

**العافية النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى المدرسين المرشدين****م.د. سماء فالح غالي****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 وضغوط الحياة لدى المدرس المرشد ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس العافية النفسية وضغوط 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 وضغوط 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 أعاق تحقيق الإنسان لأهدافه وتطلعاته نحو مستقبل أفضل". (مايرز، ١٩٩٠: ١١).

فوجود العافية النفسية لدى المدرس المرشد تساعده على الشعور بالرضا والبهجة وتحقيق الذات والامل والتفاؤل والتوجه نحو الحياة بايجابية بحكم كونه يمر يومياً بضغوطات ممكن ان تؤثر عليه وعلى عمله 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 وضغوط الحياة لدى المدرس المرشد؟

#### اهمية البحث:

أصبح الإرشاد التربوي من المهام الحديثة التي أُضيفت 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 التلقين والحفظ الآلي. وقد أسندت هذه المهمة إلى المدرس باعتباره الأقرب إلى الطالب والأكثر قدرة على فهم مشكلاته وميوله 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 لتخفيف 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 والعلاقات الاجتماعية، إذ تمنح الإنسان شعوراً بالرضا عن ماضيه وحاضره وتفاؤلاً 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." (الهيبي، ٢٠١٩: ٣٢).

فالعافية النفسية تأتي في صدارة مفاهيم علم النفس الايجابي الذي اصبح نموه وازدهاره ملحوظا 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 والكشكي، ٢٠٢٠: ٢٢٠). اما ضغوط الحياة اصبحت من الموضوعات التي تحظى باهتمام العلماء و الباحثين في علم النفس، وعدوها 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 ودراستها بشكل علمي (دافيدوف، ١٩٨٣: ٦١٩).

#### الاهمية النظرية

يمكن ان تعد هذه الدراسة:

١- تفيد في التعرف على مدى توفر العافية النفسية وضغوط الحياة لدى المدرس المرشد.

٢- تفيد في التعرف على العلاقة بين العافية النفسية وضغوط الحياة لدى المدرس المرشد.

#### الاهمية التطبيقية

١- توفير مقاييس تتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة للبيئة المدرسية في قياس العافية النفسية وضغوط 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 والضغوط الحياتية 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 والتمتع بالوقت والرضا عن التعلم واحترام الذات والدعم الاجتماعي المتصور والسيطرة المتصورة والقيم المادية والقيم المعرفية العقلية والقيم الاجتماعية والعلاقات الشخصية (Gonzalez, 2006 : 6).

رايف ( Ryff, 2006 )

شعور الفرد الايجابي بطيب العيش وحسن الحال واستقلالته في الحياة واعتماده على نفسه وقدرته على اتخاذ قراراته بنفسه وتنظيم شؤون حياته المختلفة والافادة بفاعلية وإيجابية من جميع الظروف البيئية المحيطة به وان يكون له الهدف وقدرته على بناء علاقات اجتماعية متوازنة ودافئة وإيجابية مع الآخرين و ترتبط العافية النفسية بكل من الايمان بالله والتوكل عليه الاحساس بالعافية الحقيقية والطمأنينة النفسية والراحة والارتياح النفسي والثقة والتعاطف والصداقة والتعاون وحب الغير والاخذ والعطاء والسكينة (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-ضغوط الحياة Life stress

عرفه كل من :

١. تعريف(طاهر,٢٠٠٤):

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

٢.(عبد الغني,٢٠٠٥) :

مشكلات ومواقف غير سارة تواجه الفرد في حياته اليومية أو بصورة مفاجئة، مثل فقدان والفقر وفقدان الامان(عبد الغني، ٢٠٠٥: ١٧).

### ٣. جورج سلافش ٢٠١٦ Slavich:

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

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

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 والانجازات في حياة الفرد .
٢. التوافق الممتاز للموقف، والقدرات والتدريب التي بها يستطيع الفرد التناسب والتلاؤم مع المواقف الأخرى والذي يوصل الشخص الى الرضا وتقبل الذات وهو أساس العافية النفسية.
٣. وعي الفرد بالطاقة الانفعالية المكبوتة كالضحك، الابتسامة وعدد من التعبيرات الأخرى التي تقود الى 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 ينهيا ويجعلها تتلاشى وبذلك هي استبدال العقل الباطن للفرد من احساس الغضب والقلق الى احساس الطمأنينة ( مصطفى، ٢٠٠١: ٢٠) .

#### - عوامل العافية النفسية :

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

#### (١)الاسرة :

تعد العامل الاول من العوامل التي تؤثر في العافية النفسية، فعندما يعيش في اسرة مترابطة 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 :يعد من العوامل المهمة في الشخصية وهو تكوين معرفي وانفعالي يساعد الفرد على تنظيم شخصيته وتقييمه لها من حسن مظهره وخليقته وقدرته، وللبيئة دور مهم لايق عن اهمية

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

### ٣) التقبل الاجتماعي :

يعد تقبل الذات والثقة بالنفس امرا اساسيا وعاملا مهما في التقبل الاجتماعي، لان الفرد الذي يملك ثقة عالية بنفسه تزداد فرص اسهامه، فمن يثق بنفسه يتقبل ذاته ويتقبل الاخرين من حوله ويشارك بالأنشطة .

### ٤) العمل :

ان طبيعة العمل الذي يعمل فيه الانسان تعد من المؤثرات التي تؤثر في نفسيته فعندما يعمل بأجواء مناسبة عندها يكون مرتاحا نفسيا للقيام بعمله بشكل افضل بعكس وجوده في ظروف عمل غير مناسبة فمثلا 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 سلبا او ايجابا في معدل العافية النفسية التي يتمتع بها الافراد، إذ اكدت منظمة الصحة العالمية في تقريرها المختصر عن العافية النفسية على اختلاف وتنوع العوامل المؤثرة في العافية النفسية كالاكتلالات الجسمية، امراض القلب و القلق و الانماط الصحية غير السليمة و انتشار البطالة و انتهاكات حقوق المرأة والطفل و اساليب 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 الآثار 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 والزمانة وممارسة السيطرة والحماية وتحقيق الامان النفسي وانه في حالة حدوث اي اضطراب في العلاقات بين الزوجين فان تأثيره لا يقتصر على الوالدين فقط وانما يمتد الى الابناء ويظهر تأثيره على شكل اضطرابات نفسية وانحرافات سلوكية (الوحش، ٢٠١٥ : ١٤٠) .

### - اساليب تعزيز العافية النفسية :

من المعروف ان هنالك 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 الايحاءات الايجابية للذات في جميع المواقف والاسترخاء قدر الامكان في جميع المواقف الحياتية .

٣. الابتعاد عن مصادر القلق النفسي والتوتر والخوف .
  ٤. الاهتمام بالمظهر العام والمحافظة على النظافة الشخصية والمظهر الانيق والمرتب وتحديد اهداف واضحة للحياة (عبد اللطيف، ٢٠١٣: ٩٠).
  ٥. النظريات التي تناولت العافية النفسية :
- بعد مراجعته الباحثة لأدبيات العافية النفسية وجدت كثيراً من النظريات المختلفة ومن هذه النظريات :

#### نظرية رايف (Ryff) وابعادها الستة 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 أهدافه الشخصية المقدره وذات معنى بالنسبة له واستقلاليته في تحديد مسار حياته واقامة علاقات اجتماعية مع الاخرين من الافراد وحددت رايف ستة مجالات للعافية النفسية وهي العلاقات الايجابية مع الاخرين، تقبل الذات، الاستقلالية، الغاية من الحياة، التمكن البيئي، النمو الشخصي وهناك مجموعة من الحاجات تؤدي دوراً مهماً في تحقيق الرضا عن الحياة لدى الاشخاص وهي :

- الحاجة الى الطمأنينة والامن
- 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، وكييز ٩٥) وضحو النتائج التجريبية لستة ابعاد نظرية موجهة لأبعاد العافية النفسية تتضمن تقبل الذات، الاستقلالية، النمو الشخصي، التمكن البيئي، العلاقات الايجابية مع الاخرين، الهدف من الحياة، إذ ذكروا اهمية هذه الابعاد الستة 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 الالتقاء 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 تساعد في الوصول لتحقيق الذات وإن الشخص الذي يحمل الاتجاهات الإيجابية نحو ذاته تظهر لديه كصفة أساسية في الوظيفة النفسية الإيجابية .

وإن تقبل الذات تعني أن الأفراد الذين يمتلكون توجهًا إيجابيًا نحو ذاتهم وقبولهم بالصفات المتعددة لها هي التي تضمن لهم مكونات مقبولة أو 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 أظهر لديه استقلالية وإن الفرد الوظيفي وصف بأن لديه مركز تحكم داخلي في الحكم إذ أنه لا يتأثر لتقبل الآخرين له، وعرفت الاستقلالية بأنها قدرة الفرد على تقرير مصيره بذاته ويكون مستقل بذاته قادر على مواجهة المشكلات الاجتماعية ويتصرف بطريقة منظمة في سلوكه وقيم نفسه وفق معايير ذاتية .

## ٣. النمو الشخصي (Personal Growth) :

والمقصود بها أن يطور الفرد طاقاته لينمو ويتقدم بذاته وإن يدرك إمكاناته هو الأساس للملاحظات الكليينكية في النمو الشخصي، والنمو الشخصي هو احساس الشخص بالتطور والارتقاء المستمر ورؤية ذاته تنمو وتتسع متفتحاً على مواقف جديدة ولديه شعور واقعي بذلك، ويرى الإنسان ذاته و ذلك بسلوكه وبمرور الوقت تظهر بوضوح المعرفة الذاتية والفاعليات .

## ٤. التمكن البيئي (Environmental Mastery) :

إن الفرد قادر على خلق واختيار البيئة التي تناسب نفسه وذاته وتعرف بأنها صفة العافية النفسية وإن النضج مطلوب في مجالات مهمة في الفاعلية خارج الذات وإن النمو والتطور يوصف بأنه قدرة مطلوبة للمعالجة والسيطرة على البيئة المعقدة فالمقصود بالتمكن البيئي هو شعور بالكفاية وقدرة الفرد على إدارة بيئته والتحكم بالأسلوب المعقد للنشاطات الخارجية والافادة من الفرص المحيطة به وقدرة الفرد على إيجاد سياقات تتلاءم مع حاجاته وقيمه الشخصية .

## ٥. العلاقات الإيجابية مع الآخرين (Positive Relations With Others) :

هناك العديد من النظريات المتقدمة التي اهتمت بالعلاقات الشخصية الإيجابية، وإن رغبة الفرد وقدرته على الحب تعد أهم العناصر الأساسية في العافية النفسية ووضح أن الأفراد الذين يحققون ذاتهم لديهم مشاعر عظيمة في الحنان والتعاطف مع الآخرين ولديه إمكانية تقديم الحب بقدر أكبر، وكذلك يمتلك صداقة قوية وانسجام مع الأفراد الآخرين، وإن العلاقات التي يسودها العطف والحب تعد مقياساً للنمو ونظريات النمو أكدت تحقيق الروابط والتوافق مع



الأفراد الآخرين والاندماج معهم وأن كل ذلك يشعر الفرد بالعافية النفسية فالعلاقات الجيدة مع الآخرين تحقق الرضا وثقة الفرد بعلاقاته مع الأفراد وكذلك تحقق العافية لديهم .

#### ٦. الهدف من الحياة ( Purpose in Life ) :

إنَّ العافية النفسية تحتوي في مضمونها المعتقدات التي تعطي للفرد الشعور بأن هنالك هدفاً ومعنى للحياة التي يعيش فيها وأن النمو أكد الإدراك الواضح لأهداف الحياة، وأن امتلاك الشخص احساساً ومعنى لحياته الحالية والماضية وفقاً للمعتقدات تعطي لحياته أغراضاً وأهداف يسعى لتحقيقها، ومن هنا نستنتج أن الفرد الذي يعمل بكل إيجابية يمتلك أهدافاً وغايات وكذلك توجه وكل هذا يعطي الفرد بأن الحياة لها غرض ومعنى (Ryff, 1989: 1071-1072).

#### نظرية سيلجمان للعافية النفسية (Seligman , 2010)

تضمن مفهوم العافية النفسية المكونات التالية :

١. الانفعالات الإيجابية ( 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 الإيجابية التي يتشارك فيها الشخص مع من حوله من الناس سواء العائلة أو اصدقاء أو بيئة عمل .

٤. المعنى ( Meaning ) : وهو أن يعمل للحياة أهداف يسعى لتحقيقها ويحقق معنى لحياته.

٥. الانجاز ( Achievement ) : وفيها يحس الشخص بالقدرة على الانجاز وتحقيق الذات ( Seligman , 2010 : 5 - 14 ) .

يوكد سيلجمان في عرضه لتلك النظرية أن العافية النفسية بمكوناتها الخمس يمكن قياسها وبناءها وتدعيمها لدى الأطفال فهذه المكونات تعد موجهاً للقائمين في التربية ومحاولة مساعدة الطفل على معرفة ما يفرحه فيسعى لتحقيقه، و اشغال الطفل في مهام مناسبة لقدراته، معرفة كيف يحقق أهدافه مما يجعل التعليم أكثر إيجابية إذ يقبل الطفل على العالم بشكل أقوى ولو كان ذلك عالمه الصغير (Seligman ,2013:27 -48) .

وقد وضحت دراسة بيرتون سينجر وكارول رايف ( Singer , &Ryff, 1998 ) أن العافية اكتمال المكونات النفسية والبدنية والكيفية التي يؤثر كل منها في الآخر، وهنا يتضح أنه لا جدال فيها فهي الأساس الفسيولوجي للحالة الإيجابية التي يتكون منها العقل والتي تشكل الأوجه الأساسية لتفسير الميكانيزمات وتشتمل على العافية الشخصية الإيجابية ( : 1998 , &Ryff , singer 3-28 ) .

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

تاسعا : نظرية العافية (مايكل أرجايل، ١٩٩٣) :

وضع العالم الأمريكي مايكل أرجايل تفسيراً للعافية النفسية بأنها 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 والاستمتاع . مكونات العافية عند أرجايل :

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. الوجدان الايجابي : ويشتمل مشاعر السرور والبهجة والفرح نتيجة اشباع الفرد حاجاته البيولوجية السيكلوجية مثل المأكل والنوم والتفاعل الاجتماعي والعلاقات الايجابية والانشطة الرياضية والفكرية التي يرغب الفرد القيام بها في اوقات الفراغ وهذه الانشطة الحياتية المختلفة تجلب المشاعر الايجابية نتيجة الاستمتاع بها .
٣. الصحة العامة : يرى أرجايل أن الصحة من المكونات المهمة للعافية إذ أن الصحة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعافية النفسية ولاسيما عند كبار السن فإن الصحة تجلب مشاعر الفرح والسرور والسعادة والعكس صحيح إذ أن هناك ارتباطاً بين التعاسة وضعف الصحة والعصبية أحيانا يكون اسبابها شكاوى جسمية مثل الصداع وغيره (عبد الرحمن، ٢٠١٩ : ٤١.٤٠).

### ضغوط الحياة

#### أنواع ضغوط الحياة:

- اختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغط النفسي، تبعاً للمعايير التي استخدموها في تصنيفه، فقد صنف سيلبي (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)** الذي يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل، وانعدام التحدي، والإثارة، ويرى سيلي أيضاً أن الإنسان خلال حياته لا بد أن يعاني الأنواع الثلاثة للضغط النفسي (شكاحي، ٢٠٢٢: ٢١).

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

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

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

كما صنفت الضغوط حسب ديمومتها أيضاً إلى مؤقتة ودائمة:

١- **الضغوط 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، مثلما يحدث في المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي إلى الصدمة العصبية.

٢- **الضغوط المزمنة:** تشمل الضغوط التي تحيط بالفرد فترة طويلة تقريباً مثل إصابة الفرد بالأم 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 للضغوط (شكاحي، ٢٠٢٢: ٢٣-٢٢).

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

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

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

**الضغوط العامة:** التي يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزلزلة.

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

**النظريات والنماذج التي تناولت ضغوط الحياة:**

#### ١- انموذج موس وشيفر (Moss and Schaefer Model, 1986):

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

**أ- المرحلة الاولى:** وتشمل العوامل الديموغرافية، والشخصية للفرد مثل الجنس والعمر والحالتين الاجتماعية والاقتصادية، والنضج المعرفي والوجداني، وقوة الذات والثقة بالنفس والخبرات السابقة، كما تشمل كذلك العوامل المتصلة بالخبرات الضاغطة، مثل نوع الحدث ومرجعياته سواء على الطبيعة كالزلازل، او على الانسان كالحروب كما تشمل العوامل البيولوجية مثل الموت والمرض، فضلاً عن مدى تعرض الفرد للحدث الضاغط وقدرته على مواجهته والتحكم في احتمالات او توقّيات وقوعه، كما تشمل العوامل المتعلقة بالبيئة الاجتماعية والفيزيائية مثل العلاقات بين الافراد واسرهم، ومدى تماسك المجتمع وتعاون الافراد في مواجهة الحدث الضاغط وتحمل الاثار 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 تهئ الفرد للتوافق مع الضغوط مثل توثيق الروابط مع افراد الاسرة والاصدقاء، والاحتفاظ بأتزان الانفعال، بما يجعله يشعر بقدرته في التحكم بها والسيطرة عليها وتقويمها، واتخاذ القرار المناسب لمواجهتها، هدفها تنظيم قدرات الفرد المعرفية والوجدانية 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، يتمكن من خلاله الفرد من التواصل في حياته اليومية، او قد تأخذ شكلاً اخر يدل 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، أو فقدان فرصة عمل، وفي الوقت نفسه يمكن أن تكون الضغوط سارة، مثل الحصول على ثروة أو مبلغ من المال بشكل مفاجئ .

٣- **ضغوط فيزيائية:** وتكون مسبباتها خارجية، مثل الضوضاء والتلوث الكيميائي والجرثومي والاشعاعي، وقد تؤدي قوة الضغوط إلى إلحاق ضرر بالفرد قد يفضي به إلى الموت كما في حالة التعرض إلى الإشعاع الذري (شكاحي، ٢٠٢٢: ٢٢-٢٣).

## ٢- نظرية (جورج سلافش، 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 (سلافش، ٢٠١٦) يمكن أن تكون الضغوطات إما أحداثاً 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 ببعضها البعض. على سبيل المثال، يمكن لأحداث حادة في الحياة، مثل إنهاء العمل، أن تبدأ أحياناً (ولكن ليس دائماً) بصعوبة مزمنة، مثل البطالة المستمرة أو الصعوبات المالية المترتبة 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 لأحداث الحياة الحادة والصعوبات المزمنة التي مر بها الشخص على مدار حياته، ويخبرنا 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 للتنبؤ 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 الى 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 لتقييم التعرض للإجهاد على مدار أسبوع أو شهر كحد أقصى، تاركة بقية حياة الشخص غير مستكشفة، اما (سلافيش) فإنه قيم وقاس مفهوم ضغوط الحياة عبر مراحل عمرية مختلفة واثار 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 وشدها 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، والتكس العصبي، والتدهور المعرفي. وبالتالي، يعد تقييم التعرض لضغوط 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 مؤخرًا 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).

ان الاصدار الخاص بالبالغين من اعمال (سلافيش) الاخيرة شملت هذه النتائج مجموعة من المتغيرات التي من الممكن ان تتأثر باستمرار الضغط بنوعيته (ضغط روتيني، ضغط استثنائي)

مثل: الذاكرة واتخاذ القرار، والوظيفة التنفيذية وسعة الذاكرة العاملة ومستويات الكورتيزول النهاري والاستجابات البيولوجية للإجهاد الحاد، الشخوخة البيولوجية، 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 Slavich, 2017:34).

الدراسات السابقة

العافية النفسية

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

هدفت الدراسة التعرف على الخصائص السيكومترية لمقياس كارول رايف للعافية النفسية باستخدام عينة قوامها (٤٨٥) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الاردنية في عمان، منهم ٩٠ عينة استطلاعية، وكانت ثلث العينة من الذكور بسبب طبيعة توزيعهم في الجامعة، وتكون المقياس من ٨٤ فقرة إذ مثلت هذه الفقرات معا مؤشرا للعافية النفسية من خلال ستة ابعاد هي: تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الايجابية مع الآخرين، النمو الشخصي، التمكن من البيئة، الهدف من الحياة. بينت التحليلات السيكومترية ان المقياس 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 المقياس. و اشارت الدراسة ومن خلال استخراج معاملات الارتباط بين كل من الفقرات والابعاد والمقياس الى تمتع المقياس المعرب بصدق البناء، وهذا يشير الى ان هذه الدراسة توفر نسخة مترجمة للغة العربية من مقياس 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) طالبا وطالبة موزعين على كليات التربية والآداب والعلوم حيث طبق عليهم مقياس العافية النفسية ومقياس الاتجاه نحو الدراسة الجامعية واستخدمت الباحثة معامل الارتباط واختبار (ت) وتحليل التباين الاحادي الاتجاه وتحليل الانحدار وظهرت نتائج الدراسة وجود



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

**دراسة كوك ورفاقه ٢٠٠٦ (Cooke , Bewick , Barkham, Bradley , & Audin)**

**"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) طالبا وطالبة إذ طبق مقياس العافية النفسية، استخدم الباحثون معامل الارتباط، ومعامل الفا كرو نباخ، والتجزئة النصفية والتحليل العاملي 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) طالبا وطالبة بالجامعة من كليات علم النفس والعلوم التربوية، وطبق عليهم مقياس (رايف) للعافية النفسية الشخصية واطهرت الدراسة تمتع مقياس (رايف) للعافية بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي والصدق المرتبط بالمدك 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 بصلاية 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 الأراضي العراقية في ٩ / ٤ / ٢٠٠٣، فضلاً عن ثلاث 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 توفيقاً وتكيفاً من الفرد معتمداً في ذلك على ما يملكه من صلاية في الشخصية، ويشير سيلبي (Selye) أن التعرض المتكرر لأحداث الحياة الضاغطة القوية يترتب عليها تأثيرات سلبية عدم القدرة على التفاعل مع الآخرين وظهور أعراض سايكوسوماتية. (كالذبحة الصدرية وتهيج القولون وارتفاع ضغط الدم...) وغير ذلك من مظاهر



الخلل الوظيفي في الشخصية. يتحدد البحث الحالي بالمسنين المصابين بالذبحة الصدرية ومن الرافدين في مستشفى خائنين العام والمراجعين 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 والمقترحات (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 والعمر، حيث وجد علاقة ارتباط سلبية 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 لتغيرات الحدث، وتقييم الفرد للحدث (شكاحي، ٢٠٢٢: ٣٦).

### الفصل الثالث

#### اجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل تحديد منهج البحث المعتمد وكذلك اجراءات تحديد المجتمع واختيار العينة وخطوات تبني مقياس العافية النفسية فضلا عن اجراءات التطبيق على العينة، ومن ثم تحديد الوسائل الاحصائية المستخدمة فيها .

#### اولاً: منهجية البحث

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

#### ثانياً : مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث الحالي من المدرسين 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

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

## 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

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

6	ثانوية الامال	6
3	ثانوية ايلاف	7
6	ثانوية السعادة	8
6	ثانوية سومر	9
6	ثانوية المتميزات	10
6	ثانوية بدر الكبرى	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 المدرسين 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 و ترتبط العافية النفسية بكل من الايمان بالله والتوكل عليه الاحساس بالعافية الحقيقية والطمأنينة النفسية والراحة والارتياح النفسي والثقة والتعاطف والصداقة 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 أساسي كسمة رئيسة للعافية النفسية , وكذلك سمة من القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الايجابية نحو الذات والحياة وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب ايجابية 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 , والصداقة , 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 وقيم ذاته وفق معايير شخصيته.

٤. الاتقان البيئي: وبلغت عدد فقراته (٤) فقرات وتعني قدرة الفرد في اختيار أو تكوين بيئات مناسبة له وظروفه النفسية وتتطلب قدرة الفرد على التمكن والسيطرة على المواقف البيئية والمشاركة في الأنشطة 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 بالتوجه نحو تحقيق الاهداف وشعور الفرد بان له قيمة وانه منتج وفعال ومبدع مما

الوجداني ووضع للمقياس ثلاثة بدائل هي( دائماً، أحياناً، أبداً ) 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 المدرسين المرشدين تطلب ذلك توفر اداة لقياس ضغوط الحياة لتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس (شكاحي، ٢٠٢٢) لضغوط 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 (الضغوط العادية الروتينية) المتمثلة في الحالة الصحية وظروف العمل أو التعليم، وكذلك (الضغوط غير العادية 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 اعتماد الباحث على اسلوب مفتاح التصحيح حيث صحح الباحث اجابات المستجيبين على المقياس، فقد اعطى للاجابة (موافق: ٣) وللإجابة (متردد: ٢) وللإجابة (غير موافق: ١)

الخصائص السيكومترية لمقياس ضغوط الحياة

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

### خامساً: التطبيق النهائي

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

## سادسا: الوسائل الأحصائية

١. الاختبار التائي 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 مقياس العافية النفسية المتكون من (٢٠) فقرة على عينة البحث المتكونة من (١٠٠) مدرس مرشد. وظهرت نتائج البحث ان المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قدبلغ ( ٤٥ ) درجة وبأنحراف 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

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠.٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
العافية النفسية	١٠٠	٤٥	٣.٤٣	٤٠	١٧.٤	١.٩٦	دالة

## تفسير النتيجة:

نلاحظ من خلال النتائج ان المدرس المرشد يمتلك مستوى عالي من العافية النفسية فالعافية النفسية لدى المدرس المرشد تساعده على الشعور بالرضا والبهجة وتحقيق الذات والامل والتفاؤل والتوجه نحو الحياة بايجابية 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 مقياس ضغوط الحياة المتكون من (٢٠) فقرة على عينة البحث المتكونة من (١٠٠) مدرس مرشد. وظهرت نتائج البحث ان المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ ( ٤٤ ) درجة وبأنحراف 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

أكبر 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

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠.٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
ضغوط الحياة	١٠٠	٤٤	٣.٤١	٤٠	١٣.٩	١.٩٦	دالة

تفسير النتيجة:

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

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

العينة	قيمة معامل الارتباط بين العافية النفسية وضغوط الحياة للمدرسين المرشدين
١٠٠	٠,٧٤٦

تفسير النتيجة:

نلاحظ من خلال النتيجة انه توجد علاقة طردية بين العافية النفسية وضغوط الحياة لأن العافية النفسية ترتبط بكل من الايمان بالله والتوكل عليه الاحساس بالعافية الحقيقية والطمأنينة النفسية والراحة والارتياح النفسي والثقة والتعاطف والصداقة والتعاون وحب الغير والاخذ والعطاء والسكينة فتمتع المرشد بكل هذه الخصائص تساعد ان يقوم بعلمه ويحقق افضل النتائج التي يريد ان يصل اليها رغم ان هناك ضغوطات بالعمل او في الاسرة.

التوصيات

١. الاستفادة من خبرات وتجارب المدرسين المرشدين نظرا لكونهم يمتلكون من المعارف 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.

## المقترحات

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 عدد ٢٨، مجلد ٧٨.

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

❖ الزهراني، احلام علي احمد، الكشكي، مجدة السيد علي (٢٠٢٠): الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الاعاقة بجامعة الملك عبد العزيز، كلية الآداب والعلوم الانسانية، 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 ، مدحت عبد الحميد (٢٠١٣): الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة .

❖ القاضي، يوسف مصطفى وآخرون (١٩٨١) : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، ط ١، دار المريخ ، الرياض.

❖ مصطفى ، رفاء (٢٠٠١) : أسرار التميز والنجاح ، ط ١، دار ابن حزم ، لبنان .

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

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

❖ دية، الاء (٢٠١٢) : استخراج الخصائص السيكومترية لمقياس كارول رايف للرفاهة النفسي عند عينة من طلبة الجامعة الاردنية في عمان، دراسة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن .

❖ جلال، سعد، (١٩٧٠): في الصحة العقلية للأمراض والانحرافات السلوكية، ط ١، الاسكندرية

- ❖ دافيدوف، ليندال، (١٩٨٣): المدخل الى علم النفس، ترجمة السيد الطواب واخرين، دار ماكجروهيل للنشر، القاهرة.
- ❖ طاهر، شوبو عبد الله ملا (٢٠٠٤): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات في دولة الامارات العربية المتحدة والاتحاد الفيدرالي السويسري وجمهورية العراق، دراسة عبر ثقافية، مجلة كلية التربية، العدد الثاني، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- ❖ عبد الغني، هدى جميل (٢٠٠٥): العداية 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 بصلاية الشخصية لدى المصابين بالذبحة الصدرية من المسنين: دراسة ميدانية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع٤٧، ج٤، السعودية
- ❖ يوسف، جمعة سيد (٢٠٠٧ : ) ادارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة - جامعة القاهرة.
- ❖ شكاحي، كزار (٢٠٢٢): الشعور بالتحكم الشخصي وعلاقته بضغوط 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 .