

مستوى الرفاهية النفسية وعلاقتها بالإرهاك النفسي

وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان

**The Level of Psychological Well-Being and its Relationship to
Psychological Exhaustion and Some Demographic Variables
Among Kindergarten Teachers in Jazan region**

د. سلوى سعيد مسعد الحربي

استاذ رياض الأطفال المساعد

قسم العلوم التربوية

كلية الفنون والعلوم الانسانية / جامعة جازان

Salwa Saeed Musaad Al-Harbi

Assistant Professor of Kindergarten

Department of Educational Sciences

College of Arts and Humanities / Jazan University

ssalharbi@Jazanu.edu.sa

0009-0006-3090-0765

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى الرفاهية النفسية والإرهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال، والكشف عن طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والإرهاك النفسي، والتحقق من الفروق في الرفاهية النفسية التي تعزى لمتغيري العمر والحالة الاجتماعية، والكشف عن إمكانية التنبؤ عن الإرهاك النفسي من خلال أبعاد الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان؛ استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، حيث تكونت عينة البحث من (٢٠٢) معلمة؛ من معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة خلال العام الدراسي ١٤٤٦هـ، ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام مقاييس الرفاهية النفسية و الإرهاك النفسي، وتمت معالجة البيانات إحصائياً عن طريق برنامج (SPSS) باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل الالتواء والتفلطح، وتحليل الانحدار المتعدد؛ وتوصلت نتائج البحث إلى وجود مستوى منخفض من الإرهاك النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية). ووجود مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية ووجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الإرهاك النفسي والرفاهية النفسية. كما تبين من تحليل تباين الانحدار؛ إمكانية التنبؤ بالإرهاك النفسي من خلال أبعاد الرفاهية النفسية، ووجود فروق دالة إحصائياً في الرفاهية النفسية (الاستقلالية، والتمكن البيئي، والنمو الشخصي، والحياة المهادفة، والدرجة الكلية) تعزى للعمر، في حين توجد فروق دالة إحصائياً في بعد "العلاقات الإيجابية مع الغير" تعزى للعمر. كما أسفرت عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الرفاهية النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) تعزى للحالة الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: الرفاهية النفسية، الإرهاك النفسي، معلمات رياض الأطفال.

Abstract:

The current research aims to identify the level of psychological well-being and psychological exhaustion among kindergarten teachers, reveal the nature of the relationship between psychological well-being and psychological exhaustion, verify the differences in psychological well-being attributed to the variables of age and marital status, and reveal the possibility of predicting psychological exhaustion through the dimensions of psychological well-being among kindergarten teachers in the Jazan region. The researcher used the descriptive correlational predictive approach, as the research sample consisted of (202) female teachers; from kindergarten teachers in the Jazan region, who were selected by a simple random method during the academic year 1446 AH, and to achieve the research objectives, measures of psychological well-being psychological exhaustion were used, and the data were processed statistically using the (SPSS) program. Using a one-sample t-test, Pearson's correlation coefficient, skewness and kurtosis coefficient, and multiple regression analysis, the research results showed a low level of psychological exhaustion (dimensions and total score), a high level of psychological well-being (dimensions and total score), and a statistically significant negative relationship between psychological exhaustion and psychological well-being. As shown by the regression analysis of variance, psychological exhaustion can be predicted through the dimensions of psychological well-being, there were statistically significant

differences in psychological well-being (independence, environmental empowerment, personal growth, purposeful living, and total score) attributed to age, while there were statistically significant differences in the dimension of "positive relationships with others" attributed to age. There were also no statistically significant differences in psychological well-being (dimensions and total score) attributed to marital status.

Keywords: Psychological well-being, psychological exhaustion, Kindergarten teachers.

المقدمة

سعت وزارة التعليم في المملكة العربية السعودية في التعليم قبل المدرسي إلى تطوير طرق التدريس والمناهج المبتكرة، وبناء منظومة تقييم متكاملة للطفل، وبرامج تدريبية نوعية غير متزامنة لمنسوبات رياض الأطفال، إلى جانب تطوير اللوائح والاشتراطات في مرحلة رياض الأطفال، واهتمت كذلك بخلق بيئة جاذبة للمعلمات لتوفير ظروف مريحة تحقق الرضا والرفاهية، وتضمن جودة في التعليم في مرحلة رياض الاطفال رياض الأطفال.

الرفاهية النفسية تعني أن تكون الحياة على أفضل ما يكون، فهي خليط من الإحساس بالرضا وفاعلية الأداء، والقدرة على إدارة المشاعر السلبية، بل ويشمل العواطف والمشاركة والثقة والمودة وتطوير إمكانيات الفرد، والسيطرة على حياته من أجل تحقيق أهداف قيمة ذات مردود مناسب (Soulis & Samsari, 2019)، كما أنها كمفهوم ومصطلح حديث تأتي في مقدمة أولويات علم النفس الإيجابي، الذي ينصب عليه تفكير الباحثين في الفترة الأخيرة، حيث يقدم هذا العلم كثيراً من المصطلحات النفسية الإيجابية التي تُعيننا على تخطي المواقف الحياتية، والصعوبات (عبد الكريم، ٢٠٢١).

وتُعد الرفاهية النفسية من المطالب الأساسية التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها، فالعيش في هناء وسعادة من الأمور التي تدفع الفرد إلى مجابهة الصعاب وتحمّلها والقدرة على التعايش معها، وتتطلب من الأفراد أن يشعروا بالرضا والعزم في مجابهة الازمات والصعاب، وقد توصلت دراسة الشهري (٢٠١٩) إلى إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى الأفراد من خلال المظاهر الإيجابية في الشخصية، ودراسة اللحام وعدوان (٢٠٢٢) وغيرها الى العلاقة بين الرفاهية النفسية وبعض المتغيرات الإيجابية مثل الكفاءة الذاتية وجودة الحياة والابداع. إن الهدف الرئيسي لعلم النفس هو أن يعيش الفرد والمجتمع حياة هادئة يعمها السكينة والسعادة، ولفترة ليست بالقليلة تجاهل المهتمون بعلم النفس ما قد يشعر به الفرد من مشاعر إيجابية، وكان تركيز الأبحاث ينصب في مجمله على الانفعالات السلبية، مثل القلق والتوتر، والاكتئاب، والضغوطات النفسية، وغيرها من المشاعر ذات الطابع السلبي (الكشكشي، ٢٠١٦).

إن للأشخاص ذوي الصحة النفسية الإيجابية موارد نفسية مثل تقدير الذات، والإتقان، والمرونة، والقدرة على مواجهة الشدائد، وتجنب الانهيار عند مواجهة الضغوطات، و يتمتع هؤلاء الأشخاص بالقدرة على إتقان التعامل مع بيئاتهم، ولديهم القدرة على تحديد المشكلات ومواجهتها وحلها، وتتأثر الصحة النفسية بشكل واضح بالأوضاع الثقافية والاجتماعية ورفع مستوى الرفاهية النفسية لديهم (زياد، ٢٠٢٠)، وعليه يواصل المختصون في مجال العلوم الإنسانية البحث عن حلول تساهم في تخفيف من الضغوط الناجمة عن مواجهة

الأزمات والمشكلات الحياتية، ومنها من يرى أن الهدوء والحكمة والإيجابية يستطيع من خلالها الفرد مواجهة هذه المخاوف، ولعل من أكثر خصائص وصفات الأشخاص القادرين على مواجهة الضغوط وتخطي الأزمات والضغوط (الشيخي، ٢٠٢١).

فقد أصبحت الحاجة ملحة لتبني الفرد أساليب وطرق فعالة من التفكير والانفعال والسلوك، ومنها الرفاهية النفسية لخفض مستوى الإنهاك النفسي ومقاومة الأزمات ورفع مستوى الرفاهية النفسية باعتبارها أساس الصحة النفسية، والتي تمثل الهدف الرئيس لعلم النفس، كما أن التعليم يعد من أهم الأدوات التي تسهم في بناء ورقي المجتمعات وازدهارها، وللمعلمات في رياض الأطفال دور فعال ومؤثر في نجاح النظام التعليمي، بل هو الأساس وحجر الزاوية للعملية التعليمية، لكن مهنة التعليم من المهن التي تتطلب أداء مهام عديدة، لذلك تعد من المهن التي تتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط النفسية للمعلمين، والتي تؤثر على صحتهم النفسية، وبالتالي تؤثر على مستوى رفاهيتهم النفسية، مما يترتب عليه آثار سلبية قد تنعكس على عطائهم وتوافقهم النفسي والمهني (هيبه وهاجي، ٢٠٢٣).

فالرفاهية النفسية تعني أن تكون الحياة على أفضل ما يكون، فهي خليط من الإحساس بالرضا وفاعلية الأداء، والقدرة على إدارة المشاعر السلبية، بل ويشمل العواطف والمشاركة والثقة والمودة وتطوير إمكانيات الفرد، والسيطرة على حياته من أجل تحقيق أهداف قيّمة ذات مردود مناسب (Soulis & Samsari, 2019)، كما أنها كمفهوم ومصطلح حديث تأتي في مقدمة أولويات علم النفس الإيجابي، الذي ينصب عليه تفكير الباحثين في الفترة الأخيرة، حيث يقدم هذا العلم كثيراً من المصطلحات النفسية الإيجابية التي تُعيننا على تخطي المواقف الحياتية، والصعوبات (عبد الكريم، ٢٠٢١).

وتُعد الرفاهية النفسية من المطالب الأساسية التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها، فالعيش في هناء وسعادة من الأمور التي تدفع الفرد إلى مجابهة الصعاب وتحملها والقدرة على التعايش معها، وتتطلب من الأفراد أن يشعروا بالرضا والعزم في مجابهة الأزمات والصعاب، وقد توصلت دراسة الشهري (٢٠١٩) إلى إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى الأفراد من خلال المظاهر الإيجابية في الشخصية، ودراسة اللحام وعدوان (٢٠٢٢) وغيرها إلى العلاقة بين الرفاهية النفسية وبعض المتغيرات الإيجابية مثل الكفاءة الذاتية وجودة الحياة والابداع. إن الهدف الرئيسي لعلم النفس هو أن يعيش الفرد والمجتمع حياة هادئة يعمرها السكينة والسعادة، ولفترة ليست بالقليلة تجاهل المهتمون بعلم النفس ما قد يشعر به الفرد من مشاعر إيجابية، وكان تركيز الأبحاث ينصب في مجمله على الانفعالات السلبية، مثل القلق والتوتر، والاكتئاب، والضغوط النفسية، وغيرها من المشاعر ذات الطابع السلبي (الكشكشي، ٢٠١٦).

وفي ظل الحياة الاجتماعية للأفراد يزداد أنواع القلق المختلفة والمخاوف، والتي منها ما يتعلق بمستقبل الفرد، سواء على المستوى الشخصي أو التعليمي أو المهني أو ما يتعلق بعلاقات الفرد الاجتماعية مع الآخرين، واعتقاده بتقييمات سلبية من المحيطين، والتي يمكن أن تؤثر بشكل أو بآخر على الرفاهية النفسية (لبيهي، ٢٠٢٢)، تؤدي ظروف العمل مع فئة الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة التي تعيشها معلمات رياض الأطفال، دوراً أساسياً يشكل تحدياً لذواتهم وطُرُق إدارتهم لها، وأن الرفاهية النفسية والتي تعكس الأداء النفسي الإيجابي، هي التي تحدد علاقة الفرد بذاته وتقبلها وتفردا وإدراكه لها، كما ان الشعور بالثقة والعلاقات الاجتماعية والتفاعل في بيئة العمل، يعزز الرفاهية النفسية والأداء والإنجاز في العمل، على عكس ما يترتب على الإنهاك النفسي من الشعور بعدم الرضا والخوف وبالتالي قد يؤدي إلى انخفاض مستوى الرفاهية؛ وبالرغم من الأهمية الكبيرة التي يحظى بها الموضوع، إلا أنه مازال هناك ندرة في الدراسات التي تناولت الرفاهية النفسية والإنهاك النفسي في منطقة جازان - في حدود اطلاع الباحثة - كما أن الدراسات المتاحة لم تتناول علاقة الرفاهية النفسية بالإنهاك النفسي، مما دعا إلى إجراء البحث الحالي، لإلقاء المزيد من الضوء على تلك المفاهيم وسد هذه الفجوة الموجودة في هذا الجانب.

مشكلة البحث:

اهتمت بعض الدراسات والبحوث بالرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، وذلك لأهمية معلمة رياض الأطفال باعتبارها مسؤولة عن عملية التنشئة الاجتماعية وغرس القيم والمعايير الاجتماعية بعد الأسرة مباشرة؛ باعتبارها

الحاضن الأول للطفل والمؤسسة الرسمية الأولى التي يتوجه إليها الطفل في أول تجربة له مع التعليم النظامي، كما اهتمت بدراسة العلاقة بين الرفاهية النفسية وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية والديموغرافية، وتُعد دراسات رايف حول الرفاهية النفسية واحدة من أهم الدراسات التي أسست لمفهوم الرفاهية النفسية؛ إذ قدّمت نموذجًا متعدد الأبعاد للأداء النفسي الإيجابي (خرنوب، ٢٠١٦)، وأكد أبو وجدي (٢٠٠٤) أن الرفاهية النفسية هي أحد العوامل التي تحد من مشاعر القلق والإرهاك، فهي الغاية المطلوبة التي يسعى الفرد إلى تحقيقها من أجل شعوره بالرضا والتفاؤل والسعادة وتحقيق الذات؛ إذ إنها تؤثر على رؤيته لنفسه، والمجتمع الذي يحيط به، مهما كانت الضغوط التي يمر بها (ص ٢٢٠). ولندرة الدراسات والبحوث العلمية في موضوع البحث الحالي، وخصوصًا لدى معلمات رياض الأطفال، ومن خلال ما سبق تمحورت مشكلة البحث الحالي في التساؤلات الآتية:

١. ما مستوى الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان؟
٢. ما مستوى الإرهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان؟
٣. هل توجد علاقة ارتباطية بين الرفاهية النفسية والإرهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان؟
٤. هل يمكن التنبؤ بمستوى الإرهاك النفسي من خلال أبعاد الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان؟
٥. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابات معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان على مقياس الرفاهية النفسية تُعزى لمتغيري (العمر، الحالة الاجتماعية)؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:

- تحديد مستوى الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان.
- تحديد مستوى الإرهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان.
- معرفة طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والإرهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان.
- التحقق من إمكانية التنبؤ بمستوى الإرهاك النفسي من خلال أبعاد الرفاهية النفسية لدى المعلمات بمنطقة جازان.
- التحقق من الفروق في مستوى الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان والتي تُعزى لمتغيري (العمر، الحالة الاجتماعية).

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في أهمية المتغيرات التي يسعى إلى دراستها، وهي الرفاهية النفسية والإرهاك النفسي، والتي تعتبر من أهم العوامل التي تمكن الفرد من تجاوز الصعوبات والعقبات، وتكمن أهمية البحث الحالي في الآتي:

الأهمية النظرية:

- أتى أهمية البحث الحالي في ندرة البحوث - في حدود علم الباحثة - التي تناولت الرفاهية النفسية في علاقتها مع الإرهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان.
- توفير قدر من الأدب النظري حول متغيرات البحث (الرفاهية النفسية، والإرهاك النفسي).
- الكشف عن العلاقة بين الرفاهية النفسية والإرهاك النفسي وأثر كل من (الحالة الاجتماعية، والعمر).
- التأكيد على أهمية الرفاهية النفسية وأثرها الإيجابي في زيادة معدل الصحة النفسية وسط معلمات رياض الأطفال

- من خلال البحث يمكن التعرف على المتغيرات الإيجابية في الشخصية الإنسانية ومحاولة الكشف عنها وعن أبعادها ثم العمل على تنميتها وتقويتها والتخلص من الإتهاك النفسي.
- مواكبة موضوع الدراسة لرؤية (2030) التي تتبناها المملكة، والتي تعكس الاهتمام الكبير بجودة الحياة وتحقيق الرفاهية للأفراد.

الأهمية التطبيقية:

- قد تسهم نتائج البحث في وضع برامج لتنمية وتعزيز أساليب الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.
- الاستفادة من الدراسة في تطوير الجانب النفسي لدى معلمات رياض الأطفال ومساعدتهم في مواجهة بعض المشكلات النفسية التي تعترضهم وتعزيز الرفاهية النفسية لديهم.
- لفتت نظر المسؤولين والقائمين على العملية التربوية إلى العلاقة بين الرفاهية النفسية والإتهاك النفسي، وهو ما قد يفسر مشكلات التكيف مع البيئة العمل.

حدود البحث: تتمثل حدود الدراسة الحالية في الآتي:

- الحدود الموضوعية: يتناول البحث الرفاهية النفسية وعلاقتها بالإتهاك النفسي.
- الحدود البشرية: معلمات رياض الأطفال.
- الحدود الزمنية: العام الدراسي ١٤٤٦ هـ.
- الحدود المكانية: منطقة جازان

مصطلحات البحث:

أولا / الرفاهية النفسية Well -Being:

عرف Ryff (1989) الرفاهية النفسية بأنها: عدة مؤشرات وموجهات سلوكية، تدل على ارتفاع مستوى رضا الشخص عن حياته عامة، وحددها في ستة أبعاد، هي: الحرية والاستقلال، والتمكن البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية، والهدف من الحياة، وتقبُّل الذات.

يمكن تعريفها إجرائيا بأنها بالدرجة الإحصائية التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الرفاهية النفسية وفقاً للأبعاد الستة، وهو ما أشار إليه (Ryff, 1989) وهي (الاستقلال والتحرر، التمكن البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، الهدف من الحياة، تقبُّل الذات).

ثانيا / الإتهاك النفسي Psychological Exhaustion:

عرف كلش (٢٠١٩) الإتهاك النفسي بأنه "عبارة عن حالة يسببها الجهد الانفعالي تظهر على سلوك الفرد وتنعكس على دافعيته وأدائه في العمل، وترتبط بكل ما يحيط به وتظهر بصورة صفات سلبية كالتوتر وعدم الاستقرار والسلبية نحو العمل والزملاء." (ص ١٢٢)

ويعرف الإتهاك النفسي إجرائيا بأنه عبارة عن الدرجة الكلية التي يحصل عليها المعلم من خلال الإجابة على مقياس الإتهاك النفسي.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

الإرهاك النفسي Psychological Exhaustion:

مفهوم الإرهاك النفسي:

ذكر شحادة (٢٠٢٣) أن "مفهوم الإرهاك النفسي يعني النقص العام في الاستجابة ونضوب الطاقة نتيجة التعرض للضغوط الزائدة، لذا يعد الإرهاك النفسي مفهوم حديث نسبياً، لاسيما في مجال الدراسات العربية." (ص٧٧).

ولذلك تعدد المقصود منه لدى الباحثين، وذلك إن دل على شيء إنما يدل على انه ليس هناك تعريف واحد متفق عليه من الباحثين للإرهاك النفسي، أو حتى ترجمته فنجد بعض الباحثين قد ترجموه (بالتعب النفسي) أو (المشقة النفسية) ومنهم من ترجمه بـ (الضغط العاطفي)؛ ولما كان مفهوم الإرهاك النفسي مفهوماً غامضاً إلى حد ما، فأن بعض الباحثين قد أطلقوا عليه تسميات متعددة بحيث ينطلق كل منهم من رؤية معينة، فذكر الطرييري (١٩٩٤) أن بعض التسميات ينطلق من المثير المحدد للاستجابة، وبعضها الآخر ينطلق من الاستجابة الصادرة تجاه ذلك المثير، وفريق ثالث يجمع بين المثير والاستجابة إضافة إلى متغيرات وسيطة أخرى. (ص٨٠).

ولم يعرف مصطلح الإرهاك النفسي وإنما وجدت مصطلحات بديلة فقد بدأت في بداية الستينات من القرن العشرين (١٩٦٠) حين لاحظ بعض الباحثين في مجال الصناعة تدني أداء بعض العاملين ذوي الأداء المرتفع، مع ظهور بعض المتغيرات السلوكية السلبية منها: التغييب المستمر عن العمل المدد طويلة، وأطلقت على ذلك مصطلح الوهج المنطقي (متولي، ٢٠٠٥، ص٢٧٠).

كما أجريت دراسات عديدة وجدت بعض المظاهر التي تنعكس على الفرد والتي تتضمن المظاهر الفسيولوجية والبدنية والمعرفية والنفسية والاجتماعية والسلوكية، والتي تبين خطورة الإرهاك النفسي على الفرد بل المجتمع كله، فما الفرد إلا عضو في المجتمع، وأن إصابة الفرد بالإرهاك النفسي يمثل خطراً فيصبح مهدد بالدمار عن طريق آثاره السلبية على الفرد

التي تجعل الفرد يترك عمله فيخسر جهد هذا الفرد الكفاء حيث إن الإرهاك النفسي يصيب الأفراد الأكثر كفاية (عبد اللاه، ٢٠٠٣، ٤٠).

عرف بيرلمان وهارتمان (١٩٨٢، ٢٣٠) الإرهاك النفسي بأنه استجابة للمشقة الانفعالية المزمنة التي تؤدي إلى الإجهاد الانفعالي، وضعف الاهتمام بالبعد الإنساني في التعامل، إضافة إلى نقص الكفاءة الشخصية ولذلك فإنهما يرجعان الإرهاك النفسي لما يجده الفرد من ضغوط مهنية تتصل بظروف عملهم خاصة المهن التي تتطلب تفاعلاً مع الجمهور كالتدريس مثلاً بالنسبة للمعلم: حيث يتصل مباشرة بالتلاميذ مما يؤثر في حالته الصحية وعلاقاته الاجتماعية ويؤدي لزيادة الضغط عليه، فهو حالة تدهور نفسي ووظيفي ناتج عن زيادة الحساسية للضغوط النفسية والمهنية (١٥٧ : ٥٣)، وعرف زيدان (٢٠٠٢) أنه حالة من الشعور بالإجهاد والاستنزاف النفسي والارهاق البدني ناتج عن الفشل في مواجهة الضغوط السلبية القوية التي تفوق قدرة الفرد، وأن له أربعة أبعاد: (الشقاء والاستهلاك السلوكي العقلي والحركي، والإجهاد والاستنزاف النفسي الانفعالي والعاطفي، والإرهاق والاستنزاف البدني العضوي والعضلي، والعناء الاجتماعي). (ص٨).

الإرهاك النفسي حالة تتصل بظروف العمل فإنه قد يتوقف على إدراك الفرد لهذه الظروف، وما يمتلك من قدرات فقد أشارت أهولا وآخرون (٥٦:٢٠٠٥) إلى أنه "حالة عقلية سلبية ناتجة عن الإجهاد المزمن في العمل، ونقص الدعم الاجتماعي، وغموض الدور، والدكتاتورية، ومن نتائجه التعرض لبعض الاضطرابات النفسية ومنها: الاكتئاب النفسي"، أما لانجلي (٢٠٠٢، ١٠٩) فيذكر أن "

فرويد نرجح أشار إلى "أن الإتهام النفسي له مرحلتان الأولى مرتبطة بالأحاسيس، والثانية بدونها، ثم طور تلك المراحل في عام (١٩٩٢) ووسعها؛ حيث أصبحت اثنتا عشرة (١٢)

مرحلة تبدأ بقهر الفرد لذاته معززا ذلك بالمجهود الذي يبذله، وما يصاحبه من تجاهل الحاجات الفرد نفسه، وكذلك إعادة تفسير القيم، وتجاهل النتائج، وتقود للتراجع ونقص الشخصية، والفراغ الداخلي، ثم استنزاف وإتهام كامل"

مستويات الإتهام النفسي:

إذا كان الإتهام النفسي يحدث عبر مراحل متعاقبة، فإن له بعض المستويات المتدرجة:

- إتهام نفسي متدني: حيث ينتج عن نوبات متكررة من التعب والقلق والإحباط
- إتهام نفسي متوسط: وينتج عن نفس مصادر المستوى السابق، ولكنها تستمر لمدة أطول أسبوعين على الأقل) مع عدم القدرة على مواجهتها بفاعلية.
- إتهام نفسي شديد: وينتج عن بعض المظاهر الجسمية مثل الفرح، ونوبات الصداع المزمن، وآلام الظهر المزمنة.

مصادر الإتهام النفسي:

تعدد مصادر الإتهام النفسي مما ساعد بعض الباحثين مثل: إسماعيل في تصنيف مصادر الإتهام النفسي لمجموعتين : الأولى تتصل بمتطلبات المهنة نفسها ، والثانية: تعمل على إشراك ظروف العمل مع العوامل الشخصية الخاصة بكل فرد (هشام إسماعيل، ١٩٩٧: ١٥٧ - ٥٢) ، وفريق آخر يسوي بين مصادر الإتهام النفسي ومصادر الضغوط النفسية ويمثله عصمت عبد اللاه (٢٠٠٣) فيرى أن مصادر الإتهام هي نفس مصادر الضغوط المهنية؛ حيث إن الإتهام النفسي بعد مؤشرا الإحساس المعلم بالضغوط النفسية والمهنية التي يعاني منها (عصمت عبد اللاه ، ٢٠٠٣: ٨٢ - ٣٨).

١. المصادر الوظيفية والمؤسسية:

إن العمل والمؤسسة التي يعمل بها الفرد المصاب بالإتهام النفسي لها علاقة مهمة جدا بإصابته بالإتهام النفسي ، وذلك لأن هذا العمل قد يملك من الضغوط ما يجعل الفرد غير قادر على التكيف معها ، فقد ذكر الخرابشة وعريبات أن الجانب الوظيفي يؤدي دورا مهما في حدوث الإتهام النفسي أو منعه؛ حيث إن العمل قد يؤثر سلبا أو إيجابا في الفرد وفي أدائه، حيث إنه يؤدي دورا مهما في حياة الفرد فيساعده في تحقيق حاجاته الأساسية، ويمده بالمال إلا أن فشل الفرد في تحقيق حاجاته سوف يشعره بالضغطة وعدم الرضا الوظيفي، وينتهي به الأمر للوصول إلى الإتهام النفسي (الخرابشة وعريبات، ٢٠٠٥)؛ إن المصادر الوظيفية المسببة للإتهام النفسي يمكن تصنيفها كما يلي:

■ ثقافة المنظمة أو المؤسسة (شخصية المنظمة):

إن المؤسسة كيان له طبيعته الخاصة الذي يختلف من منظمة الأخرى، فالمدرسة كمنظمة تختلف في ثقافتها عن مصنع للحديد والصلب مثلا، ويؤيد ذلك ما ذكره هيجان من أن لكل منظمة شخصيتها وقيمها الخاصة بها، والتي إن لم

يستطيع الفرد العامل تبنيتها، فذلك يعنى وجود فجوة بينه وبين المؤسسة، مما يشكل ضغطا على الفرد هذا من جانب، ومن جانب آخر فإن الزملاء المحيطين بالفرد قد يمثلون -بما يحملونه من قيم وأفكار- ضغطا جديدا على الفرد، مما يزيد من الضغوط الواقعة على كاهل الفرد (عبد الرحمن هيجان، ١٩٩٧: ٧٠: ١٥٠).

■ نقص المساندة الاجتماعية:

تلعب المساندة الاجتماعية دورا مهما في وقوع أو وقاية الفرد من الوقوع في الإلتهاك النفسي؛ حيث عرفها عبد الرازق بأنها النظام الذي يتضمن الروابط الاجتماعية طويلة المدى والثابتة بمجموعة من الناس، حيث يمكن اللجوء إليهم والوثوق بهم ليمنحوا الفرد السند العاطفي، ويقدموا له الدعم، ويمثلوا له الملاذ وقت الشدة (عبد الرازق، ١٩٩٨: ١٦).

■ أعباء العمل:

إن الفرد العامل عندما يلتحق بالعمل يصبح مسئولاً عن القيام بأعمال معينة لا بد من أدائها بأعلى درجة من الكفاءة، وذلك مقابل مجموعة من المميزات كما أشار إلى ذلك هيجان ومنها: أنها تساعد في إثبات الشخصية للفرد من خلال ما تحمله في طبيعتها من خصائص التحدي والتجديد (عبد الرحمن هيجان، ١٩٩٧: ٧٠-١٦٩).

ولقد تناول الباحثون أعباء العمل كمصدر للإلتهاك النفسي من خلال نوعين:

أعباء العمل الزائد: قد يتعرض الفرد لمجموعة من الضغوط التي تفوق قدراته، مما يجعلها أعباء زائدة، فقد أشار المشعان إلى أن أعباء العمل الزائد من مصادر ضغوط العمل؛ حيث إن الفرد يحاول القيام بمهام تفوق طاقته، ولا يستطيع إنجازها في الوقت المناسب، فالمعلم مثلاً يعاني من ضغوط متعددة ومهام كثيرة عليا القيام بها، منها: تحضير الدروس، والمشاركة في اللجان، وشرح الدروس، وبعض الأعمال الكتابية (عويد المشعان، ٢٠٠٠: ٩٣: ٢٠٩).

لهذا فالمعلم الذي يطلب منه القيام بأعمال كثيرة، كما أنها لا تتناسب مع قدراته؛ تزيد احتمالية أن يتعرض للإلتهاك النفسي، فهو لا يمتلك القدرات اللازمة للقيام بمثل تلك الأعمال، ومن جانب آخر فلا يتوافر له الوقت المناسب لأداء تلك الأعمال (عزيز، ٢٠٠٧، ١١٥: ٨٣).

أعباء العمل المنخفض: إذا كانت أعباء العمل الزائدة تمثل ضغطا على الفرد، فإن نقص تلك الأعباء أيضا عن حد معين يمثل ضغطا آخر على الفرد؛ حيث ذكر عسكر أن قلة الحمل الوظيفي تعتبر مصدرا لإزعاج الفرد، وذلك يتمثل في وجود الأعمال التي تتطلب قدرات أقل من إمكانيات الفرد ولا تتحدى قدراته (عبد الرحمن، ٢٠٠٠، ٨٨ - ١٠٠).

التفاعل المهني الاجتماعي:

التفاعل المهني الذي يقوم به الفرد المهني مع من حوله من المحيطين يمكن أن يمثل عبئا وضغطا عليه مما يعرضه للإلتهاك النفسي؛ حيث ذكر العتيبي أن المعلم كمهني يمارس تفاعلا مع الزملاء في العمل، والإداريين، وأولياء الأمور، والتلاميذ، وذلك يمكن أن يكون من عوامل الاستقرار والنجاح إذا تم بطريقة إيجابية وإلا فإنه يكون سببا للإلتهاك النفسي (العتيبي، ٢٠٠٥، ٢٠).

المصادر الاجتماعية:

تتعدد الضغوط الاجتماعية التي تقع على الفرد المعلم في علاقاته المختلفة: حيث أشار " (الخرابشة، وأحمد عربيات، ٢٠٠٥، ص ٩١، ٣٠٣). " أن المعلم يقع عليه العبء الأكبر عندما يفشل المتعلم مما يزيد الأمر صعوبة، وكان المعلم هو المسئول الوحيد عن ذلك، مما

يترتب عليه زيادة الضغوط عليه، مما يؤدي الانخفاض مستوى الخدمة التي يقدمها، وزيادة الإحباط لديه مما يجعله عرضة للإرهاك النفسي؛ ومن المصادر الاجتماعية للإرهاك النفسي ما يلي:

— التغيرات السلبية في العلاقات الاجتماعية للفرد وعدم اطمئنانه للمحيطين به، وكذلك عدم احترامهم له كل ذلك يؤدي للضغط النفسي والشعور بالإرهاك النفسي.

— تدني النظرة الاجتماعية للمعلم تزيد ضغوط المعلم، وبالتالي تعرضه للإرهاك النفسي.

— عدم وفاء المجتمع بمحاجات أفراد؛ حيث إن الفرد المعلم عليه واجبات نحو مجتمعه، مقابل إشباع حاجاته؛ حيث إن المجتمع عليه واجبات نحو الفرد المعلم، لهذا ينبغي على المختصين توفير أكبر قدر ممكن من الرعاية للمعلمين بل لكل العاملين في العملية التعليمية بما ساعدهم لتحقيق حاجاتهم، ووقايتهم من المخاطر التي من الممكن أن يتعرضوا لها، ولا شك في أن الإرهاك النفسي من أعظم تلك المخاطر؛ زيادة الحمل العائلي، ووجود الأعباء الأسرية للفرد المعلم، ارتفاع مستوى الطموح غير الواقعي. (أحمد، ٢٠١١).

المصادر الطبيعية:

أن الفرد قد يتعرض للإرهاك النفسي لأسباب طبيعية ترجع لما يوجد في البيئة من ظروف طبيعية، كالحالة الجغرافية للجو وارتفاع درجات الحرارة، وحدوث الزلازل والبراكين، بل تشمل الضوضاء المحيطة بالفرد، وما يجده الفرد من زحام وصعوبة في التنقلات، فالمعلم في البيئة الصحراوية يختلف نسبيا عن المعلم في البيئة العمرانية في الإحساس بالضغط النفسية والتعرض للإرهاك النفسي. (عبد العال، ٢٠٠٣: ١٣٤-٥٧).

المصادر الاقتصادية:

يمثل الجانب الاقتصادي جانبا مهما في معاناة الفرد من الإرهاك النفسي؛ حيث ذكر أن الإرهاك النفسي يؤثر في الاقتصاد القومي، وذلك من خلال ما يؤدي إليه من نقص وضعف في الإنتاج على مستوى الفرد، والمؤسسة بل المجتمع كله مما يقلل من الإنتاج القومي (مقابلة، ١٩٩٥: ص ١٥١)

كما يمكن أن يمثل دخل الفرد المعلم أحد العوامل الاقتصادية ذات الصلة بالإرهاك النفسي، لأنه قد لا يكفي لإشباع حاجات الفرد المعلم، خاصة ونحن نشاهد الآن ارتفاعا كبيرا في الأسعار، أن بعد دخل المعلم يعتبر من مصادر الضغط على المعلم، مما يؤدي إلى الإرهاك النفسي (عبد الرحمن، ٢٠٠٠، ٢٨).

مظاهر الإرهاك النفسي:

هناك مجموعة من المظاهر الدالة على وجود الإرهاك النفسي لدى المعلمين، والتي تتضمن المظاهر الفسيولوجية والبدنية، والمعرفية، والنفسية الاجتماعية، والسلوكية، والتي تبين خطورة الإرهاك النفسي على الفرد، بل المجتمع كله،

فالفرد المعلم ما هو إلا عضو في المجتمع، فقد أشار (عبد اللاه) إلى أن إصابة الفرد المعلم بالإرهاك النفسي يمثل خطرا على العملية التعليمية كلها، فتصبح مهددة بالدمار من خلال آثاره السلبية على المعلم، والتي تجعل المعلم يترك عمله فتخسر العملية التعليمية جهد هذا المعلم الكفاء؛ حيث إن الإرهاك النفسي يصيب الأفراد الأكفاء (عبد اللاه، ٢٠٠٣: ٨٢: ٤٠).

١. المظاهر الفسيولوجية والبدنية:

تشمل العلامات التي تظهر على البدن مثل الاضطرابات السيكوسوماتية والتي تتمثل في (الصداع المستمر، والاضطرابات المعوية، والأرق وضيق التنفس، آلام الظهر، وذبحة الصوت، وفقدان الشهية. اضطرابات الأكل، أمراض القلب، والقلولون العصبي، وضغط الدم. انسداد

الشرايين، وأمراض الرئة والسرطان، اضطرابات النوم، مثل: المشي أثناء النوم، والنوم غير المنعش، اضطرابات الهضم، والإمساك، ضعف الحيوية، وقلة النشاط.) (العنزي والمشعان، ٢٠٠٦).

٢. **المظاهر المعرفية:** وتشمل (البلادة الفكرية، وفقدان القدرة على الابتكار، التشتت الإدراكي والشروذ الذهني، الوسوسة، وكثرة الشك، والعند، قلة المقدرة على الانتباه والتركيز لفترة طويلة، عدم القدرة على مواجهة المشكلات بكفاءة.) (العنزي والمشعان، ٢٠٠٦).

٣. المظاهر النفسية الاجتماعية:

وتشمل الاضطرابات النفسية التي يقع فيها الفرد إضافة إلى بعض النواحي الاجتماعية، والتي تتمثل في (الإحباط والقلق أمام الأزمات، وكثرة الغضب، عدم الرضا الوظيفي، انخفاض تقدير الذات، والسخط على الذات والآخرين، سرعة البكاء والانفعال الزائد، فقدان الاهتمام بالآخرين، والكآبة، البلادة العاطفية والإجهد الانفعالي، عدم الإحساس بالمسؤولية، وعدم الاسترخاء، وشد الأعصاب.) (جبل، ٢٠٠٣).

٤. المظاهر السلوكية:

وتشمل مجموعة من الاستجابات الأدائية التي يمكن أن تظهر على سلوك الفرد، والتي تتمثل في (التغيب الطويل عن العمل والتقاعد المبكر، النقد الدائم للآخرين والسخرية منهم، النظرة السلبية للطلاب، وعدم الالتزام بالعمل، العدوانية وفقدان الهوية الشخصية، أداء العمل بطريقة روتينية ومقاومة التطوير، الاتكالية، والاعتداء على حقوق الآخرين، البعد عن الموضوعية في الحكم على الأداء الوظيفي، نقص دافعية الأداء، والتخلي عن المثاليات، وزيادة سلبية

الفرد، قلة البحث عن الطرق التدريسية الجديدة والاكتفاء بالطرق القديمة عدم الرغبة في التدريس، وعدم الرغبة في العمل بطواعية) (الحراملة، ٢٠٠٧).

التخفيف من آثار الإنهاك النفسي:

بناءً على ما سبق فالإنهاك النفسي يمثل مشكلة لها تبعات تصيب الفرد، لذلك فمن الأجدر بنا محاولة تقديم بعض الطرق لمنع الفرد من التعرض له، ومواجهته والتخفيف من آثاره إذا أصابه الإنهاك النفسي، خاصة وأن التعرض للضغوط النفسية شيء لا يسلم منه أي فرد مادام على قيد الحياة، كما أن استمرار التعرض للضغوط قد يزيد احتمالية معاناة الفرد من الإنهاك النفسي هذا من جانب، ومن جانب آخر فإذا كان من مصادر الإنهاك النفسي ما يرجع لبيئة العمل، ومنها أيضا ما يرجع لشخصية الفرد فإن استراتيجيات الوقاية والمقاومة كذلك منها ما يرجع لشخصية الفرد

المعلم، ومنها ما يرتبط ببيئة العمل، ومن جانب ثالث فإن الجهود الوقائية للتقليل من الضغوط النفسية يمكن أن تعتبر جهودا للوقاية من الإنهاك النفسي، ووفقاً لما سبق إن الإنهاك النفسي يعتبر مرحلة متقدمة من الضغط، فانه يوجد العديد من الطرق لمواجهة الإنهاك النفسي نذكرها كما يلي:

١. بناء الذات الإيجابية:

ترتبط الذات الإيجابية بالصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً، فالفرد الذي يشعر بالثقة في ذاته، وأن له ذات إيجابية، فإنه يتمتع بقدر وفير من الصحة النفسية، فقد أشار هيجان إلى أن الفرد كما يستجيب للعالم الخارجي بما فيه، فإنه يستجيب لعالمه الداخلي ولذاته مما يساعد في تشكيل الهوية لديه من خلال بعض النقاط، ومنها: تحديد جوانب القوة لدى الفرد والعمل على زيادتها، وجوانب الضعف والعمل على تحسينها مما يزيد الفرصة لوجود الصحة النفسية لديه (هيجان، ١٩٩٧، ص ٧٠: ٣٠٢).

٢. الاسترخاء والتأمل:

إن الفرد الذي يعاني من الإنهاك النفسي يجد شداً في أغلب أعضائه، لهذا فمن المفيد معه أن يسترخي ويتأمل، إضافة لأخذ الراحة المناسبة: حيث ذكر عثمان أن الاسترخاء يمكن أن يساعد الفرد في التخلص من الضغوط القوية والتوتر الذي يشعر به، ومواجهة الإنهاك النفسي؛ وذلك شرط أن يقوم به الفرد بشكل سليم؛ حيث إن الاسترخاء يساعد في تقليل الآلام والمعاناة التي يعيشها الفرد نتيجة الضغوط التي تحيط به (عثمان، ٢٠٠١، ص ٩٥: ١٠٦).

نظريات الإنهاك النفسي:

يعتبر الإنهاك النفسي مرحلة متقدمة من الضغوط، لهذا فإنه يصيب الفرد بمجموعة من الاضطرابات التي تقف حائلاً أمام الفرد وأهدافه؛ حيث أشار ليندن إلى أن الشخص الذي يعاني الإنهاك النفسي يعاني مشكلات في الانتباه والإدراك، بل قد يتطور الأمر لأن يجبط الفرد ويترك عمله، مما تنعكس آثاره على الفرد والمجتمع بطريقة سلبية (ليندن وآخرون، ٢٠٠٥، ص ٢٤).

لذلك فقد حاولت بعض النظريات تفسير الإنهاك النفسي، وهي كما يلي:

النظرية السلوكية: (1878) حتى عام (1958):

اهتمت المدرسة السلوكية بالسلوك، ورأت أنه متعلم سواء كان ذلك السلوك سوياً أم كان غير سوي؛ حيث ذكر مليكة (١٩٩٠) أن السلوكيين يرون أن معظم أفعالنا متعلمة سواء السوية أو اللاسوية، ويمكن تعديلها باستخدام قوانين التعلم إذا توافرت الظروف الملائمة، مع التركيز على السلوك الحاضر، وتوفير بيئة مناسبة. (ص ٢٨). وإذا كان الأمر هكذا فإن الإنهاك النفسي: كسلوك ينتج عن عملية تعلم الفرد وتفاعله مع ظروف البيئة غير المناسبة، وبذلك فهو سلوك لا سوي، حيث يرى مليكة (١٩٩٠) أن السلوك اللاسوي هو الفشل في تعلم مهارات التعامل مع البيئة وتعلم سلوك غير مناسب (١١٠: ٢٨)، كما أضاف (الحرامله، ٢٠٠٧-٨) أن السلوكيين يعتبرون الإنهاك النفسي حالة داخلية ناتجة عن عوامل بيئية وظروف مضطربة إذا ما ضبطت أمكن خلالها تقليل الإنهاك النفسي، ولذلك فيمكن استخدام استراتيجيات تعديل السلوك للتخفيف من آثار الإنهاك النفسي، ولتحقيق أعلى مستوى من الأداء

أن النظرية السلوكية تنظر للإنهاك النفسي - على ضوء عملية التعلم - على أنه سلوك غير سوي تعلمه الفرد نتيجة ظروف البيئة غير المناسبة، فالمعلم مثلاً الذي يعمل في مدرسة لا تتوفر فيها الوسائل التعليمية اللازمة، ويوجد بها مدير ومعلمين غير متعاونين، وكذلك تلاميذ لا تتوفر لديهم دافعية صادقة للتعلم، بل تقع عليه ضغوط من قبل الزوجة والأولاد، إضافة لارتفاع الكبير في الأسعار، كل ذلك يدخل تحت البيئة المحيطة بالمعلم وذلك البيئة بهذا الشكل غير مناسبة، وإذا لم يتعلم الفرد سلوكيات تكيفية مقبولة فإنه قد يتعلم سلوكاً غير سوي يسمى الإنهاك النفسي، ومع ذلك فيمكن استخدام فنيات تعديل السلوك لمقابلة تلك المشكلة، ومن الفنيات السلوكية المفيدة في التصدي لمشكلة الإنهاك النفسي فنية التعزيز وزيادة الدعم للفرد، والضبط الذاتي من خلال السيطرة الذاتية على الضغط، والاسترخاء وأخذ الحمامات الدافئة. (علي، ٢٠١٦).

النظرية الوجودية: (1958م):

- لقد اهتم الوجوديون بتوافر المعنى في الحياة لدى الفرد، ولذلك فإنهم يرجعون أغلب الاضطرابات إلى اضطراب المعنى في حياة الفرد، كما أن من مظاهر الإنهاك النفسي قلة توافر المعنى في الحياة؛ حيث أشار فرانكل إلى أن التوتر في حياة الفرد سببه الرئيسي فقدان المعنى، ويصفه بأنه فراغ وجودي، أو أنه إحباط الإرادة المعنى (فرانكل، ٢٠٠١: ١٠٢- ٥٧). وإن كان فرانكل قد ركز على فقدان المعنى، فإن لا نجلي (٢٠٠٣) أضاف أن الإنهاك النفسي من وجهة النظر الوجودية يحدث من خلال:
- أن الفرد يبدأ حياته وعمله بمثل وأهداف عالية لا يمكنه تحقيقها مما يعرضه للصدمة.
 - أن الفرد يحتاج للتقدير الذاتي كما أنه بحاجة للتقدير الاجتماعي من غيره، وهو عندما يفشل في تحقيق أهدافه فإنه يفقد نظرتة وتقديره لذاته، وكذلك احترام الناس له.
 - حينئذ يحدث فقدان المعنى ويشعر الفرد بالفراغ الوجودي نتيجة نقص الطاقة النفسجسمية، وفقدان القدرة على
 - التكيف، مما يؤدي لحالة من اللامبالاة مما يبدد حياة الفرد، ويصيبه بما يسمى الإنهاك النفسي (لا نجلي، ٢٠٠٣: ٢١٧- ١٠٨).

الرفاهية النفسية Psychological Well-Being:

مفهوم الرفاهية النفسية:

تعرف الرفاهية النفسية بأنها "عبارة عن ذلك الشعور بالرفاهية والسعادة التي تتولد من تجربة مشاعر أكثر متعة من المشاعر السلبية، كونها تشتمل على مجموعه من المكونات المعرفية والعاطفية، حيث أن المكون المعرفي يشير إلى درجة الشعور بالرضا عن الحياة، أما المكون الوجداني فهو يتمثل بالغياب التام للتأثير السلبي، ووجود التأثير الإيجابي لديهم." (Raina & Bakhshi, 2013, p.)

30

الرفاهية النفسية تعني الشعور بانفعالات جيدة وصحة نفسية جيدة كأساس الجودة الحياة، ومن هذه الوجهة فالرفاهية النفسية تتضمن طريقة الأشخاص في تقييم حياتهم في الماضي والحاضر، وهذه التقييمات تشمل ردود الأفعال الانفعالية للأشخاص تجاه الأحداث الحياتية والأمركة والأحكام التي يعيش بها الأشخاص حياتهم الخاصة (شند وآخرون، ٢٠١٣: ص ٦٥٧) وتعرف الرفاهية النفسية بأنها مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام (الكشكشي، ٢٠٢٠، ٢٢٣).

ويعرّف (حسين، ٢٠٠٩، ص.٢٦) الرفاهية النفسية بأنها حالة وجدانية تعكس إحساس الفرد بالسعادة؛ نتيجةً لما يتعرض له من مصادر وعوامل السعادة الشخصية متمثلةً في الصحة، وجود أهداف محددة، التدن، الثقة بالنفس، التعليم والتعلم، النجاح والمستقبل المهني، ومصادر السعادة الاجتماعية المتمثلة في الحب، الأسرة، الأصدقاء، النشاط وقت الفراغ، وذلك كما يعبر عنها وفق إدراكه.

ويشير 2010 (Diener & Biswas) إلى أن الرفاهية النفسية تمثل عدة تقييمات عاطفية معرفية تتعلق بحياة الشخص متضمنة كم يشعر أنه جيد، ولم يحقق على نحو جيد توقعاته. وكما أنها درجة تفكير وشعور الفرد بأن حياته تسير على نحو جيد، في إشارة الى شمولية المصطلح لمفهوم الرفاهية، حيث إنه يغطي مدًى واسعاً من المشاعر الإنسانية بداية من المعاناة حتى النشوة؛ إذ لا يركز فقط على الاكتئاب وفقدان الأمل، بل يتناول أيضاً الأسباب لوجود فروق فردية بين الأفراد في مستويات السعادة.

وقد أشار 2011 (Kapikiran) إلى أنها تقييم الفرد وحكمه الشخصي على حياته التي يعيشها، وتقديره لشعوره بالرضا يكون من خلال رصد مصادر الرضا وتحديد المجالات التي يقوى فيها هذا الشعور، سواء بالاتجاه الإيجابي أو بالاتجاه السلبي، وأشار (عبد الكريم)، ٢٠٢١ إلى أنها إحساس داخلي جيد شبه مستمر، يعكس الرضا عن الحياة والاستقرار والحرية والاستمتاع، والضبط الداخلي، وتحقيق الذات، وإمكانية التعامل مع الأزمات بكفاءة وفاعلية.

وعرّفها دية (٢٠١٢) بأنها "حالة تعتري الفرد من البهجة النفسية، ولكنها لا تعني دائماً السعادة، كما أنها لا تتضمن الدلال والنعيم والرفاهية، كما قد يفهم بعضهم من استخدامنا لهذا المصطلح، وأضاف أنه عند الحديث عن فئة المرفّهين نفسياً فإننا لا نخص الناس الذين لا تخلو حياتهم من المشكلات والاضطرابات، وحتى الأمراض، وإنما لديهم صفات تمكّنهم من الاستمرار، مقارنةً مع غيرهم، ومواصله حياتهم الهانئة رغم الظروف" (ص. ٣٠)، ويرى (مراح، وآخرون، ٢٠٢٢) أن الرفاهية النفسية تتمتع الفرد بالسلامة النفسية وإمكانية متابعة الأهداف ذات المعنى والمعزى، وإقامة روابط مع الآخرين، ويشير (خطاطية)، ٢٠٢٠ إلى أن خصائص الرفاهية النفسية تتمثل في الآتي: (التصدي للأزمات التي تواجه الشخص، والعناية بما تمتلكه من نعم متمثلة في صحة الجسد وسلامة العقل والإيجابية الذاتية، والترويح عن النفس والاستمتاع بالطبيعة، والاستمرار في التعلم؛ لكونه يساعد في تعزيز مستويات الرفاهية النفسية) (خطاطية، ٢٠٢٠، ص.٢٠٧)

العوامل المؤثرة في الرفاهية النفسية:

تتأثر الرفاهية النفسية بكثير من العوامل، يمكن أن نذكر منها:

العامل الفردي والعامل الثقافي: والعوامل الفردية: تشمل الآتي:

- الكفايات ذات القيمة الثقافية، وتشير إلى الخصائص الشخصية، كالقدرات والمهارات والسلوكيات التي تقدّرهما وتقيّمها ركائز التنشئة الاجتماعية الأساسية، كالأباء في النظام البيئي للفرد والمجتمع.
- الضعف الشخصي، ويتمثل في عوامل الخطر والتهديد الموجه للفرد، والتي تنعكس على حياته الشخصية كالاستعداد الوراثي، والاكتئاب.

- المصادر الشخصية، كالكفاءة الذاتية، ومهارات المواجهة وحل المشكلات (Nastasi & Borja, 2016).

العوامل الثقافية: وهي كما اوردها (البهنساوي، ٢٠٢٢) كالآتي:

- الضغوط الاجتماعية والثقافية، كالعوامل والظروف البيئية التي تزيد المشكلات والاضطرابات النفسية، وتتحدى قدرات الفرد الشخصية على التكيف.
- المصادر الاجتماعية والثقافية، وتشير إلى الموارد الاجتماعية، والعوامل الوقائية ضد الضغوط، والتي تساعد الفرد على التكيف.
- المعايير الثقافية، وتشمل المعايير المشتركة للسلوك في داخل جماعة معينة، وتؤثر على الفرد.
- عوامل التنشئة الاجتماعية، مثل الآباء والأقران ووسائل الإعلام.
- ممارسات التنشئة الاجتماعية (ص.١٥).

ومن العوامل أيضاً التي تؤثر على الرفاهية النفسية للأفراد:

العوامل الوراثية والبيولوجية: يمكن أن تؤثر بعض العوامل الوراثية والبيولوجية على قابلية الفرد للإصابة بمشكلات الصحة العقلية.

العوامل البيئية: يمكن أن يكون للبيئة التي يعيش ويعمل فيها الفرد تأثير كبير على صحته النفسية يمكن لعوامل مثل الدعم الاجتماعي، ومستويات التوتر، والوصول إلى الموارد أن تؤدي دورًا (خوري، ٢٠١٩، ص.٣٠).

أحداث الحياة: يمكن أن يكون لأحداث الحياة المؤلمة أو المجهدة -مثل فقدان أحد أفراد أسرته، أو الطلاق، أو فقدان الوظيفة- أثر على الإنسان، تُعد البيئة المحيطة بالإنسان من العوامل البارزة في

التأثير على السلامة النفسية للفرد، وما نعنيه في هذا المقام هنا المفهوم الأولي للبيئة، أي البيئة التي وُلد وتلقى فيها الإنسان تربيته؛ إذ إن تواجد الفرد ضمن بيئة أسرية تتبع التعنيف والترهيب والمعاملة غير الجيدة كنهج متبع للتنشئة، كفيل بأن يشكل عددًا كبيرًا من الاضطرابات النفسية لهؤلاء الأطفال، وقد يذهب البعض إلى أن بيئة الإنسان لا تقتصر على الأسرة، وهم محقون في ذلك، حيث يوجد دوائر أوسع بكثير منها، ولكن يمكن القول بأن الأسرة هي الركن الأساسي في تشكيل الرفاهية النفسية، وليس فقط تواجده في أسرة صحيحة، بل أيضاً

وجوده ضمن بيئات أخرى يتفاعل معها وتشكل بدورها عاملاً مؤثرًا بعيدًا عن البيئات الضاغطة والمجهدة المشبعة Ahghar, (2014).

الصحة الجسدية: تُعد الصحة الجسدية من أهم العوامل المؤثرة على مفهوم الرفاهية النفسية، حيث إن المرض قد يزيد السلبية بطريقة مباشرة، علاوة على ذلك في الأغلب يؤدي المرض للقيود الوظيفية التي يمكن أن تقلل من فرص التأثير الإيجابي والرضا عن الحياة، الذي بدوره يساعد على انخفاض مستوى الرفاهية النفسية، وهناك كثير من التعقيدات الجسدية التي تطرأ على جسد الإنسان، من شأنها أن تهدد السلامة النفسية لديه، مثل: وجود اضطراب كيميائي للمخ، وهو ما يؤثر على عمل النواقل العصبية، ويؤدي بصورة حقيقية للإصابة بكثير من الأمراض الذهانية، كالفصام، أو حدوث تغيرات بمستوى الهرمونات، وهو ما يؤثر حقيقة على المشاعر، والصفاء النفسي وانخفاض الرفاهية النفسية (جاد الرب، ٢٠١٣).

مصادر الرفاهية النفسية:

ترتبط مصادر الرفاهية النفسية بمجموعة من الأبعاد، نستعرضها كالتالي:

المصادر الأكاديمية المعرفية: يشعر الفرد بأنه ناضج فكريًا ومعرفيًا، ولديه الدافعية العلمية، بالإضافة إلى تمتعه بالتفكير الإيجابي نحو العمل (علام، ٢٠٠٨، ص. ٤٤٢).

المصادر الذاتية: وهي مجموعة المصادر التي تُشعر الفرد بالرفاهية، وتشمل الثقة بالنفس، والرضا عن الحياة، وعن الأسرة والأصدقاء، بالإضافة إلى الجانب الروحي ودرجة القناعة بمستوى المعيشة، كما تتمثل في العوامل الكبرى للشخصية، وفي قدرة الفرد على التعاطف مع الآخرين (زناتي، ٢٠١٥، ص. ١٠٩).

المصادر الاجتماعية: وهي مجموعة المصادر التي تُشعر الفرد بالسعادة، وتشتمل على التفاعل والتواصل مع الآخرين، بالإضافة إلى امتلاك الذكاء الاجتماعي في التعامل مع الآخرين، ويشير (Austin) 2003 إلى أن الشخص السعيد يتمتع بعلاقات اجتماعية جيدة، ويقدم الدعم الاجتماعي للآخرين.

أبعاد الرفاهية النفسية:

قدم (Ryff (1989 نموذجًا لأبعاد الرفاهية النفسية، وهي كالتالي:

الاستقلالية: وهي كما عرفها (Shahidi (2013 "الإحساس باستقلال الذات وتفردتها، وأن يكون الفرد لديه قدرة على مجابهة الضغوطات الاجتماعية والتفكير والتصرف بحكمة، وقدرته على تنظيم سلوكه من داخله، وتقييم ذاته، وتقرير المصير والاستقلالية، وهذا بشكل أو بآخر مرتبط -وبشدة- بالعوامل الثقافية؛ إذ إن بعض المجتمعات وفق ما لديها من ثقافة تمنح مواطنيها حرية جمّة، بالمقارنة مع غيرها" (ص. 17)

التمكّن من البيئة: عُد التحكم بالبيئة والاستخدام الفعال للفرص بُعدًا رئيسيًا لإدراك الرفاه النفسي، ويشمل التعامل مع تحديات العالم الواقعي الذي ينتمي إليه الإنسان، فالسيطرة البيئية لمعظم الأفراد هي نوع من التحديات التي تواجهه بشكل مستدام، وهذا الجانب من الرفاهية النفسية يبرز المبادرة الشخصية المستمرة المتطلبة لتكوين بيئات العمل والأسرة ورعايتها (معمرية، ٢٠١٢، ص. ٣٦).

وتُعَد القدرة على اختيار البيئة الملائمة لظروف الفرد وقيمه النفسية وإيجادها من أهم المؤشرات المحدّدة للصحة النفسية، ومن المعروف أن الشخص الناجح يستلزم المشاركة في مجالات وأنشطة ذات معنى ودلالة تتخطى الذات، وتتطلب عملية النمو مدى الحياة والقدرة على الإدارة والتحكم في بيئة معقّدة تشمل عددًا كبيرًا من الأنشطة الخارجية (Ryff & Singer, 1998).

النضج الشخصي: النضج الشخصي من أبرز الدلائل على الرفاهية النفسية، والقوة النفسية والوظيفية الإيجابية، ويعني الإحساس المستدام بالتحسن ونضج الذات، وامتدادها، والانفتاح على الخبرات المكتسبة، وإدراك الإنسان لإمكاناته، والتحسين المستمر في الذات والسلوك، بمرور الوقت، بما يعكس فعالية الذات (المري، ٢٠١٨، ٦٧٠).

الإيجابية والعلاقات الاجتماعية المتزنة: تُعَد العلاقات الجيدة بالمحيطين بالشخص من أهم دلائل الصحة النفسية والرفاهة النفسية ومعالِمها؛ إذ تؤكد النظريات النفسية أهمية العلاقات الاجتماعية الدافئة التي تعتمد على التفاعل، فالأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من تأكيد الذات هم الذين يمتلكون درجة عالية من التعاطف لكل الناس، كما أنهم يمتلكون صداقات جيدة، وهي أحد محكمات النضج والنمو النفسي (شند وآخرون، ٢٠١٣، ٦٧).

الحياة الهادفة: إن الهدف في الحياة من أهم المؤشرات الدالة على الصحة النفسية والرفاهة النفسية، وبغض النظر عن أنواع الأهداف كعامل رئيس في تعزيز النمو النفسي والبشري وتحفيزه، فإن كثيرًا من النظريات النفسية -كنظرية ألبرت لل شخصية- أكدت أن الحياة الهادفة تعني تمتع الفرد بالنمو النفسي الصحيح (لبيهي، ٢٠٢٢).

تقبُّل الذات: هو تقبُّل الفرد لذاته بإيجابياتها وسلبياتها، وعليه ألا يقوم برفضها أو كرهاها؛ لأن رفض الذات أو

كراهيتها يترتب عليه عجز الفرد عن تقبُّل الآخرين تقبُّلاً حقيقياً (Ryff & Singer, 1998)، ويقول المري (٢٠١٨) إن تقبُّل الفرد لذاته لا يمكن تفسيره بأنه رفضٌ للذات، بل يعني أن هذا التقبُّل لا يحول دون مراجعة الفرد لذاته ومساءلتها، وأن يقيّم سلوكه باستمرار إلى أن يصل لدرجة من تطوير الذات، وهي تعني ألا يقع في تقبُّله لذاته كما هي، بل عليه أن يحاول تحسينها وتطويرها، والتطوير يحدث بتأكيد عناصر القوة ومحاولة التصدي للنقائص ومناطق الضعف، وكف السلوكيات المعيبة، والتقليل من أثرها على الأقل، فتقبُّل الذات انطلاقة مهمة للتحسين؛ لأن من يرفض ذاته لن يحاول تطويرها. (ص. ٦٧١)

النظريات المفسرة للرفاهية النفسية:

يختلف الأفراد في مستوى الرفاهية النفسية لديهم، وقد حاول الباحثون النفسيون والاجتماعيون تفسير هذا الاختلاف، فافترضوا أن متغيرات - كالعمر والجنس والوضع الاقتصادي والاجتماعي - لها دور كبير في الرفاهية النفسية؛ لكونها نتاجاً لهذه المتغيرات، ولكن الدراسات الحديثة خالفت هذه النظرة، وأكدت أن للمتغيرات الاجتماعية تأثيراً محدوداً، إذ كان تركيزها على الرفاهية الشخصية والذاتية، كما يشعر بها الفرد، وربطوا ذلك بعدة نظريات، أهمها الآتي:

نظرية الرفاهية النفسية (Ryff, 1989):

إن الاستعمال الأول لمصطلح الرفاهية النفسية كان لتحدي المصطلحات السائدة حول الرفاهية النفسية الذاتي الذي يتركز حول التقييمات الذاتية للشعور الجيد، والمتعة والرضا عن الحياة، وإهماله لفكرة السعي نحو التميز على أساس الإمكانيات الفريدة التي يمتلكها كل شخص.

نظرية تقرير المصير (Rayn & Deci, 1971):

تبنى النظرية مفهوم تحقيق الذات، وتشير إلى أن السمة الأساسية التي تحدد الرفاهية النفسية هي تحديد العمليات التي يمكن من خلالها تحقيق تقرير المصير وما يمكن تحقيقه من العمل الفعلي والتحكم في السلوك، كما يؤدي مفهوم الدافع الأصيل أو الجوهرى دوراً مهماً في نظرية تقرير المصير، ترى أن اكتساب المعرفة أو الاستقلالية للقيام بالأشياء من أجل المصلحة الشخصية البحتة مصدر الرضا والرفاهية النفسية، وتتركز النظرية على ثلاث احتياجات نفسية هي الحاجة إلى الاستقلال الذاتي، والحاجة إلى علاقات التقارب، الحاجة إلى الكفاءة، ويحتاج الفرد إلى اكتساب القدرة على إنجاز المهام وتعلُّم مهارات مختلفة لتقرير السلوك والمهارة (شند وآخرون، ٢٠١٣).

نظرية التدرج الهرمي وتحقيق الذات لماسلو:

حَسَبَ هذه النظرية فإن للفرد مجموعة من الحاجات يسعى لإشباعها، وأي نقص في هذه الحاجات يُؤدِّد له حالة من التوتر الداخلي، تدفعه إلى سلوك يهدف إلى إشباعها، ويرى ماسلو أن البشر يتمتعون بالسلامة النفسية والسعادة والرفاهية النفسية عندما يكونون قادرين على إشباع حاجاتهم المختلفة والوصول إلى ما يسمَّى تحقيق الذات، حيث إن اختلال التوازن في أي من مراحل التدرج الهرمي يؤخر الفرد ويمنعه من الوصول إلى المرحلة التالية، وعلى ذلك فإنه يرى أن الفرد قد يحتاج إلى حاجات معيَّنة، وفي حال عدم إشباعها فإنه يشعر بالضيق، ويترتب عليه صحة نفسية متدنية، ولن يؤدي به إلى تحقيق ذاته، ومن ثمَّ الحرمان من تحقيق السعادة والرفاهية النفسية (زناتي، ٢٠١٥، ٦٧).

نظرية ناستاسي للرفاهية النفسية (Nastasi, et al, 1998):

لقد صاغ Nastasi نموذجاً تصورياً لتوضيح مصطلح الرفاهية النفسية وما يؤثر فيه، واتضح أن الرفاهية النفسية دالة على التفاعل بين عناصر متعلقة بالفرد بما تتضمنه من مجموعة الإمكانيات الشخصية والاستهداف الشخصي لعوامل

الخطورة، والعوامل الثقافية التي تتمثل في المعايير الثقافية والمصادر النابعة من المجتمع، وأساليب التنشئة الأسرية والاجتماعية ومصادرها، إضافة لمصادر الضغوطات الاجتماعية والثقافية، ولكنها عوامل إِمَّا أن تدفع الشخص إلى الرضا عن حياته التي يجيها وعلاقتها الاجتماعية المتبادلة مع

الآخرين، وإِمَّا أن تمنعه من الصحة النفسية الإيجابية، أو عدم الرضا عن حياته الشخصية وعلاقته الاجتماعية، وبالتالي زيادة احتمال معاناته وزيادة هوموه ونقص الصفاء النفسي (Diener, & Biswas,2010).

خصائص الرفاهية النفسية: حددها المحفوظ (٢٠١٨) في الآتي:

- شمولية هذا المصطلح؛ إذ يغطي مدًى واسعاً من المشاعر الإنسانية، بداية من المعاناة حتى النشوة؛ إذ لا يركز فقط على الاكتئاب وفقدان الأمل، بل يتناول الأسباب؛ لوجود فروق فردية بين الأفراد في مستويات السعادة.
 - الخبرة الداخلية؛ إذ تركز الرفاهية النفسية على الخبرة الداخلية، ولا يفترض أن الإطار الخارجي هو المرجع لتقدير الرفاهية والهناء، على الرغم من أن معايير الصحة العقلية تبحث من الخارج في النضج والوراثة والاستقلالية، ولكن تقاس الرفاهية النفسية من خلال الإدراك الذاتي للشخص؛ حيث إن ذلك يفتح المجال لإدراك الأفراد لحياتهم.
 - التركيز على الحالة طويلة المدى؛ إذ يهتم بالمشاعر الثابتة المستقرة لا بالانفعالات العابرة (ص. ١٠٢).
- وكان بار -أون قد قدم نموذجاً للرفاهية النفسية، (خوري، ٢٠١٩، ٣٠)، وينطلق هذا النموذج من أسس مفادها أن الرفاهية النفسية ترتبط بعدد من الخصائص والقدرات المرتبطة بالمعرفة الانفعالية والثقافية، والتي تُسهم في تلبية متطلبات البيئة المتغيرة المحيطة بالشخص.

إن الرفاهية النفسية حالة شعورية يمكن أن تُستنتج من الحالة المزاجية للفرد؛ لذا فإنها يمكن أن تقاس بسؤال الأفراد، والسعادة حُكم عام يقوم به الشخص بنفسه، ومن ثمَّ فإنها يمكن أن تقاس بأسئلة مفردة، ويمكن كذلك أن تقدَّر في إطار البحوث المسحية الشاملة ذات المدى الواسع، وتوجد أسئلة كثيرة مقننة، اتضح أنها تكشف عن صدق مرتفع وثبات لا بأس به، وتشير الدراسات التتبعية لمدة عام واحد، أو في دراسة طويلة، إلى أن مقياس تقدير الرفاهية النفسية لها عبارة عن استقرار متوسط عبر الزمن في خلال عامين ونصف عام (محمد، ٢٠٠٨، ٥٨).

الدراسات السابقة:

دراسات سابقة تناولت الإنهاك النفسي:

دراسة التابعي (٢٠٠٥) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الرضى الوظيفي لدى محضري المحاكم وانعكاساتها على مستوى أدائهم الوظيفي كما وهدفت الدراسة إلى الكشف عما إذا كانت هناك علاقة بين المتغيرات الديموغرافية (مدة الخبرة العمر الزمني مستوى التعليم المستوى الاقتصادي والاجتماعي -نوع العمل -حجم الأسرة الدرجة الوظيفية ومتغيرات الدراسة الأساسية تكونت العينة من (٢٠٠) من المحضرين للمحاكم، واستخدام الباحث استمارة جمع المعلومات ومقياس الإنهاك النفسي ومقياس الرضا الوظيفي من إعداد الباحثة،

وتوصلت الدراسة ان هناك علاقة إيجابية بين توحيد الذات وتحقيقها والدافعية للإنجاز، كما وأشارت بوجود علاقة ارتباطية سالبة بين الامن الوظيفي والضغوط الاسرية والدرجة الكلية للإنهاك النفسي ووجدت علاقة ارتباطية بين درجات عينة الدراسة على مقياس الإنهاك النفسي ومستوى الأداء الوظيفي ودرجاتهم على المتغيرات الديموغرافية.

دراسة القربوي (٢٠٠٦) والتي هدفت إلى معرفة ما إذا كانت درجة الإنهاك النفسي تختلف باختلاف الحالة الاجتماعية وفئة إعاقة الطالب وجنس المعلم، وتكونت عينة الدراسة من (٤٤٧) معلماً من الجنسين بالأردن منهم (٣١١) متزوجاً و (١٣٦) غير متزوج (١٦٣) معلماً للتربية الخاصة (٢٨٤) معلماً للعاديين و (١٢٩) معلم أو (٣١٨) معلمة، حيث استخدم الباحثين مقياس الإنهاك النفسي من إعداد شرانك، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في الإنهاك النفسي تعزى إلى النوع أو الحالة الاجتماعية، بينما وجدت فرقاً يرجع لفئة إعاقة الطالب حيث كان معلمي الإعاقة البصرية ومعلمي الموهوبين أعلى في درجة الإنهاك النفسي عن باقي الفئات.

دراسة الحراملة (٢٠٠٧) وهدفت إلى معرفة العلاقة بين الإنهاك النفسي والحالة الاجتماعية للمعلم، وتكونت عينة الدراسة: من عينة من المعلمين بلغ عددهم (٤٧٢) معلم من كلا الجنسين ممن يعملون في مدارس مدينة الرياض الثانوية الخاصة، والحكومية منهم (٣٧٣) معلم متزوجاً (٩٨) أعزب. استخدم الباحث مقياس ماسلاش وأشار إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإنهاك النفسي بين المعلمين يعزى إلى الحالة الاجتماعية.

دراسة مارتينيسن وآخرين (٢٠٠٧) والتي هدفت إلى معرفة أثر الإنهاك النفسي على الأسرة، وذلك على عينة مكونة من (٢٢٣) من ضباط الشرطة في الترويج متوسط عمرهم (٣٦,٨) ومتوسط عدد ساعات العمل (٣٩,٥)، من خلال استخدام مقياس ماسلاش، ومما توصلت إليه الدراسة أن الضغط العائلي يعتبر منبأ بمحدوث الإنهاك النفسي، فالعلاقة إيجابية بين الضغط المنزلي والإنهاك النفسي، وأن الإنهاك النفسي يزيد عنف الزوج، بل يزيد صراع الدور لدى الزوج بين دوره في الأسرة والعمل.

دراسة كلش (٢٠١٩) التي هدفت إلى قياس مستوى الإنهاك النفسي لدى المعلمين والمعلمات، والتعرف على دلالة الفروق في مستوى الإنهاك النفسي لديهم وفق متغير الجنس، على عينة من (٥٠) معلماً ومعلمة بمحافظة بغداد، وقد قام الباحث بإعداد مقياس للإنهاك النفسي معتمداً على نظرية كريستينا ماسلاش (Christina Maslach, 1976) في إعداد الفقرات، أظهرت النتائج ما يأتي: ١- أن معلمي ومعلمات الصفوف الخاصة يعانون من الإنهاك النفسي. ٢- هناك فروق بين درجات الذكور والإناث في مستوى الإنهاك النفسي ولصالح الإناث.

دراسة شحادة (٢٠٢٣) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المعتقدات الهازمة للذات والإنهاك النفسي، لدى عينة تضمنت (١٥٠) من المرشدين النفسيين بمدارس مدينة دمشق للتعليم الثانوي؛ حيث استخدم الباحث مقياس المعتقدات الهازمة للذات والإنهاك النفسي، من خلال المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المعتقدات الهازمة للذات والإنهاك النفسي، كما تبين عدم وجود فروق بين المرشدين النفسيين على مقياس المعتقدات الهازمة للذات تبعاً لمتغير: (الجنس، التخصص الدراسي)، إضافة لعدم وجود فروق بين المرشدين النفسيين على - مقياس الإنهاك النفسي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي، في حين كانت الفروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

دراسات تناولت الرفاهية النفسية:

دراسة الشبيخي (٢٠٢١) والتي هدفت إلى التعرف على الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمات التعليم العام ومعلمات التربية الخاصة بمدينة جدة، شملت الدراسة (٤٠٢) معلمة، طبق عليهم كل من مقياس الرفاهية النفسية، ومقياس التوافق المهني (إعداد الباحثة)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية والتوافق المهني لدى عينة الدراسة، ووجود مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية والتوافق المهني، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح معلمات التعليم العام في الرفاهية النفسية في الأبعاد التالية الاستقلالية، الروحانية، قبول الذات، التمكين البيئي، العلاقات الاجتماعية، الاتزان

الانفعالي والنضج الشخصي) ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح معلمات التربية الخاصة في الدرجة الكلية للتوافق المهني وفي الأبعاد التالية (التوافق مع بيئة العمل، متطلبات العمل، الحوافز والمكافآت المادية والمعنوية) كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لصالح معلمات التعليم العام في المرحلة الدراسية وطبيعة المكان وعدد الأبناء والعمر وسنوات الخبرة، بينما كانت لصالح معلمات التربية الخاصة في متغيري الحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي). وأوضحت الدراسة بإمكانية تبؤ ارتفاع الرفاهية النفسية بالتوافق المهني لدى المعلمات.

دراسة، عيسى وعبد المجيد (٢٠٢١): والتي هدفت إلى نمذجة العلاقات بين المتانة العقلية، وتنظيم الانفعالات، والرفاهية النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الجامعية في مصر وللتحقق من ذلك تم تطبيق ثلاثة مقاييس هم: مقياس المتانة العقلية ومقياس تنظيم الانفعالات ومقياس الرفاهية النفسية على عينة من طلاب وطالبات كلية التربية جامعة دمنهور بلغ عددهم (٢٠٠) طالب من المنتحقين بالفرقة الأولى والرابعة شعبة اللغة الإنجليزية بالكلية، وكذلك عدد (١٠٢) من طلاب شعبة اللغة الإنجليزية بذات الكلية للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث. وأشارت النتائج إلى تأثير المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات على الرفاهية النفسية، في حين لم يظهر متغير الفرق الدراسية أي تأثير دال على متغيرات الدراسة.

دراسة الشهري و الضبيان (٢٠٢٢) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية لدى الطلبة المتفوقين أكاديمياً بجامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة تكونت عينة الدراسة من (٢١٠) طالب وطالبة، اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي في تطبيق الدراسة، وتم استخدام مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد رشا عبد الفتاح الديدي (٢٠٠٥)، ومقياس الرفاهية النفسية من إعداد إيمان سرميني (٢٠١٥) وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة المتفوقين أكاديمياً في مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس الرفاهية النفسية وفقاً لمتغيرات (المرحلة، الجنس، التخصص، المعدل الدراسي) .

دراسة المبرجي (٢٠٢٢): هدفت إلى رصد مستوى كلٍّ من الرفاهية النفسية وتسامي الذات لدى المعلمين بمكة المكرمة، وتكونت عينة البحث من (٨٧٤) من المعلمين والمعلمات بمكة المكرمة، واستخدم الباحث مقياس الرفاهية النفسية، ومقياس تسامي الذات، واستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي، وأسفرت النتائج عن وجود مستوى مرتفع في كلٍّ من الرفاهية النفسية، وتسامي الذات.

دراسة مراح وآخرون (٢٠٢٢): هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في الجزائر، تم تطبيق مقياس التنظيم الانفعالي لـ: (Gross & John)، ومقياس الرفاهية النفسية لـ: (Carol Ryff) على عينة بحثية مكونة من (١٤٧) طالباً من كلا الجنسين، تم اختيارهم عشوائياً من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة ابن خلدون، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة ذات مدلول إحصائي بين التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية.

دراسة عثمان (٢٠٢٢): هدفت إلى كشف العلاقة بين الطفو الأكاديمي والرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية وبناء نموذج للعلاقة بين الطفو الأكاديمي - كمتغير مستقل - والكفاءة الذاتية - كمتغير وسيط - والرفاهية النفسية - كمتغير تابع - لدى عينة من طالبات جامعة نجران، وتكونت عينة الدراسة من (٥٨٢) طالبة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الطفو الأكاديمي، ومقياس الرفاهية النفسية، ومقياس الكفاءة الذاتية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الطفو الأكاديمي، والكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية دالة إحصائياً، وأن الكفاءة الذاتية - كمتغير وسيط - تؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى الرفاهية النفسية.

دراسة هيبية وهاجي (٢٠٢٣): والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الرفاهية النفسية والتحصيل الدراسي لدى الطالبات المقيمات في الإقامة الجامعية في الجزائر، حيث شملت عينة الدراسة أربع حالات من الطالبات الجامعيات المقيمات في الإقامة الجامعية بن عقون الزهراء، تليان أدرار تراوحت أعمارهن بين ٢٠ و ٢٤ سنة.

حيث تم استخدام مجموعة من الأدوات العلمية وهي المقابلة النصف موجهة والملاحظة وتطبيق مقياس الرفاهية النفسية لكارول ريف، أظهرت النتائج أن الطالبات المقيمات يتمتعن بمستويين مختلفين من الرفاهية النفسية يتراوح بين المتوسط والمرتفع، كما أنه لا يوجد تأثير للرفاهية النفسية على التحصيل الدراسي لدى الطالبات المقيمات في الإقامة الجامعية.

دراسة السعدي وعارف (٢٠٢٣): والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الرفاهية النفسية لطلبة الجامعات الفلسطينية والتنظيم الانفعالي والسلوك الإيجابي، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، واستخدمت ثلاثة مقاييس، هي: مقياس الرفاهية النفسية (٦٩) فقرة، ومقياس السلوك الإيجابي، ومقياس التنظيم الانفعالي، فقرة. وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالبا وطالبة من الجامعات الفلسطينية (جامعة الخليل، وجامعة بيرزيت وجامعة النجاح). حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائية بين السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية، كما أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي يسهم إسهاما دالا إحصائيا في تبين الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

دراسة اللحام وعدوان (٢٠٢٢): هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، تكونت عينة الدراسة التي تم اختيارها عشوائيًا من (٥٠٠) طالب وطالبة من الكليات العلمية والإنسانية، تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس الرفاهية النفسية، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك مستوى متوسطاً من الرفاهية النفسية يتمتع به طلبة الجامعة الأردنية، وأيضاً أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة طردية بين الكفاءة الذاتية المدركة وبين الرفاهية النفسية.

منهج البحث واجراءاته:

منهج البحث:

بناءً على مشكلة البحث وأسئلته تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، باعتباره أحد مناهج البحث العلمي الذي يهدف إلى وصف الظواهر، والتنبؤ بها، وتفسير العلاقة بينها، والتعبير عنها كمياً وكيفياً؛ حيث يسعى البحث الحالي إلى التعرف على مستوى كلاً والإنهاك النفسي، والرفاهية النفسية، واستكشاف العلاقة بينها، والفروق في الرفاهية النفسية التي تعزي للعمر والحالة الاجتماعية، وإمكانية التنبؤ بالإنهاك النفسي من خلال الرفاهية النفسية.

عينة البحث:

لتحقيق أهداف البحث تم اختيار عينة البحث وبلغ عددها (٢٠٢) معلمة من معلمات رياض الأطفال تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، بهدف الإجابة عن أسئلة البحث من مختلف الفئات العمرية (أقل من ٣٠ سنة؛ وأكثر من ٤٠ سنة) مع مراعاة التباين في الحالة الاجتماعية (عزباء، متزوجة، مطلقة، أرملة).

أدوات البحث:

اشتملت أدوات البحث على:

- مقياس الرفاهية النفسية (ترجمه: المري، ٢٠١٨)
- مقياس الإنهاك النفسي (ترجمه: الدسوقي، ٢٠٠٤)

أولاً / مقياس الرفاهية النفسية:

مقياس الرفاهية النفسية من إعداد كارول رايف (Ryff, 1989)، ترجمه (المري، ٢٠١٨)، ويتكون من عدد (٣٩) فقرة، متضمنة ستة أبعاد، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول ١

أبعاد مقياس الرفاهية النفسية و فقراته

الأبعاد	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة
الاستقلالية	٦-٥-٤-٣-٢-١	-
التمكن البيئي	١٠-٩-٨-٧	١٣-١٢-١١
النمو الشخصي	١٩-١٦-١٥-١٤	٢٠-١٨-١٧
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٢٤-٢٣-٢٢-٢١	٢٧-٢٦-٢٥
الحياة الهادفة	٢٩-٢٨	٣٣-٣٢-٣١-٣٠
تقبُّل الذات	٣٩-٣٦-٣٥-٣٤	٣٨-٣٧
الإجمالي	٣٩	

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهية النفسية للبحث الحالي:

(أ) صدق المقياس:

صدق المفردات:

للتأكد من صدق المقياس تم استخدام صدق المفردات، حيث تم حساب معامل ارتباط Pearson بين درجة كل فقرة ودرجة البعد الكلية المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة، كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول ٢

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة

الاستقلالية		التمكن البيئي		النمو الشخصي	
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط

**٠,٢٥١	١٤	**٠,٦٠١	٧	**٠,٥٠٦	١
**٠,٣١٧	١٥	**٠,٣٤٠	٨	**٠,٣٢٧	٢
**٠,٦١٤	١٦	**٠,٥١١	٩	**٠,٢٣٣	٣
**٠,٤٠٨	١٧	**٠,٥٧٢	١٠	**٠,٥٥٢	٤
٠,١٢٤	١٨	**٠,٣١٤	١١	**٠,٤٩٧	٥
**٠,٤٢٩	١٩	**٠,٤٨٣	١٢	٠,٠٣٨ -	٦
**٠,٣١٥	٢٠	**٠,٦١٧	١٣		

تقبُّل الذات		الحياة الهادفة		العلاقات الإيجابية مع الآخرين	
معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
٠,١٨١ -	٣٤	٠,٠٠١ -	٢٨	**٠,٣٥١	٢١
**٠,٥٦٣	٣٥	٠,١٧٣ -	٢٩	**٠,٣٧٥	٢٢
**٠,٤٧١	٣٦	**٠,٦٨٢	٣٠	**٠,٣٥١	٢٣
٠,٠١٤	٣٧	**٠,٥٢٦	٣١	**٠,٢٥٨	٢٤
٠,٢٠٢	٣٨	**٠,٦٤١	٣٢	**٠,٤٥٨	٢٥
**٠,٤٥٥	٣٩	٠,٢٢٦ -	٣٣	**٠,٥٣٠	٢٦
				**٠,٤٥٨	٢٧

** دال عند مستوى ٠,٠١، * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٢) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، عدا الفقرات (٦-١٨-٢٨-٢٩-٣٣-٣٤-٣٧-٣٨)، كانت غير دالة إحصائياً، لذا تم حذفها، ليصبح عدد فقرات المقياس (٣١) فقرة.

(ب) الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الرفاهية النفسية من خلال حساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس، وبينها وبين درجة المقياس الكلية، كما هو موجود بالجدول الآتي:

جدول ٣

معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية

الأبعاد	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس
الاستقلالية	-					
التمكن البيئي	**٠,٤٠٢	-				
النمو الشخصي	**٠,٣٨٩	**٠,٤١٣	-			
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	**٠,٤٦٦	**٠,٤٨٧	**٠,٤٣٤	-		
الحياة الهادفة	**٠,٣٥٧	**٠,٤٤٤	**٠,٦٨٥	**٠,٤٤٣	-	
تقبل الذات	**٠,٥١٢	**٠,٥٧٨	**٠,٣٥٩	**٠,٣١٨	**٠,٣٤٠	-
الدرجة الكلية	**٠,٤٨٥	**٠,٨٢٣	**٠,٧٤٤	**٠,٧٢٩	**٠,٦٨٦	**٠,٥٨٢

** دال عند مستوى ٠,٠١، * دال عند مستوى ٠,٠٥

من الجدول (٣) يتضح أن معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الرفاهية النفسية وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس كانت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهو ما يشير إلى تحقق الاتساق الداخلي لمقياس الرفاهية النفسية.

(ج) الثبات:

تم حساب ثبات مقياس الرفاهية النفسية باستخدام معامل ألفا لكرونباخ، والجدول التالي:

جدول ٤

يوضح معامل ثبات مقياس الرفاهية النفسية

البُعد	طريقة الثبات	عدد الفقرات	معامل ألفا لكرونباخ
الاستقلالية		٥	٠,٧٠٨
التمكن البيئي		٧	٠,٧٥٨

٠,٦٧٣	٦	النمو الشخصي
٠,٦٨٠	٧	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
٠,٨٤٢	٣	الحياة الهادفة
٠,٨٠٣	٣	تقبل الذات
٠,٨٧٨	٣١	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ مناسبة، حيث تراوحت بين (٠,٦٧٣) و(٠,٨٧٨)، وهو ما يشير إلى الوثوق بتطبيق مقياس الرفاهية النفسية لأغراض هذا البحث.

جدول ٥

أبعاد وفقرات مقياس الرفاهية النفسية في صورته النهائية

الأبعاد	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة
الاستقلالية	١-٢-٣-٤-٥	-
التمكن البيئي	٧-٨-٩-١٠	١١-١٢-١٣
النمو الشخصي	١٤-١٥-١٦	١٧-١٨-٢٠
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٢١-٢٢-٢٣-٢٤	٢٥-٢٦-٢٧
الحياة الهادفة	-	٣٠-٣١-٣٢
تقبل الذات	٣٥-٣٦-٣٩	-
الإجمالي	٣١	

ثانياً / مقياس الإنهاك النفسي: يتكون المقياس من (٢٣) عبارة موزعة على النحو التالي:

الإنهاك الانفعالي: ويقصد به سرعة الغضب وتدهور الصحة البدنية بسبب زيادة ضغوط العمل. ويتضمن (٩) عبارات.
البعد الأدائي: ويقصد به الشعور بانخفاض الإنجاز الشخصي؛ حيث يشعر الفرد أن إنجاز المهني يقل كثيراً مما يزيد التقدير السلبي للذات. ويتضمن (٨) عبارات.
البعد الاتجاهي: وتشير إلى نفاذ الصبر والقسوة في التعامل، مما ينعكس سلباً على اتجاهات الفرد نحو المهنة. ويتضمن (٦) عبارات.

جدول ٦

أبعاد وفقرات مقياس الإتهاك النفسي في صورته النهائية

العبارات الموجبة	عدد الفقرات	الأبعاد
٩-١	٩	الإتهاك الانفعالي
١٧-١٠	٨	البعد الأدائي
٢٣-١٨	٦	البعد الاتجاهي
	23	الإتهاك النفسي

الخصائص السيكومترية لمقياس الإتهاك النفسي:

(أ) صدق المقياس:

تم حساب صدق مقياس الإتهاك النفسي من خلال صدق المفردات بإيجاد معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة، كما موضح:

جدول ٧

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه

الإتهاك الانفعالي		البعد الأدائي		البعد الاتجاهي	
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٦٨	١١	**٠,٤٩٧	٢١	٠,١٣٢
٢	٠,٠٣٨	١٢	٠,١١٣	٢٢	**٠,٤٥٣
٣	**٠,٧١٧	١٣	٠,١٦٦	٢٣	**٠,٥٢٤
٤	**٠,٧٣٥	١٤	*٠,٢٧٢	٢٤	**٠,٤٨٤
٥	**٠,٦٦٩	١٥	**٠,٤٥٨	٢٥	*٠,٢٥٠
٦	**٠,٦٠٧	١٦	**٠,٤٠٢	٢٦	٠,١٥٣
٧	**٠,٧١٤	١٧	**٠,٥١٥	٢٧	*٠,٣٠٥
٨	**٠,٥٨٣	١٨	**٠,٥٦٨	٢٨	**٠,٦٠٠
٩	**٠,٦٥٨	١٩	**٠,٤٦٩		
١٠	**٠,٤٤٧	٢٠	**٠,٥٣٧		

** دال عند مستوى ٠,٠١ ، * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٧) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد

حذف درجة الفقرة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01 - 0,05)، عدا الفقرة (2) ببعء "الإتهاك الانفعالي"، والفقرتين (12، 13) ببعء "الأدائي"، والفقرتين (21، 26) ببعء "الاتجاهي"، فهي غير دالة إحصائياً لذا تم حذفها ليصبح عدد فقرات المقياس (21) فقرة.

(ب)الثبات: تم التأكد من ثبات مقياس الإتهاك النفسي باستخدام معامل ألفا لكرونباخ كما موضع:

جدول ٨

يوضح معاملات ثبات مقياس الإتهاك النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية)

المعامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	طريقة الثبات
		البعد
0,781	9	الإتهاك الانفعالي
0,777	8	البعد الأدائي
0,708	6	البعد الاتجاهي
0,891	23	الإتهاك النفسي

يتضح من الجدول (٨) أن معاملات الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ تراوحت بين (0,711-0,901)، وهي قيم مرتفعة مما يشير إلى إمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيقه على عينة البحث.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً/ عرض ومناقشة نتيجة السؤال الأول: والذي ينص على الآتي: (مستوى الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال مرتفع).
مرتفع).

جدول ٩

قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لمقياس الرفاهية النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)

الأبعاد	عدد الفقرات	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
---------	-------------	----------------	----------------	-------------------	-------------	----------	---------------

٠,٠١	٣٢,٨٢٥	٤,٤٣٧	٢,٧٨٠	١٩,٤٣٧	١٥	٥	الاستقلالية
٠,٠١	٤٦,٦٨٢	٥,٨٣٥	٢,٥٧١	٢٦,٨٣٥	٢١	٧	التمكن البيئي
٠,٠١	٢٢,١٢٧	٢,٧٧١	٢,٥٧٥	٢٠,٧٧١	١٨	٦	النمو الشخصي
٠,٠١	٣٩,٦٥٢	٥,٢٨٦	٢,٧٤٢	٢٦,٢٨٦	٢١	٧	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
٠,٠١	١٨,٤٠٢	١,٧٨٩	٢,٠٠	١٠,٧٨٩	٩	٣	الحياة الهادفة
٠,٠١	٣٠,٨٨٦	٢,٧٥٢	١,٨٣٢	١١,٧٥٢	٩	٣	تقبُّل الذات
٠,٠١	٤٩,١٠٤	٢٢,٨٧٠	٩,٥٧٩	١١٥,٨٧٠	٩٣	٣١	الدرجة الكلية للرفاهية النفسية

يتضح من الجدول (٩) أن قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي في الرفاهية النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (٣٢,٨٢٥، ٤٦,٦٨٢، ٢٢,١٢٧، ٣٩,٦٥٢، ١٨,٤٠٢، ٣٠,٨٨٦، ٤٩,١٠٤) وهي قيمة موجبة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وبذلك تحقق الفرض الأول من البحث؛ وهو وجود مستوى مرتفع في الرفاهية النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى معلمات رياض الأطفال.

وتتفق بذلك مع ما أشار له (هيجان ، ١٩٩٧ ، ص ٧٠ : ٣٠٢) من أن الذات الإيجابية ترتبط بالصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً، فالفرد الذي يشعر بالثقة في ذاته، وأن له ذات إيجابية، فإنه يتمتع بقدر وفير من الرفاهية، وأن تحديد جوانب القوة لدى الفرد والعمل على زيادتها ، وجوانب الضعف والعمل على تحسينها مما يزيد الفرصة لرفع مستوى الرفاهية لديه ومع دراسة (الشيخ، ٢٠٢١).

ثانياً / عرض ومناقشة نتيجة السؤال الثاني: والذي ينص على الآتي: (مستوى الإنهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال منخفض).

للتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق مقياس الإنهاك النفسي على عينة البحث، وتم معالجة النتائج باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة (One sample T Test) لمقارنة المتوسط الحسابي الفعلي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي للإنهاك النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية)، وكانت النتائج كما هو موضح:

جدول ١٠

قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لمقياس الإنهاك النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية)

الأبعاد	عدد الفقرات	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الإنهاك الانفعالي	٩	٢٧	٢٤,٧٩٩	٦,١٣٣	-٧,١٩٧	٠,٠١

البعد الأدائي	٨	٢٤	١٨,٥٦٩	٥,٣٦٧	-٢٠,٢٨٨	٠,٠١
البعد الاتجاھي	٦	١٨	١٥,٣٢٠	٤,٢٥٥	-١٢,٦٢٥	٠,٠١
الإتهاك النفسي	٢٣	٦٩	٥٨,٦٨٩	١٣,٩٤٤	-١٤,٨٢٦	٠,٠١

يتضح من الجدول (١٠) أن قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي في الدرجة الكلية للإتهاك النفسي بلغت (-١٤,٨٢٦) وهي قيمة سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود مستوى منخفض من الإتهاك النفسي لدى المعلمات بمنطقة جازان، أما فيما يتعلق بالأبعاد كانت الفروق على النحو التالي:

- بالنسبة للبعد "الإتهاك الانفعالي" بلغت قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي (-٧,١٩٧) وهي قيمة سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود مستوى منخفض من الإتهاك الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان.

- بالنسبة للبعد "الأدائي" بلغت قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي (-٢٠,٢٨٨) وهي قيمة سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود مستوى منخفض من البعد الأدائي لدى معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان.

- بالنسبة للبعد "البعد الاتجاھي" بلغت قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي (-١٢,٦٢٥) وهي قيمة سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود مستوى منخفض من البعد الاتجاھي لدى معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان.

مما سبق يتضح أن معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان لديهن مستوى منخفض من الإتهاك النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية)، وتتفق بذلك مع (عبد العال، ٢٠٠٣: ١٣٤-٥٧) الذي أشار إلى أن الفرد قد يتعرض للإتهاك النفسي لأسباب طبيعية ترجع لما يوجد في البيئة من ظروف طبيعية، وما يجده الفرد من زحام وصعوبة في التنقلات، فالمعلم في البيئة الصحراوية يتخلف نسبيًا عن المعلم في البيئة العمرانية في الإحساس بالضغوط النفسية والتعرض للإتهاك النفسي وتحرس المملكة العربية السعودية على توفير بيئة تعليمية مناسبة وجاذبة وفق معايير الجودة المعروفة مما يدعم الرفاهية وخفض مستوى الإتهاك النفسي لدى المعلمات بالمملكة.

ثالثًا / عرض ومناقشة نتيجة السؤال الثالث: والذي ينص على الآتي: (توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الرفاهية النفسية والإتهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال).

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لمعرفة طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والإتهاك النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول ١١

يوضح معاملات الارتباط بين الرفاهية النفسية والإتهاك النفسي

المتغير	الإتهاك النفسي
الاستقلالية	٠,٤٦٨**

التمكن البيئي	- ٠,٠٥٢
النمو الشخصي	- ٠,٣٠١**
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	- ٠,٣٠٤**
الحياة الهادفة	- ٠,٥٥٢**
تقبُّل الذات	٠,٢٠١**
الدرجة الكلية للرفاهية النفسية	- ٠,١٢٣*

** دال عند مستوى ٠,٠١

من الجدول (١١) أعلاه يتضح أن:

- معامل ارتباط بيرسون بين الاستقلالية والإثناك النفسي بلغ (٠,٤٦٨)، وهي قيم موجبة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهو ما يشير إلى وجود علاقة موجبة دالة بين الاستقلالية والإثناك النفسي.
- معامل ارتباط بيرسون بين التمكن البيئي والإثناك النفسي بلغ (- ٠,٠٥٢) وهي قيم سالبة غير دالة، وهو ما يوضح عدم وجود علاقة دالة بين التمكن البيئي والإثناك النفسي.
- معامل ارتباط بيرسون بين النمو الشخصي والإثناك النفسي بلغ (- ٠,٣٠١) وهي قيم سالبة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهو ما يوضح وجود علاقة سالبة دالة بين النمو الشخصي والإثناك النفسي.
- معامل ارتباط بيرسون بين العلاقات الإيجابية مع الآخرين والإثناك النفسي بلغ (- ٠,٣٠٤) وهي قيم سالبة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهو ما يظهر وجود علاقة سالبة دالة بين العلاقات الإيجابية مع الآخرين والإثناك النفسي.
- معامل ارتباط بيرسون بين الحياة الهادفة والإثناك النفسي وصل (- ٠,٥٥٢)، وهي قيم سالبة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهو ما يظهر وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين الحياة الهادفة والإثناك النفسي.
- معامل ارتباط بيرسون بين تقبل الذات والرهاب الاجتماعي بلغ (- ٠,٢٠١)، وهي قيم سالبة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهو ما يظهر وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين تقبل الذات والإثناك النفسي.
- معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للرفاهية النفسية والإثناك النفسي بلغ (- ٠,١٢٣) وهي قيم سالبة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهو ما يشير إلى وجود علاقة سالبة دالة بين الدرجة الكلية للرفاهية النفسية والإثناك النفسي.

وتتفق بذلك مع اشار اليه (عبد الرحمن، ٢٠٠٠، ٨٨ - ١٠٠) من أن الرفاهية النفسية من المطالب الأساسية التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها، فالعيش في هناء وسعادة من الأمور التي تدفع الفرد إلى مجابهة الصعاب وتحملها والقدرة على التعايش معها، وتتطلب من الأفراد أن يشعروا بالرضا و العزم في مجابهة الازمات والصعاب، وإذا كانت أعباء العمل الزائدة تمثل ضغطا على الفرد، فإن نقص تلك الأعباء أيضا عن حد معين يمثل ضغطا آخر على الفرد؛ حيث ذكر أن قلة الحمل الوظيفي تعتبر مصدرا لإزعاج الفرد مما يدعم العلاقة الحتمية بين الرفاهية النفسية والإثناك النفسي.

رابعا / عرض ومناقشة نتيجة السؤال الرابع: والذي ينص على الاتي: (يمكن التنبؤ بالإرهاك النفسي من خلال الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان).

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise، حيث تم التحقق من جودة نموذج الاختبار باستخدام اختبار التعددية الخطية، للتأكد من خلو البيانات من مشكلة الارتباط الخطي المتعدد، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول ١٢

التحقق من جودة نموذج الانحدار

المتغير التابع	المتغير المستقل	اختبار التباين المسموح به	اختبار معامل تضخم التباين VIF	اختبار دارين - واطسون
الإرهاك النفسي	الحياة الهادفة	٠,٦٠٦	١,٦٥٠	٢,٢٠١
	الاستقلالية	٠,٧٤٣	١,٣٤٧	
	العلاقات الإيجابية	٠,٦٩٥	١,٤٣٩	
	النمو الشخصي	٠,٥٥٢	١,٨٠٢	

يتضح من الجدول (١٢) أنه كانت قيمة اختبار التباين "Tolerance" أكبر من (٠,٠٥)، كما أن قيمة اختبار معامل تضخم التباين "Variance Inflation Factor-VIF" أقل من (١٠)، وهو ما يدل على خلو البيانات من مشكلة الارتباط الخطي، ويدل ذلك على استقلالية المتغير المنبئ، وللتأكد من الاستقلال الذاتي للبواقي تم إجراء اختبار دارين - واطسون (Durbin-Watson statistic) لعينة الدراسة وكانت قيمته أكبر من القيمة الحرجة، وهو ما يدل على عدم وجود ارتباط ذاتي لبواقي الانحدار.

والجدول التالي يوضح تحليل تباين الانحدار للتحقق من إمكانية التنبؤ بالإرهاك النفسي من خلال الرفاهية النفسية:

جدول ١٣

تحليل تباين الانحدار للتحقق من إمكانية التنبؤ بالإرهاك النفسي من خلال الرفاهية النفسية

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الإرهاك النفسي	الانحدار	١٠٦٦٠٥,٤٥٧	٤	٢٦٦٥١,٣٦٤	١١٢,٠٢٠	٠,٠١
	البواقي	٩٩٤٤٨,٨٦٠	٤١٨	٢٣٧,٩١٦		

يتضح من الجدول (١٣) أن قيمة "ف" للإلتهاك النفسي بلغت (١١٢,٠٢٠) وهي قيم دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهو ما يشير لإمكانية التنبؤ بالإلتهاك النفسي من خلال الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان؛ وتتفق بذلك مع ما أسفرت عنه دراسة الشهري (٢٠١٩) إلى إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى الأفراد من خلال المظاهر الايجابية في الشخصية، ودراسة اللحام وعدوان (٢٠٢٢) وغيرها الى العلاقة بين الرفاهية النفسية وبعض المتغيرات الإيجابية مثل الكفاءة الذاتية وجودة الحياة والابداع أو العكس.

خامسا / عرض ومناقشة نتيجة السؤال الخامس والذي ينص على الاتي: (لا توجد فروق في الرفاهية النفسية تعزى لمتغيري العمر والحالة الاجتماعية لدى معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان).

جدول ١٤

يوضح الفروق بين رتب درجات الرفاهية النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) التي تعزى لمتغير العمر

الأبعاد	العمر	متوسط الرتب	قيمة H	درجة الحرية	الدلالة
الاستقلالية	أقل من ٣٠ سنة	٢٠٨,٣٨	١,٨٥٤	٣	٠,٦٠٣
	٣٠-٣٥ سنة	٢٠٥,٣٣			
	٣٥-٤٠ سنة	٢٠٨,٢١			
	أكبر من ٤٠ سنة	١٩٠,٤٨			
التمكن البيئي	أقل من ٣٠ سنة	١٦٠,٨٩	٥,٢٢٥	٣	٠,١٥٦
	٣٠-٣٥ سنة	٢٠١,٦٣			
	٣٥-٤٠ سنة	١٩٩,٦٠			
	أكبر من ٤٠ سنة	٢١٢,٨٤			
النمو الشخصي	أقل من ٣٠ سنة	١٧٤,٦٦	٢,٢٣٦	٣	٠,٥٢٥
	٣٠-٣٥ سنة	٢٠٨,٦٧			
	٣٥-٤٠ سنة	٢٠٢,٤٧			

			أكبر من ٤٠ سنة	٢٠٠,٣٤
			أقل من ٣٠ سنة	١٤٩,٥٠
العلاقات الإيجابية مع الغير	٣	١٠,٢٠٣	٣٥-٣٠ سنة	١٩٢,٠٠
			٤٠-٣٥ سنة	٢٠٨,٣٢
			أكبر من ٤٠ سنة	٢١٧,٣٩
الحياة الهادفة	٣	١,٨٦٤	أقل من ٣٠ سنة	١٧٦,١٣
			٣٥-٣٠ سنة	٢٠٧,٠٤
			٤٠-٣٥ سنة	٢٠١,٢٢
الرفاهية النفسية	٣	٦,٠٩٦	أكبر من ٤٠ سنة	٢٠٢,٦٠
			أقل من ٣٠ سنة	١٥٤,٠٣
			٣٥-٣٠ سنة	٢٠٤,٩١
			٤٠-٣٥ سنة	٢٠١,٦٨
			أكبر من ٤٠ سنة	٢٠٩,٦٠

جدول يوضح المقارنات البعدية لتحديد اتجاه الفروق التي تعزى للعمر.

جدول ١٥

يوضح نتيجة اختبار *Tukey* للمقارنات البعدية للفروق التي تعزى للعمر

البعد	العمر	أقل من ٣٠ سنة	٣٥-٣٠ سنة	٤٠-٣٥ سنة	أكبر من ٤٠ سنة
	أقل من ٣٠ سنة	-	١,٤٢	*١,٩١	*٢,٢١
العلاقات الإيجابية	٣٥-٣٠ سنة	-	-	٠,٤٩	٠,٧٩
مع الغير	٤٠-٣٥ سنة	-	-	-	٠,٣٠
	أكبر من ٤٠ سنة	-	-	-	-

ويشير الجدول (١٥) الى أن قيمة (H) للفروق التي تعزى للعمر في الدرجة الكلية للرفاهية النفسية بلغت (٦,٠٩٦) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان تعزى للعمر.

وتتفق بلك مع ما ذكره (شند وآخرون، ٢٠١٣، ٦٧) من أن العلاقات الجيدة بالمحيطين بالشخص من أهم دلائل الصحة النفسية والرفاهة النفسية ومعالمها؛ إذ تؤكد النظريات النفسية أهمية العلاقات الاجتماعية الدافئة التي تعتمد على التفاعل، فالأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من تأكيد الذات هم الذين يمتلكون درجة عالية من التعاطف والحب لكل الناس، كما أنهم يمتلكون صداقات جيدة، وهي أحد محكمات النضج والنمو النفسي أكثر من كونه محددة بعمر معين.

جدول ١٦

يوضح الفروق بين رتب درجات الرفاهية النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) التي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

الأبعاد	الحالة الاجتماعية	متوسط الرتب	قيمة H	درجة الحرية	الدلالة
الاستقلالية	عزباء	٢١٠,٨٢	١,٠٣٤	٣	٠,٧٩٣
	متزوجة	١٩٨,٥٣			
	أرملة	١٨٥,٢٥			
	مطلقة	٢١٠,٠٩			
التمكن البيئي	عزباء	١٨٠,٣٩	٤,٧٩٧	٣	٠,١٨٧
	متزوجة	٢٠٤,٨٩			
	أرملة	٢٣٦,٦٣			
	مطلقة	٢٢٦,١٤			
النمو الشخصي	عزباء	١٩٠,١٩	٢,٩١٨	٣	٠,٥٠٤
	متزوجة	٢٠٢,٤٧			
	أرملة	٢٥٧,٧٥			
	مطلقة	٢١٢,٠٧			
العلاقات الإيجابية مع الغير	عزباء	١٩١,٤٥	١,١٧٥	٣	٠,٧٥٩
	متزوجة	٢٠٤,٤٣			

				أرملة	٢٢٢,٦٣
				مطلقة	١٩٤,٤١
				عزباء	١٩٤,٦٩
				متزوجة	٢٠٤,٧٦
٠,٢٠٤	٣	٤,٥٩٨		أرملة	٢٥٧,٠٦
				مطلقة	١٦٥,١٤
				عزباء	١٨٧,٢٢
				متزوجة	٢٠٤,٣٧
٠,٥٠٤	٣	٢,٣٤٧		أرملة	٢٣٩,٦٣
				مطلقة	٢٠٥,٣٦

والجدول (١٦) يوضح أن قيمة (H) للفروق التي تعزى للحالة الاجتماعية في الدرجة الكلية للرفاهية النفسية بلغت (٢,٣٤٧) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية للرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بمنطقة جازان تعزى للحالة الاجتماعية.

وتتفق 1998 (Ryff & Singe) أن القدرة على اختيار البيئة الملائمة لظروف الفرد وقيمه النفسية وإيجادها من أهم المؤشرات المحددة للرفاهية النفسية، ومن المعروف أن الشخص الناجح يستلزم المشاركة في مجالات وأنشطة ذات معنى ودلالة تتخطى الذات، وأن الخصائص الشخصية، كالقدرات والمهارات والسلوكيات التي تقدرها وتقيمها ركائز التنشئة الاجتماعية الأساسية، كالأباء في النظام البيئي للفرد والمجتمع بغض النظر عن الحالة الاجتماعية للفرد.

توصيات البحث:

- في ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث، وبعد الرجوع إلى مناقشة محور البحث الرئيسي، توصي الباحثة بالآتي:
- عقد دورات وبرامج تدريبية قائمة على الرفاهية النفسية لخفض الإنهاك النفسي لدى المعلمات برياض الأطفال.
- تنظيم أنشطة وفعاليات ثقافية وترفيهية دورية لخفض الإنهاك النفسي وتهيئة بيئة عمل جاذبة.

البحوث المقترحة:

- دراسة علاقة رفاهية المعلمة النفسية على اساليب التدريس واختيار الانشطة.
- دراسة علاقة الرفاهية النفسية او الانهاك النفسي على اداء المعلمة وتفاعلها مع الاطفال او البيئة الصفية.
- دراسة فاعلية برنامج إرشادي قائم على أبعاد الرفاهية النفسية في خفض الإنهاك النفسي.
- دراسة العلاقة بين الرفاهية النفسية والإنهاك النفسي وفقاً للمتغيرات الديمغرافية للمعلمات في التعليم العام .

– الإسهام النسبي للرفاهية النفسية في التنبؤ بالإرهاك النفسي لدى المعلمات بالمملكة العربية السعودية.

المراجع

المراجع العربية:

احمد خضر، إيمان (٢٠١١). "الاتجاهات الحديثة في تطوير الأداء الأكاديمي لبرنامج إعداد أخصائي التربية المسرحي". مجلة بحوث التربية النوعي، (١٩)، ٩١-١١٤.

البهنساوي، أحمد كمال، وعمران، كريم منصور (٢٠٢٢)، "التقييم المعرفي للإعاقة كمنبئ بالرفاهية النفسية لدى أسر ذوي اضطراب طيف التوحد والإعاقة البصرية"، مجلة الدراسات والبحوث التربوية، المجلد (٢)، العدد (٤)، جامعة الطفيلة، الأردن.

الحراملة، أحمد (٢٠٠٧). علاقة مفهوم الذات وبعض المتغيرات الديموغرافية بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

الخرابشة، عمر محمد عبد الله وعريبات، أحمد عبد الحليم (٢٠٠٥). "الاحتراق النفسي لدى المعلمين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر". مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، جامعة أم القرى، المجلد (١٧)، العدد (٢)، ٢٩٢ – ٣٣١.

خرنوب، فتون (٢٠١٦). "الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق"، جامعه دمشق، كليه التربية، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١٤ (١)، ٢١٧-٢٤٢.

خطاطبة، يحيى (٢٠٢٠)، "مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية"، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. (٥٤) ١٩٩-٢٧٨.

خوري، نسرين (٢٠١٩)، الرفاه النفسي لدى مرتفعي ومنخفضي الشعور بالوحدة النفسية من المتقاعدين المصابين بارتفاع ضغط الدم، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة محمد لمين دباغين سطيف، الجزائر.

جاد الرب، أحمد محمد (٢٠١٣)، مقياس طيب الحياة النفسية. مكتبة الأنجلو المصرية.

ديفيد، فونتانا (Fontana, 1993). الضغوط النفسية تغلب عليها وأبداً الحياة، ترجمة حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع، مراجعة وتقديم فؤاد أبو حطب، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

دية، لآلاء عبد الجبار (٢٠١٢). استخراج الخصائص السيكومترية لمقياس كارول رايف للرفاه النفسي عند عينة من طلبة الجامعة الجزائرية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.

الرقاد، هناء خالد (٢٠١٧). "الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية"، *المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث*، ع (٣)، ج (١)، غزة، فلسطين.

زناتي، إيمان السيد (٢٠١٥)، "برنامج ألعاب تربوية لتحسين الشعور بالسعادة لدى الطفل مجهول النسب"، *مجلة الطفولة*، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة، ع ١٩، ٩٦-١٤٦، مصر.

زيدان، حنان (٢٠٢٠)، "الرَّفاهة النَّفسية في علاقتها بكل من الرهاب الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلاب قسمي الأدبي والعلمي، *مجلة الدراسات النفسية*، العدد (١)، ١٦٥-١٩٢.

السعدي، رحاب وعارف، محمد. (٢٠٢٣). "السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي للرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية". *مجلة العلوم التربوية*، ٢٢، ١-١٦.

شحادة، أنس محمد. (٢٠٢٣). "المعتقدات اللازمة للذات وعلاقتها بمستوى الإنهاك النفسي لدى عينة من المرشدين النفسيين بمدينة دمشق الرسمية"، *جامعة القدس المفتوحة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، ١٤، (٤١)، ١٠٢-١١٦.

شند، سميرة محمد وسلامة، سلومة حنان وهيبه، حسام إسماعيل (٢٠١٣)، "مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي"، *مجلة الإرشاد النفسي*، مركز الإرشاد النفسي، العدد ٣٦، دار المنظومة الرواد في قواعد المعلومات العربية، مصر. ٦٩٠-٦٧٣.

الشهري، عبد الرحمن بن محمد بن عبد الرحمن (٢٠١٩). "الدكاء الوجداني وعلاقته بالرهاب الاجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة"، *المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة اسيوط*، العدد (٧)، مجلد (٣٥)، مصر.

الشيخي، صالحه وخليفة، هدى عاصم. (٢٠٢١). علاقة الرفاهية النفسية بالتوافق المهني لدى عينة من معلمات كلية التربية الخاصة بجدة. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (١٣٦)، ٢٧٩-٣٠٢.

فرانكل، فيكتور أيميل (٢٠٠١). إرادة المعنى "أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى". ترجمة أيمن فوزي، الطبعة (٢)، القاهرة: دار زهراء الشرق.

العنتبي، بندر ناصر (٢٠٠٥). "الاحترق النفسي لدى المعلمين العاملين في معاهد التربية الفكرية". *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، العدد (٢٩)، الجزء (١).

عثمان، عفاف عبد الله (٢٠٢٢). "النمذجة البنائية بين الطفو الأكاديمي والرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية لدى طالبات جامعة نجران"، *مجلة العلوم الإنسانية والإدارية*، العدد (٢٦)، الجزء الثاني، المملكة العربية السعودية.

عبد الرزاق، سعادة: "السلوك التنظيمي"، *جامعة القدس المفتوحة، الطبعة الأولى*، (١٩٩٨).

عبد الرحمن، عبد الله. (٢٠١٧م). علم النفس الايجابي والتكامل الروحي، دار الفكر العربي.

عبد الرحمن، عبد الله. (٢٠١٧م). علم النفس الايجابي والتكامل الروحي، دار الفكر العربي.

عبد الكريم، منى محمد إبراهيم (٢٠٢١). "كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة"، مجلة كلية الآداب بقنا، العدد ٥٢، ج ٢.

علام، سحر، (٢٠٠٨). معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة في طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، الجامعة الأردنية، دراسات نفسية، ١٨، ٣، ٤٣١-٤٦٥، عمان.

علي، عسكر (٢٠٠٠) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها . الطبعة (٢)، الكويت : دار الكتاب الحديث.

عبد العال، سيد محمد (٢٠٠٣). "ضغوط العمل والأزمات " مجلة مركز معوقات الطفولة، جامعة الأزهر، العدد (١٠)، ١٢٦-١٧٤ .

عبدالله، عصمت صابر (٢٠٠٣). صراع الدور وعلاقته بالاحترق النفسي لدى معلمي التربية الفكرية "دراسة سيكومترية" . رسالة ماجستير ، كلية التربية - جامعة أسيوط.

عزيز، مجدي إبراهيم (٢٠٠٧). موسوعة المعارف التربوية. القاهرة : عالم الكتب.

عيسى، إيمان وعبد المجيد، أماني (٢٠٢١). نموذج العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات والرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية، جامعة دمنهور، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١٠)، ٧١-١٣٠.

الكشكشي، مجدة السيد؛ والزهراني، أحلام علي أحمد. (٢٠٢٠). "علاقة الرفاهية النفسية بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز"، مجلة جامعة الملك عبد العزيز الآداب والعلوم الإنسانية، ٢٧ (١٤)، ٢١٩-٢٣٠.

لبيهي، صليحة (٢٠٢٢). رهاب مواجهة أولياء الأمور وعلاقته بالرفاه الاجتماعي لدى معلمات الطور الابتدائي، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة الشهيد حمة لخضر - الوادي، الجزائر.

المري، سلوى الفهاد (٢٠١٨). "الخصائص السيكومترية للرفاه النفسي لدى الإناث المصابات بأمراض مزمنة"، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، العدد (٥)، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. الرياض، ٣٣٠-٣٧٦.

مراح، على، وعرقوب، محمد، وحمادي، فتحي (٢٠٢٢). "التنظيم الانفعالي والرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة"، مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، جامعة ابن خلدون، ٤٣٠-٤٤١، الجزائر.

مليكة، لويس كامل (١٩٩٠). العلاج السلوكي وتعديل السلوك. الكويت: دار القلم.

معمرية، بشير (٢٠١٢). علم النفس الإيجابي (اتجاه لدراسة القوى والفضائل الإنسانية)، دار الخلودية، الجزائر.

هيجان، عبد الرحمن بن أحمد بن محمد (١٩٩٧). ضغوط العمل " مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها". الرياض: معهد الإدارة العامة.

المراجع الأجنبية:

Ahghar, G. (2014). Effects of Teaching Problem-Solving Skills on Students Social Anxiety. *International Journal of Education and Applied Sciences*, 1 (2), 108-112.

- Austin, B. D. (2003). *social anxiety disorder, shyness and perceived social self-efficacy in college students*. (Unpublished doctoral dissertation), University of Arkansas, U. S.A.
- Diener, E. Wirtz., & Biswas-Diener, R. (2010). New wellbeing measures: "Short scales to assess flourishing and Positive and negative feelings". *Journal of Social indicators research*, 97(2), 143-156.
- Khram, Sova., & Saarnio, D. (2007). "Happiness, life satisfaction, and Depression in College Students Relations with Student Behaviors and Attitudes". *American Journal of Psychological Research.*, 3(1), 8-16.
- Mariana Neto, Aristides, I. Ferreira, Luis F., & Martinez, Paula C. (2017). *Workplace Bullying and Presenters: The Path Through Emotional Exhaustion and Psychological Well-Being, Portugal*, Portuguese Foundation for Science and Technology, Oxford University Press on behalf of the British Occupational Health Association, *Annals of Work Exposure and Health*, 61, 5.
- Nastasi, B. K., & Borja, A. P. (2016). *Introduction to the promoting psychological well-being globally project. In International Handbook of Psychological Well-Being in Children and Adolescents* (pp. 1-12). Springer, New York, NY.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1989), "The Structure of Psychological Well-Being revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4),719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *psychological inquiry*, 9(1),1-28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Shahidi, M. (2013). *Loneliness as predictor of mental health components*. A thesis submitted to the department of child and youth study, in partial

fulfillment of the requirement for the (degree of master) of arts (child and youth study), mount saint Vincent university.

Aḥmad Khiḍr, Īmān (2011). "al-Ittijāhāt al-ḥadīthah fī taṭwīr al-adā' al-Akādīmī li-Barnāmaj i' dād akhiṣṣā'ī al-Tarbiyah al-masrahī". Majallat Buḥūth al-Tarbiyah al-naw'ī, (19), 91-114.

al-Bahnasāwī, Aḥmad Kamāl, wa-'umrān, Karīm Mansūr (2022), "al-Taqyīm al-ma'rifi lil-i'āqah kmnb' bālrfaqhyh al-nafsīyah ladā usr dhawī Idṭirāb Ṭayf al-tawaḥḥud wāl'āqh al-baṣarīyah", Majallat al-Dirāsāt wa-al-Buḥūth al-Tarbawīyah, al-mujallad (2), al-'adad (4), Jāmi'at al-Ṭafilah, al-Urdun

alḥrāmlh, Aḥmad. (2007) 'alāqat Mafhūm al-dhāt wa-ba'd al- - mutaghayyirāt al-dīmūghrāfiyah bālāḥtrāq al-nafsī ladā Mu'allimī al-marḥalah al-thānawīyah fī Madīnat al-Riyād, (Risālat mājistīr ghayr manshūrah), Kulliyat al-Dirāsāt al-'Ulyā, al-Jāmi'ah al-Urdunīyah.

al-Kharābishah, 'Umar Muḥammad 'Abd Allāh wa 'rybāt, Aḥmad 'Abd al-Ḥalīm (2005). "alāḥtrāq al-nafsī ladā al-Mu'allimīn ma'a al-ṭalabah dhawī ṣu'ūbāt al-ta'allum fī Ghuraf al-maṣādir". Majallat Jāmi'at Umm al-Qurā lil-'Ulūm al-Tarbawīyah wa-al-Ijtimā'īyah wa-al-insānīyah, Jāmi'at Umm al-Qurā, al-mujallad (17), al-'adad (2), 292 – 331.

khrnw, ftwn (2016). "al-rifāhīyah al-nafsīyah wa-'alāqatuhā bāldhkā' alānf'āly wa-al-tafā'ul : dirāsah maydānīyah ladā 'ayyinah min ṭalabat Kulliyat al-Tarbiyah fī Jāmi'at Dimashq", Jāmi'ih Dimashq, klyh al-Tarbiyah, Majallat Ittiḥād al-jāmi'āt al-'Arabīyah lil-Tarbiyah wa-'ilm al-nafs, 14 (1), 217-242.

khtātyh, Yaḥyá (2020), "mahārāt Idārat al-dhāt wa-'alāqatuhā bālrfaqhyh al-nafsīyah ladā ṭalabat Jāmi'at al-Imām Muḥammad ibn Sa'ūd al-Islāmīyah", Majallat al-'Ulūm al-Insānīyah wa-al-Ijtimā'īyah. (54).

Khūrī, Nisrīn (2019), al-rafāh al-nafsī ladā mrtf'y wmnkhfdy al-shu'ūr bi-al-waḥdah al-nafsīyah min al-mutaqā'idīn almsābyn bārtfā' dghṭ al-dam, (Risālat mājistīr Khayr manshūrah), Jāmi'at Muḥammad Limīn dbāghyn Siṭīf, al-Jazā'ir.199-278.

Jād al-Rabb, Aḥmad Muḥammad (2013), miqyās Ṭayyib al-ḥayāh al-nafsīyah. Maktabat al-Anjlū al-Miṣrīyah.

Dīfid, fwntānā (Fontana, 1993). al-ḍughūt al-nafsīyah Taghlib ‘alayhā w’bdan al-ḥayāh, tarjamat Ḥamdī al-Faramāwī wrdā Abū Sarī’, murāja‘at wa-taqdīm Fu’ād Abū Ḥaṭab, al-Qāhirah : Maktabat al-Anjlū al-Miṣrīyah.

Dīyah, l’ālā’ ‘Abd al-Jabbār (2012). istikhrāj al-Khaṣā’iṣ alsykwmtryh lmqyās kārwl Rāyif llrfāh al-nafsī ‘inda ‘ayyinah min ṭalabat al-Jāmi‘ah al-Jazā’irīyah, (Risālat mājistīr ghayr manshūrah), Kullīyat al-Dirāsāt al-‘Ulyā, al-Jāmi‘ah al-al-ruqād Urdunīyah, al-Urdun.

Hanā’ Khālīd (2017). "alrhāb al-ijtimā’ī wa-‘alāqatuhu bāltwāfq al-Jāmi‘ī ladā ṭalabat al-Jāmi‘ah al-Hāshimīyah", al-Majallah al-‘Arabīyah lil-‘Ulūm wa-nashr.

Zanātī, Īmān al-Sayyid (2015), . al-Abḥāth, ‘A (3), J (1), Ghazzah, Filastīn "Barnāmaj Al‘āb tarbawīyah li-taḥsīn al-shu‘ūr bāls‘ādh ladā al-ṭifl majhūl al-nasab", Majallat al-ṭufūlah, Kullīyat Riyāḍ al-aṭfāl, Jāmi‘at al-Qāhirah, ‘A 19, 96-146, Miṣr.

Zaydān, Ḥanān (2020), "alrrafāhh alnafsīyḥ fī ‘alāqatihā bi-kull min alrhāb al-ijtimā’ī wjwdh al-ḥayāh ladā ṭullāb qsmayī al-Adabī wa-al-‘ilmī, Majallat al-Dirāsāt al-nafsīyah, al-‘adad (1), 165-192.

al-Sa‘dī, Rihāb wa ‘Ārif, Muḥammad. (2023). "al-sulūk al-ijābī wa-al-tanzīm alānf‘āly llrfāhyh al-nafsīyah ladā ṭalabat al-jāmi‘āt al-Filastīnīyah". Majallat al-‘Ulūm al-Tarbawīyah, 22, 1-16.

Shihādah, Anas Muḥammad. (2023). "al-Mu‘taqadāt al-lāzimah lil-dhāt wa-‘alāqatuhā bmstwā al-inhāk al-nafsī ladā ‘ayyinah min al-Murshidīn alnfsyyn bmdynh Dimashq al-Rasmīyah", Jāmi‘at al-Quds al-Maftūḥah, Majallat Jāmi‘at al-Quds al-Maftūḥah lil-Abḥāth wa-al-Dirāsāt al-Tarbawīyah wa-al-nafsīyah, 14, (41), 102-116.

Shnd, Samīrah Muḥammad wa-salāmat, slwmh Ḥanān Wuhaybah, Ḥusām Ismā‘īl (2013), "miqyās al-rifāhīyah al-nafsīyah lil-Shabāb al-Jāmi‘ī", Majallat al-Irshād al-nafsī, Markaz al-Irshād al-nafsī, al-‘adad 36, Dār al-Manzūmah al-Rūwād fī Qawā‘id al-ma‘lūmāt al-‘Arabīyah, Miṣr. 690-673.

al-Shahrī, ‘Abd al-Raḥmān ibn Muḥammad ibn ‘Abd al-Raḥmān (2019). "al-dhakā’ al-wijdānī wa-‘alāqatuhu bālrhāb al-ijtimā’ī ladā ṭullāb al-marḥalah al-mutawassīṭah", al-Majallah al-‘Ilmīyah li-Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmi‘at Asyūt, al-‘adad (7), mujallad (35), Miṣr.

Al-Shaykhī, Ṣāliḥah wa-Khalīfah, Hudā ‘Āṣim. (2021). ‘alāqat al-rifāhīyah al-nafsīyah bāltwāfq al-mihnī ladā ‘ayyinah min mu‘allimāt Kullīyat al-Tarbiyah

al-khāṣṣah bi-Jiddah. Majallat Dirāsāt ‘Arabīyah fī al-Tarbiyah wa-‘ilm al-nafs, (136), 279-302.

‘Abd al-Karīm, Muná Muḥammad Ibrāhīm (2021). "kafā’at al-dhāt wa- - ‘alāqatuhā bālrifāhyh al-nafsīyah ladá ‘ayyinah min ṭullāb al-Jāmi‘ah", Majallat Kulliyat al-Ādāb bqnā, al-‘adad 52, j2.

Al-‘Utaybī, Bandar Nāṣir (2005). "alāḥṭrāq al-nafsī ladá al-Mu‘allimīn al-‘āmilīn fī Ma‘āhid al-Tarbiyah al-fikrīyah". Majallat Kulliyat al-Tarbiyah, Jāmi‘at ‘Ayn Shams, al-‘adad (29), al-juz’ (1).

‘Uthmān, ‘Afāf ‘Abd Allāh (2022). "alnmhdjh al-binā’iyah bayna alṭfw Al- - Akādīmī wa-al-Rifāhīyah al-nafsīyah wālkfā’h al-dhātīyah ladá ṭālibāt Jāmi‘at Najrān", Majallat al-‘Ulūm al-Insānīyah wa-al-idārīyah, al-‘adad (26), al-juz’ al-Thānī, al-Mamlakah al-‘Arabīyah al-Sa‘ūdīyah.

‘Allām, Saḥar, (2008). mu‘addalāt al-Sa‘ādah al-ḥaqīqīyah ladá ‘ayyinah fī - ṭullāb al-marḥalatayn al-i‘dādīyah wa-al-thānawīyah, (Risālat duktūrāh ghayr manshūrah), al-Jāmi‘ah al-Urdunīyah, Dirāsāt nafsīyah, 18, 3, 431-465, ‘Ammān.

Al-Zaghūl, Rāfi‘ ; wmlwḥ alkhrbshā ; wmāysh al-Khālīdī (2003), "alāḥṭrāq - . al-nafsī ladá al-Mu‘allimīn wa-al-mu‘allimāt wa-‘alāqatuhā b’drākhm llmṭ al- "Qayyādī lmdyry wa-mudīrāt Madāris al-Karak al-thānawīyah.

Alkshkshy, Majdah al-Sayyid ; wālzhrāny, Aḥlām ‘Alī Aḥmad. (2020). - "‘alāqat al-rifāhīyah al-nafsīyah bi-idārat al-dhāt ladá ‘ayyinah min al-ṭālibāt.

dhawāt al-i‘āqah bi-Jāmi‘at al-Malik ‘Abd al-‘Azīz", Majallat Jāmi‘at al-Malik ‘Abd al-‘Azīz al-Ādāb wa-al-‘Ulūm al-Insānīyah, 27 (14), 219-230.

‘Abd al-‘Āl, Sayyid Muḥammad (2003). "ḍghwṭ al-‘amal wa-al-azamāt". Majallat Markaz Mu‘awwiqāt al-ṭufūlah, Jāmi‘at al-Azhar, al-‘adad (10), 126-174.

‘Abd al-Razzāq, Sa‘ādah. (1998). "al-sulūk al-tanzīmī", Jāmi‘at al-Quds al- - (Maftūḥah, al-Ṭab‘ah al-ūlá.

‘Abd al-Raḥmān, ‘Abd Allāh. (2017m). ‘ilm al-nafs al-ījābī wa-al-takāmul al- - .rūḥī, Dār al-Fikr al-‘Arabī.

‘Bdāllāh, ‘Iṣmat Ṣābir (2003). ṣirā‘ al-Dawr wa-‘alāqatuhu bālāḥṭrāq al-nafsī - ladá Mu‘allimī al-Tarbiyah al-fikrīyah "dirāsah sykwmetryh". Risālat mājistīr, .Kulliyat al-Tarbiyah-Jāmi‘at Asyūṭ.

‘Īsá, Īmān wa-‘Abd al-Majīd, Amānī. (2021). nmdhjh al-‘Alāqāt al-sababīyah - bayna almtānh al-‘aqlīyah wa-tanzīm alānf‘ālāt wālr̄fāhh al-nafsīyah ladá ‘ayyinah min ṭullāb Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmi‘at Damanhūr, al-Jam‘īyah al-Miṣrīyah lil-Dirāsāt al-nafsīyah, 13 (110), 71-130.

Frānkl, Fīktūr aymyl (2001). irādat al-ma‘ná "Usus wa-taṭbīqāt al-‘ilāj bi-al-ma‘ná". tarjamat Īmān Fawzī, al-Ṭab‘ah (2), al-Qāhirah : Dār Zahrā’ al-Sharq.

Kalash, Muṣṭafá Sāhī Manātī. (2019). al-inhāk al-nafsī ladá Mu‘allimī wm‘lmāt al-ṣufūf al-khāṣṣah. journal of the college of basic education, 118-1.

‘Azīz, Majdī Ibrāhīm (2007). Mawsū‘at al-Ma‘ārif al-Tarbawīyah. al-Qāhirah : ‘Ālam al-Kutub.37.

lbyhy, Ṣulayḥah (2022). Ruhāb muwājahat awliyā’ al-umūr wa-‘alāqatuhu - bālr̄fāh al-ijtimā’ī ladá mu‘allimāt al-ṭawr al-ibtidā’ī, Risālat mājistīr ghayr manshūrah, Qism ‘ilm al-nafs, Jāmi‘at al-Shahīd Ḥammah Lakhḍar-al-Wādī, al-Jazā’ir.

Al-Murrī, Salwá alfhād (2018). "al-Khaṣā’iṣ alsykwmetryh llrfāh al-nafsī ladá - al-ināth al-mṣābāt bi-amrād mzmnh", al-Majallah al-‘Arabīyah lil-‘Ulūm al-Tarbawīyah wa-al-nafsīyah, al-‘adad (5), Jāmi‘at al-Amīrah Nūrah bint ‘Abd al-Raḥmān. al-Riyād, 330-376.

Marāḥ, ‘alá, w‘rqwb, Muḥammad, wḥmādy, Fathī (2022). "al-tanzīm -- alānf‘āly wa-‘alāqatuhu bālr̄fāh al-nafsī ladá ṭalabat al-Jāmi‘ah", Majallat Dirāsāt fī Saykūlūjīyat al-inḥirāf, Jāmi‘at Ibn Khaldūn, 430-441, al-Jazā’ir.

Malīkah, Luwīs Kāmil (1990). al-‘ilāj al-sulūkī wa-ta‘dīl al-sulūk. al-Kuwayt: Dār al-Qalam - Ma‘marīyah, Bashīr (2012). ‘ilm al-nafs al-ījābī (ittijāh li-Dirāsāt al-quwá wa-al-faḍā’il al-Insānīyah), Dār alkhldwyh, al-Jazā’ir.

Hyjān, ‘Abd al-Raḥmān ibn Aḥmad ibn Muḥammad (1997). ḍghwt al-‘amal - . "maṣādiruhā wa-natā’ijuhā wa-kayfīyat idāratuhā". al-Riyād : Ma‘had al-Idārah al-‘Āmmah.