

الفصل الأول التعريف بالبحث

- مشكلة البحث.
- أهمية البحث.
- أهداف البحث.
- حدود البحث.
- تحديد المصطلحات.

مشكلة البحث:

يعيش العالم اليوم في عصر انتشار فيه الأمراض والأوبئة والمشاكل الناتجة عن الضغوطات النفسية المرتبطة بالتغيرات السريعة والمستمرة في المجالات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والثقافية والتي تؤدي إلى العلم الشعور بالارتياح من الأفراد في المجتمع المادي والمجتمع العراقي على وجه الخصوص ويعتقد أغلب الناس أن الراحة أمر سهل وأنه في إمكانية كل فرد أن يرتاح ولكن ظروف الحياة اليومية تجعل الكثير من الأفراد يتعرضون للإرهاق وعدم الاطمئنان لأنهم يعملون ويتحملون تعب الكفاح اليومي دون أن يفكرون في نشاطهم براحة منظمة وهذا يؤدي إلى عدم الشعور بالارتياح النفسي (الشافعي ١٩٨٨ ص ٩)

ان ضعف الارتياح النفسي له اثار سلبية على مشاعر الأفراد تؤدي إلى المشاكل صحية مرتبطة بالتوتر ذات صلة بالإجهاد وهذا قد يترتب على فقدان معنى الحياة والسعادة وما يماثلها من أحاسيس ومشاعر وفعالات إيجابية أخرى مما يزيد من انتشار ضيق العيش وتعاسة في الحياة وفقدان معنى الحياة (Diener :٣٣:١٩٩٩).

وأكد الشعراوي أن قلة الأحساس بالوعي والشعور بضعف الأرتياح الشخصي يزيد من صعوبة العلاقات داخل البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد وسوء تقبله للحياة بشكل عام كما انه يزيد من سوء التوافق النفسي وتآزم الفرد عند مواجهة ضغوط الحياة وأن البيئة المدرسية قد تكون أحد جوانب الضغط التي يتعرض لها الطلاب إضافة إلى ذلك ضعف التواصل الأسري الذي يعمل على زيادة الضغط النفسي وصعوبة الحياة تحقيق عدم الشعور بالارتياح النفسي (الشعراوي، ١٩٩٩ ص١٠٥)

وقد تفاقمت الضغوط النفسية في البيئة المدرسية ولا سيما عندما تعاني المدرسة من قصور في الإمكانيات المادية والمعنوية فتؤدي تلقائياً إلى تدني الارتياح النفسي في مستوى خدماتها التعليمية والتربوية وتؤثر على ضعف الارتياح النفسي الطلاب بوصفهم شريحة واعية من المجتمع قد يكونوا أكثر احساسا بالضغوط النفسية ولربما

تزداد تلك الضغوط لدى المرشدين التربويين بالنظر إلى طبيعة المرحلة العمرية التي تقابل هذه المرحلة الدراسية وهي مرحلة المراهقة وما صاحبها من تغيرات جسمية ونفسية واجتماعية (الربيعي, ٢٠٠٢ ص ١)

وأیضا من خلال احساس الباحثان واطلاعهما على الأدبيات والدراسات السابقة تظهر مشكلة البحث وتكمن في الإجابة على التساؤل الآتي: (هل يتمتع المرشدون التربويين بالارتياح النفسي؟)

اهمية البحث:

الشعور بالسعادة مع النفس يعني الراحة النفسية وهناك من يرى أن الارتياح النفسي هو حالة من المرح والأشياء والهناء من حاضر سعيد وماضي نظيف والاستفادة من أفراد الحياة اليومية والمستقبل المشرق وأشباع المواقع والاحتياجات الرئيسية والشعور بالأمان والطمأنينة والتسامح الموقف اتجاه البنات واحترام الذات فيهم القبول والاحترام والتسامح اتجاه الأفراد الآخرين والقدرة على بناء علاقات اجتماعية جيدة ومستمرة والانتماء إلى الآخرين وخدمتهم والقدرة على تحمل المسؤولية الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين (مجدي ٢٠٠٩: ١٧)

والارتياح النفسي هو مطلب مهم للتعايش السليم للفرد مع نفسه ومع مجتمعه وهناك بعض الأمور التي تساعد الفرد في الحصول على راحة النفسية واستقراره النفسي وهي التعبير عن المشاعر الإيجابية تجاه الآخرين وإبداء الحب الأمل والسعادة والنجاح والاستمتاع بكل ما هو جميل وتجاهل كل ما هو سيء، وتحديد الفرد لهدفه في الحياة والغاية التي يسعى إلى تحقيقها والوصول إليها فإن وجود هذا الهدف يحدد سير حياة الفرد ويرفع مستوى دافعيته للإنجاز وتجاوز العقبات التي تواجهه فالعيش بلا هدف يجعل من الفرد إنسانا صانعا بلا غاية واضحة وبالتالي يكون عرضة للخوف والقلق مما يسبب تخلخل في الاستقرار النفسي أن الأفراد يكونون سعداء اذا كانت لديهم انجازات واهداف يفتخرون بتحقيقها فالفرد القادر على الانجاز سيؤدي ذلك إلى شعوره بالإحساس بالسعادة والرضا عن حياته (الوبر, ٢٠٢٠: ١٨)

ويرى دينر أن الأشخاص الذين يسعون بالارتياح النفسي يكونون أكثر نجاحاً في أغلب مجالات حياتهم بسبب زيادة مشاعرهم الانفعالية الايجابية في الحياة وينظرون لا أنفسهم وللأفراد الآخرين بنظرة ايجابية إضافة إلى ذلك قدرتهم على تحمل المسؤولية وحل المشكلات والصرعات التي تتعرض طريقة حياتهم (Diener :٢٠٠٥ , ١٧)

والأفراد الذين يتمتعون بالسعادة والراحة النفسية يكونون أكثر قدرة على تقبل الصفات الإيجابية والسلبية من الآخرين وزيادة الرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين والى الانسجام والمحبة في التعامل مع الآخرين ومقاومة الضغوط الاجتماعية وقدرة الفرد على الاستقلالية واتخاذ القرارات الذاتية وزيادة الكفاءة الشخصية في التعامل مع البيئة والانشطة الفعالة وزيادة توجيه الفرد نحو الأهداف المهمة في الحياة وزيادة الموضوعية في التعامل والحال القرارات مما يزيد من نمو الفرد والمشهورة بالتفاؤل الذي يؤثر على المعرفة الثانية وتتطور الفرد في مجال الحياة (Ryff, ٢٠٠٦: ٤٥)

وكما تتبع أهمية البحث الحالي ذلك من اعتبار المدرسة من المؤسسات التربوية والعلمية المهمة في إلي مجتمع والمدرس هو عماد المجتمع والذي يقع على خالقه تقدم أي مجتمع وتطوره وازدهاره فهو الأولى من غيره بامتلاكه قدراً كبيراً من مستويات الأداء الإيجابي الأمثل رغم هذه الظروف والأحداث القاسية والتعامل المستمر مع الشخصيات المختلفة فضة عن ذلك إن طبيعة الارشاد التي تخلق مستوى عالي من الضغوط النفسية، فكل هذه المؤثرات الخارجية تتطلب من المرشد قدرة كبيرة من الإيجابية والتوافق النفسي وتحقيق الأهداف لطلابه وأداء مهارات، خاصة من أجل التعامل بمرونة وتقليل الضغوط الواقعة عليه وتناول هذه الشريحة بغاية الأهمية بعدها من الشرائح المجتمع وتقع عليه مهام تنشئة جيل المستقبل وهذه المهمات تتطلب من المرشد أن يتسم ببعض السمات الإيجابية وأن يحقق مستويات

عليها من الأداء الإيجابي الأمثل للتعامل الجيد مع المواقف الحياتية المختلفة بمرونة وتقليل الضغوط التي تمثل ركيزة مهمة في (سلمان ٢٠١٤، ١٦٠).

اهداف البحث الحالي:

يهدف البحث الحالي التعرف إلى:

١. مستوى الارتياح النفسي لدى المرشدين التربويين.
٢. دلالة الفروق الاحصائية للارتياح النفسي تبعا لمتغير الجنس (ذكور, اناث).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالمرشدين التربويين في قضاء المقاعدية (ذكور - اناث) وللعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥).

تحديد المصطلحات:

الارتياح النفسي يعرفه كل من:

1_ (Ryff, 2006)

هو الاحساس الايجابي يحسن الحال كما يرصد بالموثرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن حياته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف الشخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلالية في تحديد وجهة ومسار حياته واقامة العلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها) (Ryff,2006, 85).

2_ **diener**: يرى دينر و آخرون أن الارتياح النفسي هو الحالة التي يشعر فيها الشخص، ويعتقد أن حياته تسير على ما يرام . (diener et al, ٢٠٠٦)

3_ Stewart-Brown : والذي يشير إلى

أن الارتياح النفسي هو: "حالة كلية ذاتية توجد عندما يتوازن داخل الشخص على مدى واسع من المشاعر منها الحيوية والإقبال علي الحياة، الثقة في الذات، الصراحة والأمانة مع الذات ومع الآخرين، البهجة (Stewart-Brown, 2000:35)

4_ (Betton,2004) : بأنه تقييم معرفي انفعالي للحياة يشتمل علي الحالة المزاجية للفرد، وردود الأفعال الانفعالية اتجاه الأحداث أو الحكم حول إنجازاته في الحياة، والرضا عن الحياة مع الشعور بالتوافق (Betton,2004,93).

اما التعريف الإجرائي للارتياح النفسي:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب خلال اجابته على فقرات مقياس الارتياح النفسي الذي تبناه الباحثان.

الفصل الثاني

إطار نظري. دراسات سابقة

- الارتياح النفسي:
- الدراسات السابقة:

الارتياح النفسي:

هو مشتق من كلمة راحة وهو الصحة النفسية وسلامتها من العقبات النفسية وهو حالة وجدانية ويعد مفهوم الارتياح النفسي من المفاهيم النفسية الرئيسية الحديثة نسبيًا في علم النفس الإيجابي هي مساعدة الأفراد على فهم الراحة النفسية كيف الذين يعيشون في سعادة يشعر بأنه الحياة ذات معنى طيبة يحيا غامرة وحكمة ولياقة نفسية وراحة نفسية على المستوى البدني والنفسي والعمل على تطوير قدراتهم الشخصية وهذه القدرات التي تسمح للأفراد بالنمو والازدهار أن الشعور بالارتياح النفسي يتحقق من خلال ممارسة الأفراد من خلال الاندماج بالأنشطة الرياضية الترويحية والترفيهية والأعمال التي تحقق احتياجاتهم النفسية المهمة والرئيسة تحقيق أهدافهم وغاياتهم (سمية, ٢٠١٧, ١٥).

خلال الاهتمام بالمستوى وعلى المستوى العمل والعلاقات الاجتماعية ان علم النفس الإيجابي من العلوم التي يهتم بالجوانب النفسية للفرد وله اثر فعال في بناء الحضارة البشرية، ويعد علم النفس الإيجابي فرعًا حديثًا من فروع علم النفس الذي يسعى في تجويد الحياة النفسية من خلال الاهتمام بالمستوى الشخصي للفرد , فهو علم يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الذاتية كالارتياح النفسي وجودة الحياة النفسية والرضا في الماضي والتدفق والسعادة في الحاضر والأمل والتفاؤل بالمستقبل. وعلى مستوى الفردي يهتم بدراسة وتحليل السمات الإيجابية كالقدرة على العمل والعلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين والانفتاح العقلي والتطلع للمستقبل، أما على مستوى الجماعة فهو يدور حول الفضائل التي تحرك الفرد تجاه المواطنة الصالحة والمسؤولية والتواد مع الآخرين والاهتمام بهم (ادهم الهيب ٢٠١٩, ٤٥).

إشارة نظرية رايف Ryff على أن الارتياح النفسي هو الأحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بمؤشرات السلوكية التي تدل، على ارتفاع مستويات رضى المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهدافه الشخصية المقدرة وذات قيمة ومعنى بنسبة له واستقلاليته في تحديد وجه ومسار حياته واقامت

العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الآخرين واستمرار فيها وحدد راف ست مجالات الارتياح النفسي العلاقات الإيجابية مع الآخرين الاستقلالية التمكن البيئي الهدف في الحياة النمو الشخصي تقبل الذات) أن هناك مجموعة من الحاجات التي تلعب دور مهما في تحقيق الرضا عن الحياة لدى الأفراد وهي.

الحاجة إلى الأمن والطمأنينة.

اشباع الحاجات الجسدية والعقلية.

القدرة على حل المشكلات

المساهمة في مساعدة الآخرين وبدء المجتمع

الحاجة إلى الحب والصدقة الحميمة.

القدرة على التحقيق الأهداف الشخصية

الشعور بالسيطرة (اسماعيل ٢٠١١, ٨٧).

ويري بعض المنظرين أن للارتياح النفسي جوانب ثلاثة اساسية جاءت ايضا متداخلة ومتكاملة ولا يمكن الفصل بينهما:

- **الجانب المعرفي:** يظهر فيما يدركه الشخص السعيد من رضا ونجاح وتوفيق ومعاونة

- **الجانب الوجداني:** يظهر فيما يشعر به الشخص السعيد من متعة. وفرح وسرور

- **الجانب النفسي والحركي:** يظهر فيما يعبر به الشخص السعيد عن سعادته أو

ارتياحه سواء لكلام فيقول انا في راحة انا سعيد او راضي أو ناجح أو فرح.. الخ أو

بالحركات أو تعبيرات الوجه مثل (الابتسامة والبشاشة وغيرها من التعبيرات الدالة

على مشاعر السعادة والارتياح وادراك الرضا عن الحياة)

(كمال مرسى, ٢٠٠٠: ٢٣)

مفاهيم ذات صلة بالارتياح النفسي:

١- السعادة: هي الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلبا او ايجاباً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامه, كما اكد فيتهوفن على ان السعادة السعادة تعكس حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها، ولهذا اعتبر كما أكد "دينر" في تعريفه للسعادة كحالة ذاتية بأنها: "تلك الحالة التي يشعر الفرد من خلالها بالرضا عن حياته والاستمتاع بها. وهذا يعكس اتجاه الفرد نحو الحياة وخاصة عندما يشعر بتحسن الحياة وجودتها، وبالتالي فإن الفرد يشعر بالسعادة الذاتية إذا ما مر هو بذاته بخبرات تجعله راض عن هذه الحياة ويتقبلها، وبالتالي تجعل من الحياة خبرة يعيشها الفرد بصورة متكررة ودائمة في حياته، فيشعر بالسعادة عندما تقل الخبرات غير السارة المواقف المحزنة ، على حين يشعر الفرد بمستوى منخفض من السعادة الذاتية إذا مر بخبرات تتسم بكونها قليلة السعادة وغير مرضية وسلبية تثير القلق أو الغضب. (Dinner, et al., ١٩٩٧ , ١١٢) ، وهذا ما دعى فيتهوفن " إلى القول: "أنه من الأفضل أن يتم النظر إلى السعادة على أنها سمة لا على أنها حالة انفعالية متغيرة.

٢- جودة الحياة : **Quality Of Life** يتكون مفهوم جودة الحياة، من ثلاث مكونات رئيسية تتمثل في.

١- الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها المرء، بينما يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات، ويرتبط الرضا بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس، وكليهما مفاهيم نفسية ذاتية، أي ذات علاقة بروية وإدراك وتقييم المرء.

٢- القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية وتمثل الإعاقة المنظور المناقض لهذه القدرة، وترتبط بعجز المرء عن الالتزام أو الوفاء بالأدوار الاجتماعية.

٣- القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة الاجتماعية (المساندة الاجتماعية) والمادية معيار الحياة وتوظيفها بشكل إيجابي.

النظريات التي فسرت الارتياح النفسي:

١- نظرية رايف (Carol RYFF,2009)

كارول رايف من الأوائل الذين تبينوا مفهوم الأرتياح النفسي أو رضا الفرد عن حياته وقد حددت نقاط التلاقي في الصناعات النظرية المختلفة البعض المنظرين ونقلتهم من المستوى النظري إلى المستوى العلمي من خلال اعداد يتكون من ستة مجالات او ابعاد يمكن أن يعطي مؤشراً للرضا الفرد عن حياته.

تعتبر النظرية Ryff من النظريات الإيجابية يرى أن الارتياح الفلسفي: قائم على الاحساس الإيماني لحسن الحال ويعتد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته وسعية المتواصل لتحقيق اهدافه الشخصية في تحديد مساره وعلاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين والهدف من النظرية هو زيادة الراحة النفسية والسعادة والازدهار في حياة الأفراد وتحديد سواس القوة والضعف لدى الفرد وكذلك تعزز من القدرة على المتعلم والاكتاب في الحالة المزاجية الإيجابية أن نظرية رايف تدور حول محاور ستة او مجالات التي تحقق الاناء الأمثل للفرد في الحياة هادئة لكل انسان كما هي الهدف الرئيسي الذي يسعى علم النفس الإيجابي إلى تحقيقه عند الأفراد بمعنى أن تحقيق الفرد للعناصر الستة الايجابية يجعل منه فردا مرتاحا ومزدهرا واذا يمتلك الفرد مستويات عالية من هذه العناصر الستة حتى يصل إلى حالة من الارتياح النفسي والعناصر او المقومات الستة هي العلاقات الإيجابية مع الآخرين الاستقلالية التمكّن البيئي الهدف في الحياة التمز الشخصي تقبل الذات والارتياح النفسي انا الذي يستعمل رايف في النشوة والراحة والأنشطة الإيجابية في التعبير عن الحياة السعيدة والحياة الجديدة بمعنى أي

المشاعر الايجابية التي تدل على مستويات الفرد العالية في الشعور بالراحة النفسية والسرور والدفء والبهجة والحب وما شابه ذلك للتعبير من حياة لذلك احساس الفرد بأهمية الحياة وقيمتها وشعوره بوجود اهداف ذات مغزى ومعنى لديه يسعى إلى تحقيقها وتعد المؤشرات الإيجابية للصحة النفسية هي شعور الفرد بالراحة النفسية لذلك حدد كارول رايف ست مجالات او مهارات الارتياح النفسي.

١- العلاقات الإيجابية مع الآخرين positive relationships with:

يؤكد رايف في هذا المجال على اهمية العلاقات الشخصية والإيجابية مع الآخرين التي تقسم بالعمل والدفء والثقة المتبادلة والقدرة على الحب وتعد من أهم العناصر الأساسية في الصحة النفسية ويرى أيضا أن الأفراد الذين يمتلكون مشاعر واحاسيس قوية في الحب والالمام هم الاقرب إلى تحقيق ذواتهم من غيرهم وأن العلاقات الإيجابية القائمة على الود والحب والعمق تعد معيار للنصح والصحة النفسية والتوافق.

٢- الاستقلالية Autonomy:

يرى RyFF أن هذا المجال يعني قدرة الفرد على تنظيم سلوكه من الداخل وقدرته على تحقيق أو تقرير مصيره بنفسه ويكون مستقلا بذاته يتخذ القرارات ودون الاعتماد على الآخرين كما أن الاستقلالية توفر مقاومة الضغوط الاجتماعية.

٣- الشكل البيئي Environmental mastery:

في هذا السؤال يؤكد RyFF على أن الفرد قدر على اختبار البيئة المناسبة أو خلقه بعبارة أخرى التغير البيئة على وفق رؤياه وما يتناسب مع طموحاته وحالته النفسية وتعد هذه الصفة سمة من سمات الصحة النفسية والقدرة على التجديد والابتكار والفصل فالتمكن البيئي هو الاحساس بالكفاية والقدرة على ادارة البيئة والتحكم بها مستفيدا في الفرد من خيراته الماضية والحاضرة وما يتوفر له من فرص يتم الاستفادة منها في تحقيق أهدافه في حياته.

٤- الهدف في الحياة purpose in life:

أن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية يحمل هدفاً وافكاراً توفر له معنى لحياته فالفرد الذي يمتلك ايمان يفعل الماضي مستقبلاً بلغة تجميل منه مدركاً لغرض حياته التي يحاول من خلالها والحاضر وتوجهه ايجاد المعنى

٥- النمو الشخصي personal growth:

وهو محاولة الفرد تطوير امكاناته من النواحي كافة العقلية والنفسية والاجتماعية وان الفرد في هذا المجال يحاول ادراك طاقاته في نموه الشخصي الذي يعنى الارتقاء والتقدم المستمر ونمو الذات وهي التطور وتتوسع ويكون منقلها ومستعداً للتلقى خبرات جديدة تضاف إلى رصيده من الخبرات التي تساهم في تشك التطور وأن لديه الاحساس بالواقعية بعدها سيجد الفرد نفسه قد تطور بمرور الزمن وتقدم أحداثه.

٦- تقبل الذات Self Acceptance:

ويشير الى مدى قدرة القوة على تحقيق ذاته وتكوين اتجاهات ايجابية نحو ذاته الماضية ولقبلة المظاهر المختلفة بما فيها من جوانب ايجابية وسلبية بمعنى أي تقبل الفرد لذاته (Ryff, 2006-95).

٢- نظرية قائمة الأهداف: (Objective list)

تعتبر هذه النظرية من النظريات الموضوعية، حيث يعرف مثلاً "ارنسون" (Arneson 1999) الارتياح النفسي من خلال هذه النظرية على أنه تحقيق أو انجاز الأشياء محددة جيدة. حيث تقوم على أساس العناصر المكونة للارتياح والتي لا تتمثل في المتعة أو الرغبة وهي مثلاً المعرفة والصدقة . على الرغم من أنه يمكن القول أن المتعة يمكن أن تكون من النظريات القائمة على الأهداف في حين نجد أن كل النظريات القائمة (Tiberius & Hall, 2010:12) .

وفي هذا السياق يمكننا أن نطرح السؤال الآتي: ماذا يجب أن يكون في القائمة؟

وللإجابة عن هذا السؤال يمكننا أن نتطرق من تصور أرسطو لهذه الفكرة، إذ يقول " نأخذ ما يحقق الاكتفاء الذاتي لجعل الحياة جديرة بالاختيار ولا تفتقر إلى أي شيء فالفرد يفكر في السعادة لتحقيقها ولكن الجدارة في اختيار ما له قيمة، ليس حسابه كشيء من بين الأشياء الأخرى، بطريقة أخرى فإذا أدينا أن الارتياح يتكون من الصداقة والسرور فقط فهنا يتضح أن القائمة المحددة للارتياح غير مرضية، لأنه يمكن أن تثبت أن المتعة تجعل حياة الأفراد أفضل.

وللإجابة عن السؤال: ما هو الجيد الذي يجب أن يكون في القائمة؟ فسنعتمد على نظرية والتي تأثر صاحبها بأفكار أرسطو حول الموضوع والتي طورها توماس هوركا Thomas Hurka سنة ٢٠٠٠ " وهي نظرية الكمال، والتي تقوم على السؤال حول ما هي العناصر المكونة للارتياح التي ترتبط بالطبيعة الإنسانية؟"، فإذا كان جزء من الطبيعة الإنسانية اكتساب المعرفة مثلا فان الكمالين يدعون أنها تصبح من مكونات الارتياح، ولا يوجد ما يحول دون أن تكون هذه القائمة مشتركة بين الأفراد ولكن كل (Tiberius & Hall, 2010:13) فرد يستعملها بطريقة الخاصة لتحقيق ارتياح عال

في تلمساني، (٢٠١١) والتي عبرت عن كيف نقرر ما الذي يدخل ضمن القائمة، فهذه النظرية تعتمد على الحدس في تحديد القائمة، ولكن لا يمكن القول أن هذه النظرية أقل رضا من النظريتين السابقتين، فالنظريتين السابقتين تعتمدان على الأحكام العكسية، لا يمكن إنكار أن الحدس لا يعتبر من البراهين مع الأخذ بعين الاعتبار أنه يمكن أن يكون خطأ وقد اعتبر المتعینون هذا أقوى حجة لإثبات نظريتهم أنها محدودة وهذا لأنها تؤكد على أن بعض الأشياء هي جيدة للفرد في حين أنه لا يتمتع بها ولا تسعده وهو لا يريد لها. ولكن إستراتيجيتها هنا أنه يمكن أن يستفيد الإنسان من بعض الأشياء في استقلالية عن اللذة والمتعة، ولكن في الحقيقة أن قيامهم بها يمكن أن تجلب له السعادة. (محمد، ٢٠١٦، ٤٦)

٣- نظرية الرغبة: (Desire)

لقد كانت آلة الخبرة (Experience machine) في نظرية المتعة الدافع الأساسي والجوهري لظهور هذه النظرية، أما تاريخياً فان سبب هيمنة نظرية الرغبة هي السعي لظهور الاقتصاد في الارتياح، حيث أكدت "سان" Sen أن ما حدده (جيريمي بنتام) كالصداقة والحب على أنها وظائف نفعية في نظرية المتعة هو غائب في نظرية الرغبة، وان اللذة والألم موجودان في رؤوس الناس ويصعب قياسهما وخاصة عند وجود خبرات مختلفة لدى الأفراد و متعارضة فيما بينهما ريتا وكامفيلد ودونالدسون" Ruta, Canfield, (دونالدسون، ٢٠٠٧: ٣٩٩)

فالاقتصاديون يرون أن الارتياح يتمثل في إشباع الفضليات (Preferences) و الرغبات. وهذا يمكن من ترتيب الفضليات وتنمية الوظائف ذات المنفعة بالنسبة للأفراد، وإيجاد أساليب لتقدير قيمة الفضليات كاعتبار المال معيار لذلك.

ومن أهم نظريات الرغبة نجد رغبة الحاضر وترتبط بأفضل ما يقدمه الفرد لتحقيق

رغبته، ولقد نجحت هذه النظرية إلا أنها لاقت مشكلة مع المراهقين، فمثلا المراهق الذي يريد السهر خارج المنزل وأمه ترفض فانه يستعمل طرق مختلفة ليبين رفضه الأوامر أمه فهي رغبته على أنها تصلح لوقت محدد وخاص، لان المراهق يشعر في الوقت الذي يقوم فيه بما يريده بالارتياح حتى ولو كان مخطئاً، وبالتالي إن نطاق نظرية الارتياح يجب أن يكون شاملاً مرتبطاً بما هو مهم لارتياح الفرد وهو المستوى العام للرغبة في الرضا عن الحياة بشكل عام. (محمد، ٢٠١٦، ٤٥).

وقد تبني الباحثان نظرية رايف في بناء مقياس الارتياح النفسي وذلك المسوغات الآتية. يعتبر العالم كارول رايف من ضمن مؤسسين و روك علم النفس الإيجابي

تعد هذه النظرية رائدة وثرية في تناولها المفهوم الأرتياح النفسي.

الدراسات السابقة:

١- دراسة سانيت (Sannet ,٢٠٢١)

تناولت دراسة سانيت (Sannet ٢٠٢١) التعرف عن العلاقة بين الارتياح النفسي والقلق والاكتئاب لدى الشباب طبقت على عينة قوامها (١٠٦) من الشباب الجامعي تتراوح اعمارهم بين ١٨ - ٢٥ سنة وكان ٥٦ منهم من الذكور و ٥٠ من الإناث استخدمت مقياس الارتياح النفسي جولد بيرج ومقياس مهرابيان للقلق والاكتئاب وذلك باستخدام المنهج الوصفي وأظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الارتياح بين الذكور والاناث ونوع الاضطراب وكذلك وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الارتياح النفسي والقلق والاكتئاب.

٢- دراسة لي وهوي (Li Lin& Hai ,٢٠٢٠)

اما دراسة لي وهوي (Li Lin& Hai ,٢٠٢٠) تناولت العلاقة بين دوافع السعادة والارتياح النفسي في الصين وطبقت على عينة قوامها (٣٠١) من طلاب الجامعة، واستخدمت مقياس أكسفورد للسعادة ومقياس الارتياح النفسي وذلك باستخدام المنهج الوصفي واسفرت نتائج الدراسة على أن دوافع السعادة كانت مرتبطة بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة والمعنى في الحياة ، لكن الدوافع المتعة لم تكن مرتبطة بشكل كبير بأي من مؤشري الارتياح النفسي.

٣- دراسة خزعل (٢٠٢٠)

اشارت دراسة خزعل (٢٠٢٠) الى الكشف عن الارتياح النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة ودراسة التأثير المحتمل لكل من متغيري الجنس (ذكور - إناث) والتخصص علمي - إنساني) لدى عينة من طلبة جامعة تكريت

في الكليات العلمية والإنسانية ، وتكونت عينة البحث (٤٠٠) طالباً وطالبة من كليات جامعة تكريت طبق الباحث مقياس الارتياح النفسي استخدمه الباحث المنهج الوصفي وأسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية إيجابية بين الارتياح النفسي والاتزان الانفعالي

٤- دراسة عبد الخالق، والمير، والادريسي (٢٠١٩)

في حين أكدت دراسة عبد الخالق، والمير، والادريسي (٢٠١٩) إلى استكشاف معدلات السعادة، وبيان علاقتها بمتغيرات الارتياح النفسي تقدير الصحة الجسمية، والصحة النفسية والسعادة، والرضا)، فضلاً عن التدين طبقت على عينة قوامها (٣٩٠) من طلبة الجامعة قسمت الى الاتي (١٥٦) من الطلاب و (٢٣٤) من الطالبات في المغرب، استخدم المنهج الوصفي وأسفرت نتائج الدراسة على ان معدل الارتياح النفسي لدى العينة بمستوى متوسط، وكانت جميع معاملات الارتباط المتبادلة بين المقاييس دالة إحصائياً وموجبة لدى الجنسين.

الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: مجتمع البحث.

ثانياً: عينة البحث.

ثالثاً: أداة البحث.

- مقياس الارتياح النفسي.

رابعاً: الوسائل الإحصائية.

منهجية البحث وإجراءاته:

لتحقيق أهداف البحث الحالي اعتمد الباحثان منهج البحث الوصفي، الذي يعد أحد أوجه التحليل والتفسير العلمي المنظم لشرح ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها، عن طريق جمع المعلومات والبيانات عن تلك المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة بعناية (الجابري وصبري، ٢٠١٣: ٦٧).

أولاً: مجتمع البحث:

هو مصطلح علمي يراد به جميع العناصر أو كل من يمكن أن تعمم عليه نتائج البحث سواء كان كتب أو مباني مدرسية أو مجموعة أفراد وغيرها وذلك طبقاً للمجال الموضوعي لمشكلة البحث (العساف، ٢٠٠٦: ٩١).
يتكون مجتمع البحث الحالي من المرشدين التربويين في قضاء المقدادية من كلا الجنسين (ذكور، إناث) فقط للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥).

الجدول (١)

مجتمع البحث

الاناث	الذكور	المرشدين التربويين	ت
١٨٠	١٥٠	المرشدين في قضاء المقدادية	١
٣٣٠		المجموع	

ثانياً: عينة البحث الأساسية:

يقصد بعينة البحث هي جزء من المجتمع، الذي تجري عليه الدراسة على وفق قواعد خاصة يختارها الباحث لإجراء دراسته عليها لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً، ويكون هذا الاختيار بسبب صعوبة إجرائه على أفراد المجتمع جميعهم لأنَّ

هذا الإجراء يتطلب كثير من الجهد والمال والوقت، وكذلك بسبب صعوبات عملية و اقتصادية وغيرها (داؤود و عبدالرحمن، ١٩٩٠: ٦٧).

جرى اختيار العينة من المجتمع الأصلي للبحث بالأسلوب العشوائي البسيط ذا التوزيع المتساوي، وقد بلغت عينة البحث (١٠٠) بواقع (٥٠) مرشد و (٥٠) مرشدة والجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢)

عينة البحث الأساسية

المجموع	عدد المرشدين		القضاء	ت
	إناث	ذكور		
١٠٠	٥٠	٥٠	المقدادية	١
١٠٠	٥٠	٥٠	المجموع الكلي	

ثالثاً: أدوات البحث:

١. مقياس الارتياح النفسي:

قام الباحثان بتبني مقياس (محمد، ٢٠١٦) للارتياح النفسي .
صلاحية فقرات المقياس:

بعد أن جرى تحديد مجالات المقياس وصياغة فقراته، قام الباحثان بعرض مقياس الارتياح النفسي بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين والمختصين في علم النفس التربوي والقياس وذلك لإبداء ملاحظاتهم على المقياس فيما يتعلق بمدى صلاحية الفقرات من أجل تحقيق أهداف البحث، وقد اعتمد الباحثان على نسبة اتفاق (٨٠ %) لبقاء الفقرة أو حذفها، وقد حصلت فقرات المقياس جميعها على نسبة اتفاق (١٠٠%)

الخصائص السايكومترية لمقياس الارتياح النفسي : الصدق الظاهري:

يقصد بالصدق الظاهري الحكم على مدى تلاؤم مفرداته كعينة ممثلة للنطاق المراد قياسه (علام، ٢٠١٤: ١٠٧) تحقق الباحثان من هذا النوع من الصدق بعرض فقراته على مجموعة من المختصين والمحكمين في علم النفس التربوي، وقد اعتمد الباحث نسبة اتفاق (١٠٠ %) .

ثبات المقياس:

وتم إيجاد الثبات على النحو الآتي:

- طريقة إعادة الاختبار:

تعد هذه الطريقة واحدة من أفضل الطرائق إذ تم تطبيق إجراءاتها على مجموعة من الأفراد، ثم إعادة إجراءاتها على المجموعة نفسها لكن بعد مدة زمنية محددة (السيد، ١٩٧٩: ٥١٩-٥٢٠). طبق الباحثان المقياس على عينة مكونة من (١٥) مرشداً، وبعد مرور أربعة عشر يوماً أعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها، وبعد اكتمال التطبيق صححت إجاباتهم باستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين إذ بلغ معامل الارتباط (٠,٨٩) وهو مؤشر ثبات جيد ويمكن الاعتماد عليه.

وصف المقياس بالصيغة النهائية:

تكون مقياس البحث الحالي من (٢٥) فقرة وقد وضع لمقياس (٥) بدائل وهي (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا).

التطبيق النهائي:

قام الباحثان بتطبيق مقياس البحث على عينة البحث الأساسية المشار إليها في الجدول (٢) والبالغة (١٠٠) مرشد ومرشده وقد كان التوزيع حضوري، واتبع الباحثان الإجراءات الآتية:

١- قام الباحثان بتوضيح لأفراد عينة البحث، إن الفائدة من هذا التطبيق لأغراض البحث العلمي.

٢- قاما بتقديم المقياس والتعليمات المرفقة معه وإن الإجابة عن الفقرات جميعها، وإن وقت الإجابة غير محدود.

٣- قاموا بجمع المقياس من العينة مباشرة بعد الانتهاء من الإجابة، والتأكد من أن المشمولين قد أجابوا عن الفقرات كلها.

رابعاً: الوسائل الإحصائية:

١- الاختبار التائي لعينة واحدة.

٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

٣- معامل ارتباط بيرسون.

٤- الانحراف المعياري.

الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

ثانياً: الاستنتاجات.

ثالثاً: التوصيات.

رابعاً: المقترحات.

أولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرضاً مفصلاً للنتائج التي توصل إليها الباحثان، وتفسيرها بحسب أهداف البحث الحالي على وفق الإطار النظري، فضلاً عن الاستنتاجات، والتوصيات، والمقترحات، وفيما يلي عرض للنتائج التي توصل إليها الباحثان في ضوء الاهداف:

الهدف الأول: التعرف إلى الارتياح النفسي لدى المرشدين التربويين:

لتحقيق هذا الهدف جرى تطبيق مقياس الارتياح النفسي على عينة البحث الحالي البالغ عددهم (١٠٠) مرشد و مرشدة إذ حصلوا على متوسط حسابي قدره (٨٥,٠٩٥) درجة و بانحراف معياري قدره (١٣,٤٥٩)، في حين بلغ المتوسط الفرضي (٧٥) درجة. ولمعرفة دلالة الفروق الإحصائية جرى استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة إذ أظهرت نتائج الاختبار التائي أن القيمة التائية المحسوبة (٤,٩٦٧) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٩) والجدول يوضح ذلك:

الجدول (٤)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الارتياح النفسي لدى المرشدين

التربويين.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة المحسوبة	التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الارتياح النفسي	١٠٠	٨٥,٠٩٥	١٣,٤٥٩	٧٥	٤,٩٦٧	١,٩٦	٠,٠٥

تؤشر هذه النتيجة إلى وجود ارتياح نفسي لدى المرشدين التربويين وذلك لان القيمة التائية المحسوبة اعلى من الجدولية ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء ما جاءه به نظرية راف تعتبر النظرية Ryff من النظريات الايجابية يرى أن الارتياح

النفسي قائم على الاحساس الإيماني لحسن الحال ويعتد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته وسعية المتواصل لتحقيق اهدافه الشخصية في تحديد مساره وعلاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين والهدف من النظرية هو زيادة الراحة النفسية والسعادة والازدهار في حياة الأفراد وتحديد سواس القوة والضعف لدى الفرد وكذلك تعزز من القدرة على المتعلم والاكتاب في الحالة المزاجية الإيجابية أن نظرية رايف تدور حول محاور ستة او مجالات التي تحقق الاناء الأمثل للفرد في الحياة هادئة لكل انسان كما هي الهدف الرئيسي الذي يسعى علم النفس الإيجابي إلى تحقيقه عند الأفراد بمعنى أن تحقيق الفرد للعناصر الستة الايجابية يجعل منه فردا مرتاحا ومزدهرا واذا يمتلك الفرد مستويات عالية من هذه العناصر الستة حتى يصل إلى حالة من الارتياح النفسي والعناصر او المقومات الستة هي العلاقات الإيجابية مع الآخرين الاستقلالية التمكن البيئي الهدف في الحياة التمز الشخصي تقبل الذات والارتياح النفسي (Ryff, 2006-95)

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق لمستوى الارتياح النفسي لدى المرشدين التربويين تبعاً لمتغير الجنس ذكور, اناث.

قام الباحثان بتطبيق المقياس الذي تباه على عينة مكونه من (١٠٠) مرشدا تربوي بواقع (٥٠) مرشد و(٥٠) مرشدة, وقام الباحثان باستخراج المتوسط الحسابي للذكور قد بلغ (٨٤,٠٤٢) وبلغ الانحراف المعياري (١٢,٢٥٣) واستخرج المتوسط الحسابي للإناث قد بلغ (٨٣,٢٤٥) وبلغ الانحراف المعياري (١١,٥٧٩) ولغرض التعرف على مستوى الدلالة وفق متغير الجنس ذكور, اناث قام الباحثان بتطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وبلغت القيمة المحسوبة (٠,٥٧٣) وعند مقارنتها بالجدولية (١,٩٨) عند درجة حرية (٩٨) تبين ان القيمة المحسوبة اقل من الجدولية مما يعني لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥)

مستوى الدلالة عند ٠,٠٥	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينه	الجنس
	الجدولية	المحسوبة				
غير داله	١,٩٨	٠,٥٧٣	١٢,٢٥٣	٨٤,٠٤٢	٥٠	ذكور
			١١,٥٧٩	٨٣,٢٤٥	٥٠	اناث

ثانياً: الاستنتاجات

- . إن عينة البحث نتيجة الظروف التي مروا بها أدت بهم إلى قلق اجتماعي.
 . لم يظهر فرق دال إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس في الارتياح النفسي.

ثالثاً: التوصيات:

- في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، يوص الباحث بما يأتي:
١. مراعات وزارة التربية لنتائج هذه الدراسة عند التخطيط لتطوير مهام المرشد التربوي بما يتوافق مع العوامل النفسية والاجتماعية والمادية مما يساهم في استقرارهم المهني.
 ٢. تنظيم دورات تأهيلية للمرشدين والمرشدات بهدف تحسين الاتجاهات ووجهات النظر نحو بيئة ارشادية مهنية افضل .

رابعاً: المقترحات:

- استكمالاً للجوانب ذات العلاقة بهذا البحث فإنَّ الباحث يقترح ما يأتي:
١. إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي لمعرفة الارتياح النفسي لدى مدرسي التربية الرياضية.

٢. إجراء دراسات أخرى تتناول علاقة الارتياح النفسي بمتغيرات نفسية أخرى مثل.
مفهوم الذات, الاجهاد المتصور, النمو المهني.

المصادر

المصادر:

المصادر العربية:

١- اسماعيل, عبد الوهاب (٢٠١١). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، مجلد (٢١) العدد (٢) كلية التربية جامعة المنوفية (٢٥٤-٣٠٨).

٢- ألوبر, سيد الجندي (٢٠٢٠)، مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية بجامعة الإسكندرية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد " العدد ٦٢ ٧٠-".

٣- الشافعي, محمد أبو هاشم (١٩٨٨)، النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة ٣٥٠-٢٦٩، "٢٠، كلية التربية

٤- الربيعي, خالد سليمان (٢٠٠٢)، قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها، مجلة رسالة الخليج العربي، " " ، " " -.

٥- تحية محمد عبد العال ومصطفى علي مظلوم (٢٠١٣)، الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية دراسة في علم النفس الإيجابي " ، مجلة كلية التربية (٢) " " ، بينها

٦- تلمساني فاطمة (٢٠١١)، الارتياح النفسي والمدرسي لدى طلبة الثانويات بوهران، رسالة ماجستير.

٧- حامد زهران (٢٠٠٥) الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط ، القاهرة، عالم الكتب.

٨- سلمان, البهاص (٢٠١٤). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة مجلة الإرشاد النفسي، القاهرة، جامعة عين شمس

- ٩- سحر فاروق علام (٢٠٠٨)، معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية، مجلة دراسات نفسية، المجلد
- ١٠- سمية على عبد الوارث أحمد، وفاء سيد محمد حسين (٢٠٠٨) فاعلية الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية بالمملكة العربية السعودية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس (١) ٢٤٢٢١٥
- ١١- كمال إبراهيم مرسي (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية، ج"، مسئولية القرار في الإسلام وعلم النفس القاهرة، دار النشر للجامعات.
- ١٢- دونالدسون, أراجايل (""). سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل عبد القادر يوسف)، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، العدد
- ١٣- محمد عبد الطاهر الطيب، سيد أحمد البهاص (٢٠١٦) الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، القاهرة، مكتبة النهضة العربية.
- ١٤- مسعود بورغدة محمد (٢٠٠٨)، الرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقته بأدائهم بقسنطينة، رسالة دكتوراه.
- ١٥- مجدي, محمود (٢٠١٣) ، علاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالارتياح الشخصي في مكان العمل بورقلة، رسالة ماجستير.

المصادر الاجنبية:

15-Ryff. C. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology. 51(6), 1069-1081

16_ Ryff,C., & Keyes, L. (1995). The Structure of Psychological Well"Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychological, 69, 4,719"727.

17_ Ryff. C. D, Singer. B. H, Diener Love. G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Phil. Trans. R. Soc. Lond. B* (2004) 359, 1383-1394. doi:10.1098/rstb.2004.1521. The Royal Society.

18_ Brown, S. (2000). Parenting, well-being, health and disease. In Buchanan A., & Hudson, B. (eds). *Promoting Children's Emotional Well-being*. Oxford: Oxford University press

19_ Tiliouine, H & Belgoumidi, A. (2009). An exploratory study of religiosity, meaning in life and subjective wellbeing in Muslim students from Algeria. *Applied Research in Quality of Life*, 4 (1): 109-127.

20_ Tiliouine, H, Cummins, R.A. and Davern, M. (2006). Measuring Wellbeing in Developing Countries: The case of Algeria, *Social Indicators Research*, 75: 1-30

الملاحق

ملحق (١)

مقياس الارتياح النفسي لدى المرشدين التربويين بصورته الاولى

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الأستاذ الفاضل.....المحترم

يروم الباحثان دراسة البحث الموسوم (الارتياح النفسي لدى المرشدين التربويين) ومن متطلبات إتمام هذه الدراسة تبنى الباحثان مقياس الارتياح النفسي (محمد, ٢٠١٦) الذي عرفه (diener,2006) (هو الحالة التي يشعر فيها الشخص ويعتقد ان حياته تسير على ما يرام) (diener,2006).

ونظراً لما تتمتعون به من دراسة وخبرة علمية يضع الباحثان بين ايديكم الكريمة فقرات المقياس لغرض بيان مدى صلاحيتها من عدمها علماً ان بدائل الاجابة هي (دائماً, غالباً, احياناً, نادراً, ابدا).

مع فائق الشكر والتقدير

الباحثان

مصطفى مقداد حسن

أياد مالك كامل

تحتاج الى تعديل	غير صالحة	صالحة	الفقرات	ت
			اشعر بالفرح عند تحقيق انجاز معين داخل المدرسة	١
			اتمتع بحاله صحية جيدة تمكنني من اداء مهامتي	٢
			تتولد لي المتعة والراحة النفسية عند مشاركة زملائي النشاطات المدرسية	٣
			اشعر بالرضا عند مقارنة مستواي الارشادي بزملائي	٤
			معاملة التدريسين جيدة مع الطلبة الملتزمين بالدروس	٥
			اشعر بالرضا عن مستواي المعاشي اسوة بزملائي المدرسين	٦
			ينتابني الارتياح نتيجة تحقيقي للانجاز وتكريمي من قبل الدائرة	٧
			اشعر بمحبة وتعاون زملائي في مواجهة المشاكل التي تتعرض للطلاب	٨
			اعاني من ضعف في بعض المشكلات وصعوبة حلها	٩
			اشعر بعدم وجود نوع من العدالة وفي تقييم المدرسين للطلبة	١٠
			الحالة الاقتصادية الجيدة تمكنني من مواصلة عملي دون ضغوط	١١
			اسعى الى تقديم المساعدة المالية الى بعض الطلاب عند الحاجة	١٢
			اثق بقدراتي على تحقيق الانجاز والتفوق على الاخرين	١٣
			لدي القدرة على الاقناع والتاثير على الاخرين	١٤
			اشعر بالقلق عند عدم قدرتي على مواجهة المشاكل التي تواجهني	١٥
			اتمتع بقبول اجتماعي من قبل الاخرين كوني احب مساعدة الاخرين	١٦
			احاول مع زملائي تجاوز نقاط الضعف التي تواجهنا في بعض المشكلات	١٧
			انظر الى الحياة الاجتماعية على انها تستحق الاهتمام والكفاح من اجلها	١٨
			قادرا على تنظيم واجباتي بنفسي	١٩
			علاقتي مع زملائي مبنية على الحب والاحترام	٢٠
			اسعى لتطوير قدراتي باستمرار على حل المشكلات التي تواجه الطلبة	٢١
			اصغي لسماع مشكلات الطلاب بكل ود واحترام	٢٢
			استعمل عبارات لائقة عند الحديث مع زملائي	٢٣
			اشعر بالراحة عندما اعالج مشاكلتي بنفسني	٢٤
			لدي افكار جديدة اتجاوز المعوقات فيها	٢٥

ملحق (٢)

اسماء الخبراء والمحكمين

مكان العمل	اسم الخبير	اللقب العلمي	ت
جامعة ديالى كلية التربية المقداد	جلال محمد جاسم	أ.د.	١
جامعة ديالى كلية التربية المقداد	سعد فياض عبدالله	أ.م.د.	٤
جامعة ديالى كلية التربية المقداد	سلوان عبد احمد	أ.م.د.	٢
جامعة ديالى كلية التربية المقداد	وسناء ماجد عبدالحميد	أ.م.د.	٣
جامعة ديالى كلية التربية المقداد	حسن عبدالله	أ.م.د.	٥

ملحق (٣)

مقياس الارتياح النفسي بصورته النهائية

جامعة ديالى

كلية التربية للمقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه المهني

الدراسة الاولى

عزيزي المرشد.....

عزيزتي المرشدة.....

تحية طيبة:

أمامك مجموعة من الفقرات التي تعبر عما تشعر به حيال بعض المواقف، أو الحالات في حياتك لذا يرجو الباحث الإجابة عن الفقرات بوضع علامة (✓) تحت أحد البدائل، الذي ينطبق عليك من البدائل الخمسة (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) الموجودة في ورقة الإجابة

كما في المثال الاتي:

ت	الفقرات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
١	أشعر بالفرح عند تحقيق انجاز معين داخل المدرسة		✓			

يرجى الإجابة عن الفقرات جميعها بصدق وأمانة وعدم ترك أي فقرة من دون إجابة، علماً أنّ هذا البحث يستعمل لأغراض البحث العلمي فقط؛ لذا لا داعي لذكر الاسم.

الجنس/ ذكر أنثى

شاكرين تعاونكم لنا

الباحثان

مصطفى مقداد حسن

اياذ مالك كامل

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
١	اشعر بالفرح عند تحقيق انجاز معين داخل المدرسة					
٢	اتمتع بحاله صحية جيدة تمكنني من اداء مهامتي					
٣	تتولد لي المتعة والراحة النفسية عند مشاركة زملائي النشاطات المدرسية					
٤	اشعر بالرضا عند مقارنة مستواي الارشادي بزملائي					
٥	معاملة التدريسين جيدة مع الطلبة الملتزمين بالدروس					
٦	اشعر بالرضا عن مستواي المعاشي اسوة بزملائي المدرسين					
٧	ينتابني الارتياح نتيجة تحقيقي للانجاز وتكريمي من قبل الدائرة					
٨	اشعر بمحبة وتعاون زملائي في مواجهة المشاكل التي تتعرض للطلاب					
٩	اعاني من ضعف في بعض المشكلات وصعوبة حلها					
١٠	اشعر بعدم وجود نوع من العدالة وفي تقييم المدرسين للطلبة					
١١	الحالة الاقتصادية الجيدة تمكنني من مواصلة عملي دون ضغوط					
١٢	اسعى الى تقديم المساعدة المالية الى بعض الطلاب عند الحاجة					
١٣	اثق بقدراتي على تحقيق الانجاز والتفوق على الاخرين					
١٤	لدي القدرة على الاقناع والتاثير على الاخرين					
١٥	اشعر بالقلق عند عدم قدرتي على مواجهة المشاكل التي تواجهني					
١٦	اتمتع بقبول اجتماعي من قبل الاخرين كوني احب مساعدة الاخرين					
١٧	احاول مع زملائي تجاوز نقاط الضعف التي تواجهنا في بعض المشكلات					
١٨	انظر الى الحياة الاجتماعية على انها تستحق الاهتمام والكفاح من اجلها					
١٩	قادرا على تنظيم واجباتي بنفسني					
٢٠	علاقتي مع زملائي مبنية على الحب والاحترام					
٢١	اسعى لتطوير قدراتي باستمرار على حل المشكلات التي تواجه الطلبة					
٢٢	اصغى لسماع مشكلات الطلاب بكل ود واحترام					
٢٣	استعمل عبارات لائقة عند الحديث مع زملائي					
٢٤	اشعر بالراحة عندما اعالج مشاكلتي بنفسني					
٢٥	لدي افكار جديدة اتجاوز المعوقات فيها					