

الرفاه النفسي المستدام لدى المرشدين التربويين
م.د. ميثم كاظم ناجي
وزارة التربية/ المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة/ الاولى
MMKK197292@gmail.com

المخلص:

أستهدف البحث قياس-

- الرفاه النفسي المستدام لدى المرشدين التربويين.
 - معرفة الفرق في الرفاه النفسي المستدام لدى عينة البحث وفق متغير الجنس " إناث/ ذكور "
- ومن اجل الوصول لأهداف البحث بناء مقياس الرفاه النفسي المستدام المتكون لـ (٣٢) فقرة وتحقق من إجراءات ثبات وصدق وتمييز للفرقات، وبلغ الثبات بطريقة "الفا" (٠.٧٤). وكما ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار (٠.٧١) ، تحدد البحث بالمرشدين التربويين في مديريات التربية للعام ٢٠٢٢ / ٢٠٢١ ، مجتمع البحث متألف لـ (١٤٦٩) مرشداً ومرشدة وكان (٥٠٨) مرشد تربوي (٩٦١) مرشدة تربوية ، تم اختيار العينة عشوائياً وكانت (٢٥%) افراد عينة البحث بلغ (٤٠٠) تكون من (٢٤٠) مرشدة و (١٦٠) مرشد ، واعتمد المنهج الوصفي . تم تطبيق المقياس على العينة ، ثم استخدامات الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية في معالجة وتحليل البيانات ، بينت النتائج ان عينة البحث يتمتعون: الرفاه النفسي المستدام ويتمتع الإناث في الرفاه النفسي المستدام أكثر من الذكور. وقُدمت بعض التوصيات والمقترحات في ضوء تلك النتائج.

الكلمات المفتاحية: (الرفاه النفسي، التنمية المستدامة، المرشدين التربويين).

sustainable psychological well – being

of counselors Educational

dr . Maytham Kazem Naji

Ministry of Education / General Directorate of Education

Baghdad Al-Rusafa / First

Abstracts:

The research aims to measure- :

The sustainable psychological well-being of educational counselors Knowing the difference in the sustainable psychological well-being of the research sample

according to the gender variable "female / male". In order to reach the objectives of the research, build a measure of sustainable psychological well-being consisting of (٣٢) items and verify the procedures of stability, validity and discrimination of the items, and the stability reached the "alpha" method (٠.٧٤).). And as the stability of the scale by the re-test method ((٠.٧١), the research is determined by educational counselors in the directorates of education for the year ٢٠٢١/٢٠٢٢, the research community consisted of (١٤٦٩) male and female counselors and (٥٠٨) educational counselors were (٩٦١) educational counselors, the sample was chosen randomly and it was (٢٥ %) of the research sample amounted to (٤٠٠), consisting of (٢٤٠) female counselors and (١٦٠) male counselors, and the descriptive approach was adopted. The scale was applied to the sample, then the statistical bag for social sciences was used to process and analyze the data, the results showed that the research sample enjoys: well-being Females enjoy sustainable psychological well-being more than males. Some recommendations and proposals were presented in the light of these results. Keywords: (psychological well-being, sustainable development, educational counsellors).

مشكلة البحث:

اتسمت بدايات القرن الواحد والعشرين بالتعقيد وضعف الاستقرار والتغيير المستمر، وأصبح رفاه الأفراد النفسي مُهدداً ، في حين تعترف الأمم المتحدة (١٧ United Nations, ٢٠١٥)، بالصحة والرفاه النفسي للأفراد كأحد أهداف التنمية المستدامة (United Nations, ٢٠١٥). ويعد الرفاه ضروري لتعزيز التنمية المستدامة في العالم وضمان الرخاء للجميع، من خلال التشخيص المبكر لأسباب الاعتلال النفسي والترويج لخدمة الإرشاد التي تحافظ على الرفاه عبر حياة الفرد اي(استدامة الرفاه) من أجل تعزيز الرفاه النفسي المستدام، ممل يتماشى مع جدول أعمال الوقاية الأولية لتعزيز الموارد ونقاط القوة لتعزيز الرفاه النفسي وهو أحد أهم أهداف منظمة الصحة العالمية (UN Development Goals World health, ٢٠١٨). ومن منظور الوقاية الأساسي يمكن زيادة الصحة النفسية من خلال التحديد المبكر وتعزيز الموارد النفسية الرئيسية التي تحافظ على الرفاه النفسي طوال حياة الفرد والتي تعد ضرورية لتعزيز التنمية المستدامة، فالرفاه النفسي المستدام (- sustainable psychological well

being يعتمد بشكل عام على توفير المعلومات المتعلقة بكيفية تقييم الأفراد لنوعية حياتهم ، فالسلوكيات المستدامة تنتج فوائد نفسية كبيرة للأفراد (Oades, ٢٠١٧:٧).

ويُعرّف (Dienrte, al ٢٠١٣) الرفاه النفسي المستدام (sustainable psychological well - being) بأنها مزيج من الجوانب المعرفية والعاطفية "التي يمر بها الأشخاص وفقاً لتقييمهم الذاتي لحياتهم، وتشمل هذه التقييمات الأحكام المعرفية حول الرضا عن الحياة ، وردود الفعل العاطفية على الحياة (Dienr te, al ٢٠١٣:١٥٣-١٧٦).

وفقاً لذلك غالباً ما يشتمل الرفاه النفسي المستدام (sustainable psychological well - being) لمجموعة من التقييمات التي تقيس الرضا عن الحياة، والتأثير الإيجابي، والسعادة ، والتأثير السلبي المنخفض ، والمعاناة والرفاه هي جزء من حالة الإنسان ويجب أن يهتم علم النفس الارشادي بكل منهما ، وبالبحث وجد أن المشاكل النفسية سائدة للغاية بين مختلف السكان في جميع أنحاء العالم ؛ من المحتمل أن يعاني ما يقرب من ٣٠ إلى ٥٠% من الأشخاص اضطراب نفسي مرة واحدة على الأقل في حياتهم و٣٠-١٥% عرضة للإصابة باضطراب نفسي خلال عام معين () .

Mackenzie & Gekoski Knox, ٢٠٠٦:٥٧٤-٥٨٢

وعلى الرغم من وجود علامات على زيادة معدلات استخدام خدمات المساعدة النفسية ، فإن غالبية الأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية ؛ حتى أولئك الذين يعانون من اضطرابات شديدة لا يتلقون مساعدة نفسية مهنية مناسبة (Kessler, et al, ٢٠١٥:٢٥١٥-٢٥٢٣).

وفي سياق كل ما سبق ولكون الباحث احد المرشدين التربويين وممن مارس المهمات الإرشادية، وجد ومن خلال احتكاكه مع بعض المرشدين التربويين في المدارس ما يشير إلى ضعف في الاداء بسبب ضعف الرفاه النفسي وفي بعض التوجهات الشخصية والسمات والخصائص الشخصية، ولبعض المرشدين التربويين أثناء قيامهم بمهامهم

الإرشادية ، ومن هنا تتبلور مشكلة البحث الحالي في معرفة : هل يتمتع المرشدون التربويون بالرفاه النفسي المستدام؟

اهمية البحث:

الإرشاد التربوي نشاط علمي متخصص يحتاج إلى مرشدين تربويين يمكنهم أن ينجزوا أعمالهم بمهارة فائقة وتتوفر لديهم المميزات اللازمة لنجاح العملية الإرشادية ودوام العلاقة بين المرشد والمسترشد، لأن مهنة الإرشاد التربوي هي فن، وممارسة، وعلم ويعتمد نجاح العمل الإرشادي لدرجة كبيرة على شخصية المرشد التربوي وكفاءته وصحته النفسية، فالمرشد التربوي يقوم بتدخلات شاملة وبرامج نمائية للطلبة ضمن الجانب الشخصي والاجتماعي والأكاديمي والتوجيه المهني والتي تجعله بحاجة لأثبات ذاته شخصياً واجتماعياً ومهنياً، كما يبذل المرشدون التربويون قصار جهدهم لينعكس عملهم وتأثيرهم على شخصيتهم وعلى الآخرين (Woo et., al, ٢٠١٦:٢٩٣-٢٨١).

لذا يحتاج المرشد التربوي إلى مجموعة من الصفات الشخصية التي تُعد معايير لأدائه ، وتشمل هذه الصفات : الصحة النفسية، والرفاه، والعدالة، والإخلاص، والثقافة الاجتماعية، التي تتمثل في مفهوم ذات مرتفع ، وخاصة في المجال الإرشادي، فضلاً إلى إدراك حاجات الطلبة وفهمها، والثبات الانفعالي، والقدرة على التعامل مع الافراد وميولهم، وامتلاك المعرفة الأساس والمهارات الإرشادية الأساس والمتقدمة عن طريق الإعداد النظري والتدريب العملي الميداني، مما يؤهله لممارسة دوره كمرشد تربوي محترف (Smadi, ٢٠١٩:٥٩-٧٦).

ويتمثل الدور الأساسي للمرشد التربوي في دعم الطلبة في نموهم النفسي والأكاديمي والاجتماعي ، (Popov & Spasenovic ٢٠٢٠:٣٤-٤١)

ولا شك بأن التعاون بين المرشد التربوي و أولياء أمور الطلبة ، وتقبل طرائق الاتصال بين البيت و المدرسة بأشكالها المختلفة ، قد يثمر عن نتائج إيجابية تكسب أولياء الأمور التعرف الى وضع أبنائهم ومستواهم في المدرسة وما يجري في داخلها من نشاطات وأحداث ، وأيضاً تكسبهم إماماً جيداً بمفاهيم النمو والتطور النفسي عند أبنائهم و كيفية

تدعيمه في المنزل بشكل يرتقي بهم نحو الأفضل، لأنَّ عمل المرشد التربوي بشكل أساس موجه للتعامل مع الطلبة، ووفقاً لدراسة أجراها (Gachenia&Mwenje, ٢٠٢٠)، شعر ٨٧٪ من الطلبة الذين شاركوا في جلسات الإرشاد بأنهم أكثر إيجابية بشأن حياتهم المدرسية (٥٨-٦٤: ٢٠٢٠، Gachenia & Mwenje). ومع ذلك، فإن دراسة حديثة أجرتها (Fossas, ٢٠١٩) وجدت علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الرفاه والنضج النفسي (١٩٥٢-١٩٣٣: ٢٠١٩، Fossas).

ويمثل طلب العون الإرشادي مصدر من مصادر الدعم للمسترشدين للتعامل مع الصعوبات وحالات الغموض التي يتعرضون لها في مختلف حياتهم لأنه يعد وسيلة للتغلب على المشاكل التي يعانون منها بمفردهم، وقد لوحظ أن الحصول على المساعدة الإرشادية يُقلل من الخجل والعزلة (Zhao, konk, & Wang, ٢٠١٣) ومن الاكتئاب (Brausch& Decker) والاجهاد ومحاولة الانتحار (Tian,et,al ٢٠١٣) وزيادة احترام الذات (Miller,et, al , ٢٠١٥:٢٨٦-٢٩٢).

لذلك ركزت الأدبيات الحديثة حول الصحة المهنية بشكل متزايد، والتقلبات في السلوك والتأثير والإدراك عبر حلقات العمل المختلفة (Gabriel et al. ٢٠١٩:١) ومن المفترض أن تكون هذه التقلبات ذات صلة من حيث رفاه الموظف وأدائه، على سبيل المثال، خلال يوم العمل، قد ترتبط بعض المهام بإحساس قوي بالمشاركة والإنجاز، بينما قد تكون المهام الأخرى أقل إثارة للاهتمام ومرتبطة بالتعب والإحباط (١٠٥٤-١٠٦٨: Beal, ٢٠٠٥).

ويتلقى الأفراد المساعدة الإرشادية من مصدرين مختلفين هما: رسمي والآخر غير رسمي، والمصادر غير الرسمية هي الآباء والأصدقاء والمحيطين المقربين وأما الرسميون فهم من المتخصصين الذين يقدمون المساعدة الإرشادية لحل مشاكلهم العاطفية الشخصية والنفسية، ويكون للدعم النفسي ذو تأثير إيجابي ورفاه نفسي مفيد على الأفراد في حال سواء كانوا مجهدين نفسياً أو يتمتعون بالرفاه (Bunynamin, ٢٠١٨:١١).

وتم بدء الحديث عن الرفاه بحلول عام (٢٠١٥) أثر إعلانه كأحد أهداف التنمية المستدامة ال (١٧) للأمم المتحدة (United Nations, ٢٠١٥).

وبدأ الاهتمام بالاستدامة والتنمية المستدامة في القرن الحادي والعشرين، وتشير كلمة مستدام "Sub-tener" المشتقة من اللغة اللاتينية الى شيء يمكن الحفاظ عليه واستدامته ، وتم تعريف (sustainable psychological well – being) على انها حالة تتجاوز الشعور الإيجابي والرضا الموقفي إلى استدامة الأداء الأمثل في مواجهة الضغوطات النفسية من خلال تعزيز جميع موارد الصحة النفسية بما يضمن إدراك الأفراد لقدراتهم واستمرارية تحقيقهم لأهدافهم ، وأنه بمثابة تنمية بشرية لمواجهة صعوبات وجودية في الحياة فالأفراد يستخدمون قدراتهم على المستوى الأمثل ، ومحاولتهم للشعور بالرضا عن أنفسهم حتى في اصعب الظروف (Di Fabio, ٢٠١٧: ٥٣٤).

وفي علم النفس الإيجابي ، يعد الرفاه النفسي المستدام (sustainable psychological well – being) من بين العديد من المفاهيم المستخدمة فيما يتعلق بقدرة الإنسان على عيش حياة كاملة وغنية ، مثل السعادة والرضا عن الحياة وإيجاد المعنى والازدهار (Keyes,et,al,٢٠٠٢: ١٠٢٢-١٠٠٧).

فالرفاه النفسي المستدام هو هدف رئيسي من أهداف التنمية المستدامة ومتطلب أساسي للصحة الجيدة ، والتي يتم تعريفها على أنها "حالة من الرفاه الروحية والاجتماعية والجسدية والعقلية الكاملة وليس مجرد غياب المرض أو العجز (Macik-Frey et al ٢٠٠٧).

وتتطلب سيكولوجية الاستدامة والتنمية المستدامة وعيًا جديدًا لتحقيق الرفاه المستدام من وجهة نظر الوقاية الأولية، يتضمن ذلك تصميم وبناء التطور التنظيمي والرفاه من خلال تعزيز العلاقات والسرديات الإيجابية في السياقات التنظيمية في الحياة اليومية (Di Fabio, ٢٠١٧: ١-٧).

وأشارت الأبحاث أن الأشخاص الذين يتمتعون برفاه نفسي مرتفع هم أقل عرضة للانخراط في نشاط إجرامي أو تعاطي المخدرات والكحول، بالإضافة إلى ذلك ، يميل الرفاه

النفسي المستدام الإيجابي إلى توقع سلوك اجتماعي أكثر إيجابية ، مثل التطوع (١٣٧:٢٠٠٩، Huppert ١٤٦).

وايضاً يرتبط الرفاه النفسي المستدام الأفضل ، بمشاكل اجتماعية أقل (Kubzansky,et,al,٢٠١٨:١٣٨٢-١٣٩٦).

ووجدت الدراسات ان تجربة العلاقات الداعمة تسهم في تعزيز الرفاه في العمل والدراسة

وفي مختلف جوانب الحياة بشكل عام ويمكن للعلاقات الداعمة أن تعزز الرفاه الذي يمتد

إلى خارج مكان العمل، مما يؤثر على سياقات الحياة الأخرى (Kalpana, ٢٠١٦:٩٩-١١٣).

كما ثبت أن العاطفة المتجانسة تساهم في استمرار الرفاه النفسي مع تحجيم دور التأثير السلبي للنزاع النفسي وسوء المعاملة (Vallerand, ٢٠١٢) فبعض العوامل لها تأثيرات فورية وقصيرة الأجل، بينما يكون لعوامل الأخرى آثار دائمة، وبالتالي، تشمل الفوائد الاضافية للجمع بين الرفاه والاستدامة، حيث تم إثارة نقاش حول إمكانية تقديم مساهمات كبيرة في جهود الاستدامة من خلال البحث عن منبهات الرفاه ، من خلال توفير فهم جديد للمسارات التي تؤدي إلى الاستدامة، O'Brien (٢٠١٨:٣٦).

ويعد الرفاه والأداء الإيجابي منن العناصر الأساسية لتطوير أداء العمل المستدام فإن عنصر "الأداء الجيد" هو أكثر أهمية لضمان العمل المستدام في الأداء (Donaldson and Donaldson, ٢٠٢١:١٠-١١).

ويشير الأداء الجيد أو "الأداء الإيجابي" في العمل إلى مجموعة من الخبرات العاطفية الإيجابية للموظف في العمل (الرفاه المتعالي) والعوامل اللازمة لأداء دوره فيه على النحو الأمثل بمعنى آخر ، يحدث الأداء الإيجابي عندما يكون الأفراد قادرين على إدارة التقلبات اليومية بشكل فعال في المشاعر الإيجابية

والسلبية في العمل (أي التأثير على التوازن) وإتاحة الفرصة للارتقاء إلى مستوى إمكاناتهم ، مع الشعور بالمعنى / الهدف في العمل ، وإيواء مشاعر السيطرة على الحياة العملية للفرد وتنفيذ واجباته والقدرة على بناء علاقات إيجابية مرتبطة بالعمل والحفاظ عليها (van & Rothman, ٢٠١٤: ٣٢٧-٣٤١) .

كما ويعد الحفاظ على الشعور بالرفاه من خلال التكيف الإيجابي مع ذلك جانباً مهماً من جوانب الصحة النفسية (Beard et al. ٢٠١٦: ٢١٤٥-٢١٥٤) . وتُنظر (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٤) إلى الرفاه على أنها حالة "يدرك فيها الموظف قدراته الخاصة ، ويمكنه التعامل مع ضغوط الحياة العادية ، ويمكنه العمل بشكل منتج ومثمر ، ويمكن أن يساهم في مجتمعه " (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٤ : ٢) . ولو سألنا ما هو الرفاه بالضبط؟ ببساطة ، فالأمر يتعلق بـ "كيف نفعل" كأفراد ومجتمعات وكأمة ، ومدى استدامة ذلك للمستقبل، والرفاه قد يكون شخصية وذاتية ، ولكنه أيضًا يكون ذات صلة عالميًا، ويشمل الرفاه العوامل البيئية التي تؤثر علينا ، والخبرات التي نمر بها طوال حياتنا، ويمكن أن تقع هذه في مجالات السياسة التقليدية للاقتصاد والصحة والتعليم وما إلى ذلك، لكن الرفاه أيضًا يدرك بشكل حاسم جوانب حياتنا التي نحددها بأنفسنا: من خلال قدراتنا كأفراد ؛ كيف نشعر تجاه أنفسنا ؛ جودة العلاقات التي نتمتع بها مع الآخرين ؛ وإحساسنا بالهدف، هذه الاحتياجات النفسية جزء مهم مما يجعلنا بشر ، إلى جانب قدرتنا على الشعور بالعواطف الإيجابية والسلبية، و من المهم عدد المرات والمدة التي نشعر فيها بالعواطف الإيجابية - مثل المتعة والشعور بالهدف - أو المشاعر السلبية المحتملة ، مثل القلق، إذا قبلنا أن بعض جوانب الرفاه، يمكننا فهم التفاعلات والمفضالات بين التجارب المختلفة بشكل أفضل، يمكننا أيضًا أن نأخذ في الاعتبار الآثار طويلة المدى والأهمية المختلفة لهذه الأشياء لأشخاص مختلفين، جزء من

قيمة الرفاه كمفهوم هو أنه أينما كنت ومهما كانت خلفيتك الثقافية أو ظروفك الشخصية ، ويفهم الناس بشكل بديهي قيمة السعادة والرفاه، لكن هذه الشمولية التي تتوافق مع العديد من السياقات ووجهات النظر المختلفة ، قد تجعل من الصعب أحياناً مشاركة فهم مشترك لماهية الرفاه بالضبط (Quinn, ٢٠١٨: ١٨٤).

وتتأكد أهمية البحث الحالي من ناحيتين هما:

أ- الأهمية النظرية:

- ١- إمداد الباحثين ببعض الأدبيات النظرية، وأيضاً بعض النتائج والتوصيات التي قد تفيد في البحوث المستقبلية في مجال الرفاه النفسي المستدام.
- ٢- يوفر البحث الحالي معلومات ذات قيمة علمية وعملية التي يحتاجها المتخصصين في مجال الارشاد النفسي حول أهمية الرفاه النفسي المستدام للمرشد التربوي خلال المهمات التي يؤديها.
- ٣- القاء المزيد من الضوء على متغير الرفاه النفسي المستدام كونه مفهوم مهم جداً في مجال الارشاد النفسي والصحة النفسية .
- ٤- أهمية المرشدين التربويين، فهم من يتصدى للعملية الارشادية المتخصصة ويسعون لتحقيق سائر أهداف العملية الارشادية التربوية علمياً وتربوياً.

ب - الأهمية التطبيقية:

- ١- قد يحث البحث الحالي الباحثين على تصميم برامج إرشادية تعمل على تنمية الرفاه النفسي المستدام وزيادة مستوى الرضا المهني الذي ينعكس على تنمية اتجاهات المرشدين التربويين الايجابية.
- ٢- نتج عن البحث الحالي مقياس خاص بمتغير الرفاه النفسي المستدام قد يستفيد منه الباحثين مستقبلاً في اجراء البحوث العلمية.

٣- يمكن ان تؤدي نتائج التي سيتوصل اليها البحث الحالي الى اجراء المزيد من الأبحاث والدراسات التي تساعد في الوصول الى فهم اوضح لمفهوم الرفاه النفسي المستدام .

الأهداف للبحث قياس:

- الرفاه النفسي المستدام عند المرشدين التربويين.

- تعرف الرفاه النفسي المستدام وفق جنس (الإناث و الذكور).

حدود البحث : جميع المرشدين التربويين في مديريات التربية العامة الست للعام (٢٠٢١-٢٠٢٢) م من الدراسة .

مصطلحات البحث:

الرفاه النفسي المستدام (sustainable psychological well – being)

تعرف منظمة الصحة العالمية (٢٠١٣)

الرفاه well-being : بأنه حالة يمكن فيها للفرد أن يدرك قدراته الخاصة ، والتعامل مع ضغوط الحياة العادية ، والعمل بشكل منتج ، وتقديم مساهمة إيجابية للمجتمع (منظمة الصحة العالمية ، ٢٠١٣) .

عرفه سليجمان (٢٠١٢, Seligman): حسب نظريته للرفاه :

بانه قدرات الفرد على اختبار الانفعالات الإيجابية والقدرة على الاندماج في الأنشطة اليومية وتكوين علاقات ايجابية مع الآخرين والشعور لان حياته ذات معنى وانه قادر على احراز تقدم نحو تحقيق اهدافه والوعي في انجازاته (٢٠١٨:٢, Terhart).

واعتمد الباحث تعريف نظرية الرفاه PERMA لسليجمان (٢٠١٢, Seligman) تعريفاً نظرياً لمفهوم الرفاه النفسي المستدام لاعتماده على الإطار النظري وإعداد مقياس الرفاه النفسي المستدام في البحث الحالي.

المرشد التربوي (Educational Counselor): هو احد أعضاء الهيئة التدريسية المؤهل لدراسة مشكلات الطلاب التربوية والصحية والاجتماعية والسلوكية ، من خلال جمع المعلومات التي تتصل بهذه المشكلات سواء كانت هذه المعلومات متصلة بالطلاب أم بالبيئة المحيطة

به لغرض تبصيره بمشكلاته ، ومساعدته على التفكير في الحلول المناسبة لهذه المشكلات التي يعاني منها لاختيار الحل المناسب الذي يرتضيه لنفسه (وزارة التربية العراقية ، ٢٠٠٨ : ٨) .

الفصل الثاني الاطار النظري:

نظرية الرفاه PERMA لسليجمان (٢٠١٢, Seligman)

يوجد حاليًا اعتقاد متزايد بأن البحث في علم النفس يمكن استخدامه ليس فقط لتحديد الحالات والمشكلات النفسية ، ولكن أيضًا لتحديد الحالات النفسية التكيفية وتعزيزها، وتعزيز الرفاه هو مظهر من مظاهر هذا الاعتقاد المتنامي، والرفاه عبارة عن بناء متعدد الأوجه يتضمن مكونات عاطفية واجتماعية ووظيفية (١٧٦-١٥٣: Diener and Ryan, ٢٠٠٩) .

ويرى سليجمان (٢٠١٣, Seligman) ان تحقيق الأهداف الجوهرية مثل النمو والتواصل إلى مكاسب أكبر في الرفاه من الأهداف الخارجية مثل المال أو الشهرة ، و تشمل التعريفات الواسعة للرفاه السعادة وجودة الحياة والرضا عن الحياة والازدهار، وعلى الرغم من أن (Seligman, ٢٠١١) ركز في الأصل على مفهوم السعادة ، إلا أنه احدث نقلة نوعية من خلال تركيز أوسع على الرفاه في مجال علم النفس الإيجابي من أجل التقاط "ما يسعى إليه البشر من أجل مصلحتهم" (Seligman, ٢٠١١: ٩٧).

وعلم النفس الإيجابي هو "الدراسة العلمية لنقاط القوة التي تمكن الأفراد والمجتمعات من الازدهار" (Vander&Weele, ٢٠١٧: ١).

وظهر علم النفس الإيجابي كواحد من أسرع التخصصات الفرعية نموًا في علم النفس

خلال العقد الأول كعلم قائم بذاته (Martín- et al. ٢٠٢١) .

وبذلك نمت البحوث النفسية الإيجابية لتشكل ٤٪ من جميع الأبحاث التي أجريت ونشرت

في علم النفس (Rusk and Waters ٢٠١٣: ٢٠٧-٢٢١) .

ومن المهم تحديد السلوكيات اليومية التي تساهم في نقاط القوة أو ترتبط بها، و يمكن أن يؤدي تطبيق نموذج المشاعر الإيجابية والمشاركة والعلاقات والمعنى والإنجاز (PERMA) على السلوكيات الصحية إلى زيادة فهم مساهماتهم في الرفاه والازدهار وقدم أنموذج للعناصر الأساسية المقترحة للرفاه (Seligman, ٢٠١٨: ٣٣٥-٣٣٣) .

وفقا لسليجمان (Seligman, ٢٠١٢) فان الرفاه النفسي يتضمن خمسة مكونات هي:

- المشاعر الإيجابية:

هي اكثر بكثير من مجرد سعادة، وتشمل المشاعر الإيجابية الأمل، والاهتمام، والفرح، والحب، والرحمة، والفخر، والتسلية، والامتنان، لذلك تعد المشاعر الإيجابية مؤشراً رئيسياً على الازدهار ، ويمكن صقلها أو تعلمها لتحسين الرفاه (Fredrickson ٢٠٠١: ٢١٨-٢٢٦).

وعندما يتمكن الأفراد من استكشاف وتذوق ودمج المشاعر الإيجابية في الحياة اليومية وتصورات الحياة المستقبلية ، فإن ذلك يحسن التفكير المعتاد والتصرف ، و يمكن للمشاعر الإيجابية أن تبطل الآثار الضارة للمشاعر السلبية وتعزز المرونة (Tugade & Fredrickson, ٢٠٠٤: ٣٢٠-٣٣٣) .

لهذا تساعد زيادة المشاعر الإيجابية الأفراد على بناء الموارد الجسدية والفكرية والنفسية والاجتماعية وتؤدي هذه المرونة إلى الرفاه النفسي، ووجدت دراسة (-٧٤: ٨٩: ٢٠١٧ Hu, Kaplan, Li & Winslow) ان للمشاعر الإيجابية ، والاهتمام، والامتنان تسهم بزيادة الرضا عن عمل الفرد ، بينما يؤثر الامتنان أيضاً بشكل إيجابي على الرضا عن زملاء العمل والمشرفين ووجدت الدراسة نفسها أيضاً أن كلاً من الاهتمام والامتنان ينتبأن برضا الموظف عن ترقيته، ولا تعمل المشاعر الإيجابية على تعزيز الرضا عن الوظيفة فحسب ، بل إنها تقلل أيضاً نوايا تغيير الموظفين وتقلل من آثار الضغط على الموظفين (Sui, et, al, ٢٠١٥: ٣٦٧-٣٨٠).

وهناك طرائق عديدة لتكوين المشاعر الايجابية حسب ما اشار بعض العلماء منها قضى وقتاً مع الأشخاص الذين تهتم بهم (Kok, et, al ٢٠١٣: ١١٢٣-١١٣٢).

مارس الهوايات والأنشطة الإبداعية التي تستمتع بها (١٨٩-٢٠١٨١٨١، Conner et al.) .

أستمع إلى موسيقى راقية او ملهمة (٣٣٢-٢٨٥: ٢٠١٩، Juslin & Sakka) .

فكر في الأشياء التي تشعر بالامتنان لها ، وما الذي يسير على ما يرام في حياتك
(٣٨٩-٢٠٣٣٧٧، Emmons & McCullough) .

- المشاركة:

وفقاً لسليجمان (٢٠١٢، Seligman) فإن المشاركة هي مثلاً "أن تكون واحدًا مع الموسيقى" وهي تتماشى مع مفهوم لـ "التدفق" الذي يشمل فقدان الوعي الذاتي الايجابي والاستيعاب الكامل للنشاط، بمعنى آخر ، إنه تعيش في الوقت الحاضر وتركز بالكامل على المهمة التي تقوم بها ويحدث التدفق ، أو مفهوم المشاركة هذا ، عندما يتم العثور على مزيج مثالي من التحدي والمهارة والقوة (٢٠١٢، Seligman) .

ومن المرجح أن يختبر الناس التدفق عند استخدامهم لنقاط القوة في شخصياتهم ، ووجدت الأبحاث حول المشاركة أن الأفراد الذين يحاولون استخدام نقاط قوتهم بطرق جديدة كل يوم لمدة أسبوع كانوا أكثر سعادة وأقل اكتئابًا بعد ستة أشهر ، و يعد مفهوم المشاركة شيئاً أقوى بكثير من مجرد "السعادة" ، لكن السعادة هي أحد النتائج الثانوية العديدة للمشاركة (٤٢١-٤١٠: ٢٠٠٥، Seligman, at, al) .

وهناك طرائق عديدة لزيادة المشاركة حسب ما اشارت اليها نتائج الدراسات العلماء لهذا المكون شارك في الأنشطة التي تحبها حقًا ، حيث تفقد الوقت عندما تفعلها (٢٠١٦، Bonaiuto et al) .

تدرب على عيش اللحظة ، حتى أثناء الأنشطة اليومية أو المهام العادية (١٩٨٩، Belitz & Lundstrom) .

اقض وقتًا في الطبيعة ومشاهدة ما يحدث من حولك والاستماع إليه ومراقبته (Petersen et al, ٢٠٢١: ١٨) .

حدد وتعرف على نقاط القوة في شخصيتك ، وافعل الأشياء التي تتفوق فيها (Lai et al. ٢٠١٨: ٩) .

- العلاقات الإيجابية:

تشمل العلاقات الايجابية جميع التفاعلات المختلفة للأفراد مع الشركاء والأصدقاء وأفراد الأسرة والزملاء والرؤساء و الموجهين والمشرفين ومجتمعهم ككل، وتشير العلاقات في انموذج (PERMA) لسليجمان (٢٠١٢, Seligman) إلى الشعور بالدعم والحب والتقدير من قبل الآخرين، ويتم تضمين العلاقات في النموذج القائم على فكرة أن البشر هم كائنات اجتماعية بطبيعتها ، والدليل على ذلك في كل مكان بسبب ان الروابط الاجتماعية تصبح مهمة بشكل خاص مع تقدمنا في العمر (Seligman, ٢٠١٢: ٢٢٣).

وتوصلت دراسة (Siedleckiet, al, ٢٠١٤) ان للبيئة الاجتماعية دور حاسم في منع التدهور المعرفي ، والشبكات الاجتماعية القوية تساهم في تحسين الصحة البدنية بين كبار السن كثير ويسعى الكثير من الناس لتحسين علاقاتهم مع من هم أقرب إليهم حيث أظهرت الأبحاث أن مشاركة الأخبار السارة أو الاحتفال بالنجاح يعزز الروابط القوية والعلاقات الأفضل بالإضافة إلى ذلك ، فإن الاستجابة بحماس للآخرين ، لا سيما في العلاقات الوثيقة أو الحميمة ، تزيد من الألفة والرفاه والرضا (Siedlecki et al. ٢٠١٤: ٥٦١-٥٧٦) .

ويمكن بناء العلاقات من خلال الانضمام إلى فصل دراسي أو مجموعة تهمك، واطرح أسئلة على الأشخاص الذين لا تعرفهم جيدًا لمعرفة المزيد عنهم، وتكوّن صداقات مع أشخاص تعرفهم، والتواصل مع الأشخاص الذين لم تتحدث معهم أو تتواصل معهم منذ فترة .

- **معنى الحياة:** يشير المعنى إلى اعتقاد المرء بأن حياته ذات قيمة وأنهم مرتبطون بشيء أكبر من الذات من خلال الشعور بالوفاء بدور أو مسؤولية ، مثل دور الوالد أو الزوج أو مقدم الرعاية (Mills, ٢٠٢٠).

والمعنى صفة إنسانية متأصلة أخرى هي البحث عن المعنى والحاجة إلى الشعور بالقيمة والقيمة، وناقش سيليجمان (٢٠١٢, Seligman) المعنى على أنه انتماء ، أو خدمة

شيء أعظم منا، لانه وجود هدف في الحياة يساعد الأفراد على التركيز على ما هو مهم حقًا في مواجهة التحدي أو الشدائد الكبيرة، وإن امتلاك معنى أو هدف في الحياة يختلف من شخص لآخر، ويمكن السعي وراء المعنى من خلال مهنة، أو سبب اجتماعي، أو سياسي، أو مسعى إبداعي، أو معتقد ديني، روجي، ويمكن العثور عليها من خلال التطوعية، أو المجتمعية، ويتجذر الشعور بالمعنى من خلال القيم الشخصية، ويعيش الأشخاص الذين يبحثون عن وجود، وهدف في الحياة أطول، ولديهم قدر أكبر من الرضا عن الحياة ومشاكل صحية أقل (Kashdan, et, al, ٢٠٠٩: ٦٩١-٧٣٠).

ومن الامثلة لطرق بناء المعنى شارك في قضية أو منظمة تهتمك، جرب أنشطة إبداعية جديدة للعثور على الأشياء التي تتصل بها، وفكر في كيفية استخدام شغفك لمساعدة الآخرين، اقض وقتًا ممتعًا مع الأشخاص الذين تهتم بهم (Tang et al, ٢٠٢٢: ١٣).

الانجازات:

هو الانتان والكفاءة حسب نظرية (PERMA) لسليجمان (٢٠١٢, Seligman) والشعور بالإنجاز هو نتيجة العمل نحو الأهداف والوصول إليها، وإتقان المسعى، وامتلاك الدافع الذاتي لإنهاء ما كنت تخطط للقيام به، ويسهم هذا في الرفاه لأن الأفراد يمكن أن ينظروا إلى حياتهم بشعور من الفخر، ويشمل الإنجاز مفاهيم مثل المثابرة والشغف لتحقيق الأهداف، ولذلك الازدهار والرفاه يأتيان عندما يرتبط الإنجاز بالسعي نحو الأشياء بدافع داخلي أو العمل نحو شيء ما فقط من أجل السعي والتحسين، ومن طرائق بناء الإنجاز: هي ضع أهدافًا محددة وقابلة للقياس وقابلة للتحقيق وواقعية ومحددة زمنيًا فكر في النجاحات السابقة، و ابحث عن طرق إبداعية للاحتفال بإنجازاتك (١: ٢٠١٨ و Falecki, et al) والشكل رقم (١) يوضح مكونات الرفاه حسب نظرية (٢٠١٢, Seligman).



شكل رقم (١) المكونات الخمسة للرفاه

الفصل الثالث:

- منهج البحث

اعتمد البحث المنهج الوصفي لأنه يعد من أساليب البحث الأكثر ملائمة لتحقيق أهداف البحث الحالي.

- **مجتمع البحث** يتكون مجتمع البحث من المرشدين التربويين البالغ عددهم (١٤٦٩) مرشدة ومرشداً لمديريات لتربية في بغداد ، بواقع (٩٦١) مرشدة تربوية و(٥٠٨) مرشد تربوي انظر جدول (١) .

الجدول -١-

توزيع مجتمع البحث

المجموع	إناث	ذكور	المديريات العامة
٢٥٤	١٩١	٦٣	كرخ / ١
١٧٩	١٢٧	٥٢	كرخ / ٢
٣٤٧	١٩٩	١٤٨	كرخ / ٣
٢٢٧	١٦٢	٦٥	رصافة / ١
٣١٨	٢٠٩	١٠٩	رصافة / ٢
١٤٤	٧٣	٧١	رصافة / ٣

١٤٦٩	٩٦١	٥٠٨	المجموع الكلي
------	-----	-----	---------------

- عينة البحث

العينة مكونة من (٤٠٠) ، اختارهم الباحث عشوائياً بلغت نسبتهم (٢٧%) من المجتمع الكلي، بواقع (٢٤٠) مرشدة تربوية و(١٦٠) مرشد تربوي، انظر لجدول ٢-.

الجدول ٢-

عينة البحث

المجموع	إناث	ذكور	المديريات العامة
٤٧	٣٢	١٥	الكرخ / ١
٦٥	٤٧	١٨	الكرخ / ٢
٩١	٥٠	٤١	الكرخ / ٣
٧٧	٤١	٣٦	الرصافة / ١
٨٢	٥٢	٣٠	الرصافة / ٢
٣٨	١٨	٢٠	الرصافة / ٣
٤٠٠	٢٤٠	١٦٠	المجموع

مقياس الرفاه النفسي المستدام ومكوناته:

اعتمد الباحث تعريف الرفاه النفسي المستدام من نظرية الرفاه PERMA لسليجمان Seligman, (٢٠١٢) المتبناة وعرفه: بأنه قدرات الفرد على اختبار الانفعالات الإيجابية والقدرة على الاندماج في الأنشطة اليومية وتكوين علاقات ايجابية مع الآخرين والشعور لان حياته ذات معنى وانه قادر على احراز تقدم نحو تحقيق اهدافه والوعي في انجازاته Seligman, (٢٠١٢).

فقرات مقياس الرفاه النفسي المستدام بالصيغة الأولية :

تبني الباحث نظرية الرفاه PERMA لسليجمان ،ومكوناته، وتمت صياغة(٣٢) فقرة لمتغير الرفاه النفسي المستدام موزع في خمس مجالات ، ولكل فقرة بدائل متدرجة للإجابة هي(دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) رتبت وصيغت فقرات المقياس عشوائياً .

- الخصائص المقياس السيكومترية: تم التأكد من صدق المقياس عن طريق مؤشري - صدق المحتوى:

تم عرض مقياس الرفاه النفسي المستدام على (١٢) من المحكمين في الصحة النفسية والقياس والتقويم لمعرفة آرائهم في فقرات المقياس ومدى مطابقتها كل فقرة للمكون الذي تنتمي إليه ، وبدائل الإجابة وأوزانها .

- تصحيح مقياس الرفاه النفسي المستدام

هو درجة الاجابة لكل فقرة من فقرات مقياس الرفاه النفسي المستدام البالغة (٣٢) فقرة، موزعة على خمس مكونات، وهناك (٢٠) فقرة إيجابية (أي باتجاه قياس الرفاه النفسي المستدام) وهي الفقرات ذات التسلسل: (١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨،٩،١٠،١١،١٢،١٣،١٤،١٥،١٦،١٧،١٨،١٩،٢٠،٢١،٢٢،٢٣،٢٤،٢٥،٢٦،٢٧،٢٨،٢٩،٣٠) و (١٢) سلبية (أي عكس الرفاه النفسي المستدام) وهي الفقرات ذات التسلسل : الفقرة رقم (٦،٢٤) من المكون الأول، والفقرة رقم (٣٠،٣١) من المكون الثاني، والفقرة رقم (٢٦،١٤،٧) من المكون الثالث والفقرة رقم (٢٧،٤) من المكون الرابع، والفقرة رقم (٢٠،٢٢،٣٢) من المكون الخامس ، وتتراوح درجة المستجيب بين (٣٢-١٦٠) ، ويكون المتوسط الفرضي (٩٦) .

- تطبيق المقياس الاستطلاعي :

تم تطبيق المقياس على العينة عشوائياً بلغ عددها (٢٠) مرشداً ومرشدة بواقع (١٠) مرشدين تربويين ، و(١٠) مرشدات تربويات ، وان مدى الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس هو (٢٠) دقيقة، و تبين أن تعليمات، وفقرات المقياس كانت مفهومة و واضحة.

مؤشرات صدق البناء : التحليل الإحصائي لفقرات المقياس (القوة التمييزية) :

من اجل حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس وبعد تطبيق المقياس على العينة ، وتصحيح الإجابات رتبت الإجابات تنازلياً ثم حددت المجموعتين الطرفيتين العليا والدنيا بنسبة (٢٧%) في كل مجموعة (١٠٨) مرشدة ، ومرشد تربوي ، درجات أفراد المجموعة الدنيا فقد تراوحت بين (١٠٠-١٣١) ودرجات

إفراد المجموعة العليا بين (١٤٥-١٦٥) ، ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين الطرفيتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، وظهر ان فقرات المقياس كنت مميزة لان القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية (٣.٢٩١) وعند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بدرجة حرية (٢١٤) ، جدول (٣) يبين ذلك .

جدول (٣)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الرفاه النفسي المستدام بأسلوب المجموعتين الطرفيتين

مستوى الدلالة عند (٠.٠٠١)	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	٥.٤٤	١.٢١	٣.٠٦	١.٠٥	٤.٠٣	١
دالة	٦.٢٥	١.١٧	٣.٨١	٠.٥٩	٤.٧٢	٢
دالة	٧.٥٩	١.١٠	٢.٣٤	١.١٨	٣.٧١	٣
دالة	٤.٩٧	١.١١	٢.٦٧	١.٣٩	٣.٦٦	٤
دالة	٧.٠٥	١.٠٤	٤.١١	٠.٢١	٤.٩٥	٥
دالة	٧.١٣	١.٣٩	٢.٨٧	١.١٢	٤.٢٩	٦
دالة	١٠.٢٦	١.٥٠	٢.٦٦	٠.٧٨	٤.٦٠	٧
دالة	٩.٩٤	١.٠٩	١.٥٩	١.٢٦	٣.٨٠	٨
دالة	٦.٢٧	١.٣٤	٢.٨١	١.٣٠	٤.١٢	٩
دالة	٤.٢٣	١.٢٦	٣.٩٢	٠.٥٧	٤.٦١	١٠
دالة	٣.٨٠	١.٥٠	٢.٤٩	١.٤٦	٣.٣٨	١١
دالة	٨.٢٧	١.٢٦	٢.٠٠	١.٣٥	٣.٧٠	١٢
دالة	٤.٦٠	١.٢٨	٣.٧٥	٠.٥٨	٤.٥٤	١٣
دالة	٩.٦١	١.١٥	٢.٤٨	٠.٩٤	٤.٠٧	١٤
دالة	٨.٩٧	١.٢٣	٢.٢٤	١.١٣	٣.٩١	١٥
دالة	٨.٢٤	١.٢٨	٢.٣٣	١.١٧	٣.٩٢	١٦
دالة	٥.٥٨	١.١٩	٣.٩٧	٠.٥٠	٤.٧٧	١٧
دالة	٣.٣٨	١.٢٠	٣.٩٠	٠.٨٠	٤.٤٤	١٨
دالة	٥.٤٧	١.٣٦	٢.٩١	١.١٢	٣.٩٨	١٩
دالة	٦.٠٦	١.٣٨	٢.٧٦	١.١٧	٣.٩٨	٢٠
دالة	٥.٩١	١.٣٧	٢.٦٦	١.١٠	٣.٨٢	٢١
دالة	٥.٤٠	١.٢٥	٢.٠٣	١.٢٩	٣.١٢	٢٢
دالة	٧.٧١	١.٣٧	٣.٢٩	٠.٦٩	٤.٦١	٢٣
دالة	٥.٣١	١.١٩	٣.٨٧	٠.٦٨	٤.٦٩	٢٤
دالة	٧.٣٨	١.١٩	٣.١٣	٠.٩٧	٤.٤٠	٢٥
دالة	٧.٢٣	١.٢٣	٣.٢٥	٠.٨٩	٤.٤٨	٢٦
دالة	٨.٩٠	١.٢٤	٢.٧٦	٠.٨٩	٤.٢٨	٢٧
دالة	٥.٧٨	١.٢٦	٢.٩٣	١.١٧	٤.٠٤	٢٨
دالة	٥.٥٥	١.١٩	١.٩٠	١.٣١	٣.٠٠	٢٩

دالة	٦.٤٥	١.٢٨	٢.٩٣	١.٠٨	٤.١٤	٣٠
دالة	٥.٩١	١.١٣	١.٧٦	١.٣٩	٢.٩٥	٣١
دالة	٥.٦١	١.٥٠	٢.٩٦	١.٠٨	٤.١٢	٣٢

*القيمة التائية الجدولية (٣.٢٩١) عند درجة الحرية (٢١٤) ، ومستوى الدلالة (٠.٠٠١)

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

يعتمد هذا الأسلوب على حساب العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لذا فإن الفقرة تكون صادقة إذا كان معامل الارتباط بينها وبين الأداة الكلية عالياً ولاستخراج ذلك استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس على المقياس فأتضح أن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١) لأن القيمة التائية لمعامل الارتباط المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية بدرجة حرية (٣٩٨) وجدول (٤) يبين ذلك.

الجدول (٤)

قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الرفاه النفسي المستدام والدلالة المعنوية لها

ت	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	ت	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية
١	٠.٢٤٥	٥.٠٤١	١٧	٠.٣١٩	٦.٧١٤
٢	٠.٣٨١	٨.٢٢	١٨	٠.٢٤٤	٤.٩٣٢
٣	٠.٢٤٧	٥.٠٨٤	١٩	٠.٣٦٤	٧.٧٩٦
٤	٠.٣٧٤	٨.٠٤٥	٢٠	٠.٢٢٢	٤.٤٩٩
٥	٠.٣١٣	٦.٥٧٤	٢١	٠.٣٣٦	٧.١١٦
٦	٠.٣٢٩	٦.٩٥	٢٢	٠.١٩٩	٤.٠٥١
٧	٠.٤١١	٨.٩٩٣	٢٣	٠.٢٢٤	٤.٥٨٥
٨	٠.٣٧٥	٨.٠٧١	٢٤	٠.٢٩٥	٦.١٥٩
٩	٠.٤٧٣	١٠.٧١	٢٥	٠.٢٥٢	٥.١٩٥
١٠	٠.٣٢١	٦.٧٦١	٢٦	٠.٤٧٧	١٠.٨٢٧
١١	٠.٣٠٥	٦.٣٨٨	٢٧	٠.٥٤٩	١٣.١٠٣
١٢	٠.٢٩٤	٦.١٣٦	٢٨	٠.٤١٢	٩.٠٢
١٣	٠.٤٢٥	٩.٣٦٦	٢٩	٠.٥٠٥	١١.٦٧٢
١٤	٠.٣١٣	٦.٥٧٤	٣٠	٠.٥٠٢	١١.٥٧٩
١٥	٠.٣٩١	٨.٤٧٥	٣١	٠.٣٦٩	٧.٩٢
١٦	٠.٤٦٩	١٠.٥٩٣	٣٢	٠.٥٤٤	١٢.٩٣٤

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي إليه:

تم حساب علاقة درجة الفقرة بالمكون الذي تنتمي إليه، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وحسبت الدلالة المعنوية لل فقرات ، بينت النتائج أن الفقرات دالة إحصائياً وجدول (٥) يوضح.

جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي إليه، لمقياس الرفاه النفسي المستدام

العلاقات الاجتماعية			المشاركة			المشاعر الايجابية		
رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠.٣٥٦	٧.٦٠٠	٣٠	٠.٣١٢	٦.٥٥١	٥	٠.٢٨٥	٥.٩٣١
٦	٠.٤١٢	٩.٠٢٠	١٠	٠.٣٨٩	٨.٤٢٤	٧	٠.٣٦٦	٧.٨٤٦
١١	٠.٣٥٨	٧.٦٤٩	١٨	٠.٤٣٥	٩.٦٣٧	٩	٠.٤٧٧	١٠.٨٢٧
١٣	٠.٣٦٢	٧.٧٤٧	٣١	٠.٣٧٤	٨.٠٤٥	٢٥	٠.٢٦٦	٥.٥٠٥
٢٩	٠.٣٩٣	٨.٥٢٦	٢٨	٠.٣٦٩	٧.٩٢٠	١٤	٠.٣٨١	٨.٢٢٠
٢٤	٠.٥١٦	١٢.٠١٧	٢١	٠.٣٣٩	٧.١٨٨	٢٦	٠.٣٣٩	٧.١٨٨
معنى الحياة			الانجازات					
رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية
٢	٠.٢٧٦	٥.٧٢٨	١٩	٠.٥٣٨	١٢.٧٣٢			
٤	٠.٣٤١	٧.٢٣٦	١٥	٠.٣٢٤	٦.٨٣٢			
٨	٠.٣٨٦	٨.٣٤٧	١٦	٠.٣٦٦	٧.٨٤٦			
٢٣	٠.٤٠٩	٨.٩٤١	٢٢	٠.٤٨٨	١١.١٥٣			
٣	٠.٦٣٧	١٦.٤٨٥	٢٠	٠.٤٥٥	١٠.١٩٣			
٢٧	٠.٦٠٢	١٥.٠٤٠	٣٢	٠.٤٦٣	١٠.٤٢١			
١٧	٠.٣٢٩	٦.٩٥٠٤	١٢	٠.٤٢٥	٩.٣٦٦			

ثبات المقياس الرفاه النفسي المستدام: يعد الثبات من الشروط الواجب توافرها في المقاييس والاختبارات النفسية مثل بقية أدوات القياس الأخرى المستخدمة في العلوم الطبيعية، إذ يجب أن تتسم بالاتساق والثبات فيما تقيسه.

- طريقة إعادة الاختبار Retest Method-Test

طبق المقياس على عينة الثبات، من المرشدين التربويين وبلغت (٥٠) مرشداً ومرشدة بواقع (٢٠) مرشداً تربوياً، و(٣٠) مرشدة تربوية، وبعد مرور ثلاثة أسابيع أعيد تطبيق المقياس مرة ثانية على أفراد العينة نفسها، واستخدم معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين الأول والثاني فكان معامل الثبات (٠,٧١) وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار إجابات المرشدين والمرشدات على المقياس الحالي عبر الزمن.

طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا: لكرونباخ

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، ولتقدير الاتساق الداخلي للمقياس استخدمت إجابات عينة التطبيق الأول في حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار البالغ حجمها (٥٠) مرشداً ومرشدة وقد بلغ معامل الفا (٠,٧٤) وهو معامل ثبات جيد على الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس.

تطبيق المقياس: بعد أن تم بناء مقياس البحث والتأكد من دقة خصائصه السيكومترية، وبهدف تحقيق أهداف البحث الحالي، تم تطبيق المقياس بصورة جمعية أحياناً وبصورة فردية أحياناً أخرى على عينة البحث الأساس وبالبلغة (٤٠٠) مرشداً ومرشدة.

الوسائل الإحصائية: تحقيقاً لأهداف البحث الحالي استخدمت الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

الفصل الرابع:

الهدف الاول : قياس الرفاه النفسي المستدام لدى المرشدين التربويين :

بعد تطبيق مقياس الرفاه النفسي المستدام على عينة البحث الحالي ، أظهرت نتائج البحث أن متوسط درجات الرفاه النفسي المستدام لدى المرشدين التربويين من كلا الجنسين هو (١١٠.٣٣) درجة ، وبانحراف معياري (١٦.٧٩) درجة ، وعند موازنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والذي يساوي (٩٦) درجة، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة ، تبين أن القيمة التائية المحسوبة كانت (٩.٣١) درجة وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية التي تساوي (١.٩٦) ، وتبين أن الفرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٩) ، وان افراد العينة من المرشدين والمرشدات يمتلكون الرفاه النفسي المستدام، وكما هو موضح في الجدول (٦) .

جدول (٦)

الفرق بين متوسط درجات والمتوسط النظري لمقياس الرفاه النفسي المستدام لدى المرشدين التربويين

العينة	متوسط العينة	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
٤٠٠	١١٠.٣٣	١٦.٧٩	٩٦	٩.٣١	١.٩٦	٣٩٩	٠.٠٥

وجاءت هذه النتيجة متفقة مع نظرية (PERMA) (Seligman, M. E. ٢٠١٢) لسليجمان في الرفاه النفسي المستدام والتي اشارت بان قدرات الفرد على اختبار الانفعالات الإيجابية والقدرة على الاندماج في الأنشطة اليومية وتكوين علاقات ايجابية مع الاخرين والشعور لان حياته ذات معنى وانه قادر على احراز تقدم نحو تحقيق اهدافه والوعي في انجازاته، وايضا مع ما قاله (Seligman) انه من المهم تحديد السلوكيات اليومية التي تساهم في نقاط القوة أو ترتبط بها، و يمكن أن يؤدي تطبيق نموذج المشاعر الإيجابية والمشاركة والعلاقات والمعنى والإنجاز على السلوكيات الصحية إلى زيادة فهم مساهماتهم في الرفاه والازدهار، وهذا ما يتفق مع نتيجة البحث الحالي ولكن ليس بالدرجة المرتفعة، وتتفق هذه النتيجة مع وجهة (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٤) (نظر إلى الرفاه على أنها حالة "يدرك فيها الموظف قدراته الخاصة، ويمكنه التعامل مع ضغوط الحياة العادية، ويمكنه العمل بشكل منتج ومثمر، ويمكن أن يساهم في مجتمعه" وجاءت هذه النتيجة متناسقة مع نتائج دراسة (Kalpana, ٢٠١٦) التي وضحت ان تجربة العلاقات الداعمة تسهم في تعزيز الرفاه في العمل والدراسة وفي مختلف جوانب الحياة بشكل ويمتد إلى خارج مكان العمل، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Fossas, ٢٠١٩) التي وجدت علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الرفاه والنضج النفسي، وهذا ما ينطبق على عينة البحث الحالي، وتتفق هذه النتيجة ايضاً مع دراسة (Gachenia & Mwenje, ٢٠٢٠) التي اشارت ان الطلبة في جلسات الإرشاد التربوي هم أكثر إيجابية، ولا تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Kessler, et al, ٢٠٠٥) التي ترى ان غالبية الأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية ؛ حتى أولئك الذين يعانون من اضطرابات شديدة لا يتلقون مساعدة نفسية مهنية مناسبة.

ويرى الباحث ان المرشدين التربويين لديهم الاحساس والمشاعر الإيجابية ويمتلكون مصادر ذاتية وتنظيمية للتعاون في عمله ولديهم حب العمل وهو الهدف الاساس في

حياتهم ومهنتهم الانسانية ويشاركون مشاركة فاعلة في المدرسة ولديهم المقدرة على التحكم في الظروف الشخصية بما يحقق اهداف الارشاد، من خلال التعاون في تقديم المساعدة الارشادية لطلبتهم، ويكون إدائهم مرتبط بمفهوم الذات والثقة بالنفس.

الهدف الثاني: تعرف الفروق في مستوى الرفاه النفسي المستدام لى وفق متغير الجنس (ذكور/ إناث)

ولأجل تعرف الفروق في الرفاه النفسي المستدام بين كلاً الجنسين (ذكور/ إناث) ، أستعمل الباحث اختبار توكي (Tukey) للمقارنات المتعددة ، وظهر أن قيمة توكي المستخرجة تساوي (١٤.٤) درجة وهي أكبر من القيمة الجدولية عند درجة حرية (١-٣٩٦) درجة ومستوى دلالة (٠.٠٥) وبالباغة (٢.٧٧) درجة ، مما يشير الى أن الرفاه النفسي المستدام لدى الإناث يكون أكثر من الذكور ، وكما موضح في الجدول (٧) أدناه .

جدول (٧)

قيمة اختبار توكي للمقارنات المتعددة لتعرف الفروق في الرفاه النفسي المستدام على وفق متغير الجنس (ذكور/ إناث)

العينة	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	قيمة توكي المستخرجة	مستوى الدلالة
المرشدين التربويين	إناث	٢٠٠	٨٧.٧٥	١٤.٤	دال عند مستوى ٠.٠٥
	ذكور	٢٠٠	٨١.٢٥		
	المجموع	٤٠٠			

وجاءت هذه النتيجة غير متفقة مع التوجه النظري لسليجمان (PERMA) (Seligman, M. E. ٢٠١٢) الذي لم يكشف إلى تميز الإناث مقارنة بالذكور في تحديد الرفاه النفسي المستدام ، ولتفسير هذه النتيجة قد يمكن للباحث القول ، أن الإناث لديهم مكانة أكثر من الذكور ، فالإناث أكثر تأكيداً للذات والسيطرة ، وهم أكثر تأثيراً بإنجازاتهم وأهدافهم في المجتمع من الذكور ، ويعتقد الباحث أن لهرمون السيروتونين المرتفع لدى الإناث مقارنة بالذكور له تأثير في زيادة الرفاه النفسي، كما أن طبيعية الإناث تكون أكثر رقة وتعاطف وأنهن أفضل في استقبال المنبهات الانفعالية التي يطلقها الآخرين مقارنة بالذكور.

التوصيات:

- ١- العمل على تشجيع وتطوير، وتنمية جانب الرفاه النفسي المستدام في شخصية المرشدين التربويين الذين يعملون في كافة المؤسسات التربوية.
- ٢- العمل على رفع كفاءة التعاون والصحة النفسية لدى المرشدين التربويين ومن الجنسين الذكور والاناث، و عقد ندوات و تخصيص ورش علمية متخصصة لتأكيد عمل المرشدين التربويين مع الطلبة والمعلمين والادارة.

المقترحات:

- ١ - ضرورة اجراء د راسات وبحوث جديدة عن الرفاه النفسي المستدام وعلاقته بمتغيرات مثل ،التسامح ، والإيثار ، والوجدان الايجابي، والأمل، والعدوى الانفعالية.
- ٢- إعداد برامج إرشادية للتوعية بأهمية الرفاه النفسي المستدام، وتقديم الخدمة الارشادية وأثرها الإيجابي لدى المرشدين التربويين المتسمين بالرفاه النفسي المستدام وتقديم العون الارشادي، و تلقي الخدمة الارشادية المتخصصة.

المصادر:

- Siu, O. L., Cheung, F., & Lui, S. (٢٠١٥). Linking positive emotions to work well-being and turnover intentions among Hong Kong police officers; The role of psychological capital. *Journal of Happiness Studies*, ١٦, ٣٦٧-٣٨٠.
- Huppert FA : Psychological well being : evidence regarding its causes and consequences . *Applied Psychology : Health and Well Being* . ٢٠٠٩ ; ١ : ١٣٧-١٦٤ .
- Beal, D. J., Weiss, H. M., Barros, E., & MacDermid, S. M. (٢٠٠٥). An episodic process model of affective influences on performance. *Journal of Applied Psychology*, ٩٠(٦), ١٠٥٤-١٠٦٨.
- Bünyamin, Ateş, ٢٠١٨. Perceived Social Support and Assertiveness as a Predictor of Candidates Psychological Counsellors' Psychological Well - Being. *International Education Studies*; Vol. ٩, No. ٥.
- Beard, J. R., Officer, A., Carvalho, I. A., Sadana, R., Pot, A. M., Michel, J.-P., Lloyd-Sherlock, P., Epping-Jordan, J.-A.E., Peeters, G. M. E. E., Mahanani, W. R., Thiyagarajan, J. A., & Chatterji, S. (٢٠١٦). The World report on ageing and health: a policy framework for healthy ageing. *The Lancet*, ٣٨٧(١٠٠٣٣), ٢١٥٥-٢١٥٤.
- Diener E., Oishi S., Ryan K.L. *Mental Well-Being*. Springer; Berlin/Heidelberg, Germany: ٢٠١٣. Universals and cultural differences in the causes and structure of happiness: A multilevel review; pp. ١٥٣-١٧٦.
- Winslow, C. J., Hu, X., Kaplan, S. A., & Li, Y. (٢٠١٧). Accentuate the positive: Which discrete positive emotions predict which work outcomes? *The Psychologist-Manager Journal*, ٢٠, ٧٤-٨٩.

- Woo, H., Storlie, C., & Baltrinic, E. (٢٠١٦). Perceptions of Professional Identity Development from Counselor Educators in Leadership Positions. *Counselor Education & Supervision*, ٥٥, ٢٨٧-٢٩٣. DOI: ١٠.١٠٠٢/ceas.١٢٠٥٤..
- Gachenia, L., & Mwenje, M. (٢٠٢٠). Effectiveness of school counseling programs on academic achievement of secondary school students in Kiambu County, Kenya. *International Journal of Education, Psychology and Counselling (IJEPC)*, ٥(٣٥), ٥٨-٦٤.
- Smadi, A. (٢٠١٩). Vocational self-esteem among psychological counseling students at Yarmouk University. Paper presented at the ١st, International Conference: Education and Higher Education in the Arab World: Problems and Solutions, (٢ -٤, April ٢٠١٩), Yarmouk University, Irbid, Jordan.
- Miller, A. B., Esposito-Smythers, C., & Leichtweis, R. N. (٢٠١٥). Role of social support in adolescent suicidal ideation and suicide attempts. *Journal of Adolescent Health*, ٥٦(٣), ٢٨٦-٢٩٢.
- Mills, S., Wolfson, J. A., Wrieden, W. L., Brown, H., White, M., and Adams, J. (٢٠٢٠). Perceptions of “Home Cooking”: a qualitative analysis from the United Kingdom and United States.
- Donaldson, S. I., and Donaldson, S. I. (٢٠٢١a). Examining PERMA+ ξ and work role performance beyond self-report bias: insights from multitrait-multimethod analyses. *J. Positive Psychology*. ١-١٠.
- Petersen, E., Bischoff, A., Liedtke, G., & Martin, A. J. (٢٠٢١). How does being solo in nature affect well-being? Evidence from Norway, Germany and New Zealand. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, ١٨(١٥), ٧٨٩٧.
- Seligman, M. (٢٠١٠). “Flourish: positive psychology and positive interventions” in *The Tanner lectures on human values*. Vol. ٣١. ١-٥٦.
- Vander Weele, T. J. (٢٠١٧). On the promotion of human flourishing. *Proc. Natl. Acad. Sci. U. S. A.* ١١٤, ٨١٤٨-٨١٥٦. doi: ١٠.١٠٧٣/pnas.١٧٠٢٩٩٦١١٤.
- Seligman, M. (٢٠١٨). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, ١٣(٤), ٣٣٣-٣٣٥.
- Seligman, M. E. (٢٠١٢). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E., & Flourish, P. (٢٠١٢). A visionary new understanding of happiness and well-being. M. Selligman, *Flourish*, ١-٣٦٨.
- Terhart, T. (٢٠١٨). *The Effect of Positive Psychology Interventions in Clinical Samples with Psychiatric Disorders on Well-Being and Psychiatric Symptoms: A Systematic Literature Review* (Master's thesis, University of Twente).
- Falecki, D., Leach, C., & Green, S. (٢٠١٨). PERMA-powered coaching: Building foundations for a flourish life. In S. Green & S. Palmer (Eds.), *Positive psychology coaching in practice*.
- Quinn, A. (٢٠١٨, February ٣). *Theory of well-being: Elements and interventions*. Good Therapy Blog. Retrieved from <https://www.goodtherapy.org/blog/theory-of-well-being-elements-interventions-٠٢٠٣١٨٤>.

- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (٢٠١٤). The relationship between social support and subjective wellbeing across age. *Social Indicators Research*, ١١٧(٢), ٥٦١-٥٧٦.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (٢٠٠٩). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, ٧٧(٣), ٦٩١-٧٣٠.
- Lai, M. K., Leung, C., Kwok, S. Y. C., Nui, A. N. N., Lo, H. H. M., Leung, J. T. Y., & Tam, C. H. L. (٢٠١٨). A multidimensional PERMA-H positive education model, general satisfaction of school life, and character strengths use in Hong Kong senior primary school students: Confirmatory factor analysis and path analysis using the APASO-II. *Frontiers in Psychology*, ٩.
- Juslin, P. N., & Sakka, L. S. (٢٠١٩). Neural correlates of music and emotion. In M. H. Thaut & D. A. Hodges (Eds.), *The Oxford handbook of music and the brain* (pp. ٢٨٥-٣٣٢).
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algeo, S. B., Brantley, M., & Fredrickson, B. L. (٢٠١٣). How positive emotions build physical health: Perceived social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, ٢٤(٧), ١١٢٣-١١٣٢.
- Tang, J., Li, X., Zhang, X. (٢٠٢٢). The eudemonic wellbeing of volunteers in a public health emergency: COVID-١٩ in China. *Frontiers in Psychology*, ١٣.
- Tugade, M., & Fredrickson, B. L. (٢٠٠٤). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, ٨٦(٢), ٣٢٠-٣٣٣.
- Fredrickson, B. L. (٢٠٠١). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, ٥٦(٣), ٢١٨-٢٢٦.
- Bonaiuto, M., Mao, Y., Roberts, S., Psalti, A., Ariccio, S., Ganucci Cancellieri, U., & Csikszentmihalyi, M. (٢٠١٦). Optimal experience and personal growth: Flow and the consolidation of place identity. *Frontiers in Psychology*, ٧.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (٢٠٠٩). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, ٧٧(٣), ٦٩١-٧٣٠.
- Conner, T. S., DeYoung, C. G., & Silvia, P. J. (٢٠١٨). Everyday creative activity as a path to flourishing. *Journal of Positive Psychology*, ١٣(٢), ١٨١-١٨٩.
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algeo, S. B., Brantley, M., & Fredrickson, B. L. (٢٠١٣). How positive emotions build physical health: Perceived social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, ٢٤(٧), ١١٢٣-١١٣٢.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (٢٠٠٣). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, ٨٤(٢), ٣٧٧-٣٨٩.
- Seligman, M. E. (٢٠١٢). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Atria Paperback.

- Seligman, M. E. (٢٠١٣). Building the state of well-being: A strategy for South Australia. Government of South Australia.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (٢٠٠٥). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, ٦٠(٥), ٤١٠-٤٢١.
- Mackenzie, C. S., Gekoski, W. L., & Knox, V. J. (٢٠٠٦). *Age, gender, and the underutilization of mental health services: The influence of help-seeking attitudes*. ١٠(٦), ٥٢٤-٥٨٢.
- Di Fabio, A. (٢٠١٧). The psychology of sustainability and sustainable development for well-being in organizations. *Front. Psychol. Sect. Org. Psychol.* ٨, ١٥٣٤.
- Gross, J. J., & John, O. P. (٢٠٠٣). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, ٨٥, ٣٤٨-٣٦٢.
- Holopainen, L., Lappalainen, K., Junttila, N., & Savolainen, H. (٢٠١٢). The role of social competence in the psychological well-being of adolescents in secondary education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, ٥٦(٢), ١٩٩-٢١٢.
- James, C., Bore, M., & Zito, S. (٢٠١٢). Emotional intelligence and personality as predictors of psychological well-being. *Journal of Psychoeducational Assessment*, ٣٠(٤), ٤٢٥-٤٣٨.
- Kalpana Rani, E. (٢٠١٦) Perceived social support and psychological well-being: Testing the unique association and gender differences among young working adults. *Int. J. Indian Psychol.* ٢٠١٦, ٣, ٩٩-١١٣.
- Kokko, K., Tolvanen, A., & Pulkkinen, L. (٢٠١٣). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality*, ٤٧(٦), ٧٤٨-٧٥٦.
- McRae, K., Jacobs, S. E., Ray, R. D., John, O. P., & Gross, J. J. (٢٠١٢). Individual differences in reappraisal ability: Links to reappraisal frequency, well-being, and cognitive control. *Journal of Research in Personality*, ٧, ٢٥٣-٢٦٢.
- Kessler, R. C., Demler, O., Frank, R. G., Olfson, M., Pincus, J. A., Walters, E. E., et al. (٢٠٠٥). Prevalence and treatment of mental disorders, ١٩٩٠ to ٢٠٠٣. *The New England Journal of Medicine*, ٣٥٢, ٢٥١٥-٢٥٢٣.
- O'Brien, Catherine. (٢٠١٨). Happiness and Sustainability Together at Last! Canadian Society for the Study of Education. *Canadian Journal of Education*, ٣٦:٤.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (٢٠١١). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioural Sciences*, ٣٠, ١٥٤١-١٥٤٤.
- Victor, Corral Verdugo (٢٠١٢). The positive psychology of sustainability. *Environ Dev Sustain.* ١٤:٦٥١-٦٦٦.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (٢٠٠٢). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, ٨٢(٦), ١٠٠٧-١٠٢٢.
- Di Fabio, A. (٢٠١٧). The psychology of sustainability and sustainable development for well-being in organizations. *Frontiers in Psychology*, ٨, ١-٧.

- van Zyl, L. E., and Rothmann, S. (٢٠١٤). Towards happiness interventions: construct clarification and intervention methodologies. J. Psychol. Afr. ٢٤, ٣٢٧-٣٤١.
- World Health Organization. (٢٠٠٤). Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice: Summary Report. Geneva, Switzerland. World Health Organization.
- Rusk, R. & Waters, D. (٢٠١٥). A psycho-social system approach to well-being: Empirically deriving the five domains of positive functioning. The Journal of Positive Psychology, ١٠(٢), ١٤١-١٥٢.
- Fossas, A. (٢٠١٩). Psychological maturity predicts different forms of happiness. Journal of Happiness Studies, ٢٠(٦), ١٩٣٣-١٩٥٢.
- Kubzansky LD , Huffman J , Boehm J , Hernandez R , et al . Positive psychological well - bBeing and cardiovascular disease : JACC health promotion series . Journal of the American College of Cardiology . ٢٠١٨ ; ٧٢ : ١٣٨٢-١٣٩٦.
- Oades L., Mossman L. Wellbeing, Recovery and Mental Health. Cambridge University Press; Cambridge, UK: ٢٠١٧. The science of wellbeing and positive psychology; pp. ٧-٢٣.
- Popov, N., & Spasenovic, V. (٢٠٢٠). School counseling: A comparative study in ١٢ countries. Bulgarian Comparative Education Society, ١٨, ٣٤-٤١.