفرد عن مجالات الحياة: المستوى المعيشي، الأمن، الصحة، الانجازات، العلاقات مع الآخرين، الانتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه، الرضا حول المستقبل والحياة الروحية العبارة التي أضافها تيلوين لتناسب المجتمع المسلم، يتكون من تسع فقرات تتم الإجابة عنها وفق سلم من 0 يعني غير راض إطلاقاً إلى 10 وتعني راض بشدة (مئة بالمئة) بحيث تتراوح درجة المجيب من بين (0-90) نقطة. أما الأداة الثانية تتمثل في مقياس التوازن الوجداني باناس (PANAS) من إعداد "واتسن، كلارك وتيلجن" (Watson, Clark & Tellegen, 1988) وقام الباحث بترجمة المقياس وتصحيحه اللغوي من قبل أساتذة الانجليزية وأساتذة في علم النفس، يتكون المقياس من عشرين مفردة، عشرة منها تمثل الوجدان الإيجابي (PA) وعشرة الأخرى تمثل الوجدان السلبي (NA). يتم جمع المفردات الموجبة وتمثل الوجدان الموجب وزيادته تعني الرضا، وتجمع المفردات السالبة وتمثل الوجدان السالب ونقصانه تعني الرضا، بمعنى الرضا عن الحياة الوجدانية هو زيادة الوجدان الموجب ونقصان الوجدان السالب، وتكون الإجابة في هذا المقياس وفق تدرج خماسي (كثيراً جداً - كثيراً - بدرجة متوسطة - قليلاً - قليلاً جداً أو لا على الإطلاق) بحيث تتراوح درجة كل مفرد ما بين (10 - 100) نقطة.

والرفاهية النفسية تقاس بمدى الرضا عن مجالات الحياة (الارتياح الشخصي)، والبعد العاطفي لقياس الحياة الوجدانية الموجبة والسالبة والتوازن بينهما.

ومنه للرفاهية النفسية بعدين:

- الرضا عن مجالات الحياة.

- البعد العاطفي (الوجدان الموجب + الوجدان السالب)

وبالتالي يتم حساب الرفاهية النفسية بالمعادلة التالية:

الرفاهية النفسية = الرضا عن مجالات الحياة + التوازن الوجداني (الوجدان الإيجابي + الوجدان السلبي).

5.2. الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة:

أ- الصدق: التحليل العاملي:

مقياس الرفاهية النفسية في شطره الخاص بالرضا عن مجالات الحياة (الارتياح الشخصي) الذي اعتمدته في دراستنا صادق وثابت، مجرب عدة مرات في بيئات أجنبية وجزائرية. (Tiliouine, 2009)، (Tiliouine, 2012). فضلاً عن ذلك أخضع للتحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية مع تدوير العوامل بطريقة فرماكس، وأشارت نتائج الدراسة إلى صلاح الصورة العربية المقترحة لمقياس الرضا عن الحياة للاستخدام (أطمانيس ميخائيل، 2011)، ولكن الباحث ارتأى أن يتأكد من صدقه على عينة من الأساتذة. وللتأكد من ذلك تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المحاور الأساسية (Principal Axis Factoring) واستخدم محك الجذر الكامن أكثر من واحد صحيح للعوامل التي تم استخراجها، وأعقب ذلك تدوير متعامد بطريقة فرماكس. (VARIMAX)

الجدول (02): التحليل العاملي لمقياس الرفاهية النفسية بطريقة المحاور الأساسية.

الفقرات	الرضا عن مجالات الحياة	الوجدان الموجب	الوجدان السالب
1	0.71	0.38	0.69
2	0.64	0.42	0.73
3	0.70	0.57	0.73
4	0.71	0.71	0.50
5	0.77	0.73	0.60
6	0.77	0.66	0.67
7	0.80	0.27	0.68
8	0.65	0.62	0.52
9		0.77	0.62
10		0.56	0.54
ج ك	4.19	3.52	4.08
ن ت	52.43	35.28	40.88

مع العلم أن: ج ك : الجذر الكامن ن ت : نسبة التباين

يتضح من الجدول (02) أعلاه أن الفقرات حافظت على تشبعاتها بالأداة في مقياس الرضا عن المجالات الحياة تراوحت ارتباطات الفقرة بالمقياس ما بين (0.64-0.80) وهي ارتباطات عالية مما يثبت صلاحيتها على العينة المختارة.

أما ارتباطات مفردات الوجدان الموجب كانت قيمة واحدة منخفضة نوعا ما ارتباطها 0.27 وبقيّة المفردات مرتفعة بلغت أكبرها 0.77 مما يدل على صدق المقياس أيضا وصلاحيتها للاستعمال في الدراسة.

ب - الصدق: الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الرفاهية النفسية لدى الأساتذة باستخدام معامل الارتباط الخطي، وذلك بحساب معاملات ارتباط (بيرسون) بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، كما يتضح في الجدول الموالي:

الجدول (03): مصفوفة الارتباطات بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الارتياح النفسي.

الفقرات	الرضا عن مجالات الحياة	الوجدان الموجب	الوجدان السالب
1	**0.72	**0.45	**0.70
2	**0.66	**0.49	**0.73
3	**0.70	**0.58	**0.74
4	**0.70	**0.67	**0.51
5	**0.77	**0.65	**0.61
6	**0.76	**0.62	**0.67
7	**0.80	**0.41	**0.68
8	**0.65	**0.59	**0.52
9		**0.73	**0.62
10		**0.55	**0.53

** كل الارتباطات دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول (03) أن قيم الارتباط التي تم الكشف عنها دالة عند مستوى 0.01 ، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية ما بين (0.65 و 0.77)، في مقياس الرضا عن مجالات الحياة.

وتراوحت معاملات ارتباط مفردات الوجدان الموجب والسالب ما بين (0.41-0.74) وتعتبر كل معاملات الارتباط المحصل عليها عالية. من خلال نتائج صدق التحليل العاملي والاتساق الداخلي يمكن اعتبار المقياس صادق واعتماده كمقياس يقيس الرفاهية النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

ج - الثبات: طريقة التجزئة النصفية:

جدول (04) التجزئة النصفية لمقياس الرفاهية النفسية لدى المعلمين.

الرفاهية النفسية	عدد الفقرات	التجزئة النصفية	معامل الثبات	معامل الارتباط سبيرمان براون
الرضا عن مجالات الحياة	8	4	0.73	0.85
		4	0.80	
الوجدان الموجب	10	5	0.63	0.73
PA		5	0.58	
الوجدان السالب	10	5	0.74	0.84
NA		5	0.68	

من خلال الجدول السابق، نلاحظ أن معاملات الارتباط بين جزئي كل مقياس كان ينحصر بين 0.73 و 0.85 ويلاحظ أنه يتميز بثبات عال.

د- الثبات: طريقة معامل الثبات كرونباخ:

يمكن ملاحظة معامل ثبات الرفاهية النفسية من خلال الجدول التالي:

الجدول (05): قيم معاملات ثبات كرونباخ لمقياس الارتياح النفسي.

الارتياح النفسي	ألفا كرونباخ
الرضا عن مجالات الحياة	0.77
الوجدان الموجب PA	0.73
الوجدان السالب NA	0.75

يتضح من خلال هذه النتائج أن معاملات الثبات لكرونباخ كانت عالية تراوحت ما بين 0.73 و 0.77 وتدلل على الثبات وصلاحيته للمقياس للتطبيق، وتؤكد القدرة على تحقيق أهداف الدراسة.

وبعد تميز المقياس بالثبات العالي من خلال التجزئة النصفية ومعامل الثبات كرونباخ α ، نعتبر المقياس ككل ثابت ويصلح للتطبيق في دراستنا.

وبالتالي مقياس الرفاهية النفسية (الرضا عن مجالات، التوازن الوجداني) يتميز بخصائص سيكومترية جيدة.

هـ- طريقة تصحيح المقياس: أداة الرضا عن مجالات الحياة:

يتكون سلم الإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس من عشر مستويات من 0 وتعبّر عن عدم الرضا المطلق (غير راض إطلاقاً) إلى 10 وتعني راض بشدة،

5 متوسط الرضا كلما زاد عن 5 زاد الرضا وكلما نزل دون 5 نقص الرضا إلى أن ينعدم عند الدرجة 0. المتوسط النظري هو 40 بضرط المتوسط في عدد الفقرات (5×8)

تحتسب الدرجة الكلية للمقياس بجمع الدرجات التي تحصل عليها المعلم من خلال إجابته، ومن الناحية النظرية فإن أعلى درجة يتحصل عليها المجيب هي 80 درجة، وأدنى درجة صفر 0. بمتوسط نظري قيمته 40، وتصنف الدرجة التي تحصل عليها المعلم في ضوء المتوسط الوزني الفارق كما يلي:

- أقل من 27 درجة (مستوى رضا منخفض).
- من 27 إلى 54 درجة (مستوى رضا متوسط).
- أكثر من 54 درجة (مستوى رضا مرتفع).

و- طريقة تصحيح المقياس: أداة التوازن الوجداني PANAS:

يتكون المقياس من بعدين الأول يمثل الوجدان الموجب والثاني يمثل الوجدان السالب وتكون الإجابة وفق هذا المقياس وفق تدرج خماسي (كثيراً جداً - كثيراً - بدرجة متوسطة - قليلاً - قليلاً جداً أو لا على الإطلاق) بحيث تتراوح درجة كل مفحوص ما بين (10-50) نقطة عن كل بعد، ومن (20-100) نقطة عن المقياس ككل.

- المتوسط النظري بالنسبة للوجدان الموجب هو 30 المتوسط في عدد المفردات (3×10)
- المتوسط النظري بالنسبة للوجدان السالب هو 30 المتوسط في عدد المفردات (3×10)
- تحسب درجة المقياس بجمع الدرجات التي تحصل عليها المعلم من خلال إجابته على مفردات الوجدان الموجب على حدى، ثم تحسب درجة المقياس بجمع الدرجات التي تحصل عليها المعلم من خلال إجابته على مفردات الوجدان السالب على حدى، وزيادة

درجات المفردات الموجبة (PA) تعني التعبير عن الرضا، ونقصان درجات المفردات السالبة (NA) تعبر عن الرضا أيضا، إذا حصل التوازن بزيادة الانفعالات الايجابية ونقصان الانفعالات السالبة دل ذلك على الرضا من الناحية الانفعالية، بمعنى إذا كانت مجموع درجات الوجدان الموجب والوجدان السالب هي من (50 إلى 60) أو أقرب تمثل التوازن وبالتالي الرضا عن الحياة من الجانب الوجداني (المكون الانفعالي للارتياح).

- وتصنف درجات كل فرد في ضوء المعادلة التالية:
 - درجات الوجدان الموجب أكثر من 30 تعني الرضا وزيادة الارتياح.
 - درجات الوجدان السالب أقل من 30 تعني الرضا وزيادة الارتياح.
 - والرضا عن الحياة الوجدانية = الوجدان الموجب + الوجدان السالب وكلما اقتربت الدرجة من 60 تعني التوازن الوجداني وبالتالي الرضا عن الحياة الوجدانية.
 - وكخلاصة حول مقياس الرفاهية النفسية المستخدم في الدراسة نوضح كالاتي:
 - الرفاهية النفسية تقاس بالرضا عن مجالات الحياة زائد البعد العاطفي المتمثل في التوازن بين الانفعالات الموجبة والسالبة.
- 6.2. الأساليب الإحصائية المتبعة في تحليل النتائج : من أجل تفسير النتائج الخام المتحصل عليها والإجابة على أسئلة الدراسة، اعتمد الباحث على الأساليب الإحصائية التالية:
- + التكرارات و النسب المئوية.
 - + المتوسطات الحسابية
 - + الانحرافات المعيارية.
 - + معامل ارتباط بيرسون،
 - + تحليل التباين المتعدد الثلاثي (three-way anova) للمقارنة بين المجموعات.
- وتمت كل هذه العمليات ببرنامج الرزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS 15

3. النتائج ومناقشتها:

1.3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: نص الفرضية: "ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي". ولاختبار هذه الفرضية قام الباحث باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على مقياس الرفاهية النفسية، والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول (06): المتوسطات والانحراف المعياري لأبعاد الرفاهية النفسية والدرجة الكلية.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري
الرضا عن مجالات الحياة	57.08	40	13.89
الوجدان الموجب	34.42	30	6.42
الوجدان السالب	20.92	30	7.49
الرفاهية النفسية (الدرجة الكلية)	112.42	100	11.45

يلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن المتوسط الحسابي للرفاهية النفسية قدره 112.42 وانحراف معياري مساوي لـ 11.45 وهو مستوى مرتفع مقارنة مع المتوسط النظري (100).

المتوسط الحسابي للوجدان الايجابي فقدره 34.42 وانحراف معياري مساوي لـ 6.42 وهو مستوى مرتفع أيضا مقارنة بالمتوسط النظري (30)، فيما قدر المتوسط الحسابي للوجدان السلبي بـ 20.92 وانحراف معياري مساوي لـ 7.49 والذي يعتبر مستوى منخفض بالنسبة للمتوسط النظري (30).

لقد أسفرت نتائج الدراسة عن تحقق هذه الفرضية كما يتضح ذلك من نتائج الجدول رقم (06) حيث كشفت عن ارتفاع درجة الرفاهية النفسية لدى أساتذة المدرسة الابتدائية بنسبة كبيرة في الشكل عام، ووفق جميع الأبعاد كما تبين من نفس الجدول رقم (06) ارتفاع الانفعالات الايجابية ونقصان الانفعالات السلبية وهذا يثبت جودة الحياة الانفعالية مما يؤكد المستوى الجيد للارتياح لدى أساتذة المدرسة الابتدائية.

وقد جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع نتائج بعض الدراسات السابقة منها دراسة (عبادو آمال، 2013) التي توصلت إلى أن مستوى الشعور بالارتياح الشخصي في مكان العمل بأبعاده كان مرتفعا عن متوسط المقياس فيما عدا الوجدان السليبي الذي كان منخفضا عن متوسط المقياس. ودراسة (سمية علي ووفاء سيد، 2008) التي أكدت وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) في اتجاه متوسطات درجات القياس البعدي في عوامل جودة الحياة النفسية (تقبل الذات، العلاقات الاجتماعية الايجابية، الاستقلالية، الغرض من الحياة، النمو والتطور الشخصي) والدرجة الكلية لجودة الحياة النفسية.

وفي الشطر المتعلق بالرضا عن مجالات الحياة (الرضا الشخصي) نجد أن الدراسة الحالية جاءت متفقة مع الدراسة التي أشرف عليها حبيب تيلوين وهي أول دراسة جامعية موسعة لقياس الارتياح الشخصي العام والوطني لدى شريحة واسعة من الجزائريين في بعض ولايات الوطن، ودراسته اعتمدت على مؤشرات مادية ومعنوية المعتمدة في دراستنا تماما.

وتوصل إلى معرفة مدى جودة الحياة ومستوى الرضا الشخصي والرفاهية النفسية لدى كل مواطن، وذكر تيلوين أن مؤشرات جودة الحياة لا تعتمد فقط على الجوانب المادية بل تتعدى ذلك إلى الجوانب النفسية التي تحدد علاقة الفرد مع نفسه ومجتمعه وربه ومدى ارتياحه للحياة الروحية التي يعيشها، مؤكدا أن البحث المعاصر أثبت أن الزيادة في المؤشرات المادية غير كاف، فتطور دراسة السعادة والارتياح الشخصي التي أصبحت تدريجيا تنال الاعتراف الأكاديمي وفي أوساط دوائر اتخاذ القرار هي من تحدد درجة جودة الحياة في أي بلد حيث تأخذ بعين الاعتبار أيضا مستوى الرفاه لأي دولة.

واعتمدت هذه الدراسة على قياس الرفاهية النفسية لدى الجزائريين والذي يعتبر أحد المؤشرات الشخصية التي تشير إلى نسبة التوازن النفسي الذي يمكن الفرد من إدارة ذاته وتسيير حياته بشكل طبيعي ضمن سياق اجتماعي وثقافي ما، ومدى تقدير الفرد لدرجة رضاه عن حياته بشكل عام (Tiliouine, 2009). وبينت نتائج الدراسة حسب تيلوين خلال أربعة سنوات الأخيرة أن 59% من الجزائريين آمنون من المستقبل، ويشعر 72% بالأمن التام، بينما يشعر 69% من المواطنين بالانتماء للمجتمع، ومرتاح 67% من الجزائريين من الظروف الاجتماعية، في حين كشف أن 68% من المستجوبين أنهم يشعرون بالسعادة، وأكد أن 64% من المواطنين راضون عن انجازاتهم، بينما عبر 74% من الأشخاص عن علاقتهم الاجتماعية الحسنة بالناس، هذه المعطيات المادية والنفسية حددت مدى جودة حياة الجزائريين النفسية ومدى شعورهم بالرفاهة والهناء، حيث بلغ مستوى الارتياح في الجزائر سنة 2003 ما نسبته 52% بينما استقر سنتي 2006 و2008 في نسبة 40% وبلغ سنة 2010 نسبة 41% وارتفع نسبيا سنة 2011 إلى 46% (Tiliouine, 2012).

ويمكن تفسير نتيجة ارتفاع درجة الرضا الشخصي والرفاهية النفسية لدى الأساتذة في المجهودات التي تبذلها الوزارة الوصية والمتمثلة في توفير الوسائل التعليمية والكتاب المدرسي والمكتبة المدرسية وأجهزة الإعلام الآلي والمطاعم داخل المؤسسات التربوية والتي أدت إلى تعبير الأساتذة بالرضا التام عن حياتهم. وكما ذكر تيلوين أن توفير الظروف المادية غير كاف في تحقيق الرفاهية النفسية، فيتوفر الظروف الخارجية المادية المريحة زيادة على تقبل الأساتذة لظروف عملهم وسعيهم نحو تحقيق النجاح أدى إلى الرفاهية النفسية لديهم. كما أن تمسك المعلم بما يستطيع إنجازه، يحقق التفوق وإثبات الوجود، ويستطيع الأساتذة تكوين شخصيتهم بعدم الاستسلام للصعوبات والمشاكل اليومية، ومن مؤشرات الرفاهية النفسية رضا الفرد عن مستواه المعيشي وحالته الصحية وشعوره بالأمن حول مستقبله وانتماؤه إلى مجتمعه وفي علاقاته الاجتماعية وعن حياته الروحية، زيادة على تقبل الفرد للواقع في حدود إمكانياته واستمتاعه بعلاقاته الاجتماعية، ونجاحه في عمله، والإقبال على الحياة بوجه عام، وكفاءاته في مواجهة احباطات الحياة اليومية وإشباع حاجته ودوافعه، وإثبات اتجاهاته واتزانه الانفعالي.

زيادة الرفاهية النفسية وجودة حياة الإنسان لنفسه تنأتي من كونه يعي ذاته ويؤمن بأهمية أن يحب لأخيه ما يحب لنفسه ويتبلور ذلك في علاقات اجتماعية تنسم بالبعد عن الأنانية والمصلحة الشخصية، وعلاقات تنسم بالإيجابية والعطاء والتسامح والإيثار والفاعلية، وبهذا يصبح وجود الإنسان له معنى وهدف في الحياة، ومقومات جودة حياة الإنسان في هذه الحالة توجد داخله هو وليس في خارجه، في إمكانياته في انجازاته في قدراته، في استعداداته، في تكامل شخصيته. كما أن التدين والتأثر بنماذج من حياة الناجحين أدت إلى تنمية الجوانب الإيجابية في شخصية الأساتذة لكون الدين لصيق الصلة بالتكوين البشري.

ويمكن تفسير ذلك في إطار التوفيق والتوازن والتكامل بين هذه العوامل فالوعي بالذات وتقبلها يدفع الفرد ويعطيه الطاقة التي تعينه على الاعتماد على النفس والحرية في إتباع رؤاه وقوانينه الخاصة به في إطار السياق البيئي والاجتماعي حيث لا تكتمل هوية الفرد إلا بحاجته إلى الارتباط بالآخر بعلاقات اجتماعية ايجابية يستقيم بها مسار نموه النفسي، بما يسمح له من مرونة شخصية في التعامل مع مختلف السياقات البيئية، من هنا تتجه أفعاله وتصرفاته نحو تحقيق الهدف من الحياة ويطور قدراته وإمكاناته في سبيل إثراء حياته الشخصية ومن ثم تحقيق الرفاهية النفسية.

2.3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: نص الفرضية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة في الرفاهية النفسية وفقا لمتغيرات الجنس، مكان العمل والأقدمية في التعليم." وللتعرف على الفروق بين الأساتذة في تحديدهم للرفاهية النفسية وفقا لمتغيرات الجنس، مكان العمل وأقدميتهم في التعليم والتفاعل الثنائي والثلاثي بين المتغيرات المستقلة تم استخدام تحليل التباين الثلاثي (three-way anova) ويظهر من الجدول التالي:

جدول (07) نتائج تحليل التباين الثلاثي (three-way anova) للرفاهية النفسية وفقا لمتغيرات الجنس ومكان العمل والأقدمية في التعليم.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	القيمة sig	م الدلالة 0.05
الجنس	2471.472	1	2471.472	6.12	0.10	غير دالة
مكان العمل	769.752	2	384.87	0.95	0.38	غير دالة
الأقدمية	839.380	2	419.690	1.04	0.35	غير دالة
الجنس × مكان العمل	5141.435	2	2570.717	6.37	0.20	غير دالة
الجنس × الأقدمية	234.335	2	117.168	0.29	0.74	غير دالة
مكان العمل × الأقدمية	961.561	4	240.390	0.59	0.66	غير دالة
الجنس × مكان العمل × الأقدمية	315.543	3	105.181	0.26	0.85	غير دالة
الخطأ	132690.514	329				
الإجمالي	6491866.000	346				

يظهر من الجدول (07) أعلاه أنه

لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في المتوسطات الحسابية للرفاهية النفسية لدى الأساتذة تبعاً لمتغيرات الجنس، مكان العمل والأقدمية في التعليم، أو التفاعل بينهم، ثنائياً كان أو ثلاثياً.

لقد أسفرت نتائج الدراسة تحقق هذه الفرضية كما يتضح ذلك من نتائج الجدول رقم (07) حيث اتضح عدم وجود للفروق في الفاعلية الذاتية للأساتذة، تبعاً لمتغير الجنس، أو مكان العمل، أو الأقدمية في التعليم، أو التفاعل بينهم، ثنائياً كان أو ثلاثياً.

اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من (السيد محمد، 2010) و (Burris et al, 2009) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في السعادة النفسية (الرفاهية النفسية) بمكوناتها المختلفة.

وأظهرت نتائج بعض البحوث المرتبطة بالسعادة النفسية (الرفاهية النفسية) وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعض مؤشرات السعادة النفسية لصالح الذكور، والبعض الآخر لصالح الإناث، أو وجود تأثير موجب دال إحصائياً للجنس على السعادة النفسية. (Roothman et al, 2003) (Cooper et al, 1995). (Shek, 2001), (Benjet et al, 2001)

نقلاً عن (السيد محمد، 2010:171)

واختلفت هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من (السيد الشربيني، 2007) (سحر علام، 2008) (أمسية الجندی، 2009) والتي أكدت وجود فروق بين الذكور والإناث في السعادة النفسية بمكوناتها المختلفة. كما اختلفت مع دراسة "رايف" التي تشير إلى أن النساء يشعرن بالرفاهية النفسية إذا توفرت لهن ظروف بيئية اجتماعية جيدة (Ryff, 1998) نقلاً عن (نادية جودت، 2008) واتفقت مع دراسة "عبادو آمال" في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الشعور بالارتياح الشخصي في مكان العمل وبأبعاده. (عبادو آمال، 2013)

بينما انتهت دراسة "سحر علام" أن الفروق بين الجنسين تتضح في معدلات السعادة في مراحل عمرية معينة، فالنساء أسعد في مرحلة الشباب، حيث يتمتعن بقيمة جاذبيتهم، أما الرجال فيكونون أسعد في مرحلة منتصف العمر يصلون إلى قمة المكانة الاجتماعية. وبالرغم من وجود فروق بين الجنسين في مستوى الرفاهية النفسية (معدل السعادة) فإن هناك مصادر للسعادة متشابهة (الأسرة، والتفاعل الاجتماعي) وهي مصادر متاحة للجنسين بفرص متساوية. (سحر علام، 2000)

ويمكن تفسير ذلك في أن الرفاهية النفسية ليس له خصوصية تتعلق بجنس الأستاذ أو مكان عمله أو أقدميته، ويرجع هذا إلى الفرص المتساوية المتاحة لجميع الفئات من الأساتذة باختلاف أعمارهم وأجناسهم وأماكن عملهم، فلا فرق بين الأساتذة الذي يمارسون عملهم في المدينة أو شبه مدينة أو الريف مهما كانت أقدميتهم أو جنسهم، فعندما تكون الفرص متاحة ومتساوية فيشعرون بالارتياح بدرجات متقاربة وبالتالي اختفاء الفروق بينهم.

فظروف العمل اليوم صارت تقريباً متساوية، فتحسين الراتب وفرص الترقية إلى مناصب عليا جعلت الأساتذة يعبرون عن ارتياحهم، وأصبح الإشراف التربوي اليوم يميز بالمرونة والسلاسة على عكس السابق، فتقرب المفتشين من الأساتذة ومرافقتهم ومساعدتهم في أداء

مهامهم جعل الفروق تزول، هذه العوامل تجعل الأساتذة في درجات متقاربة في التعبير عن سعادتهم وطمأنينهم ورضاهم وراحتهم، كما أن الأساتذة اليوم يحظون بالدعم والتشجيع من قبل المديرين والمفتشين في ظل الإصلاحات التي تتماشى وعصر التكنولوجيا والعولمة، والدعم والمساندة يمكنهم من النجاح في مهنتهم، وبالتالي راحتهم دون مفاضلة بينهم مهما كان جنسهم أو مكان عملهم أو أقدميتهم، وتحفيزهم يزيد من رضاهم عن حياتهم، فيشعرون بالارتياح العام الذي يمكنهم من مواجهة المشكلات من خلال إيجاد البدائل المتنوعة لحلها، ولا ينال الفشل من عزيمتهم وإصرارهم ومثابرتهم على الانجاز والأداء لتحقيق أهدافهم، ومن هنا يشعرون بالهناء وحسن الحال والاستمتاع بالحياة والارتياح في أماكن عملهم، بالإضافة إلى توجيههم الديني والروحاني الذي يضيف عليهم مزيداً من الراحة النفسية، وكل ذلك يزيد من الرفاهية النفسية لديهم برغم اختلاف جنسهم ومكان عملهم ومدة سنوات التدريس لديهم.

4- الخلاصة:

توصلت الدراسة إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:

- مستوى الرفاهية النفسية لدى الأساتذة كان مرتفعاً من وجهة نظرهم.
 - لا يوجد فروق بين الأساتذة في الرفاهية النفسية من وجهة نظرهم تبعاً لمتغيرات الجنس، مكان العمل، والأقدمية في التعليم.
- التوصيات والاقتراحات:
- تضمين برامج تكوين الأساتذة بالمعاهد والجامعات مقياس علم النفس الإيجابي والتعريف بمجالاته وميادينه الذي يسهم في تحقيق الرفاهية النفسية.
 - الرفاهية النفسية من المتغيرات المهمة في علم النفس الإيجابي ومن ثم ضرورة اهتمام الباحثين والتوسع في إجراء البحوث المشابهة في الأطوار التعليمية المختلفة.
 - لم تتوصل الدراسة إلى وجود فروق بين الأساتذة في الرفاهية النفسية تبعاً لمتغيرات الجنس، مكان العمل أو الأقدمية في التعليم، ولذا نوصي بإجراء دراسات لاحقة تبحث في الرفاهية النفسية لدى الأساتذة وفق متغيرات أخرى كالسن والمؤهل العلمي والمرحلة التعليمية.

المراجع العربية:

- أمسية السيد الجندي. (2009). مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية بجامعة الإسكندرية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، المجلد 19 العدد 62، 70-11.
- أطانيوس ميخائيل. (2011). الثبات والصدق والبنية العالمية لصورة معربة من مقياس دينر ولارسن وجرفن للرضا عن الحياة. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، 9(2)، 37-11.
- سحر فاروق علام. (2008). معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية. *مجلة دراسات نفسية*، المجلد 18 العدد 02، 465-431.
- سمية علي عبد الوارث أحمد، وفاء سيد محمد حسين. (2008). فاعلية الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية ببلد المملكة العربية السعودية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، 3(1)، 242-215.
- سيد أحمد الهام. (2009). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، القاهرة، جامعة عين شمس العدد 23، 278-327.
- السيد كامل الشربيني. (2007). جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، المجلد 17 العدد 57، 80-1.
- السيد محمد أبو هاشم. (2010). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، 20(81)، 350-269.
- عبادو أمال. (2013). علاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالارتياح الشخصي في مكان العمل. رسالة ماجستير، ورقة.
- مايكل أراجيل. (1993). سيكولوجية السعادة، ترجمة (فيصل عبد القادر يوسف). عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، العدد 175.
- مصطفى خليل الشرقاوي. (1999). مقياس جودة الصحة النفسية. *مجلة كلية التربية*، جامعة الأزهر، العدد 84، 127-111.
- نادية جودت حسن. (2010). جودة الحياة وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. *الحوار المتمدن موقع انترنت* 21:39/2010/10/12

المرجع الأجنبية:

12. Bishop, M., & Feist-Price, S. (2001). Quality of life in rehabilitation counseling: Making the philosophical practical. *Rehabilitation Education*, 15 (3), 201-212.
13. Burris , J , Brechting , E , Salsman , J and Carlson , C (2009).Factors Associated With The Psychological Well- Being and Distress of University Students , *Journal Of American College Health* , 57(5) , 536-543.
14. Diener, E.& Pavot, W.(1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological assessment*, 5(2), 164-172.
15. Diener, E., & Diener, M. (1995). *Cross- Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. Journal of Personality& Social Psychology*, 68, 653-663
16. Ryff,C, Love,G., Urry,H., Muller, D., Rosen_Kranz.M., Friedman.E., Davidson. R,& Singer.B.(2006). Psychological Well-Being and Ill-Being: Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates?. *Psychotherapy Psychosomatics*, 75, 85–95.
17. Seligman M. E.P.. (2002) ,Positive Psychology, Positive Prevention, And Positive Therapy, Oxford University Press.
18. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
19. Tiliouine, H. (2009). Measuring satisfaction with religiosity and its contribution to the personal well-being Index in a Muslim sample. *Applied Research in Quality of Life*, 4 (1), 91-108.
20. Tiliouine, H. (2012). Income, Needs Satisfaction and Hedonic Well-being in the Population of Algeria. *Journal of Social Research and Policy* , 3 (2), Dec. 2012.
21. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.