

العافية النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية

م. هاني علاوي ردام

haniallawi@yahoo.com

وزارة التربية/ مديرية تربية الكرخ الثانية

الملخص

تمثل العافية النفسية الاحساس الايجابي وارتفاع مستويات الرضا عن الذات والحياة لدى الافراد بشكل عام، وسعيهم المتواصل لتحقيق اهدافهم الشخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة لهم، لذا استهدف البحث الحالي التعرف على العافية النفسية لدى المعلمين ومعرفة دلالة الفروق وفقا لمتغير الجنس، وتحقيقا لأهداف البحث تم ترجمة مقياس رايف للعافية النفسية ، اذ تألف مقياس العافية النفسية من (١٨) فقرة توزعت على ستة ابعاد اذ استعمل اسلوب العبارات التقريرية في صياغة فقرات المقياس وامام كل فقرة (٦) بدائل متدرجة ليكرت للإجابة هي (لا اوافق بشدة ، غير موافق ، لا اوافق قليلا ، اوافق قليلا، اوافق ، اوافق بشدة) يعطى لها عند التصحيح الدرجات (١, ٢, ٣, ٤, ٥, ٦) للفقرات المصاغة بصورة ايجابية ويعكس التصحيح للفقرات المصاغة بصورة سلبية اذ تمثل الدرجة (١. لا اوافق بشدة) ، طبق الباحث المقياس على العينة البالغة من (٢٠٠) معلم ومعلمة ثم اختياريهم بطريقة عشوائية وفقا لمتغير الجنس ، تم التحقق من صدق وثبات المقياس باستعمال معادلة الفا كرونباخ وكانت معاملات الثبات جيدة ، واطهرت نتائج البحث ان المعلمين يتمتعون بالعافية النفسية وتوجد فروق ذات دلالة احصائية وفقا لمتغير الجنس ولصالح الاناث وفي ضوء نتائج البحث تم تحديد مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: العافية النفسية، المعلمين، المعلمات .

the Psychological Well-being among Primary Stage Teachers

M. Hani Allawi Radam

Directorate of Education – Al-Karkh 2

Al-Rayyan Intermediate School

Abstract

Psychological wellbeing represents a positive feeling and high levels of satisfaction with oneself and life among individuals in general, and their continuous pursuit to achieve their personal goals that are valuable and meaningful to them. Therefore, the current research aimed to identify psychological wellness among teachers and to know the significance of the differences according to the gender variable. To achieve the research objectives, the Rafe Psychological Wellness Scale was adopted, as the psychological wellness scale consisted of (18) paragraphs distributed over six dimensions. The method of declarative phrases was used in formulating the scale paragraphs, and in front of each paragraph there are (6) Likert-level alternatives for the answer, which are (strongly disagree, disagree, slightly disagree, slightly agree, agree, strongly agree). When correcting, the grades (1, 2, 3, 4, 5, 6) are given to the paragraphs formulated positively, and the correction is reversed for the paragraphs formulated negatively, as the grade (1. strongly disagree) represents. The researcher applied the scale to the sample of (200) male and female teachers were randomly selected according to the gender variable. The validity and reliability of the scale were verified using the Cronbach's alpha equation, and the reliability coefficients were good. The research results showed that teachers enjoy psychological well-being, and there are statistically significant differences according to the gender variable in favor of females. In light of the research results, a set of recommendations and proposals were identified.

Keywords: psychological well-being, teachers, female teachers.

مشكلة البحث

يتطلب بناء مجتمع متطور ملتزم علميا وحضاريا اعتماد فلسفة تربوية اساسها البناء التربوي والمنهج المدرسي والأعداد التعليمي بمختلف ابعاده وأنشطته لتكون المدرسة اداة لإصلاح المجتمع ووسيلة لإعادة بناءه وحل مشاكله والتخلص من مظاهر التخلف والنهوض والتمهيد

لنهضة علمية وثقافية شاملة وتغييرا اجتماعيا وبناء جيل يعتز بهويته الوطنية وشخصيته ودوره الانساني (الحلو ، ٢٠١٣: ١٥-١٦).

اذ تعد المدرسة من العوامل التربوية الرئيسية في التطور الفكري والاجتماعي للأفراد وهي تساعده على الاندماج في المجتمع الكبير فهي على هذا الاساس حالة متوسطة بين الاسرة و المجتمع ويعد المعلم المشرف الاول والأساسي في القيام بالعملية التعليمية باعتباره المتميز داخل الصف كونه يمتلك المعرفة وباحتكاكه الدام مع طلابه وبهذا يكون للمعلم الاثر الاكبر على سلوكياتهم ولهذا تعتبر فعالية التعليم من فعالية المعلم اذ يعمل المعلم على توجيه الطلبة في مختلف امورهم ومواقفهم التي يتعرضون لها سواء التعليمية او الاجتماعية ومساعدتهم على تحقيق اهداف التعليم اكثر من ان يلقنهم المعلومات الجاهزة وكيفية تقويم عملهم وتعلمهم بأنفسهم (الحدادي وبراکو ، ٢٠٢١: ٤-٩، ١٢).

اذ يمثل مفهوم العافية هدف نبيل يسعى الانسان للعيش حياة افضل والذي تشارك العوامل النفسية والاجتماعية والوجدانية والمعرفية والاقتصادية في بلورتها وبنائها بعيدا عن الامراض النفسية كالقلق والاكتئاب والتوتر والخوف هذه التي طالما (عكاشة وسليم ، ٢٠١٠: ٦٦).

اذ يعتمد تحقيق العافية على فكرة أن السعادة والسرور يعدان الهدف الأساسي للحياة الانسانية وتحقيق الأهداف الفردية مما يؤدي الى زيادة الشعور الايجابي من خلال المرور بخبرات متكررة من العواطف السارة ومستويات عالية من الرضا عن الحياة، توظيف إمكانات الفرد من خلال القيام بالأنشطة والتحديات التي تؤدي الى تطوير إدراكه وتحقيق إمكاناته واستغلال قدراته الى أقصى حد ممكن وتدني الشعور السلبي وخبرات قليلة من العواطف السلبية (Ryff&Singer,2008:14)، وهذا ما توصلت اليه دراسة توصلت اليه دراسة (طه وعربيات، ٢٠٢٣) التي ادت على عدم تمتع طلبة الجامعة بالعافية النفسية .

اذ ان شعور الافراد بتجربة خيبة الامل والفشل امر طبيعي في حياة الافراد وتعرض للخطر عندما تكون المشاعر السلبية متطرفة او طويلة الامد وتتدخل في قدرة الافراد على الاداء في حياته اليومية لكن قدرة الافراد ادارة هذه المشاعر السلبية امر ضروري للوصول الى العافية النفسية على مرور الوقت (Ryff, et al,2006:85).

وبناء على ما سبق تتحدد مشكلة البحث الحالي في الاجابة على السؤال التالي هل يتمتع

المعلمون بالعافية النفسية ؟

اهمية البحث

اصبح مفهوم العافية النفسية Psychological well being من المفاهيم التي تناولتها الدراسات في الوقت الحالي لما لها من دور في تحسين الصحة النفسية والتوافق النفسي والعافية

والرضا عن الحياة لدى الأفراد اذ ترى رايف Ryff ان مفهوم العافية النفسية من المفاهيم الرئيسية في علم النفس الايجابي له مكانه بارزة في تاريخ الفكر الانساني وقد سعت الثقافات المختلفة الى الوصول الى السعادة بوصفها هدفا مهما في حياة الفرد في تحقيق الذات والتفاؤل والرضا عن الحياة والأمل والتفاؤل والتوجه نحو الحياة بإيجابية (ابو هاشم ،٢٠١٠ : 10).

وتبحث العافية النفسية عن الصفات والجوانب الايجابية التي تقوم على تحسين وزيادة رضا الافراد عن حياتهم وتعزيز آرائهم في مختلف مواقف الحياة وتطوير قابلياتهم الشخصية وقدراتهم التي تسمح بالنمو والازدهار والتقليل من التأثيرات السلبية، وان الجوانب الايجابية في الشخصية امر ضروري للأفراد فهي تعد حصنا قويا ضد الضغوط واثارها السلبية، وتخفي الفشل، وتحمل الصعاب للوصول الى العافية والسعادة النفسية وقوة الشخصية والتحرر من الظروف الماضية مما يجعل الحياة ذات قيمة ومعنى والشعور بالأمل والتفاؤل (Seligman,2002:8) وهذا ما اكدته دراسة كل من (الجندي وتلاحمة،٢٠١٧) (بليبيسي وابو حميد، ٢٠٢٣) تمتع عينة البحث بالعافية النفسية ولصالح الاناث فيما اختلف نتائج البحث الحالي مع ما توصلت اليه دراسة (الجندي والطلول،٢٠٢٠) التي توصلت الى تمتع الذكور بالعافية النفسية.

وتمثل العافية النفسية الاحساس الايجابي وارتفاع مستويات الرضا عن الذات والحياة لدى الافراد بشكل عام، وسعيهم المتواصل لتحقيق اهدافهم الشخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة لهم، واستقلاليتهم في تحديد مسار حياتهم، وإقامتهم لعلاقات اجتماعية ايجابية، متبادلة مع الاخرين(Ryff, et al,2006:85) وهذا ما توصلت اليه دراسة كل من (الجندي وتلاحمة،٢٠١٧) (حسين، ٢٠٢٠) (الجندي والطلول،٢٠٢٠) (بليبيسي وابو حميد، ٢٠٢٣) (طه وعربيات، ٢٠٢٣) الى ان تمتع الافراد بالعافية النفسية يؤدي الى شعور بالسعادة والرضا وتحقيق الذات والتوجه نحو الحياة بإيجابية ومواجهة مواقف الحياة وضغوطاتها.

ونتيجة الاهتمام المتزايد بتطبيق علم النفس الايجابي في جميع مجالات الحياة حاول الباحثون مؤخرا دراسة العافية النفسية في مجال العمل وهو ما يطلق عليه العافية النفسية الوظيفية في مجال العمل وتظهر اهمية دراسة العافية في مجال العمل في ضوء ان العمل جزء حيوي في حياة الافراد وهو بدوره يشغل جزءا كبيرا من التأثير في العافية والرفاهية لديهم وذلك لاختلاف مواقف العمل بشكل كبير عن مواقف الحياة العامة (ابو حلاوة، ٢٠١٤ : 55).

لذا يلعب نظام التربوي المتكامل دورا فعالا وكبيرا في بناء الشخصية وجعلها تتجاوز المشكلات والعقبات التي يمكن ان تواجهها، اذ تعد التربية انجاز انساني بيد المجتمع ويعمل على تعزيز البناء النفسي للفرد وتعزيز قدراته العقلية والفكرية لاستثمارها بشكل صحيح وسليم في خدمة المجتمع وما يقدمه المعلمون من تعليم نوعي يساعد الطالب على بناء مسيرته المستقبلية وتحقيق ما يرغب فيه (الحو ، ٢٠١٣ : ١٥ - ١٦).

وتعد مهنة التدريس من المهن التي تتداخل فيها الكثير من العوامل المسببة للضغط النفسية والجسدية نظرا للتعامل مع فئات متعددة في البيئة التعليمية (الطلبة, المعلمين ادارة المدرسة واولياء الامور) اذ تفرض ادارة المدرسة وجود مستجدات تربوية متسارعة يبذل المعلم فيها طاقة كبيرة خلال عمله اليومي في المدرسة بالإضافة الى التزامات شخصية وعائلية لذلك تلعب شخصية المعلم دورا كبيرا في قدرته على التكيف مع هذه العوامل والمستجدات (Desouky& Allam,2017: 192).

وتأتي اهمية البحث على المستوى النظري والتطبيقي وكالاتي:

1. دراسة شريحة مهمة في المجتمع تتمثل في المعلمين والمعلمات، اذ يشكلون احد الركائز الاساسية في بناء المجتمع.
2. دراسة مفهوم العافية النفسية لما لها من دور في سعي الفرد المستمر لتحقيق اهدافه الشخصية في اطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الايجابية مع الاخرين التي تدل على توفر حالة من الرضا العام لدى الفرد.

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على:

١. العافية النفسية لدى المعلمين .
٢. دلالة الفروق في العافية النفسية وفقا لمتغير الجنس (ذكور , اناث) من المعلمين.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالمعلمين والمعلمات المستمرين بالدوام للعام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ للمدارس الحكومية فقط.

تحديد المصطلحات

العافية النفسية Psychological well being : تم تعريف العافية النفسية وفقا لرايف Ryff على انها بنية متعددة الابعاد تعكس تقييم الافراد لأنفسهم ونوعية حياتهم بشكل عام وحددتها رايف في ست عوامل هي(تقبل الذات، العلاقات الايجابية مع الاخرين، الاستقلالية، الانتان البيئي، الغرض من الحياة، النمو الشخصي) (Ryff et al ,1999:250).

التعريف النظري:

اعتمد الباحث على تعريف **Ryff,1999** تعريفا نظريا لقياس وتفسير مفهوم العافية النفسية لدى المعلمين.

التعريف الاجرائي :

هي الدرجة التي يحصل عليها افراد عينة البحث المتمثلة المعلمين والمعلمات عند اجابتهم على فقرات مقياس العافية النفسية المعد لهذا الغرض.

الإطار النظري

العافية النفسية Psychological well being

تعد العافية النفسية واحدة من أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي التي ركزت على تقوية حياة الفرد وتنظيمها والعيش باستقلالية وتحقيق الحياة الهادفة والرضا عنها والشعور بدرجات عالية من التفاؤل والرضا والسعادة إذ تمثل العافية النفسية طريقة للحياة موجهة نحو الصحة والرفاه الأمثل واندماج العقل والجسد والروح للوصول إلى الصحة المثلى والعيش في هناء وسعادة (Villarosa & Ganoticem, 2018: 4).

ابعاد العافية النفسية Dimensions of psychological well-being

١. قبول الذات Self Acceptance

يعد بعد قبول الذات من مفاتيح الشعور بالعافية النفسية، إذ يعد صورة عميقة لتقدير الذات القائم على الوعي بالصفات الإيجابية والسلبية، وأذ يكون لدى الأفراد المتقبلين لذواتهم اتجاهات بما تضمنه من إيجابيات وسلبيات نحو الذات، وتقبل النقد من الآخرين سواء كان الإيجابي والسلبي، والتفكير والشعور الإيجابي عن الحياة الماضية والمستقبلية لذواتهم، أما الأفراد ذوو تقبل الذات المنخفض دائماً ما يكون شعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية، الشعور بالقلق وعدم الرضا عن الذات، وعدم تقبل العلاقات الاجتماعية مع الآخرين (Ryff & Singer, 2008:25).

٢. العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relationships With Others

تعد من أهم مؤشرات العافية النفسية، وأحد محكات النضج لما يمتلكه الفرد من مشاعر قوية من التعاطف والحب وصدقات وعلاقات اجتماعية وثيقة وإيجابية مع الآخرين (Ryff, 1989:1069)، ومن صفات الأفراد في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين يمتلكون علاقات إيجابية والثقة بالآخرين من حولهم والشعور وبالقناعة وقدرتهم على التعاطف والتودد للآخرين ويمتازون بالدفء والرضا والثقة والقدرة على التفهم والتأثير والصدقة في العلاقات الشخصية والاهتمام بسعادة الآخرين وهم أقرب إلى تحقيق ذواتهم من غيرهم، أما الأفراد الذين تكون علاقاتهم الاجتماعية مع الآخرين منخفضة دائماً يشعرون بعدم الثقة وقلة العلاقات الشخصية مع الآخرين أو صعوبة تكوينها إذ يميل الأفراد هنا إلى الانعزال والشعور بالإحباط (Ryff, 1989: 971).

٣. الاستقلالية Autonomy

تمثل الاستقلالية قدرة الفرد على تقرير مصيرهم بأنفسهم واتخاذ قراراتهم بذواتهم وإرادتهم و قدرتهم على مقاومة الضغوط الاجتماعية في تفاعلهم مع الآخرين والتفكير والتصرف وفقاً للمعايير الاجتماعية المقبولة، وإن الأفراد المستقلين تكون لديهم القدرة أن يقرروا مصيرهم

بأنفسهم لما يتمتعون به من الضبط الداخلي للسلوك اذ تعني الاستقلالية تفرد الذات وتحديداتها، اما الافراد غير مستقلين دائما ما يركزون على توقعات وتقييمات الآخرين في قراراتهم وافكارهم (Ryff, 1989:1072).

٤. الإتقان البيئي Environmental Mastery

يؤدي الاتقان البيئي الى تنمية مهارات الافراد في ادارة شؤون حياتهم اليومية والظروف الخارجية التي يمرون بها والاستفادة من الفرص المتاحة واستخداماتها الفعالة وصنع سياقات ومواقف مناسبة للقيم والحاجات الشخصية، وترى رايف ان امتلاك الأفراد الاتقان البيئي يجعل منهم افراد قادرين على الإحساس بالتمكن والكفاءة في استخدام الخبرات المناسبة في اختيار وإيجاد بيئة مناسبة لحاجاتهم وقيمهم الشخصية ، و تغيير البيئة على وفق ما يروونه مناسباً مع طموحاتهم وحالتهم النفسية، وقدرتهم على إدارة الأنشطة الخارجية والعمل بفعالية، في حين يواجهون الافراد الذين لا يمتلكون قدره على الاتقان البيئي صعوبة في ادارة شؤون حياتهم اليومية، وعدم القدرة على تغيير أو تحسين البيئة المحيطة بهم لعدم وعيهم بالاستفادة من الفرص المناسبة (Ryff&Singer,2008:25).

٥. الغرض من الحياة Purpose in Life

يمثل مفهوم الهدف من الحياة قدرة الفرد على تحديد اهدافه بشكل موضوعي وفق رؤية واضحة توجه تصرفاتهم وسلوكياتهم وأفعالهم وأفكارهم نحو تحقيق هدفه، اذ يمتلك الأفراد الهادفين لحياتهم الإحساس بالتوجه نحو الحياة و المعتقدات بمعنى حياتهم الماضية والحاضرة و الثقة بالنفس في تحديد أهدافهم بموضوعية، وتكون لديهم القدرة على إدراك أن سعادتهم تكون بمعرفة بمعنى الحياة روح المثابرة والصبر والايمان ومقاومة كل العقبات التي قد تحول دون الوصول الى الهدف المنشود، أما الأفراد الذين لا يملكون هدف في حياتهم اذ يعانون من عدم قدرتهم على تحديد أهدافهم لعدم وجود خطه والشعور بالنقص (Ryff& Singer, 2008: 25).

٦. النمو الشخصي Personal Growth

يمثل مفهوم النمو الشخصي قدرة الفرد على تنمية قدراته وتطويرها وزيادة فعاليتها وكفاءتها الشخصية في الجوانب المختلفة لتلقي خبرات جديدة تضاف الى خبراته السابقة، اذ يشعر الأفراد في النمو الشخصي بالنمو والتطور المستمر في المشاركة بالتجارب الجديدة وإحساسهم الواقعي بالحياة بالتطور المستمر للشخصية والشعور بالتفاؤل والتغيير في التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية وتحسن ذواتهم وتطور سلوكهم يوما بعد آخر تزيد من معرفتهم وفعاليتهم الذاتية، اما الافراد الذين يعانون من صعوبة في النمو الشخصي فيكون لديهم الإحساس

بالنقص والشعور بالملل وعدم الاستمتاع بحياتهم الشخصية والاجتماعية وصعوبة اكتساب معرفة جديدة (Ryff & Singer, 2008: 25).

وبذلك اعتمد الباحث النموذج النظري للعافية النفسية المتمثلة بأراء رايف في تفسير مفهوم العافية النفسية ، وتبني مقياسها لقياس العافية النفسية لدى عينة البحث الحالي المتمثلة بالمعلمين والمعلمات اذ تمثل هذه النظرية الاكثر تفسيراً لمفهوم العافية النفسية وأعطت توضيحاً شاملاً لأبعاد العافية النفسية.

منهجية البحث وإجراءاته

اعتمد الباحث في البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي اذ يعد من أكثر المناهج ملائمة في تحقيق أهداف البحث نظراً لأنه يهتم بوصف الظاهرة وصفاً دقيقاً ويعبر عنها كيفياً يصف الظاهرة ويوضح خصائصها وكمياً يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى (عبيدات وآخرون، ١٩٩٦: ٢٨٩).

مجتمع البحث

يتألف مجتمع البحث الحالي من المعلمين والمعلمات في مديرية العامة للتربية في محافظة بغداد (الكرخ الثانية) للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)، اذ تم تحديد مجتمع البحث مركز الكرخ الثانية اذ بلغ مجتمع البحث الإحصائي من (٥١٧٩) معلماً ومعلمة، موزعين بحسب الجنس بواقع (٢٣٢٤) معلماً و(٢٨٥٥) معلمة، والجدول (١) يوضح ذلك.

الجدول (١) مجتمع البحث موزعاً حسب الجنس

المجموع	الجنس		المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الثانية
	إناث	ذكور	
١٠٣٦٥	٩٠٨٠	١٢٨٥	مركز الكرخ الثانية

عينة البحث.

تضمنت عينة البحث الحالي (200) معلم ومعلمة، اختيروا بالأسلوب العينة العشوائية وبما يتناسب تقريباً مع عددهم في مجتمع البحث، وبنسبة قدرها (25%) تم الحصول على هذه البيانات من شعبة الاحصاء مديرية تربية بغداد الرصافة الثانية وبحسب الجنس والجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢) عينة البحث موزعه بحسب الجنس

المجموع	الجنس		اسم المدرسة
	إناث	ذكور	
٣٣	٢٣	١٠	شريفة بنت الحسن ع
١٨	٨	١٠	زهرة المدائن
٢٠	١٠	١٠	المهدي عليه السلام

الكرار	١٢	١٠	٢٢
صفا النهريين	١٤	٨	٢٢
النصر	١٤	٦	٢٠
الدار البيضاء	١٢	١٥	٢٧
الهادي البشير	١٠	١٠	٢٠
سيف ذو الفقار	٨	١٠	١٨
المجموع الكلي	١٠٠	١٠٠	٢٠٠

أداة البحث

لتحقيق هدف البحث الحالي تم ترجمة مقياس العافية النفسية الذي تم اعداده من قبل **Ryff et al ,1999** لقياس مفهوم العافية النفسية اذ تالف المقياس من (١٨) فقرة مصاغة بأسلوب التقرير الذاتي موزعة بصورة عشوائية على ستة ابعاد هي (تقبل الذات، العلاقات الايجابية مع الاخرين، الاستقلالية، الاتقان البيئي، الغرض من الحياة، النمو الشخصي) ، اذ تكون كل بعد من (٣) فقرات وكما موضح ادناه:

١. تقبل الذات تكون من ٣ فقرات وهي الفقرات ذات التسلسل (١٥, ١٦, ١٧).
 ٢. الغرض من الحياة تكون من ٣ فقرات وهي الفقرات ذات التسلسل (٧, ٤, ٢).
 ٣. العلاقات الاجتماعية مع الاخرين تكون من ٣ فقرات وهي الفقرات ذات التسلسل (١٨, ١٤, ٣).
 ٤. النمو الشخصي تكون من ٣ فقرات وهي الفقرات ذات التسلسل (٩, ٨, ٥).
 ٥. الاستقلالية تكون من ٣ فقرات وهي الفقرات ذات التسلسل (١٣, ١٠, ٦).
 ٦. الاتقان البيئي تكون من ٣ فقرات وهي الفقرات ذات التسلسل (١٧, ١٢, ١١).
- وامام كل فقرة (٦) بدائل متدرجة ليكرت للإجابة هي (لا اوافق بشدة ، غير موافق ، لا اوافق قليلا ، اوافق قليلا، اوافق ، اوافق بشدة) يعطى لها عند التصحيح الدرجات (١ , ٢ , ٣ , ٤, ٥, 6) للفقرات المصاغة بصورة ايجابية ويعكس التصحيح للفقرات المصاغة بصورة سلبية اذ تمثل الدرجة (١. لا اوافق بشدة) الحد الادنى من درجات مقياس العافية النفسية وتمثل الدرجة (٦. اوافق بشدة) الحد الاقصى من درجات مقياس العافية النفسية.

اجراءات اعداد مقياس رايف **Ryff** لمفهوم العافية النفسية

ترجم الباحث مقياس **Ryff** للعافية النفسية وتعليماته من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية تم عرض المقياس بنسخته الانكليزية والعربية باستبانة على محكمين من تخصص اللغة الانكليزي للتأكد من صحة ترجمة مقياس العافية النفسية ثم تم عرض المقياس باللغة العربية على متخصص باللغة العربية للتأكد من سلامة الترجمة لغويا ومن ثم تم عرض النسخة العربية على متخصص في اللغة الانكليزية لإتمام الترجمة العكسية لمقياس العافية النفسية والتحقق من

مطابقة الترجمة مع الترجمة الاصلية اذ تبين للباحث ان الترجمة مطابقة ، وبعد ذلك تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في الارشاد النفسي وعلم النفس والقياس والتقويم والبالغ عددهم (١٢) محكم اذ اعتمد موافقة (١٠) محكمين فاكثر معيارا لصلاحية الفقرة لمعرفة آرائهم بمدى ملائمة فقرات وتعليمات وبدائل العافية النفسية للبيئة العراقية لان الفرق بين قيمتي ٢١ المحسوبة والجدولية يكون ذا دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) وعلى ضوء آرائهم تم الإبقاء على الفقرات جميعها لأنها كانت صالحة ومناسبة لكل بعد من ابعاد المقياس، ثم قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة الاستطلاعية لمعرفة مدى وضوح التعليمات والبدائل اذ تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية البالغ عددها 20 معلم ومعلمه بواقع 10 معلمين و10 معلمات، وقد تبين أن التعليمات والبدائل والفقرات واضحة ومفهومة، دون أي التباس والوقت الذي استغرقه أفراد العينة في استجاباتهم على المقياس تتراوح بين (10-15) دقيقة.

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس العافية النفسية

١. حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس العافية النفسية

يعد تميز الفقرات من الخصائص السيكومترية المناسبة لما يقوم به من اختيار الفقرات المناسبة وتعديل الفقرات غير المناسبة او ان يتم استبعادها (Ghisell et al, 1981: 421) ، ولتحقيق ذلك تم تطبيق مقياس العافية النفسي على العينة البالغة ٢٠٠ معلم ومعلمة، اذ بلغت عدد الاستثمارات ٥٤ استمارة لكل مجموعة وبذلك يكون مجموع الاستثمارات ١٠٨ استمارة اذ اختيرت نسبة 27% المجموعة العليا من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات العليا تراوحت حدود الدرجات للمجموعة العليا ٨٠-١٠٤، ونسبة 27% من المجموعة الدنيا من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات الاقل و تراوحت حدود الدرجات للمجموعة الدنيا ٣٥-٦٦ ، استعمل الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات مقياس العافية النفسية، وأظهرت النتائج إن جميع الفقرات مميزة (انظر جدول 3).

الجدول (3) القوة التمييزية فقرات مقياس العافية النفسية

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		المعنوية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	٥.١٢٩٦	٧٢٨٠٤.	٣.٧٠٣٧	١.٥١٢٥٨	.001
2	٥.٠٥٥٦	١٠.٣٥٥٣	٢.٦٦٦٧	١.٢٨٨٥٦	.001
3	٧١١٥٤.	٧١١٥٤.	٣.٣٥١٩	١.٤٢٩٥٧	.001
4	٥.١٤٨١	٩٧٩١٧.	٣.٨٥١٩	١.٦٢٩٩٩	.001
5	٤.٩٦٣٠	١٠.٤٥٤٤	٤.٢٧٧٨	١.٤٤٦١٠	.001

.000	3.568	١.٤٦٢٩١	٢.٤٦٣٠	١.٤٤٩٩٦	٣.٤٦٣٠	6
.001	4.806	١.٣٦٨٥١	٤.٢٩٦٣	٨٠٠٩٤.	٥.٣٣٣٣	7
.001	5.126	١.٣٦٥٥٧	٢.٦١١١	1.33765	3.9444	8
.001	6.125	١.٢٩٤٦٤	٣.٢٧٧٨	٩٧٧٠٢.	٤.٦٢٩٦	9
.001	5.378	١.٣٤٢٢١	٢.٤٨١٥	١.٦٤٧٩٠	٤.٠٣٧٠	10
.001	4.641	١.٤٢٤٠٦	٣.٥١٨٥	١.٠٣٣٣٤	٤.٦٢٩٦	11
.001	5.449	١.٥٣٩٧١	٣.٣١٤٨	١.١٥٢٢٨	٤.٧٤٠٧	12
.001	6.242	١.٥١٢٥٨	٣.٧٠٣٧	١.٥٣٩٧١	٣.٣١٤٨	13
.001	11.388	١.٢٠٥٦٢	٢.٥٩٢٦	١.٠٣٥٥٣	٥.٠٥٥٦	14
.001	7.840	١.٤٢٩٥٧	٣.٣٥١٩	٧١١٥٤.	٥.٠٥٥٦	١٥
.001	5.010	١.٦٢٩٩٩	٣.٨٥١٩	٩٧٩١٧.	٥.١٤٨١	١٦
.001	2.822	١.٤٤٦١٠	٤.٢٧٧٨	١.٠٤٥٤٤	٤.٩٦٣٠	١٧
.001	3.568	١.٤٦٢٩١	٢.٤٦٣٠	١.٤٤٩٩٦	٣.٤٦٣٠	١٨

٢. علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرات)

استخدم الباحث لقياس علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس معامل ارتباط بيرسون لإيجاد الصدق البنائي للمقياس الذي يدل على أن الفقرة لها القدرة على قياس ما يتم قياسه من خلال الدرجة الكلية والفقرات التي تكون معاملات ارتباط درجاتها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً يدل ان المقياس يمتلك صدقاً بنائياً (Anastasi&Urbina, 1997, p.174)، وبذلك توصلت النتائج ان جميع الفقرات دالة احصائية عند مستوى دلالة (.001) لان القيمة التائية المحسوبة لمعامل الارتباط اكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بدرجة حرية (١٩٨) والجدول رقم (٤) يوضح النتائج .

الجدول (4) معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس العافية النفسية

الفقرة	الارتباط	الدلالة	الفقرة	الارتباط	الدلالة
1	.491	.001	10	.251	.001
2	.615	.001	11	.391	.001
3	.451	.001	12	.348	.001
4	.430	.001	13	.417	.001
5	.294	.001	14	.491	.001
6	.280	.001	15	.636	.001
7	.386	.001	16	.636	.001
8	.350	.001	17	.430	.001
9	.439	.001	18	.294	.001

٣. علاقة الفقرة بالبعد الذي تنتمي اليه

تم حساب العلاقة بين درجة كل الفقرة بالبعد الذي تنتمي اليه باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد بينت النتائج ان جميع الفقرات دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، والجدول (٥) يبين ذلك.

الجدول (٥) قيم معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه

الابعاد	الفقرة	الارتباط	مستوى الدلالة	الابعاد	الفقرة	الارتباط	مستوى الدلالة
قبول الذات	1	.600	.001	النمو الشخصي	5	.697	.001
	15	.678	.001		8	.589	.001
	16	.645	.001		9	.515	.001
الغرض من الحياة	2	.598	.001	الاستقلالية	6	.531	.001
	4	.683	.001		10	.716	.001
	7	.770	.001		13	.642	.001
العلاقات الاجتماعية مع الاخرين	3	.587	.001	الاتقان البيئي	11	.648	.001
	14	.726	.001		12	.653	.001
	18	.562	.001		17	.677	.001

وبعد حساب تمييز الفقرات وارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وارتباط الفقرة بالبعد الذي تنتمي اليه اذ كانت جميع معاملات الارتباط ذات دلالة احصائية في المقياس بصيغته النهائية وهي من مؤشرات صدق بناء مقياس العافية النفسية.

ثم تحقق الباحث من ثبات مقياس العافية النفسية باستخدام معادلة الفا كورنباخ **Alpha**

Cronbach اذ بلغت قيمة الثبات (٠.٧٢١).

عرض النتائج ومن ثم تفسيرها

الهدف الاول: التعرف على العافية النفسية لدى المعلمين.

تحقيقاً لنتائج الهدف الاول قياس مفهوم العافية النفسية لدى المعلمين استخدم الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة T.test توصلت النتائج أن متوسط درجات العافية النفسية قد بلغت (72.965) وهي اعلى من المتوسط الفرضي لمقياس العافية النفسية والبالغ (63)، وأن القيمة التائية المحسوبة والبالغة (13.711) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (٣.٢٩١) عند مستوى دلالة (0.000) وبدرجة حرية (١٩٩) والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس العافية النفسية

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	الاختبار التائي	
					الجدولية	المحسوبة
٢٠٠	٧٢.٩٦٥	١٠.٢٧٨	٦٣	١٩٩	٣.٢٩١	١٣.٧١١

اظهرت نتائج الهدف الاول ان عينة البحث المتمثلة بالمعلمين والمعلمات يتمتعون بالعافية النفسية ، وقد يعزى ذلك ان الاسس الفسيولوجية للحالة الايجابية التي يكون عليها العقل تشكل الملامح الاساسية لتفسير ميكانزمات الصحة الانسانية Health Human وهذا ما اكدته رايف ان العافية النفسية تعكس بلوغ أهداف حياتية ذات معنى واضح في الاداء النفسي للأفراد مما تؤدي أولاً: الى الشعور بالعواطف الايجابية والسعادة والبهجة وشعور الذات الايجابي بصورة منتظمة لقبول الذات والشعور بالأمن والطمأنينة والرضا عن الحياة. ثانياً: الشعور بالنضج الشخصي لتحقيق القبول الاجتماعي والإسهام الاجتماعي والتكامل الاجتماعي والسعادة في العلاقات الايجابية مع الآخرين (Ryff&Singer,1998:3)، وبذلك تتفق نتيجة البحث الحالي مع ما توصلت اليه دراسة كل من (الجندي وتلاحمة، ٢٠١٧) (حسين، ٢٠٢٠) (الجندي والطلول، ٢٠٢٠) (بليبيسي وابو حميد، ٢٠٢٣) (طه وعريبات، ٢٠٢٣).

الهدف الثاني : التعرف على العافية النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث) لدى المعلمين.
لمعرفة دلالة الفروق في العافية النفسية لدى المعلمين تبعاً لمتغير الجنس استخدم الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T.test اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة وبالباغة (١٩.١٠٤) اكبر من القيمة التائية الجدولية وبالباغة (٣.89) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) وبدرجة حرية (١٩٨) وهي دالة احصائياً ، اذ بلغ المتوسط الحسابي للذكور (٦٤.69١) وبانحراف معياري (٦.٦٩١) اما الاناث فقد بلغ المتوسط الحسابي (٨١.٢٢٠) وبانحراف معياري (٥.٤٦٩) ويدل ذلك على وجود فرق بين الذكور والاناث والجدول (٧) يوضح ذلك.

الجدول (٧) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقياس العافية النفسية وفقاً لمتغير الجنس

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الاختبار التائي		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٠٠	٦٤.٧١٠	٦.٦٩١	١٩٨	١٩.١٠٤	3.89	دالة
اناث	١٠٠	٨١.٢٢٠	٥.٤٦٩				

لقد تبين من الجدول (٧) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث من المعلمين ، إن الاناث أكثر تجاوباً من الذكور فيما يتعلق الأمر بتغييرات هائلة في نمط حياتها نتيجة لحديث مع الاصدقاء، بالإضافة إلى أنها تعرف تماماً كيف يتم الترفيه عن النفس من خلال علاقاتها الاجتماعية، واكدت رايف وكيس (Ryff&Keyes1995) ان كلا الجنسين في العافية النفسية يواجهون ذات الصعوبات في الرغبة بإدارة شؤون حياتهم اليومية وتحقيق إمكاناتهم وتطوير أنفسهم وسلوكياتهم مما تزيد معرفتهم بذواتهم و تطوير حياتهم الاجتماعية المحيط بهم لتحقيق أهداف الحياة المختلفة المناسبة لإمكاناتهم والشعور بالرضا والرفاهية النفسية وتحقيق ذواتهم (Perez, 2012: 90-91)، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة كل من (الجندي وتلاحمة، ٢٠١٧) (بليبيسي وابو حميد، ٢٠٢٣) تمتع عينة البحث بالعافية النفسية

ولصالح الاناث فيما اختلف نتائج البحث الحالي مع ما توصلت اليه دراسة (الجندي والطلول، ٢٠٢٠) التي توصلت الى تمتع الذكور بالعافية النفسية.

التوصيات

في ضوء ما توصل اليه الباحث من نتائج لمفهوم العافية النفسية يوصي الباحث الى:

١. توفير برامج تدريبية وتأهيلية لتدريب قادة تعليميين للمعلمين والمعلمات لتعزيز قدراتهم لتطوير مهاراتهم وتحسين أدائهم.
٢. ينبغي تعزيز ثقافة التقييم الشامل تطوير نظام شامل للتقييم يشمل تقييم الطلاب والمعلمين والمدرسة بأكملها لتحديد نقاط القوة وتحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسين.
٣. تنمية مهارات التفكير النقدي والابتكار لتنمية الشعور بالعافية النفسية والإبداع في المناهج الدراسية لتحفيز التفكير العميق وحل المشكلات.
٤. توفير فرص التعلم المستمر: يجب تشجيع القادة التربويين على الاستمرار في التعلم وتطوير أنفسهم من خلال القراءة وحضور المؤتمرات والمشاركة في البرامج التعليمية المتقدمة. يمكن أيضاً تشجيعهم على الانخراط في شبكات المعرفة والتواصل مع قادة تربويين آخرين لتبادل الخبرات والمعرفة.

المقترحات

١. اجراء دراسة عن العلاقة بين العافية النفسية والتسامح مع الذات لدى المعلمين.
٢. دراسة العلاقة بين سمات الشخصية بالعافية النفسية لدى المعلمين.
٣. دراسة اثر العافية النفسية في التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة.
٤. الافادة من مقياس البحث الحالي في التعرف على خبرات المعلمين والمعلمات في المؤسسات التعليمية لما لها دور ايجابي ومؤثر على تطوير القدرات الخاصة بهم وفي علاقاتهم مع الطلبة.

المصادر

- ابو حلاوة ، محمد سعيد.(٢٠١٤). *المرونة النفسية، ماهيتها ومحدداته وقيمتها الوقائية*. الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية : اصدارات شبكة العلوم النفسية العربية .
- ابو هاشم، السيد محمد. (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرة للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*.
- بليبيسي، منى عبد القادر، ابو حميد، وفاء حسين. (٢٠٢٣). العافية النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى منتسبات الاجهزة الامنية في فلسطين، *مجلة جامعة القدس، المفتوحة للبحوث والدراسات التربوية والنفسية العدد (٤٣)*.

الجندي، نبيل ، والطلل ، منتصر. (٢٠٢٠). التسوية الاكاديمية وعلاقته بالعافية النفسية لدى الطلبة الفلسطينيين بمحافظة الخليل ، *مجلة جامعة الخليل للبحوث- العلوم الانسانية*، ١٥(١) ، ١٧٩-١٤٩.

الجندي، نبيل ، وتلاحمة ، اجبارة. (٢٠١٧). درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل ، *مجلة الدراسات التربوية والنفسية* ، ١١ (٢) ٣٣٧-٣٥١.

الحدادي، فاطمة الزهراء: براكو ، سليمة. (٢٠٢١). *التواصل بين المعلم والمتعلم واثره في التحصيل الدراسي* ، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة احمد دراية ، كلية الآداب واللغات ، تخرج ماستر في اللغة والادب العربي. الحلو، محمد وفائي علاوي سعيد وفحجان، سامي خليل. (٢٠١٣). المشكلات التي تواجه معلمي التربية الخاصة بمدارس محافظات غزة، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية*، مج. ٢١، ع. ٣، ص ص. ٣٩-١.

طه، ناريمان عبد الرحمن موسى، عربيات ، احمد عبد الحليم عبد المهدي. (٢٠٢٣). *فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تنمية العافية النفسية وخفض نسبة التسرب الجامعي لدى طلبة التخصصات الطبية في جامعة القدس*، جامعة الازهر ، كلية التربية بالقاهرة مجلة التربية العدد: (١٩٩)، الجزء (١).

عبيدات، ذوقان وآخرون. (١٩٩٦). *البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه*، ط٦ ، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.

عكاشة، محمود فتحي ، سليم ، عبد العزيز ابراهيم. (٢٠١٠). *العلاقة بين جودة الحياة النفسية والاعاقة اللغوية*، المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية بجامعة كفر الشيخ بعنوان جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية في الفترة ١٣-١٤ ابريل.

عويصة، شيماء محمد : طنوس، عادل جورج. (٢٠١٧). مستوى العافية تبعا لمقياس العوامل الخمسة للعافية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من البالغين في الاردن ، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية* ، كلية العلوم التربوية، الجامعة الاردنية، الاردن.

Anastasi, A. & Urbina, S. (1997). *Psychological testing*: Upper Saddle River, N. J.:

Carol D Ryff¹, Gayle Dienberg Love, Heather L Urry, Daniel Muller, Melissa A Rosenkranz, Elliot M Friedman, Richard J Davidson, Burton Singer (2006) *Psychological well-being and ill-*

being: do they have distinct or mirrored biological correlates?;75(2):85-95

Desouky, D., & Allam, H. (2017). Occupational stress, anxiety and depression among Egyptian teachers. *Journal of epidemiology and global health*, 7(3), 191-198.

Ghiselli, E. , Campbell, J. , & Zedeck, S. (1981). *Measurement Theory for Behavioral Sciences*. San Francisco: W.H.Freeman and Co.

Perez.A, Jeannie .(2012). Gender Difference in Psychological Well-being among Filipino College Student Samples. *International Journal of Humanities and Social Science*, Vol. 2 No. 13; July 2012.

Ryff, C & Singer, B (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudemonic Approach to Psychological Well-Being, *Journal of Happiness studies*, 9(57): 13-39

Aldashev, Gani, E, L, .(2010). Adaptive Expectations confirmatory Bias and Informational efficiency, Namur center for complex system , www.naxys.be..

Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M., (1999). Psychological well-being in midlife. In S. L. Willis & J. D. Reid (Eds.), *Life in the middle: Psychological and social development in middle age* (pp. 161-180). Academic Press.

Ryff.C.(1989). Happiness is wverything. or is it ? Explorations on the meaning of psychological well- being .*journal of personality and social psychology* .57.1069-1081.

Ryff.C., Magee, W. J., Kling, K. C. & Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. *In the self and society in aging processes* (ed.C. D. Ryff & V. W. Marshall), pp. 247-278. New York: Springer.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

Villarosa, J. B. & Ganotice Jr., F. A. (2018). Construct validation of Ruff's Psychological Well-Being Scale: Evidence from Filipino teachers in the Philippines. *Philippine Journal of Psychology*, 51(1), 1-20.

مقياس العافية النفسية بصورته النهائية

عزيزتي المعلمة...

عزيزي المعلم...

تحية طيبة ...

فيما يلي مجموعة من الفقرات التي تعد عن تصوراتك تجاه نفسك، واتجاهك مع الآخرين يرجى قراءة الفقرات وتحديد مدى انطباق مضمون العبارة عليك من خلال وضع اشارة (√)، على احد البدائل ولكل فقرة من فقرات الاختبار، علما لا يتطلب ذكر الاسم وان الغرض

الرئيس فيه هو البحث الاكاديمي الصنف كما ويرجى بيان المعلومات التالية:

اناث

ذكور

مع فائق الشكر والتقدير...

ت	الفقرات	لا اوافق بشدة	لا اوافق	غير موافق	لا اوافق قليلا	اوافق قليلا	اوافق بشدة
١	أنا أحب نفسي.						
٢	لدي ثقة في آرائي						
٣	لدي شعور بالهدف في الحياة.						
٤	لدي علاقات قوية وقريبة في حياتي.						
٥	أشعر أنني أتحكم في حياتي.						
٦	أنا منفتح على التجارب الجديدة التي تتحداني						
٧	أقبل من أنا، بكل ما لدي من نقاط قوة ونقاط ضعف.						
٨	لا أقلق بشأن ما يعتقد الآخرون عني.						
٩	حياتي لها معنى.						
١٠	أنا شخص عطوف ومعتاد.						
١١	أتعامل مع مسؤولياتي في الحياة بشكل جيد.						
١٢	أسعى دائما إلى التعرف على نفسي.						
١٣	أحترم نفسي.						
١٤	أعرف ما هو مهم بالنسبة لي وسأقف على أرضي،						

						حتى لو اختلف الآخرون معي.	
						أشعر أن حياتي تستحق العناء وأنتي ألعب دورًا قيمًا في الأشياء	١٥
						أنا ممتن لوجود أشخاص في حياتي يهتمون بي.	١٦
						أنا قادر على التعامل مع ما تلقيه الحياة في وجهي.	١٧
						أنا متفائل بشأن مستقبلي وأتطلع إلى إمكانيات جديدة.	١٨