

العافية النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى المدرسين المرشدين

م.د سماء فالم غالبي

Samaa513@gmail.com

جامعة بغداد/مركز البحوث التربوية والنفسية

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على العافية النفسية لدى المدرس المرشد والتعرف على ضغوط الحياة لدى المدرس المرشد وكذلك التعرف على العلاقة الارتباطية بين العافية النفسية وضغط الحياة لدى المدرس المرشد ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس العافية النفسية وضغط الحياة وطبقت المقاييس على عينة البحث البالغ عددها (١٠٠) مدرس مرشد واسفرت النتائج ان المدرس المرشد يتمتع بمستوى من العافية النفسية ومستوى من ضغوط الحياة كذلك اسفرت النتائج ان هناك علاقة طرية بين العافية النفسية وضغط الحياة لدى المدرس المرشد.

الكلمات المفتاحية: العافية النفسية، ضغوط الحياة.

The Relationship Between Psychological Well-being and Life

Stressors among Teachers with Guidance Responsibilities

Dr. Sama Faleh Ghali

Center for Educational and Psychological Research

Abstract:

The current research aims to identify the level of psychological well-being among guidance teachers, as well as to explore the life stressors they experience. Moreover, the study seeks to examine the correlational relationship between psychological well-being and life stressors among guidance teachers.

To achieve the objectives of the study, the researcher adopted standardized scales for measuring psychological well-being and life stressors, and applied them to a sample of 100 guidance teachers.

The results revealed that guidance teachers enjoy a certain level of psychological well-being and also experience a certain level of life stressors. Furthermore, the findings indicated that there is an inverse relationship between psychological well-being and life stressors among guidance teachers.

Keywords: mental well-being, life stress.

مشكلة البحث:

أصبح السعي نحو العافية النفسية من الأولويات الأساسية في حياة الإنسان المعاصر، نظراً لما تفرضه ضغوط الحياة من تحديات مستمرة باتت سمة بارزة لهذا العصر. فقد أدت تعقيدات الحياة المتزايدة والتعرض المستمر للمواقف الصعبة والمؤلمة إلى تهديد استقرار الأفراد والمجتمعات على حد سواء، مما أعاد تحقيق الإنسان لأهدافه وتعلمهاته نحو مستقبل أفضل." (مايرز، ١٩٩٠: ١١).

فوجود العافية النفسية لدى المدرس المرشد تساعده على الشعور بالرضا والبهجة وتحقيق الذات والامل والتفاؤل والتوجه نحو الحياة بابيجابية بحكم كونه يمر يومياً بضغوطات ممكّن ان تؤثر عليه وعلى عملة لانه محور العملية التربوية والارشادية فهو يقوم بدورين في نفس الوقت بالإضافة الى الجانب التعليمي يقوم بوظيفة الجانب الارشادي للطلاب وتقديم العون لهم ومساعدتهم في الوصول الى حل للمشكلات.

من خلال ذلك نلاحظ ان مشكلة البحث تكمن بالاجابة عن السؤال التالي:

- هل توجد علاقة بين كل من العافية النفسية وضغط الحياة لدى المدرس المرشد؟

أهمية البحث:

أصبح الإرشاد التربوي من المهام الحديثة التي أضيفت إلى دور المدرس، إلى جانب وظيفته الأساسية في التدريس، وذلك استجابةً لمتطلبات التربية المعاصرة التي باتت تهتم بجميع جوانب شخصية الطالب العقلية والجسمية والانفعالية، بعد أن كان التعليم يقتصر سابقاً على التقين والحفظ الآلي. وقد أنسنت هذه المهمة إلى المدرس باعتباره الأقرب إلى الطالب والأكثر قدرة على فهم مشكلاته وميله ورغباته، مما يبرز أهمية هذا البحث، إذ أن المدرس المرشد يتمتع بقدرة أكبر على مساعدة الطالب في مواجهة مشكلاته نظراً لفهمه العميق لطبيعته وظروفه الأسرية والمدرسية والاجتماعية. وتزداد أهمية هذا الدور في ظل الأعداد المتزايدة من الطلبة، حيث يصعب في كثير من الأحيان توفير عدد كافٍ من المرشدين التربويين لتغطية احتياجاتهم، ما يجعل من وجود المدرس المرشد ضرورة لخفيف العبء عن المرشد التربوي، من خلال

مساهمته في معالجة العديد من المشكلات التي قد يعجز عن حلها الطالب بمفرده، والتي يتم تحويلها لاحقاً إلى المرشد المختص داخل المدرسة".

تعد العافية النفسية من العوامل الأساسية التي تسهم في سعادة الفرد واستقراره في حياته الاجتماعية، كما تمكنه من استثمار قدراته العقلية والبدنية لتحقيق النجاح والفاعلية داخل المجتمع. ويعتبر الإحساس بالعافية النفسية ضرورة لا تقل أهمية عن الحاجات الأساسية كالماء والغذاء وال العلاقات الاجتماعية، إذ تمنح الإنسان شعوراً بالرضا عن ماضيه وحاضره وتقاؤلاً بمستقبله. كما تساعده على تجاوز التفكير السلبي المرتبط بالماضي، ووضع خطط واضحة نحو مستقبل أفضل، مما يعزز قدرته على الإنجاز، ويرتقي بمستوى أدائه، ويزيد من شعوره بالرضا العام عن حياته." (الهيب، ٢٠١٩: ٣٢).

فالعافية النفسية تأتي في صدارة مفاهيم علم النفس الايجابي الذي اصبح نموه وازدهاره ملحوظاً في الآونة الاخيرة، اذ يطرح هذا العلم كثيراً من المفاهيم النفسية الايجابية التي تعين الفرد على مواجهة المعوقات وعلى الرغم من ان الهدف الاساسي لعلم النفس هو مساعدة الافراد ان يحيون الحياة الطيبة والتي يشعرون من خلالها بالعافية (الزهراني والكشكى، ٢٠٢٠: ٢٢٠).
اما ضغوط الحياة اصبحت من الموضوعات التي تحظى باهتمام العلماء و الباحثين في علم النفس، ودعوها حجر الزاوية لجميع الاضطرابات النفسية التي يقع افراد المجتمع تحت وطأتها (جلال، ١٩٧٠: ٢٦٥). لما لها من تأثير في حياة الفرد ومستويات ادائه واستقراره النفسي، خاصة ان المواقف والخبرات، صارت معظمها منبهات مؤلمة و منغصة تدفعهم الى التصدي لها و دراستها بشكل علمي (دافيدوف، ١٩٨٣: ٦١٩).

الاهمية النظرية

يمكن ان تعد هذه الدراسة:

- ١- تقيد في التعرف على مدى توفر العافية النفسية وضغط الحياة لدى المدرس المرشد.
- ٢- تقيد في التعرف على العلاقة بين العافية النفسية وضغط الحياة لدى المدرس المرشد.

الاهمية التطبيقية

- ١- توفير مقاييس تتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة للبيئة المدرسية في قياس العافية النفسية وضغط الحياة لدى المدرس المرشد.
- ٢- قد تسهم نتائج هذه الدراسة في اعداد برامج ارشادية لتنمية العافية النفسية لدى المدرس المرشد.

اهداف البحث:

- يهدف البحث الحالي الى التعرف:
- العافية النفسية لدى المدرس المرشد.

- ضغوط الحياة لدى المدرس المرشد.

- العلاقة الارتباطية بين العافية النفسية والضغط الحياتي لدى المدرس المرشد.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالمدرسين المرشدين في المدارس في الرصافة الثانية للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥.

تحديد المصطلحات:

أولاً: العافية النفسية وعرفه كل من :-

كونزاليز (Gonzalez 2006)

أحد مكونات جودة الحياة وله عوامل رئيسة هي الرضا والتتمتع بالوقت والرضا عن التعلم واحترام الذات والدعم الاجتماعي المتصور والسيطرة المتتصورة والقيم المادية والقيم المعرفية العقلية والقيم الاجتماعية والعلاقات الشخصية (Gonzalez, 2006 : 6).

رايف (Ryff, 2006)

شعور الفرد الايجابي بطيب العيش وحسن الحال واستقلاليته في الحياة واعتماده على نفسه وقدرته على اتخاذ قراراته بنفسه وتنظيم شؤون حياته المختلفة والافادة بفاعلية وايجابية من جميع الظروف البيئية المحيطة به وان يكون له الهدف وقدرته على بناء علاقات اجتماعية متوازنة ودافئة وايجابية مع الاخرين و ترتبط العافية النفسية بكل من الایمان بالله والتوكيل عليه الاحساس بالعافية الحقيقة والطمأنينة النفسية والراحة والارتياح النفسي والثقة والتعاطف والصدقة والتعاون وحب الغير والاخذ والعطاء والسكنية (Ryff, 2006: 85-95).

• **(عبد الوهاب ٢٠٠٦)**

إحساس داخلي إيجابي يظهر الرضا عن النفس والفرح وإدراك الذات والتحكم الداخلي والقدرة على التعامل بفاعلية مع المشاكل والصعوبات.(عبد الوهاب, ٢٠٠٦ : ٣٥٨-٢٥٤)

• تبنت الباحثة تعريف رايف كتعريف نظري للعافية النفسية .

• تعريف العافية النفسية اجرائياً:هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس العافية النفسية.

ثانياً-ضغط الحياة Life stress

عرفه كل من :

١. تعريف(طاهر, ٤, ٢٠٠٤):

حالة ناتجة عن تهديدات تؤثر على الفرد وينتج عنها التوتر والانزعاج، الامر الذي يؤدي الى الاختلال في التوازن النفسي والفيسيولوجي (طاهر, ٣٢ : ٢٠٠٣).

٢.(عبد الغني, ٥, ٢٠٠٥) :

مشكلات ومواضف غير سارة تواجه الفرد في حياته اليومية أو بصورة مفاجئة، مثل الفقدان والفقر وفقدان الامان (عبد الغني، ٢٠٠٥: ٢٠٠).
 .

٣. جورج سلافش ٢٠١٦

هي الضغوط التي تؤثر على حياة الأفراد سلباً، وتنقسم إلى قسمين رئيسيين: هما (الضغط العادي الروتينية) المتمثلة في الحالة الصحية وظروف العمل أو التعليم، وكذلك (الضغط غير العادي الإستثنائية) مثل الكوارث الطبيعية والأوبئة والحروب والأزمات الاقتصادية والمجتمعية العامة التي تصيب البلد (Slavich, 2016: 364).

التعريف النظري في البحث الحالي اعتمدت الباحثة على تعريف (جورج سلافش ٢٠١٦) (Slavich): وذلك لأنها اعتمد على نظرية .

أما التعريف الإجرائي هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس ضغوط الحياة.

أولاً/ اطار نظري:

العافية النفسية psychological well being

•أسباب العافية النفسية :

يمكن تحديد عدد من اسباب العافية النفسية وهي :

١. الاحساس بالتفوق والنجاح وتحقيق الأهداف والإنجازات في حياة الفرد .
٢. التوافق الممتاز للموقف، والقدرات والتدريب التي بها يستطيع الفرد التناسب والتلاقي مع المواقف الأخرى والذي يوصل الشخص إلى الرضا وتقبل الذات وهو أساس العافية النفسية.
٣. وعي الفرد بالطاقة الانفعالية المكبوتة كالضحك، الابتسامة وعدد من التعبيرات الأخرى التي تقود إلى الاحساس بالفرح (Hurlock, 1973: 47) .
٤. يجب ان تكون العافية النفسية نابعة من داخل الفرد وليس من الخارج والفرد هو من يظهرها ويكونها ويطورها وهو من ينهيها و يجعلها تتلاشى وبذلك هي استبدال العقل الباطن للفرد من احساس الغضب والقلق إلى احساس الطمأنينة (مصطفى، ٢٠٠١: ٢٠٠) .

- عوامل العافية النفسية :

هناك عدة عوامل للعافية النفسية تؤثر في حياة وسلوك الأفراد ومنها :

١) الاسرة :

تعد العامل الاول من العوامل التي تؤثر في العافية النفسية، فعندما يعيش في اسرة متربطة يتمكن من تكوين شخصية سوية وذات نفسية معتدلة، وخالية من الامراض النفسية بعكس الافراد الذين يعيشون حياة مضطربة في طفولتهم نتيجة لوجود خلافات عائلية .

٢) الذات : ي يعد من العوامل المهمة في الشخصية وهو تكوين معرفي وانفعالي يساعد الفرد على تنظيم شخصيته وتقديمه لها من حسن مظهره وخلائقه وقدرتها، وللبيئة دور مهم لا يقى عن أهمية

دور الوراثة في شخصية الانسان حيث تتضمن جميع العوامل الخارجية التي تؤثر في سلوك الفرد (شلتر، ١٩٨٣: ٦١).

٣) التقبل الاجتماعي :

يعد تقبل الذات والثقة بالنفس امرا اساسيا وعاماً مهما في التقبل الاجتماعي، لأن الفرد الذي يملك ثقة عالية بنفسه تزداد فرص اسهامه، فمن يثق بنفسه يتقبل ذاته ويقبل الآخرين من حوله ويشترك بالأنشطة .

٤) العمل :

ان طبيعة العمل الذي يعمل فيه الانسان تعد من المؤثرات التي تؤثر في نفسيته فعندما يعمل بأجزاء مناسبة عندها يكون مرتاحاً نفسياً للقيام بعمله بشكل افضل بعكس وجوده في ظروف عمل غير مناسبة فمثلاً عمل الافراد تحت اشعة الشمس في ايام الصيف الحارة مع عدم توفر وسائل(القاضي، ١٩٨١: ١٤٣).

- أسباب تدهور العافية النفسية :

مما لا شك فيه ان حياة الافراد الاجتماعية والنفسية والبيئية تؤثر سلباً او ايجاباً في معدل العافية النفسية التي يتمتع بها الافراد، إذ اكدت منظمة الصحة العالمية في تقريرها المختصر عن العافية النفسية على اختلاف وتتنوع العوامل المؤثرة في العافية النفسية كالاعتلalات الجسمية، امراض القلب والقلق والانماط الصحية غير السليمة وانتشار البطالة وانتهاكات حقوق المرأة والطفل واساليب التنشئة الاسرية العنيفة وغيرها من شأنها حرمان الافراد من التمتع بالاستقرار النفسي والعافية النفسية ومن ثم انتشار وظهور الانحرافات وحالات القلق وانماط سلوكية غير سليمة التي تسبب الكثير من الاثار السلبية على الافراد (حجازي، ٢٠٠٤: ٨٩) . إذ تعد الاسرة واحدة من المؤسسات الاجتماعية الرئيسة لديها وظائف مهمة في ما يتعلق بالأطفال وهذه المهام هي التعليم غير الرسمي والتدريب ونقل ثقافة الوالدين والزمالة وممارسة السيطرة والحماية وتحقيق الامان النفسي وانه في حالة حدوث اي اضطراب في العلاقات بين الزوجين فان تأثيره لا يقتصر على الوالدين فقط وإنما يمتد الى الابناء ويظهر تأثيره على شكل اضطرابات نفسية وانحرافات سلوكية (الوحش، ٢٠١٥: ١٤٠).

- اساليب تعزيز العافية النفسية :

من المعروف ان هناك الكثير من الاساليب لتعزيز العافية النفسية في حياة الافراد لذواتهم ومن حولهم على حد سواء ومنها :

١. الاهتمام بتلبية الحاجات البيولوجية الاساسية من طعام وشراب ونوم وراحة .
٢. المساعدة على تكوين الصورة الايجابية والاتجاه السليم نحو الذات عن طريق الابحاث الايجابية للذات في جميع المواقف والاسترخاء قدر الامكان في جميع المواقف الحياتية .

٣. الابتعاد عن مصادر القلق النفسي والتوتر والخوف .

٤. الاهتمام بالظاهر العام والمحافظة على النظافة الشخصية والمظهر الانيق والمرتب وتحديد اهداف واضحة للحياة (عبد اللطيف، ٢٠١٣: ٩٠).

٥. النظريات التي تناولت العافية النفسية :

بعد مراجعه الباحثة لأدبيات العافية النفسية وجدت كثيراً من النظريات المختلفة ومن هذه النظريات :

نظيرية رايف (Ryff) وابعادها السته في العافية النفسية(1989) :

اشارت رايف (Ryff) على ان العافية النفسية هي الاحساس الايجابي بحسن الحال كما يرصد المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن الذات وعن حياته وسعيه المستمر لتحقيق اهدافه الشخصية المقدرة وذات معنى بالنسبة له واستقلاليته في تحديد مسار حياته واقامة علاقات اجتماعية مع الاخرين من الافراد وحددت رايف سته مجالات للعافية النفسية وهي العلاقات الايجابية مع الاخرين، تقبل الذات، الاستقلالية، الغاية من الحياة، التمكّن البيئي، النمو الشخصي وهناك مجموعة من الحاجات تؤدي دوراً مهماً في تحقيق الرضا عن الحياة لدى الاشخاص وهي :

- الحاجة الى الطمأنينة والامان
- الحاجة الى حل المشكلات
- المساهمة في مساعدة الاشخاص الاخرين وبناء المجتمع
- القدرة على تحقيق الاهداف الشخصية
- الشعور بالسيطرة
- اشباع الحاجات الجسدية والعقلية

قامت رايف بعدد من التطبيقات البحثية السابقة (رايف ٨٩، ٩١، ٩٥، ٩٩، وكينز ٩٥) وضحا النتائج التجريبية لستة ابعاد نظرية موجهة لأبعاد العافية النفسية تتضمن تقبل الذات، الاستقلالية، النمو الشخصي، التمكّن البيئي، العلاقات الايجابية مع الاخرين، الهدف من الحياة، إذ ذكرت اهمية هذه الابعاد السته في توضيح العافية النفسية الايجابية .

يميل الجانب النظري الموسع نحو تعريف الوظيفة النفسية الايجابية، والتي تشمل الملاحظات كمفهوم (Maslow 1968) في تحقيق الذات، ووجهة نظر (Rogers 1951) في الوظيفة الشخصية الكاملة .

ونذكر ست صفات تكون نموذج العافية النفسية وتمثل نقاط الالقاء في هذه المحاولات المختلفة لشرح معنى الوظيفة الايجابية اي معنى العافية النفسية ، وهذه الابعاد هي :

١. تقبل الذات (Self – Acceptance) : هو صفة رئيسة في العافية النفسية، وهو صفة تساعده في الوصول لتحقيق الذات وان الشخص الذي يحمل الاتجاهات الايجابية نحو ذاته تظهر لديه كصفة اساسية في الوظيفة النفسية الايجابية .

وان تقبل الذات تعني ان الافراد الذين يمتلكون توجها ايجابيا نحو ذواتهم وقبولهم بالصفات المتعددة لها هي التي تضمن لهم مكونات مقبولة او مرفوضة والاحساس بإيجابية نحو حياتهم الماضية .

٢. الاستقلالية (Autonomy) :

ونعني بها تحديد الذات وتساعد على تنظيم السلوك الداخلي لدى الفرد والذي حقق ذاته وصفوه بأنه اظهر لديه استقلالية وان الفرد الوظيفي وصف بان لديه مركز تحكم داخلي في الحكم إذ انه لا يتأثر لتقبل الاخرين له، وعرفت الاستقلالية بانها قدرة الفرد على تحرير مصيره بذاته ويكون مستقل بذاته قادر على مواجهة المشكلات الاجتماعية ويتصرف بطريقة منظمة في سلوكه ويقيم نفسه وفق معايير ذاتية .

٣. النمو الشخصي (Personal Growth) :

والمقصود بها ان يطور الفرد طاقاته لينمو ويقدم بذاته وان يدرك امكانياته هو الاساس لللاحظات الاكلينيكية في النمو الشخصي، والنمو الشخصي هو احساس الشخص بالتطور والارتقاء المستمر ورؤيه ذاته تنمو وتنسخ مفتتحا على موقف جديدة ولديه شعور واقعي بذلك، ويرى الانسان ذاته و ذلك بسلوكه وبمرور الوقت تظهر بوضوح المعرفة الذاتية والفاعليات .

٤. التمكن البيئي (Environmental Mastery) :

إنَّ الفرد قادر على خلق و اختيار البيئة التي تتناسب نفسه و ذاته و تعرف بانها صفة العافية النفسية وان النضج مطلوب في مجالات مهمة في الفاعلية خارج الذات وان النمو والتطور يوصف بانه قدرة مطلوبة للمعالجة والسيطرة على البيئة المعقدة فالمقصود بالتمكن البيئي هو شعور بالكفاية وقدرة الفرد على ادارة بيئته والتحكم بالأسلوب المعقد للنشاطات الخارجية والافادة من الفرص المحيطة به وقدرة الفرد على ايجاد سياقات تتلاءم مع حاجاته وقيمه الشخصية .

٥. العلاقات الايجابية مع الاخرين (Positive Relations With Others) :

هناك العديد من النظريات المتقدمة التي اهتمت بالعلاقات الشخصية الايجابية، وان رغبة الفرد وقدرته على الحب تعد اهم العناصر الاساسية في العافية النفسية ووضح ان الافراد الذين يحققون ذواتهم لديهم مشاعر عظيمة في الحنان والتعاطف مع الاخرين ولديه امكانية تقديم الحب بقدر اكبر، وكذلك يمتلك صداقة قوية وانسجام مع الافراد الاخرين، وان العلاقات التي يسودها العطف والحب تعد مقياسا للنمو ونظريات النمو اكملت تحقيق الروابط والتوافق مع

الافراد الاخرين والاندماج معهم وان كل ذلك يشعر الفرد بالعافية النفسية فالعلاقات الجيدة مع الاخرين تحقق الرضا وثقة الفرد بعلاقاته مع الافراد وكذلك تتحقق العافية لديهم .

٦. الهدف من الحياة (Purpose in Life) :

إن العافية النفسية تحتوي في مضمونها المعتقدات التي تعطي للفرد الشعور بان هنالك هدفاً ومعنى للحياة التي يعيش فيها وان النمو اكدا لادراك الواضح لأهداف الحياة، وان امتلاك الشخص احساساً ومعنى لحياته الحالية والماضية وفقاً للمعتقدات تعطي لحياته أغراضاً واهدافاً يسعى لتحقيقها ، ومن هنا نستنتج ان الفرد الذي يعمل بكل ايجابية يمتلك أهدافاً وغايات وكذلك توجه وكل هذا يعطي الفرد بان الحياة لها غرض ومعنى (Ryff, 1989: 1071- 1072).

نظريّة سيلجمان للعافية النفسية (Seligman , 2010 ,

تتضمن مفهوم العافية النفسية المكونات التالية :

١. الانفعالات الايجابية (positive emotion) : وتشمل هذه الانفعالات الاحساس بالرضا عن الحياة والعافية .
٢. المشاركة (Engagement) : وتشمل مشاركة الاهتمامات الشخصية والاندماج في سلوكيات شخصية واجتماعية .
٣. العلاقات (Relationships) : وهي شبكة من العلاقات الاجتماعية الايجابية التي يتشارك فيها الشخص مع من حوله من الناس سواء العائلة او اصدقاء او بيئة عمل .
٤. المعنى (Meaning) : وهو ان يعمل للحياة اهداف يسعى لتحقيقها ويحقق معنى لحياته.
٥. الانجاز (Achievement) : وفيها يحس الشخص بالقدرة على الانجاز وتحقيق الذات . (Seligman , 2010 : 5 - 14)

يؤكد سيلجمان في عرضه لتلك النظرية ان العافية النفسية بمكوناتها الخمس يمكن قياسها وبناءها وتدعيمها لدى الاطفال فهذه المكونات تعد موجهاً للقائين في التربية ومحاولة مساعدة الطفل على معرفة ما يفرحه فيسعى لتحقيقه، و اشغال الطفل في مهام مناسبة لقدراته، معرفة كيف يحقق اهدافه مما يجعل التعليم اكثر ايجابية إذ يقبل الطفل على العالم بشكل اقوى ولو كان ذلك عالمه الصغير (Seligman, 2013:27 - 48).

وقد وضحت دراسة بيرتون سينجر وكارول رايف (Singer , & Ryff, 1998) ان العافية اكمال المكونات النفسية والبدنية والكيفية التي يؤثر كل منها في الآخر، وهنا يتضح انه لا جدال فيها فهي الاساس الفسيولوجي للحالة الايجابية التي يتكون منها العقل والتي تشكل الأوجه الأساسية لتفسير الميكانيزمات و تشتمل على العافية الشخصية الايجابية (: 1998 , & Ryff , 3-28 singer).

ورأت مونيكا نوفو وآخرون (Novo, M, et, al) أن الاحساس بانفعالات جيدة هي الأساس للحصول على عافية نفسية ومن هنا اتضح لنا ان العافية النفسية تتضمن نهج الشخص في تقييم حياته، وان هذه التقييمات تتضمن استجابات لأفعال انفعالية للأشخاص تجاه الاحداث الحياتية والاحكام المتعلقة بالأسلوب الذي يعيش فيه الأفراد وفق حياتهم الخاصة فالعافية النفسية عامة تتضمن ابعاد ثلاثة وهي بعد العضوي، وبعد الاجتماعي، وبعد النفسي (Novo , M, et, 2010 : 69 -84).

تاسعاً : نظرية العافية (مايكيل ارجايل، ١٩٩٣) :

وضع العالم الامريكي مايكيل ارجايل تفاصيلاً للعافية النفسية بانها تتكون من جهتين الجهة الانفعالية التي تمثل الشعور بالاعتدال في المزاج والجهة المعرفية وتمثل الشعور بالرضا والاشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، والعافية هي شعور بالبهجة واللذة والاستمتع .
مكونات العافية عند ارجايل :

١. الرضا عن الحياة : يعرف بأنه تقدير عقلي يضعه الفرد لنوعية حياته بشكل عام واعتماد على حكم الفرد، ويكون الحكم على الحياة في جوانب معرفية للشخصية .
٢. الوجdan الايجابي : ويشمل مشاعر السرور والبهجة والفرح نتيجة اشباع الفرد حاجاته البيولوجية السيكولوجية مثل المأكل والنوم والتفاعل الاجتماعي وال العلاقات الايجابية والأنشطة الرياضية والفنية التي يرغب الفرد القيام بها في اوقات الفراغ وهذه الانشطة الحياتية المختلفة تجلب المشاعر الايجابية نتيجة الاستمتاع بها .
٣. الصحة العامة : يرى ارجايل ان الصحة من المكونات المهمة للعافية إذ ان الصحة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعافية النفسية ولاسيما عند كبار السن فان الصحة تجلب مشاعر الفرح والسرور والسعادة والعكس صحيح إذ ان هناك ارتباطاً بين التعاسة وضعف الصحة والعصبية احياناً يكون اسبابها شكوى جسمية مثل الصداع وغيرها (عبد الرحمن، ٢٠١٩ : ٤١٤٠) .

ضغوط الحياة

أنواع ضغوط الحياة:

اختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغط النفسي، تبعاً للمعايير التي استخدموها في تصنيفه، فقد صنف سيلي (Sely, 1980) الضغط النفسي في ثلاثة أنواع هي:

- أ. الضغط النفسي السيئ (Bad Stress) الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة، ويطلق عليه الكرب (Distress).
- ب. الضغط النفسي الجيد (Good Stress) الذي له متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل، أو السفر، أو المنافسة الرياضية.

ج. **الضغط النفسي المنخفض (Under Stress)** (Under Stress) الذي يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل، وانعدام التحدي، والإثارة، ويرى سيلي أيضاً أن الإنسان خلال حياته لابد أن يعاني الأنواع الثلاثة للضغط النفسي (شكاхи، ٢٠٢٢: ٢١).

أما مور Moor فقد صنف الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد في ثلاثة أنواع:

١- **الضغط الناتجة من التوترات الاعتيادية:** هي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، والناتجة من عدم قدرته على إشباع حاجاته، أو إخفاقه في إشباع متطلباته، وحل مشكلاته التي يواجهها في حياته اليومية.

٢- **الضغط النمائية:** هي ضغوط ناتجة من التغيرات النمائية التي تتطلب تغييراً مؤقتاً في العادات، وفي أسلوب الحياة.

٣- **ضغط الأزمات الحياتية:** هي ضغوط ناتجة من الإصابة بالأمراض الشديدة، التي لا يستطيع الفرد مقاومتها، أو ضغوط الموت كفقدان شخص عزيز، وقد تستمر فترة طويلة (شكاхи، ٢٠٢٢: ٢٢-٢٣).

كما صنفت الضغوط حسب ديمومتها أيضاً إلى مؤقتة ودائمة:

١- **الضغط المؤقتة:** هي التي تحيط بالفرد فترة وجيزة، ثم تنقشع، مثل الضغوط الناتجة من الامتحانات أو موقف صعب مفاجئ، أو الزواج الحديث وغير ذلك من الظروف المؤقتة، التي لا يدوم أثرها فترة طويلة، وهذه الضغوط تكون متساوية في معظمها، إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة وأكبر من قدرة الفرد على التحمل، مثلاً يحدث في المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي إلى الصدمة العصبية.

٢- **الضغط المزمنة:** تشمل الضغوط التي تحيط بالفرد فترة طويلة تقريباً مثل إصابة الفرد بآلام مزمنة، أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة، وكثيراً ما تكون الضغوط المزمنة بمنزلة ضغوط سالبة من حيث تأثيرها في الفرد، وذلك لأن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أمراض نفسية فيزيولوجية، وغير ذلك من مجالات الاختلال الوظيفي، ما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية، وهذا هو المجال السلبي للضغط (شكاхи، ٢٠٢٢: ٢٣-٢٢).

وقد صنف (يوسف، ٢٠٠٧) الضغوط إلى عامة وخاصة، داخلية وخارجية.

الضغط الداخلية: تنتج من داخل الفرد مثل الحاجات والمتغيرات الفيزيولوجية، والطموحات والأهداف وغيرها.

الضغط الخارجية: تأتي من البيئة الخارجية، وهي كثيرة كالضوضاء والظروف الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير، والملوثات وغيرها.

الضغط العامة: التي يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزللة.

الضغوط الخاصة: التي تؤثر في فرد واحد أو على عدد محدود من الأفراد كحوادث الطرق، أو منغصات الحياة اليومية (ب يوسف، ٢٠٠٧: ٢٣-٢٤).

النظريات والنماذج التي تناولت ضغوط الحياة:

١- نموذج موس وشيفر (Moss and Schaefer Model, 1986)

يقدم موس وشيفر، نموذجاً للعوامل الأساسية المؤثرة في استجابة الفرد للضغط، حيث يفسرانه من خلال ثلاث مراحل هي:

أ- المرحلة الأولى: وتشمل العوامل الديموغرافية، والشخصية للفرد مثل الجنس والعمر والحالتين الاجتماعية والاقتصادية، والنضج المعرفي والوجوداني، وقوة الذات والثقة بالنفس والخبرات السابقة، كما تشمل كذلك العوامل المتصلة بالخبرات الضاغطة، مثل نوع الحدث ومرجعيته سواء على الطبيعة كالزلزال، او على الإنسان كالحروب كما تشمل العوامل البايولوجية مثل الموت والمرض، فضلاً عن مدى تعرض الفرد للحدث الضاغط وقدرته على مواجهته والتحكم في احتمالات او توقعات وقوعه، كما تشمل العوامل المتعلقة بالبيئة الاجتماعية والفيزيائية مثل العلاقات بين الأفراد واسرهم، ومدى تماسك المجتمع وتعاون الأفراد في مواجهة الحدث الضاغط وتحمل الآثار المترتبة عليه (Moss & Schaefer, 1986: 127).

ب- المرحلة الثانية: وتشمل ادراك الفرد لمعنى الموقف الضاغط، الذي يبدأ بعد زيادة حدة التعرض لهذا الموقف، وادراك نتائجه وتسهيل التعامل معه، كما تشمل هذه المرحلة الاعمال التي تهيئ الفرد للتوفيق مع الضغوط مثل توثيق الروابط مع افراد الاسرة والاصدقاء، والاحتفاظ بأذانه الانفعال، بما يجعله يشعر بقدراته في التحكم بها والسيطرة عليها وتقويمها، واتخاذ القرار المناسب لمواجهتها، هدفها تنظيم قدرات الفرد المعرفية والوجودانية لمواجهة اي حدث او موقف ضاغط (Moss & schaefer, 1986: 128).

ج- المرحلة الثالثة: وتشمل العمليات النهائية للحدث الضاغط الذي يتعرض له الفرد، ومحصلة تفاعل العناصر السابقة لمواجهته وقد تأخذ هذه المواجهة شكلاً توافقياً ناجحاً، يمكن من خلاله الفرد من التواصل في حياته اليومية، او قد تأخذ شكلاً اخر يدلل على اخفاق الفرد في تحقيق التوافق فتظهر عليه اعراض واضطرابات تؤثر على صحته النفسية (Moss & Schaefer, 1986: 129).

ويقسم هذا النموذج الضغوط التي تواجه الفرد الى ثلاثة انواع هي:

١- ضغوط نفسية: تتسم بكونها حادة الانفعال وتسبب احباطاً للفرد وشعوراً بالذنب والحب والكراهية، ولذلك تعد من اكثر انواع الضغوط ضرراً على الفرد، لتراكم تلك المشاعر والعواطف وتصبح في محصلتها كرباً نفسياً.

٢- ضغوط اجتماعية: وهي تحدث من تفاعل الفرد مع بيئته، يصعب عليه تجنب معظمها، مسببة له حرجاً نفسياً مثل فقدان شخص عزيز، او فقدان فرصة عمل، وفي الوقت نفسه يمكن ان تكون الضغوط سارة، مثل الحصول على ثروة او مبلغ من المال بشكل مفاجئ .

٣- ضغوط فيزيائية: وتكون مسبباتها خارجية، مثل الضوضاء والتلوث الكيميائي والجراثيمي والأشعاعي، وقد تؤدي قوة الضغوط الى الحاق ضرر بالفرد قد يفضي به الى الموت كما في حالة التعرض الى الاشعاع الذري (شكاهي، ٢٠٢٢: ٢٢-٢٣).

٤- نظرية (جورج سلافيش، ٢٠١٦)

يعرف عامل الضغط على أنه أي موقف، أو مجموعة من المطالب الخارجية، التي تتطلب من الكائن الحي إنفاق الموارد للتكيف أو التأقلم مع ظروفه. المواقف التي يرجح تصنيفها على أنها "مرهقة"، بدورها، هي تلك التي تهدد الذات وتنتهك التوقعات الشخصية، إلى جانب النقص الملحوظ في القدرة على التكيف. والضغط من وجهة نظر (سلافيش، ٢٠١٦) يمكن أن تكون الضغوطات إما أحاديث حادة في الحياة تحدث وتتوقف سريعاً نسبياً، مثل حادث يهدد الحياة -مثل تسريح عامل من عمله- ، أو يمكن أن تحدث كصعوبات مزمنة تستمر بمرور الوقت، مثل رعاية الزوج المصاب بمرض عضال أو الافتقار إلى مكان مستقر للعيش فيه (Slavich, Hertzog, Lebois 2016:13)

على الرغم من أن هذه الأشكال من التوتر منفصلة من الناحية المفاهيمية، إلا أنها غالباً ما تكون مرتبطة بعضها البعض. على سبيل المثال، يمكن للأحداث حادة في الحياة، مثل إنهاء العمل، أن تبدأ أحياناً (ولكن ليس دائماً) بصعوبة مزمنة، مثل البطالة المستمرة أو الصعوبات المالية المرتبطة على ذلك ؛ وبالمثل، فإن الصعوبة المزمنة المستمرة، مثل العيش في حي منخفض الدخل، يمكن في بعض الأحيان (ولكن ليس دائماً) أن تؤدي إلى أحداث حياتية حادة روتينية معينة، مثل مشاهدة جريمة كبرى. أخيراً، يشير التعرض للتوتر مدى الحياة إلى المجموع الكلي للأحداث الحادة والصعوبات المزمنة التي مر بها الشخص على مدار حياته، ويخربنا الحدس أن التعرض الأكبر للتوتر مدى الحياة يرتبط بصحة سيئة، ويدعم البحث هذه الفكرة بشكل عام. على سبيل المثال، وجد أن التعرض للإجهاد بشكل أكبر للتبؤ ببدء أو تفاقم العديد من مشاكل الصحة العقلية، مثل الاكتئاب والفصام والاضطراب ثنائي القطب، بالإضافة إلى العديد من الحالات الصحية الجسدية بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية واضطرابات المناعة الذاتية ومرض الزهايمر

ويمكن أن يؤدي التعرض للضغط المتزايد أيضاً إلى إضعاف الوظيفة الإدراكية مما قد يؤدي إلى تدهور نوعية الحياة وهو مؤشر قوي على الوفيات المبكرة. في نفس الوقت، ليس كل الأفراد معرضين لخطر متساوٍ لسوء الصحة بعد الضغط (على سبيل المثال، بسبب الفروق

الفردية في الاستجابة للضغط)، مما يجعل من المهم تقييم كل من التعرض للتوتر مدى الحياة والتفاعل مع الضغط قبل اصدار حكم كونه سيتعرض إلى وعكة صحية حادة (Lebois Slavich, Hertzog, 2016:13-14)

على الرغم من أن العديد من النظريات المعاصرة الرئيسية للتوتر والصحة تفترض أن الضغوط التي تحدث طوال العمر يمكن أن تمارس تأثيراً تراكمياً على الصحة، حيث يزيد عبء الإجهاد وآثاره السلبية بمرور الوقت، إلا أن عدداً قليلاً جداً من الدراسات التجريبية قد قيم بالفعل تعرض الأفراد للإجهاد مدى الحياة بالنظر إلى صعوبة القيام بذلك في الواقع، استخدمت الغالبية العظمى من الدراسات حول الإجهاد والصحة مقاييس قائمة مرجعية مختصرة تقيم التعرض للإجهاد على مدار أسبوع أو شهر كحد أقصى، تاركة بقية حياة الشخص غير مستكشفة، أما (سلافيش) فإنه قيم وقياس مفهوم ضغوط الحياة عبر مراحل عمرية مختلفة وأثار هذا التعرض المستمر للضغط سواء المؤقت منه والمستمر على مجموعة من المتغيرات العقلية والشخصية (Shields and Slavich, 2017:34).

توضح نظرية (Slavich) أن التعرض للضغط الحاد والمزمن يمكن أن يؤثر على نوعية حياة الأفراد ورفاههم الشخصي وصحتهم العقلية والبدنية اعتماداً على تواترها وشدة تأثيرها ونوعها ومدتها، ويمكن أن تغير ضغوطات الحياة العمليات النفسية والعصبية والغدد الصماء والالتهابات والتي بدورها تعزز مخاطر عدد من الاضطرابات، بما في ذلك اضطرابات القلق والاكتئاب والربو ومتلازمة التمثيل الغذائي وأمراض القلب، أنواع معينة من السرطان، والتৎكس العصبي، والتدهور المعرفي. وبالتالي، يعد تقييم التعرض لضغط الحياة أمراً بالغ الأهمية لفهم العوامل الرئيسية التي تؤثر على مخاطر المرض وطول العمر. أن معظم النماذج المعاصرة للتوتر والصحة تفترض أن الضغط يمكن أن يمارس تأثيرات تراكمية على الصحة والرفاهية، حيث يفترض أن يتراكم عبء الضغط بمرور الوقت ويؤدي في النهاية إلى ظهور السبب الرئيسي لهذا النقص في البحث ينطوي على الصعوبة المرتبطة بتقييم التعرض للتوتر مدى الحياة بطريقة فعالة من حيث الوقت والتكلفة. ومع ذلك، طور جورج إم مؤخراً نظاماً عبر الإنترنت لقياس الضغط يسمى مخزون الضغط والشدائد (STRAIN)، والذي يقوم بتقييم جميع أحداث الحياة الحادة والصعوبات المزمنة التي مر بها الأفراد على مدار حياتهم بكفاءة. تم تصميم إصدار واحد من STRAIN خصيصاً للمراهقين (على سبيل المثال، Adolescent STRAIN)، (Slavich et al., 2019a) والإصدار الثاني مصمم للبالغين (على سبيل المثال، Adult STRAIN) (Slavich and Shields, 2018).

إن الإصدار الخاص بالبالغين من أعمال (سلافيش) الأخيرة شملت هذه النتائج مجموعة من المتغيرات التي من الممكن أن تتأثر باستمرار الضغط بنوعيته (ضغط روتيني، ضغط استثنائي)

مثل: الذاكرة واتخاذ القرار ، والوظيفة التنفيذية وسعة الذاكرة العاملة ومستويات الكورتيزول النهاري والاستجابات البيولوجية للإجهاد الحاد ،الشيخوخة الباليلوجية،التعب والاكتئاب ،مشاكل النوم،اضطرابات المناعة الذاتية . ان تعرض النساء لمزيد من الضغوطات في مجالات الحياة مثل الإنجاب والعلاقات الأخرى والموت ،في حين عانى الرجال أكثر من ضغوط تهدد الحياة في مجالات أخرى، و لكن بشكل عام كلا الجنسين يتعرض الى ضغوط مؤقتة ومستمرة على الرغم من اختلاف نوع موضوع الضغط. وفيما يتعلق بالخصائص الاجتماعية والنفسية الأساسية التي تم تقييمها بواسطة STRAIN، وجدنا أن النساء عانين من ضغوط أكثر بما في ذلك فقدان العلاقات الشخصية، والإذلال، تعطيل الأدوار مقارنة بالرجال (Shields and 2017:34).

.)Slavich,

الدراسات السابقة

العافية النفسية

دراسة دية (٢٠١٢) "الخصائص السيكومترية لمقاييس كارول رايف للعافية النفسية"

هدفت الدراسة التعرف على الخصائص السيكومترية لمقاييس كارول رايف للعافية النفسية باستخدام عينة قوامها (٤٨٥) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الاردنية في عمان، منهم ٩٠ عينة استطلاعية، وكانت ثلث العينة من الذكور بسبب طبيعة توزيعهم في الجامعة، وتكون المقاييس من ٨٤ فقرة إذ مثلت هذه الفقرات معاً مؤشراً للعافية النفسية من خلال ستة ابعاد هي: تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الايجابية مع الآخرين، النمو الشخصي، التمكّن من البيئة، الهدف من الحياة . بينت التحليلات السيكومترية ان المقاييس المترجم للغة العربية يتصف بصدق الترجمة والصدق الظاهري، و يتمتع بدرجات اتساق داخلي مرتفعة (٠،٩٤) ولديه معايير ثبات عالية بلغت (٠،٨٧) تنسجم مع تلك التي اوجدها واضعو المقاييس . و اشارت الدراسة ومن خلال استخراج معاملات الارتباط بين كل من الفقرات والابعاد والمقياس الى تتمتع المقاييس المعرف بصدق البناء، وهذا يشير الى ان هذه الدراسة توفر نسخة مترجمة للغة العربية من مقاييس العافية النفسية تتمتع بالصدق والثبات .

دراسة الجمال (٢٠١٣) "العافية النفسية بمكوناتها الفرعية والتحصيل الدراسية والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلبة جامعه تبوك"

هدفت الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة بين العافية النفسية بمكوناتها الفرعية والتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلبة جامعة تبوك حيث تناولت الباحثة عينة مكونة من (٢٥٨) طالباً وطالبة موزعين على كليات التربية والأداب والعلوم حيث طبق عليهم مقاييس العافية النفسية ومقاييس الاتجاه نحو الدراسة الجامعية واستخدمت الباحثة معامل الارتباط واختبار (ت) وتحليل التباين الاحادي الاتجاه وتحليل الانحدار واظهرت نتائج الدراسة وجود

علاقات ارتباطية بمكوناتها الفرعية والتحصيل الدراسي وكذلك اظهرت الدراسة وجود فروق بين متطلبات مستويات الذكور والإناث في العافية النفسية بمكوناتها الفرعية وكذلك عدم وجود فروق بين متطلبات مستويات الطلبة ذوي التخصصات العلمية، وذوي التخصصات الأدبية في العافية النفسية بمكوناتها الفرعية.

(Cooke , Bewick , Barkham, Bradley , & Audin) ٢٠٠٦

"العافية النفسية لدى طلاب السنة الاولى بالجامعة في بريطانيا"

هدفت الدراسة التعرف على، العافية النفسية لدى طلاب السنة الاولى بالجامعة في بريطانيا والعينة مكونة من (٤٦٩٩) طالباً وطالبة إذ طبق مقياس العافية النفسية، استخدم الباحثون معامل الارتباط، ومعامل الفا كرو نباخ، والتجزئة النصفية والتحليل العاملی إذ اظهرت نتائج الدراسة انخفاض درجات العافية النفسية لديهم وارتفاع مستوى القلق والاجهاد والاكتئاب نتيجة وجودهم في مجتمع جامعي جديد .

دراسة نيجوفان (Negovan , 2010 ,

"ابعاد العافية النفسية لدى طلاب الجامعة"

هدفت الدراسة التعرف على ابعاد العافية النفسية لدى طلاب الجامعة وتكونت العينة من (٤٤٩) طالباً وطالبة بالجامعة من كليات علم النفس والعلوم التربوية، وطبق عليهم مقياس (رايف) للعافية النفسية الشخصية واظهرت الدراسة تتمتع مقياس (رايف) للعافية بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي والصدق المرتبط بالمحك بعض المؤشرات للعافية الشخصية لدى الطلاب، كذلك الصدق البنائي إذ حقق النموذج سداسي العوامل شروط حسن مطابقة مقبولة .

ضغوط الحياة

دراسة(البرزنجي, ٢٠١٤): أحداث الحياة الضاغطة و علاقتها بصلابة الشخصية لدى المصابين بالذبحة الصدرية من المسنين: دراسة ميدانية

ينفرد المجتمع العراقي عن المجتمعات المعاصرة في أنه تعرض لثلاثة حروب كبيرة وعنيفة لأقل من ربع قرن، ابتداءً بالحرب العراقية الإيرانية ومروراً بحرب الخليج الثانية وانتهاءً باحتلال القوات الأمريكية الأمريكية العراقية في ٤ / ٩ / ٢٠٠٣ ، فضلاً عن ثلاثة عشرة سنة من الحصار تخللها انهيار النظام الصحي وعودة الأمراض الوبائية وعدة موجات من القصف بالصواريخ والطائرات الحربية. إذ ينتج من هذه الأحداث الضاغطة آثاراً نفسية واضحة للأفراد ومن ثم تأثير ذلك في إنجازهم وأدائهم الذي يتطلب توقفاً وتكييفاً من الفرد معتمداً في ذلك على ما يملكه من صلابة في الشخصية، ويشير سيلي (Selye) أن التعرض المتكرر لأحداث الحياة الضاغطة القوية يترتب عليها تأثيرات سلبية عدم القدرة على التفاعل مع الآخرين وظهور أعراض سایکوسوماتیة. (كالذبحة الصدرية وتهيج القولون وارتفاع ضغط الدم...) وغير ذلك من مظاهر

الخل الوظيفي في الشخصية، يتحدد البحث الحالي بالمسنين المصابين بالذبحة الصدرية ومن الرادين في مستشفى خانقين العام والمرجعين للعيادات، ويهدف البحث الحالي إلى: قياس أحداث الحياة لدى المسنين، قياس الصلابة الشخصية لدى المسنين، معرفة العلاقة ما بين أحداث الحياة الضاغطة وصلابة الشخصية وعند تحليل البيانات إحصائياً تبين، أن عينة البحث الحالي لا تعاني من ضغوط الحياة وتتمتع بصلابة الشخصية وعدم وجود علاقة ارتباطية ما بين أحداث الحياة الضاغطة وصلابة الشخصية وقدمت الباحثة عدد من التوصيات والمقترنات (البرزنجي، ٢٠١٤: ٢).

دراسة طولية قام بها باترسون وآخرون (Patterson, et al, 1990) تناولت المحددات الداخلية والخارجية لأساليب المواجهة التي يستخدمها المسنون لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة،

وتكونت عينة الدراسة من (٧٤) مسناً، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والอายุ، حيث وجد علاقة ارتباط سالبة بين العمر وأسلوب المواجهة المتمركز حول المشكلة، كما وجد علاقة ارتباط بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وكل من درجة تهديد الحدث الضاغط، وتوقعات الفرد لغيرات الحدث، وتقييم الفرد للحدث (شكاخي، ٢٠٢٢، ٣٦: ٢٠٢٢).

الفصل الثالث

إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل تحديد منهج البحث المعتمد وكذلك إجراءات تحديد المجتمع واختيار العينة وخطوات تبني مقاييس العافية النفسية فضلاً عن إجراءات التطبيق على العينة، ومن ثم تحديد الوسائل الإحصائية المستخدمة فيها.

أولاً: منهجية البحث

اختارت الباحثة المنهج الوصفي المقارن وذلك لفائدة في هذا المجال والذي يتجه إلى الوصف الكمي والكيفي للظواهر المختلفة التي هي عليها في المجتمع لتعرف على تركيبها وخصائصها.

ثانياً : مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث الحالي من المدرسین المرشدين في المدارس التابعة لمدينة بغداد في الرصافة الثانية للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) البالغ عددها (٢٠) مدرسة حكومية في الرصافة الثانية.

جدول (١) مجتمع البحث

العدد	المدارس	ت
6	ثانوية الخنساء	1
6	ثانوية النزاهه	2
6	ثانوية الندى	3
6	ثانوية الناصره	4
6	ثانوية فدك	5
6	ثانوية الامال	6
6	ثانوية ايلاف	7
6	ثانوية السعادة	8
6	ثانوية سومر	9
6	ثانوية المتميزات	10
6	ثانوية بدر الكبri	11
6	ثانوية ذات الصواري	12
6	ثانوية العقيدة	13
6	ثانوية كلية بغداد	14
6	ثانوية دجلة	15
6	ثانوية المعالي	16
6	ثانوية التاخى	17
6	ثانوية فاطمة بنت الحسن	18
6	ثانوية الخليج العربي	19
6	ثانوية المتفوقات	20
120	المجموع	

ثالثا : عينة البحث

يقصد بالعينة هي جزء من مجتمع البحث الأصلي يختارها الباحث وفق اساليب وطرق معينة وتضم عددا من الافراد الذين هم من المجتمع الاصلي وعليه اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية والبالغ عددها (١٠٨) مدرس مرشد. وكما موضح في الجدول ادناه

الجدول (٢) عينة البحث

العدد	المدارس	ت
6	ثانوية الخنساء	1
6	ثانوية النزاهه	2
6	ثانوية الندى	3
5	ثانوية الناصره	4
6	ثانوية فدك	5

6	ثانوية الامال	6
3	ثانوية ايلاف	7
6	ثانوية السعادة	8
6	ثانوية سومر	9
6	ثانوية المتميزات	10
6	ثانوية بدر الكجرى	11
4	ثانوية ذات الصواري	12
5	ثانوية العقيدة	13
6	ثانوية كلية بغداد	14
6	ثانوية دجلة	15
5	ثانوية المعالي	16
6	ثانوية التاخي	17
6	ثانوية فاطمة بنت الحسن	18
100	المجموع	

**رابعاً : اداة البحث
العافية النفسية**

بما ان البحث يهدف الى معرفة العافية النفسية لدى المدرسین المرشدين تطلب ذلك توفر اداة لقياس العافية النفسية لتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس (فحل، ٢٠٢٢) للعافية النفسية. حيث عرفها رايف ٢٠٠٦ : هو شعور الفرد الايجابي بطيب العيش وحسن الحال واستقلاليته في الحياة واعتماده على نفسه وقدرته على اتخاذ قراراته بنفسه وتنظيم شؤون حياته المختلفة والافادة بفاعلية وايجابية من جميع الظروف البيئية المحيطة به وقدرته على بناء علاقات اجتماعية متوازنة ودافئة وايجابية مع الاخرين وترتبط العافية النفسية بكل من الایمان بالله والتوكّل عليه الاحساس بالعافية الحقيقية والطمأنينة النفسية والراحة والارتياح النفسي والثقة والتعاطف والصدقة والتعاون وحب الغير والاخذ والعطاء والسكينة.

وصف المقياس

يتكون المقياس من خمسة ابعاد وهي :

١. قبول الذات : وبلغت عدد فقراته (٤) فقرات هو شعور الفرد بتقبل ذاته ، وهو مطلب أساسی كسمة رئيسة للعافية النفسية ، وكذلك سمة من القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الايجابية نحو الذات والحياة وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية.
٢. العلاقات الايجابية مع الاخرين : وبلغت عدد فقراته(٤) فقرات ويعني قدرة الفرد على تكوين واقامة صداقات وعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الاخرين على اساس من الود والتعاطف،والثقة المتبادلة ، والتفهم، والتأثير ، والصدقة ، والاخذ والعطاء .

٣. الاستقلالية : وبلغت عدد فقراته (٤) فقرات وتعني هي قدرة الفرد على أن يقرر مصيره بنفسه ويكون مستقلاً بذاته قادر على مقاومة الظروف الاجتماعية عند التفكير أو التصرف بطرق معينة منظم في سلوكه ويقيم ذاته وفق معايير شخصيته.

٤. الاتقان البيئي: وبلغت عدد فقراته (٤) فقرات وتعني قدرة الفرد في اختيار او تكوين بيئات مناسبة له ولظروفه النفسية وتطلب قدرة الفرد على التمكن والسيطرة على المواقف البيئية والمشاركة في الانشطة المتعددة في مجالات الحياة المختلفة .

٥. الغاية من الحياة: وبلغت عدد فقراته (٤) فقرات تشمل المعتقدات التي تعطي الفرد الشعور بأن هناك هدفاً ومعنى لحياته والشعور بالتجه نحو تحقيق الاهداف وشعور الفرد بأن له قيمة وأنه منتج وفعال ومبدع مما الوجданى ووضع للمقياس ثلاثة بدائل هي (دائما، أحيانا، أبدا) وبأوزان (١، ٢، ٣) الخصائص السيكومترية لمقياس العافية النفسية

لم تقم الباحثة بإجراء صدق وثبات للمقياس لكون المقياس حديث طبق سنة ٢٠٢٢.

ضغوط الحياة

بما ان البحث يهدف الى معرفة ضغوط الحياة لدى المدرسین المرشدين تطلب ذلك توفر اداة لقياس ضغوط الحياة لتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس (شكاهي ٢٠٢٢) لضغط الحياة فقد اعتمد الباحث على تعريف (جورج سلافش ٢٠١٦) لتحديد مفهوم ضغوط الذي عرفها (هي الضغوط التي تؤثر على حياة الأفراد سلباً، وتنقسم إلى قسمين رئيسيين: هما (الضغط العادي الروتينية) المتمثلة في الحالة الصحية وظروف العمل أو التعليم، وكذلك (الضغط غير العادي الإستثنائية) مثل الكوارث الطبيعية والأوبئة والحروب والأزمات الإقتصادية والمجتمعية العامة التي تصيب البلد). (Slavich, ٢٠١٦:٣٤٦).

فقد قام الباحث بصياغة (٢٠) فقرة موزعة على مكوني المقياس (١٢) فقرة لبعد ضغوط الحياة الروتينية، و(٨) فقرات ضغوط الحياة الاستثنائية، وقد اخذ الباحث بنظر الاعتبار طبيعة المجتمع الذي سيطبق عليه المقياس، كما اهتم بظروف العينة وحدود الوقت المطلوب اعتمد الباحث على اسلوب مفتاح التصحيح حيث صحق الباحث اجابات المستجيبين على المقياس فقد اعطى للاجابة (موافق: ٣) وللاجابة (متعدد: ٢) وللاجابة (غير موافق: ١)

الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط الحياة

لم تقم الباحثة بإجراء صدق وثبات للمقياس لكون المقياس حديث طبق سنة ٢٠٢٢.

خامسا: التطبيق النهائي

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة البحث الاساسية المكون من (١٠٠) مدرس ومدرسة مرشدة. وتم تدوين بعض المعلومات على المقياس .

سادساً: الوسائل الأحصائية

١. الاختبار الثاني لعينة واحدة لايجاد الفروق بين متوسط افراد العينة والمتوسط النظري للمقياسين.

٢. معامل ارتباط بيرسون لايجاد العلاقة بين العافية النفسية وضغوط الحياة.

الفصل الرابع**عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها**

الهدف الاول: التعرف على العافية النفسية لدى المدرسين المرشدين.

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقاييس العافية النفسية المكون من (٢٠) فقرة على عينة البحث المكونة من (١٠٠) مدرس مرشد. واظهرت نتائج البحث ان المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (٤٥) درجة وبانحراف معياري قدره (٣,٤٣) درجة، وعند معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (٤٠) تبين انه دال احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٧,٤) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦)، وبدرجة حرية (٩٩) وهذا يعني ان عينة البحث لديه مستوى عالي من العافية النفسية والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول رقم (٣) التعرف على العافية النفسية لدى المدرسين المرشدين

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عينة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	١.٩٦	١٧.٤	٤٠	٣.٤٣	٤٥	١٠٠	العافية النفسية

تفسير النتيجة:

نلاحظ من خلال النتائج ان المدرس المرشد يتمتع بمستوى عالي من العافية النفسية فالعافية النفسية لدى المدرس المرشد تساعده على الشعور بالرضا والبهجة وتحقيق الذات والامل والتفاؤل والتوجه نحو الحياة بایجابية بحكم كونه يمر يوميا بضغوطات ممكن ان تؤثر عليه وعلى عمله لانه محور العملية التربوية والارشادية.

الهدف الثاني: التعرف على ضغوط الحياة لدى المدرسين المرشدين.

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقاييس ضغوط الحياة المكون من (٢٠) فقرة على عينة البحث المكونة من (١٠٠) مدرس مرشد. واظهرت نتائج البحث ان المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (٤٤) درجة وبانحراف معياري قدره (٣,٤١) درجة، وعند معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (٤٠) تبين انه دال احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٣,٩) وهي

اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦)، وبدرجة حرية (٩٩) وهذا يعني ان عينة البحث لديه مستوى من ضغوط الحياة والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول رقم (٤) التعرف على ضغوط الحياة لدى المدرسين المرشدين

مستوى الدلاله	القيمة التائية		المتوسط الفرصي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	١,٩٦	١٣,٩	٤٠	٣,٤١	٤٤	١٠٠	ضغط الحياة

تفسير النتيجة:

نلاحظ من خلال النتائج ان عينة البحث تتمتع بمستوى من ضغوط الحياة وهذا يرجع الى ان المدرس المرشد الى جانب عملة الشاق وهو التدريس يمارس عمله الاخر وهو تقديم خدمات الارشاد والنصائح للطلبة بالإضافة الى الاستماع لهم والاصغاء الى مشاكلهم والوصول الى حلها وهذا يجعله يواجه ضغوط فهو الى جانب ذلك يمكن ان يواجه تحديات داخل اسرته تسبب له ضغوط نفسية.

الهدف الثالث: التعرف على العلاقة الارتباطية بين العافية النفسية و ضغوط الحياة لدى المدرسين المرشدين.

قيمة معامل الارتباط بين العافية النفسية وضغط الحياة لدى المدرسين المرشدين	العينة
٠,٧٤٦	١٠٠

تفسير النتيجة:

نلاحظ من خلال النتيجة انه توجد علاقة طردية بين العافية النفسية وضغط الحياة لأن العافية النفسية ترتبط بكل من الایمان بالله والتوكيل عليه الاحساس بالعافية الحقيقية والطمأنينة النفسية والراحة والارياح النفسي والثقة والتعاطف والصداقة والتعاون وحب الغير والاخذ والعطاء والسكنية فتتمتع المرشد بكل هذه الخصائص تساعده ان يقوم بعلمه ويحقق افضل النتائج التي يريد ان يصل اليها رغم ان هناك ضغوطات بالعمل او في الاسرة.

النوصيات

١. الاستفادة من خبرات وتجارب المدرسين المرشدين نظرا لكونهم يمتلكون من المعرف والخبرات الشيء الكثير ومن الممكن عقد دورات تدريبية في ندوات تتعلق بقضايا المجتمع ومشكلاته ومشاركة المدرسين المرشدين في طرح الحلول فيها .
٢. ضرورة مساهمة مؤسسات المجتمع المدني في التخفيف من ضغوط الحياة لدى المدرسين المرشدين.

المقتراحات

استكمالاً لنتائج البحث الحالي يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية:

١. الحيوية الأكاديمية وعلاقتها بضغوط الحياة المدركة لدى المرشدين .
٢. العافية النفسية وعلاقتها بالخطورة النفسية لدى المرشدين.

المصادر

❖ الجمال، سمية (٢٠١٣) : السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق عد ٢٨، مجلد ٧٨.

❖ حجازي، مصطفى (٢٠٠٤) : الصحة النفسية، دار العربي، القاهرة .

❖ الزهراني، احلام علي احمد، الكشكى، مجدة السيد علي (٢٠٢٠) : الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الاعاقة بجامعة الملك عبد العزيز، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، قسم علم النفس، جدة .

❖ عبد الرحمن ، أحمد (٢٠١٩) : معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة ، المجلة العربية لعلم النفس ، مجلد ٤.

❖ عبد الوهاب، امانى عبد المقصود (٢٠٠٦) : السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، عدد ٤، مجلد ٢١.

❖ عبداللطيف ، محدث عبد الحميد (٢٠١٣) : الصحة النفسية والتتفوق الدراسي، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة .

❖ القاضي، يوسف مصطفى وأخرون (١٩٨١) : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، ط١، دار المريخ ، الرياض.

❖ مصطفى ، رفاء (٢٠٠١) : أسرار التميز والنجاح ، ط١، دار ابن حزم ، لبنان .

❖ الوحش ، مي محمد (٢٠١٥) : موسوعة التربية النفسية للأطفال ، دار دجلة للنشر ، عمان، الأردن .

❖ شلتز ، داون(١٩٨٣) : نظريات الشخصية ، ترجمة حمد ولی الكربولي وعبد الرحمن القيسي ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق .

❖ دية، الاء (٢٠١٢) : استخراج الخصائص السيكومترية لمقاييس كارول رايف للرفاقة النفسية عند عينة من طلبة الجامعة الاردنية في عمان، دراسة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان،الأردن .

❖ جلال، سعد، (١٩٧٠) : في الصحة العقلية للامراض والانحرافات السلوكية، ط١، الاسكندرية

- ❖ دافيدوف، ليندا، (١٩٨٣): المدخل الى علم النفس، ترجمة السيد الطواب وآخرين، دار ماكجروهيل للنشر، القاهرة.
- ❖ طاهر، شوبو عبد الله ملا (٢٠٠٤): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات في دولة الإمارات العربية المتحدة والاتحاد الفيدرالي السويسري وجمهورية العراق، دراسة عبر ثقافية، مجلة كلية التربية، العدد الثاني، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- ❖ عبد الغني، هدى جميل (٢٠٠٥): العدائية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الاعدادية، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية (اطروحة دكتوراه غير منشورة).
- ❖ البرزنجي، دنيا طيب (٢٠١٤): أحداث الحياة الضاغطة و علاقتها بصلابة الشخصية لدى المصابين بالذبحة الصدرية من المسنين: دراسة ميدانية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ٤٧، ج ٤، السعودية
- ❖ يوسف، جمعة سيد (٢٠٠٧) : (ادارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة - جامعة القاهرة).
- ❖ شكاخي، كرار (٢٠٢٢): الشعور بالتحكم الشخصي وعلاقته بضغط الحياة لدى كبار السن، كلية التربية، جامعة بغداد(رسالة ماجستير غير منشورة).
- ❖ فحل، سمر صالح (٢٠٢٣): العافية النفسية لدى اطفال الروض الحكومية والاهلية(دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد.
- ❖ Cooke, R. Bewick , B . Barkham, M. Bradley, M. & Audin, K. (2006) : Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university students, British Journal of Guidance & Counselling, 34(4).
- ❖ Negovan , V. (2010): Dimensions of student's psychological well-being and their measurement Validation of a student's psychological well-being Inventor, Europe's Journal of psychology, 2.
- ❖ Novo ,M.vargas , R.Alex , sekaring ,R. Maryori .V.and castellanos, O. (2010) : psychological well-Bing and quality of life in patients treated from thyroid cancer after surgery . Terupia psicologica 28.
- ❖ Ryff , C. love G.Vrry . H. Muller D. Rosenkranz M. Friedman, E. (2006): Psychological well-being and ill-being Do they have Distinct or Mirrored Biological correlates psychotherapy, 75 (6) .

- ❖ Ryff , C.(1989) : Happiness is everything, or is it? Explosion on the meaning of psychological well-being, Journal of Personality and Social Psychology , 57(6).
- ❖ Singer, C.and Ryff .(1998) : the contours of positive human health psychological inquiry . 9.
- Seligman ,M.(2010) : flourish :positive psychology and positive interventions , the tanner lectures on. Human. Values university of michigan
- ❖ Hurlock , E . (1972) : Child development. McGraw- Hill Book Company.
- ❖ Gonzalez . casas ,F.& Conceders, G.(2006): complexity Approach to psychological Well-Being in Adolescence: major strengths and methodological issues, social indicators Research , 80(2).
- ❖ Shields, G. S., Daw, N. D., Slavich, G. M., & Phelps, E. A. (2017). Low lifetime stress exposure is associated with reduced stimulus-response memory. Learning & Memory, 24, 162–168.
<https://doi.org/10.1101/LM.045179.117>
- ❖ Lebois, L. A. M., Hertzog, C., Slavich, G. M., Barrett, L. F., & Barsalou, L. W. (2016). Establishing the situated features associated with perceived stress. Acta Psychologica, 169, 119–132.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2016.05.012>
- ❖ Moos , R.H.& Schaefer , J . A . (1986) : Life Transition And Crises conceptual Over View , In.Rudolf , H .Moos (ed) coping with life crises , New York .