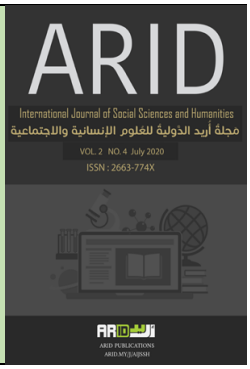
ARID Journals

ARID International Journal of Social Sciences and Humanities (AIJSSH)

Journal home page: http://arid.my/j/aijssh



مَجلةُ أُريد الدَّوليةُ للعُلومِ الإنسانية والإجتماعية

المجلد الثاني ،العدد الرابع ، تموز 2020 م

The extent to which kindergarten teachers in Zliten City schools have some positive indicators (psychological satisfaction, self-efficacy, and emotional effort) and its relationship to the level of mental health they have

Ayada Masoud agoup

college of Literature, Al Asmaria Islamic University, zliten, Libya

Mohamed farag abotbina*

college of Education, Al Asmaria Islamic University, zliten, Libya

مدى امتلاك معلمات رياض الأطفال في مدارس مدينة زليتن لبعض المؤشرات الايجابية (الارتياح النفسي، الفاعلية الذاتية، الجهد العاطفي) وعلاقته بمستوى الصحة النفسية لديهن

د. عيادة مسعود عقوب

كلية الآداب، الجامعة الأسمرية الإسلامية، زليتن، ليبيا

أ. محمد فرج أبوتبينة*

كلية التربية، الجامعة الأسمرية الإسلامية، زليتن، ليبيا

Mohamed.85.farag@gmail.com
arid.my/0002-3488
https://doi.org/10.36772/arid.aijssh.2020.2413

ARTICLE INFO
Article history:
Received 13/02/2020
Received in revised form 10/03/2020
Accepted 19/04/2020
Available online 15/07/2020
https://doi.org/10.36772/arid.aijssh.2020.2413

ABSTRACT

The purpose of the present research is to examine the level of some concepts of positive psychology (psychological satisfaction, self-efficacy, emotional effort) with kindergarten teachers, and extract the relationship between the level of those concepts of positive psychology and level of mental health with 86 kindergarten teachers in Zliten city. The Psychological Satisfaction Scale and the Self-Effectiveness Scale had been used.

Results show that kindergarten teachers have an acceptable level of psychological satisfaction, furthermore, high level of self-efficacy, and emotional effort, whilst, the level of mental health was within the average range, the results also showed positive related statistically significant between the concepts of positive psychology and mental health terms of Strength of the relationship were as follows: (emotional effort, psychological satisfaction, self-efficacy), these concepts have a moderate impact on the level of mental health, and this means that there are other factors that affect mental health in addition to these factors, which necessitate subsequent studies dealing with other variables. Furthermore, there are now statistically significant differences in the level of psychological satisfaction and the level of self-efficacy attributable to years of experience, while at the level of emotional effort there were differences due to the variable years of experience, as well as the existence of differences in the level of mental health attributable to years of experience.

Keywords: psychological satisfaction, self-efficacy, emotional effort, mental health, kindergarten

الملخص

يسعى البحث الحالي إلى تحديد مستوى امتلاك معلمات رياض الأطفال لبعض المؤشرات الإيجابية (الارتياح النفسي، الفاعلية الذاتية، الجهد العاطفي) وعلاقته بمستوى الصحة النفسية لديهن، ولهذا الغرض اختار الباحثان عينة للبحث متكونة من (86) معلمة من معلمات رياض الأطفال بمدينة زليتن، كما استخدما مقياس الارتياح النفسي، ومقياس الفعالية الذاتية، إعداد: مسعودي امحمد، ومقياس الجهد العاطفي، إعداد: زياد بركات، ومقياس الصحة النفسية، إعداد: صلاح فؤاد مكاوي، واستخدما المنهج الوصفي (الدراسة الارتباطية) كونه المنهج المناسب لتحقيق أهداف هذا البحث، وأظهرت نتائج البحث أن معلمات رياض الأطفال يتمتعن بمستوى مقبول من الارتياح النفسي، ومستوى عالي من الفاعلية الذاتية، والجهد العاطفي، أما مستوى الصحة النفسية فكان في حدود المتوسط، كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين مقياس المؤشرات الإيجابية والصحة النفسية جاءت من حيث قوة العلاقة بالترتيب الآتي : (الجهد العاطفي، الارتياح النفسي، الفاعلية الذاتية)، وأن هذه المؤشرات لها تأثير متوسط على مستوى الصحة النفسية، وهذا يعني أن هناك عوامل أخرى تؤثر في الصحة النفسية إلى جانب هذه العوامل الأمر الذي يستدعي إجراء دراسات لاحقة تتناول متغيرات أخرى ترتبط بالصحة بالنفسية وتؤثر فيها، وتبين أيضا عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الارتياح النفسي ومستوى الفاعلية الذاتية تعزى لسنوات الخبرة، أما على مستوى الجهد العاطفي فكان هناك فروق تعزى لمتغير سنوات الخبرة، وكذلك وجود فروق في مستوى الصحة النفسية تعزى لسنوات الخبرة.

الكلمات المفتاحية: الارتياح النفسي، الفاعلية الذاتية، الجهد العاطفي، الصحة النفسية، رياض الأطفال.

مقدمة

يرتبط الأداء التربوي لأي مدرسة بمفهوم الفاعلية، وفاعلية المدرسة لن تأتي إلا بفاعلية المعلم، ولا ريب أن مهنة التعليم واحدة من المهن الضاغطة التي واجهت المعلم بمصادر عديدة للضغوط، انعكست على صحته النفسية وتوافقه الشخصي، والمهني، وعلى عطائه المهني، وجودته، وبالرجوع إلى الواقع التربوي، نجد عدم أهلية بعض المعلمين في توفير حد معين من الكفاءات النفسية واستراتيجيات للمواجهة قد تحدُّ من أدائه للمهام التعليمية بأحسن وجه، وعندما يفتقر المعلمون إلى الموارد اللازمة لإدارة التحديات الاجتماعية والعاطفية بفاعلية ضمن السياق المحدد لمدرستهم وفصولهم الدراسية، يظهر الأطفال بمستويات منخفضة من السلوك والأداء أثناء الدرس، بالإضافة إلى ذلك يتدهور مناخ الفصل، مما يؤدي إلى إرهاق المعلم ويصبح غير قادر على إدارة صفه في ضل هذه الظروف، وهنا يكون معرض لمشاكل في صحته النفسية، تظهر في سوء توافقه مع المحيط المدرسي، ويطرح علم النفس الإيجابي هنا معارف جديدة على المعلم أن يستثمرها، حتى يحقق توازنًا بين نقاط قوته، وهذا ينعكس على ممارسات المعلم الفعَّالة أثناء تفاعله مع تلاميذه، فالأطفال في الروضة يحتاجون لبيئة جيدة تسهم في نمو مهاراتهم العلمية والاجتماعية والعاطفية وهذا يرتبط بجودة المعلم، فعلم النفس الإيجابي فرع حديث من فروع علم النفس يركز على أوجه القوة في الإنسان بدلاً من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلاً من الأخطار، وعلى تعزيز الإمكانات بدلا من التوقف عند المعوقات، ويهدف إلى تنشيط الفاعلية المهنية، والكفاءة، والصحة الكلية للإنسان، وتحسين الأداء النفسي الوظيفي إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية؛ ويهتم العلماء في هذا الفرع ببحث محددات السعادة البشرية، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في براثن الاضطرابات النفسية والسلوكية.

وعليه فقد أصبحت مفاهيم علم النفس الإيجابي في السنوات الأخيرة موضع اهتمام العديد من البحوث والدراسات، فقد وجد (Kristin.D.N.et.al) أن التعاطف الذاتي كان له ارتباط إيجابي مع مقاييس السعادة، والتفاؤل، والتأثير الإيجابي، والحكمة، والمبادرة الشخصية، والفضول، والاستكشاف، كما كان له ارتباط سلبي كبير بالتأثير السلبي والعصابية،[1] ووجدت (Susana C.et.al) أن الأمل والرضا عن الحياة وتقدير الذات لها علاقات إيجابية مع الصحة النفسية والتحصيل الدراسي، وكان الرضا عن الحياة أقوى مؤشر على الصحة النفسية،[2] ووجد(Anat.S.Sarit.S) من خلال تطبيق علم النفس الإيجابي في المدرسة، وعند تدخل مدرسي التربية النفسية لتعزيز الصحة النفسية للمراهقين، لوحظ انخفاضاً ملحوظا في أعراض الضيق والقلق والاكتئاب العام لدى أفراد العينة، كذلك عزز التدخل احترام الذات، والكفاءة الذاتية وتقليل أعراض الحساسية،[3] حيث وجدت (الغامدي) ارتباط دال بين الاستمتاع بالحياة وأبعاد التفكير البنائي (التفكير العاطفي، والتفكير العملي)، على حين وجدت ارتباطا سالبا بين الاستمتاع بالحياة وكل من (التفكير التشاؤمي والأحادي وغير العقلاني والدرجة

الكلية)، وذلك لدى المعلمات ذوي التخصصات العلمية، على حين يوجد ارتباط موجب بين الاستمتاع بالحياة وأبعاد التفكير البنائي (التفكير العاطفي، والتفكير العملي والدرجة الكلية) لدى معلمات ذوي التخصصات الأدبية،[4] وتوصلت (السيد) إلى وجود ارتباط موجب بين التفاؤل وحب الحياة والرضا عن الحياة، والأمل، ومقاييس التقدير الذاتي لدى الذكور والإناث، كما ظهر ارتباط سالب بين العدوانية والرضا عن الحياة والأمل، ومقاييس التقدير الذاتي لذى عينتي الذكور والإناث. [5]

ولتحسين جودة العمل التربوي واستناداً للدراسات السابقة في ظل مفاهيم علم النفس الإيجابي يتم التطرق في هذا البحث إلى بعض هذه المفاهيم وهي : الارتياح النفسي ويكمن في حسن الحال والذي يتمثل في رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهدافه، واستقلاليته، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، كما يرتبط بشكل عام بالسعادة والطمأنينة والسكينة. [6]

والفاعلية الذاتية هي من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد، وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، والتحكم في المتغيرات البيئية، مما يزيد من القدرة على الإنجاز ونجاح الأداء، ويشير (Megan.T.et.al) أن المعلمون الذين لديهم إحساس قوي بالفاعلية منفتحون على الأفكار الجديدة، وأكثر استعدادا لتجديد وتغيير أساليبهم لتلبية احتياجات طلابهم بشكل أفضل، وكذلك تمكنهم من مواجهة الضغوط المهنية. [7]

والجهد العاطفي يشير إلى فعل ذاتي كإظهار ابتسامة أو نظرات معينة أو اهتمام صادق وإجراء محادثة ودودة والتعاطف، وتعد العواطف جزء من السلوك الكلي أو المركب للمعلم، وتلعب دوراً هامًا في التعلم والأداء فمشاعر المعلمين تؤثر في قدرتهم على إنجاز المهام المنوطة بهم، كدلك تحقق التواصل الفعَّال مع البيئة المحيطة، وتسهم في التوافق المهني. [8]

وهكذا يتضح لنا أن علم النفس في صورته الجديدة لم يعد يتوقف عند دراسة المرض والضعف ومواطن الخلل في الشخصية بل تجاوز ذلك كله إلى دراسة نواحي القوة ومكامن الفضائل الإنسانية، وهذا ما يؤكده كل من (الطيب والبهاص) بأن علم النفس الإيجابي يهتم بكل ما هو جيد وإيجابي في الحياة، وتعديل السلوك وفق نوعية وجودة الحياة. [9]

وتؤكد (عواطف) إن جودة الحياة النفسية والجسدية والاجتماعية تعني السعادة، أي الإحساس بالانتماء والفعالية والقيمة الذاتية، وحين يفتقد الإنسان هذه الأحاسيس فإنه إنسان لا يتمتع بالصحة النفسية. [10]

ومن هنا فإن الصحة النفسية تتمثل في اكتساب عادات إيجابية فعَّالة، ولا تتحقق الصحة النفسية إلا باشتراك عدة عوامل مهمة، منها العوامل النفسية والاجتماعية، ويؤكد (يونس) بأنه يجب عدم الاقتصار على الجانب المادي فقط بما توفره المدرسة من جهود في بناء المناهج والبرامج، بل يجب تناول المصادر الشخصية والمهنية من أجل اكتساب معرفة متكاملة أكثر حول التوتر والصحة بين المعلمين، وبإمكان المصادر الشخصية أن تخفف من عملية التوتر وكذلك المساعدة في التعافي من آثار

الأحداث المسببة للتوتر والتعايش معها، فهي السمات الشخصية التي تقلل من التأثير السلبي للمتطلبات على الصحة النفسية للمعلم وصلاح أحواله بشكل عام. [11]

وبناءً على ما سبق يسعى البحث الحالي إلى تحديد مستوى امتلاك معلمي رياض الأطفال لبعض المؤشرات الإيجابية "الارتياح النفسي، والفاعلية الذاتية، والجهد العاطفي" وعلاقتها بمستوى الصحة النفسية لديهم، فقد لاحظ الباحثان أن هناك قلة في البحوث والدارسات التي تناولت هذا الموضوع وخاصة على المستوى المحلي على حد علم الباحثان، فالمعلم هو محور العملية التعليمية وهو من يحدد جودة النظام التربوي، ومن المهم إعطاء قيمة لإمكانياته لغرض تحسين جودة التعليم، لأن نجاح عمليتي التربية والتعليم مرتبط بنجاح المعلم، فالمقياس الصحيح لفعالية المعلم يجب أن يتضمن تقييما للجوانب النفسية والصحية له، فالمعلم اليوم يواجه مطالب متزايدة وأعداد متزايدة من الأطفال القادمين إلى المدرسة غير مستعدين، والعديد منهم يعاني من مشاكل سلوكية وخاصة مرحلة ما قبل المدرسة (رياض الأطفال)، وهؤلاء يفتقدون إلى النظام والالتزام والانضباط داخل الفصل الدراسي، وكذلك يعانون من مشكلة الانفصال عن الوالدين، مع وجود القليل من الدعم فإن معدل الإرهاق، والضغوط النفسية في تزايد ويعد التوتر العاطفي، وضعف إدارة المشاعر باستمرار أسباب أولية لعدم رضا المعلمين وتدهور الصحة النفسية لديهم، فالإرهاق ينتج عن انهيار قدرة المواجهة بمرور الوقت، وبالتالي هناك قلق متزايد بشأن الآثار الضارة التي قد تحدثها معدلات الضغط لدى المعلمين على جودة التعليم، وبذلك فإن علم النفس الإيجابي بما يقدمه من خدمات ومساهمات في النظام التربوي ما يجعله شريكاً في العملية التربوية، فمن بين الأهداف التي يسعى علم النفس الايجابي إلى تحقيقها هي تغيير بؤرة الاهتمام من البحث عن أسباب الاضطرابات النفسية والعقلية إلى البحث عن الطرق التي تؤدي إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط بطريقة إيجابية، ومن هنا تنبع الحاجة لإجراء البحث الحالي.

مشكلة البحث :

لقد أضحت مفاهيم علم النفس الإيجابي موضع اهتمام الدراسات والبحوث في وقتنا الحاضر لتسليط مفاهيمها على جوانب القوة في الشخصية، والجوانب الايجابية للوصول للحياة الهانئة الخالية من الاضطرابات والقلق، والتمتع بصحة نفسية إيجابية، وتعزيز عوامل الصحة النفسية لأنها أساس مواجهة الضعف الذي يصيب الفرد ومن خلال تتبع أدبيات البحث في مجال علم النفس الإيجابي نجد أن هناك إقبال من قبل الباحثين والعلماء في مجال علم النفس على دراسة هذا العلم والتعمق فيه ودراسته باستفاضة وذلك لدوره في بناء الفرد الفاعل في المجتمع. وعليه جاء هذا البحث للإجابة عن السؤال التالي: ما مستوى امتلاك معلمي رياض الأطفال لبعض المؤشرات الإيجابية"الارتياح النفسي، والفاعلية الذاتية، والجهد العاطفي" وعلاقتها بمستوى الصحة النفسية لديهم ؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الآتية:

1- ما مستوى الارتياح النفسي لدى أفراد عينة البحث ؟

2- ما مستوى الفاعلية الذاتية لدى أفراد عينة البحث ؟

3- ما مستوى الجهد العاطفي لدى أفراد عينة البحث ؟

4- ما مستوى الصحة النفسية لدى أفراد عينة البحث ؟

5- هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين بعض المؤشرات الإيجابية (الارتياح النفسي – الفاعلية الذاتية- الجهد العاطفي) والصحة النفسية لدى أفراد عينة البحث ؟

6- هل توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى المؤشرات الإيجابية (الارتياح النفسي – الفاعلية الذاتية- الجهد العاطفي) تعزى لمتغير (الجنس) ؟

7- هل توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى المؤشرات الإيجابية (الارتياح النفسي – الفاعلية الذاتية- الجهد العاطفي) تعزى لمتغير (سنوات الخبرة) ؟

8- هل توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير (الجنس) ؟

9- هل توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير (سنوات الخبرة) ؟

أهداف البحث :

يسعى البحث إلى تحقيق الأهداف الآتية :

1- التعرف على مستوى الارتياح النفسي لدى أفراد عينة البحث.

2- التعرف على مستوى الفاعلية الذاتية لدى أفراد عينة البحث.

3- التعرف على مستوى الجهد العاطفي لدى أفراد عينة البحث.

4- التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى أفراد عينة البحث.

5- الكشف عن العلاقة الدالة إحصائيا بين المؤشرات الإيجابية (الارتياح النفسي – الفاعلية الذاتية- الجهد العاطفي) والصحة النفسية لدى أفراد عينة البحث.

6- الكشف عن الفروق الدالة إحصائيا في مستوى المؤشرات الإيجابية (الارتياح النفسي – الفاعلية الذاتية- الجهد العاطفي) تعزى لمتغير (الجنس).

7- الكشف عن الفروق الدالة إحصائيا في مستوى المؤشرات الإيجابية (الارتياح النفسي – الفاعلية الذاتية- الجهد العاطفي) تعزى لمتغير (سنوات الخبرة).

8- الكشف عن الفروق الدالة إحصائيا في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير (الجنس).

9- الكشف عن الفروق الدالة إحصائيا في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير (سنوات الخبرة).

أهمية البحث :

يستمد البحث أهميته من الآتي :

1- أهمية الموضوع الذي يتناوله، وهو بعض مفاهيم علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، وترجع أهمية علم النفس الإيجابي كونه تياراً حديثًا في علم النفس، ويهتم بدراسة الظروف والعمليات التي تسهم في ارتقاء ونمو الأفراد والمجموعات، و يهدف إلى تطوير قدرة الأفراد التفاعلية والانفعالية والسلوكية، ويساعدهم على اكتشاف قدراتهم ومواطن قوتهم الإيجابية، وتنمية فعاليتهم الذاتية، والراحة النفسية، والرضا والتفاؤل والتعاطف ودور هذه الخصائص الإنسانية الإيجابية في تحقيق السعادة الشخصية للفرد في مختلف أنشطته اليومية، ومبدأ الصحة النفسية يكون متضمناً لجميع مجالات الراحة والسعادة التي تحقق النجاح وليس العكس، وأكد كل من (Tayloor) و (Seligman) أن فهم القوة الإنسانية، وقوة الشخصية، والفضائل الإنسانية، والظروف التي تؤدي إلى مستويات عالية من السعادة والأمل والمشاركة من خلال علم النفس الإيجابي يمكن أن يجعل للحياة قيمة ومعنى تسهم بطريقة فعلية على منع أو تقليل عواقب الأمراض والاضطرابات النفسية والضغوط، حيث قدموا أدلة مقنعة على أن التحكم الشخصي في الأحداث كلها عوامل حماية الصحة النفسية والبدنية للأفراد. [12]

2- أهمية الفئة التي يستهدفها البحث، ألا وهي فئة المعلمين، حيث يعدُّ المعلم محور العملية التعليمية، وتأتي أهميته من أهمية العمل الذي يؤديه في تربية النشء وإعدادهم، فمهنة المعلم تعتبر إحدى المهن الضاغطة، فعادة ما يواجه المعلمين كثيراً من متطلبات العمل التي تخلق التوتر، خاصةً عندما لا تتوفر لديهم الموارد الكافية لمواجهة هذه المتطلبات. وبهذا يشعرون بالقلق والاحباط مع حدوث قصور في أدائهم، علاوة على ذلك، نجد أن المعلمين الذين تعرضوا لضغط العمل وتوتره لفترات طويلة قد يمرون بما يطلق عليه الاحتراق النفسي، وما ينجم عن ذلك من تأثيرات سلبية على صحتهم النفسية، وأكد(يونس) أن المستويات المرتفعة من التوتر والاحتراق النفسي، أصبحت سمة خاصة بالمعلمين، إلا أنهم عندما يمتلكون مواردا شخصية ومهنية كافية لمواجهة متطلبات العمل المتزايدة، وعندما يحبون العمل الذي يؤدونه كمعلمين، فإنهم يشعرون بمشاعر إيجابية في هذا العامل، وبالرغم من أن الأبحاث التقليدية تناولت معاناة المعلم، فإن هذا ليس الانعكاس الكامل للواقع لأن المعلمين يشعرون بانفعالات تجارب نفسية إيجابية كذلك. [11]

3- يمكن أن يستفيد من نتائج هذا البحث المسؤولون القائمون على العملية التعليمية حيث يوفر البحث معلومات وبيانات في مجال علم النفس الإيجابي، يمكن أن توظف في إعداد البيئة المدرسية، مع العمل على تفعيلها والارتقاء بها لتعزيز الصحة النفسية للمعلمين، وصولاً لتحسين الواقع التعليمي.

4- كما يمكن أن يعود هذا البحث بالفائدة على الباحثين، والاخصائيين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية المهتمين بتنمية علم النفس الإيجابي، من خلال تصميم البرامج الإرشادية والتدريبية اللازمة لتنمية مفاهيم علم النفس الإيجابي، التي تسهم في ترقية الصحة النفسية للمعلمين، والمجتمع المدرسي.

5- يعدُّ هذا البحث حلقة من حلقات البحث في مجال علم النفس الإيجابي التي قد تثري المكتبة العلمية في هذا المجال من الجانب النظري.

6- تكمن أهمية هذا البحث في كونه من الدراسات القليلة - على حد علم الباحثان - التي تناولت بعض مواضيع علم النفس الإيجابي والصحة النفسية لدى معلمي رياض الأطفال على المستوى العربي والمحلي.

حدود البحث :

الحدود المكانية: أجري هذا البحث ببعض مدارس رياض الأطفال الواقعة في نطاق مدينة زليتن .

الحدود البشرية: أجري هذا البحث على معلمات رياض الأطفال.

الحدود الزمانية: أجري هذا البحث خلال العام الدراسي (2019 - 2020).

مصطلحات البحث :

1- الارتياح النفسي:

يعرفه (Ryff.et.al) : بأنه "الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تشير إلى ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته، وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدَّرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية والاستمرار فيها". [6]

التعريف الإجرائي للارتياح النفسي: مجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة بعد إجابتهم على فقرات مقياس الارتياح النفسي المستخدم في البحث الحالي.

2- الفاعلية الذاتية:

يعرفها(Bandura):على أنها "مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبّر عن معتقداته حول قدرته للقيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع الأحداث والمواقف الصعبة التي تؤثر على حياتهم، ومدى مثابرته لإنجاز المهام المكلف بها". [15]

وتعرف الفاعلية الذاتية : بأنها قدرة المعلم بإحداث التغيير والتأثير على سلوك الطلبة ونتائج التعلم، أي قدرته على تحفيز طلاَّبه وتعزيز تطورهم المعرفي.

التعريف الإجرائي للفاعلية الذاتية : مجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة بعد إجابتهم على فقرات مقياس الفعالية الذاتية المستخدم في البحث الحالي.

3- الجهد العاطفي:

تعرفه (Hochschild) : بأنه إدارة التعابير العاطفية في طريقة يمكن ملاحظتها من خلال الإشارات والتعابير الظاهرة للآخرين. [16]

ويعرف الجهد العاطفي :بأنه قدرة المعلم على إظهار المشاعر الإيجابية المناسبة للبيئة الصفية، التي تسهم في تواصله الفعَّال مع طلابه.

التعريف الإجرائي للجهد العاطفي: مجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة بعد إجابتهم على فقرات مقياس الجهد العاطفي المستخدم في البحث الحالي.

4- **الصحة النفسية:** عرفت الصحة النفسية من قبل منظمة الصحة العالمية كما يلي: حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته الخاصة، ويمكن أن يتغلب من خلالها على الإجهادات العادية في الحياة، ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة، ويستطيع المساهمة في مجتمعه. إن هذا الإحساس الإيجابي الصحي النفسي هو القاعدة أو الأساس للعافية والوظيفة الفعَّالة من أجل الفرد والمجتمع، يتوافق هذا المفهوم الجوهري للصحة النفسية مع مجال متفاوت من التفسيرات في مختلف الثقافات. [17]

التعريف الإجرائي للصحة النفسية: مجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة بعد إجابتهم على فقرات مقياس الصحة النفسية المستخدم في البحث الحالي.

5- **رياض الأطفال:** هي المرحلة التي يقبل فيها الطفل ما بين الثالثة أو الرابعة إلى السادسة في مؤسسة تربوية اجتماعية، تهدف إلى تحقيق النمو المتكامل، والمتوازن للأطفال، من جميع النواحي الجسمية، والعقلية، والنفسية، والاجتماعية، وكذلك تدعم وتنمي قدراتهم عن طريق اللعب والنشاط الحر، وهذه المرحلة تختلف عن المراحل التعليمية الأخرى وهي تساعد الطفل وتهيئه لدخول المرحلة الابتدائية.

دراسات سابقة:

المحور الأول: دراسات تناولت الارتياح النفسي :

1- دراسة فاطمة تلمساني : بعنوان: الارتياح النفسي والشخصي لدى الطلبة الجامعيين في ضوء المستوى الاقتصادي الاجتماعي وتقدير الذات.

تهدف الدراسة إلى معرفة مستوى الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة وعلاقته بكل من المستوى الاقتصادي الاجتماعي وتقدير الذات، وكذلك محاولة التعرف على أهم مؤشراته من وجهة نظر الطلبة.

بلغت عينة الدراسة 450 طالبا من جامعة وهران والمدرسة العليا للأساتذة.

ولجمع المعطيات حول متغيرات الدراسة تم استعمال أدوات كمية وكيفية وتمثلت فيما يلي:

- مقياس مؤشر الارتياح النفسي الشخصي(PWI)، مقياس الانفعالات الايجابية والسلبية (PANAS)، اختبار تقدير الذات لروزنبرغ (Rosenberg)، بالإضافة إلى مقابلات جماعية. وتمثلت النتائج الدراسة فيما يلي:

- مستوى الارتياح النفسي الشخصي غير مرتفع لدى الطلبة.
- هناك علاقة ارتباطية بين مؤشر الارتياح النفسي الشخصي والمستوى الاقتصادي الاجتماعي ولا يوجد علاقة بين الانفعالات الايجابية السلبية والمستوى الاقتصادي الاجتماعي.
- هناك علاقة ارتباطية بين الارتياح النفسي الشخصي وتقدير الذات.
- لا يوجد فرق في الارتياح النفسي الشخصي بين الذكور والإناث.
- هناك فرق في مستوى مؤشر الارتياح النفسي الشخصي باختلاف المستوى الاقتصادي الاجتماعي ولا يوجد فرق في مستوى الانفعالات الايجابية والسلبية لدى الطلبة.
- هناك فرق في مؤشر الارتياح النفسي الشخصي باختلاف مستوى تقدير الذات لدى الطلبة.
- لدى الطلبة مؤشرات إضافية مقارنة بالمؤشرات المحدد عالميا.[18]

2- دراسة مسعودي امحمد : بعنوان: الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين، ومدى الاختلاف بنوع اختلاف جنسهم، ومكان عملهم وأقدميتهم في التعليم من وجهة نظرهم، وقد تكونت عينة الدراسة من 346 معلماً ومعلمة قاموا بالإجابة عن أسئلة مقياس الارتياح النفسي، ومقياس الفاعلية الذاتية.

أسفرت نتائج الدراسة :

- إن مستوى كل من الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين كان مرتفعًا.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الارتياح النفسي وفي الفاعلية الذاتية للمعلمين مهما كان جنسهم، ومكان عملهم، وأقدميتهم في التعليم.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية.
- يمكن التنبؤ بالارتياح النفسي من الفاعلية الذاتية لدى المعلمين. [19]

3- دراسة سمية بن دحو وسهيل مقدم: بعنوان: الارتياح النفسي في العمل وعلاقته بالخلفية الفردية للعامل، (الأقدمية، الحالة العائلية، الرتبة المهنية) دراسة ميدانية بالمديرية الجهوية للجمارك بوهران.

تهدف الدراسة إلى الكشف عن مستوى شعور الموظفين الجمركيين بالارتياح النفسي وتحديد مدى تأثير الخلفية الفردية (الأقدمية، الحالة العائلية، الرتبة المهنية) في مستوى ارتياحهم النفسي ولتحقيق هذه الأهداف تم إجراء دراسة ميدانية على عينة من الموظفين الجمركيين، بلغت (80) موظفاً وموظفة، طبق عليهم مقياس الانفعالات الإيجابية والسلبية الذي قام بتطويره بيتر وور (Warr,P.1990) (PANAS) ومقياس الرضا الوظيفي من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى شعور الموظفين الجمركيين بالارتياح النفسي جاء متوسطًا.
- عدم وجود فروق في مستوى شعور الموظفين الجمركيين بالارتياح النفسي تعزى لمتغير الأقدمية.
- عدم وجود فروق في مستوى شعور الموظفين الجمركيين بالارتياح النفسي تعزى لمتغير الحالة العائلية.
- وجود فروق في مستوى شعور الموظفين الجمركيين بالارتياح النفسي تعزى لمتغير الرتبة المهنية. [20]

المحور الثاني: دراسات تناولت الفاعلية الذاتية:

1- دراسة Capa Y, et al : بعنوان: بعض العوامل المؤثرة على فاعلية المعلمين السنة الأولى.

هدفت الدراسة إلى معرفة العوامل التي تؤثر في الفاعلية الذاتية للمعلمين في بداية ممارستهم للمهنة، على عينة تكونت من (617) معلماً في ولاية أوهايو الأمريكية، وتم استخدام مقياس يتكون من قسمين : القسم الأول : قياس الخصائص الشخصية والمهنية للمعلمين، والقسم الثاني: يقيس الفاعلية الذاتية للمعلمين، ومقياس العوامل ويشمل: على الدعم من قبل المدير، والدعم من قبل الزملاء، والدعم من المشرفين، ونوعية برامج الإعداد، وطبيعة تقييم العملية التعليمية، وقد أشارت النتائج إلى وجود ثلاثة عوامل رئيسية تلعب دوراً فاعلاً في تشكيل الفاعلية الذاتية للمعلمين وهي : توفر الدعم من قبل المدير، ونوعية برامج إعداد المعلمين، وطبيعة التقييم للعملية التعليمية. [21]

2- دراسة Blackburn J : بعنوان: "تقييم الفاعلية الذاتية والرضا الوظيفي لمعلمي الزراعة حديثي التعيين في ولاية كنتاكي الأمريكية" هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الفاعلية الذاتية للمعلمين والرضا الوظيفي لمعلمي الزراعة حديثي التعيين، والكشف عن العلاقة بين الفاعلية الذاتية للمعلمين وبين شعورهم بالرضا الوظيفي على عينة مكونة من 80 معلماً من معلمي الزراعة في ولاية كنتاكي الأمريكية. وقد استخدم الباحث مقياس الفاعلية الذاتية للمعلمين يتكون من ثلاث مجالات: مشاركة الطلبة في العملية التعليمية التعلمية، واستخدام استراتيجيات التعليم، والإدارة الصفية. وقد أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية دالة بين الدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية للمعلمين وبين ارتفاع شعور الرضا الوظيفي لديهم. كما أظهرت النتائج أن المعلمين كانوا أكثر فاعلية في مجال الإدارة الصفية وأقلها في مجال إشراك الطلبة في العملية التعليمية، وعدم وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية للمعلمين وبين متغيرات الخلفية (المؤهل العلمي، والجنس)، بينما كان لعامل الخبرة الأثر في تحديد الفاعلية الذاتية للمعلمين لصالح المعلمين ذوي الخبرة العالية. [22]

3- دراسة Vali M & Masoumeh M: بعنوان: أنماط القيادة لمدراء المدارس وعلاقتها بالفاعلية الذاتية للمعلمين.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين أنماط القيادة لمدراء المدارس والفاعلية الذاتية للمعلمين، على عينة مكونة من (254) معلماً ومعلمة، تم استخدام مقياس الفاعلية الذاتية للمعلمين، ومقياس أنماط القيادة لمدراء المدارس، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائيا بين أنماط القيادة لمديري المدارس والفاعلية الذاتية للمعلمين، كما أظهرت النتائج أن نمطي القيادة(التأثير المثالي والتحفيز الفكري) يسهم في التنبؤ بالتغيرات بالفاعلية الذاتية للمعلمين. [23]

المحور الثالث: دراسات تناولت الجهد العاطفي:

1- دراسة نظام سويدان: بعنوان: قياس تأثير الجهد العاطفي المبذول من قبل مقدمي الخدمة على مستوى أدائهم (دراسة تطبيقية على أعضاء الهيئة التدريسية بالجامعات الأردنية الخاصة).

هدفت الدراسة إلى قياس تأثير الجهد العاطفي المبذول من قبل أعضاء هيئة التدريس الخاصة على مستوى أدائهم. بلغت العينة (171) عضوا من أعضاء هيئة التدريس، توصلت الدراسة إلى النتائج الأتية:

وجود تأثير واضح لاستقلالية الوظيفة على رضا مقدمي الخدمة عن أدائهم على الرغم من ضغوط العمل والجهد العاطفي المبذول من قبلهم، وعلى الرغم من الدور الضعيف للمؤسسة الخدمية في إدارة الجهد العاطفي، إلا أن مقدمي الخدمة يمارسون قواعد عرض الانفعالات والمشاعر المفرحة ويكبتون مشاعر الغضب والحزن والإحباط لاعتبارات

موضوعية واجتماعية وأن مشاعرهم الظاهرة تنسجم مع شعورهم الحقيقي، كما أن تأثير المتغيرات الديموغرافية كان واضحًا على درجة الجهد العاطفي المبذول. [24]

2- دراسة فتون زيداني: بعنوان: أثر الجهد العاطفي لموظفي الخط الأمامي على نية إعادة الشراء

يهدف هذا البحث إلى التعرف على أثر الجهد العاطفي لموظفي الخط الأمامي على نية إعادة الشراء، وتتألف العينة من (200) مفردة تمت في المطاعم المصنفة، تم استبعاد (26) استبيانا بسبب التناقض الوارد في الإجابات فبلغ عدد العينة المعالجة (174)، حيث توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- يوجد أثر معنوي للعواطف الحقيقية لموظفي الخط الأمامي في نية إعادة الشراء، ويعتبر هذا الأثر إيجابي (العلاقة طردية) وقوته التفسيرية كبيرة.
- يوجد أثر معنوي للعواطف غير الحقيقية لموظفي الخط الأمامي في نية إعادة الشراء، ويعتبر هذا الأثر سلبي (العلاقة عكسية) وقوته التفسيرية غير قوية.
- تؤثر جودة الخدمة المدركة إيجابيًا على العلاقة التأثيرية بين العواطف الحقيقية ونية إعادة الشراء.
- تؤثر جودة الخدمة المدركة إيجابيا على العلاقة العكسية بين العواطف غير الحقيقية ونية إعادة الشراء، حيث عملت على تخفيض العلاقة العكسية بين العواطف غير الحقيقية ونية إعادة الشراء. [25]

3- دراسة علي الجبوري وداوود الشجيري: بعنوان: الجهد العاطفي لدى معلمي الصف الأول الابتدائي في محافظة بابل.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الجهد العاطفي لدى معلمي الصف الأول الابتدائي، والفروق ذات الدلالة الإحصائية على وفق متغير الجنس، ولتحقيق تلك الاهداف أعتمد الباحثان مقياس (بركات 2013)، وبعد التحقق من صدق وثبات المقياس طبق على عينة مكونة من (442) معلماً ومعلمة، وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة تبين تمتع معلمي الصف الأول الابتدائي بالجهد العاطفي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الجهد العاطفي وفقا لمتغير الجنس.[8]

المحور الرابع: دراسات تناولت الصحة النفسية:

1- دراسة ملوكة عواطف: بعنوان: "اتجاهات المعلمين نحو ممارسة مديري المدارس الابتدائية للعلاقات الإنسانية وعلاقتها بالصحة النفسية".

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الاتجاه نحو ممارسة المدراء للعلاقات الإنسانية والصحة النفسية لدى عينة من المعلمين، وللتأكد من صحة فرضيات الدراسة تم استخدام أداتين، الأولى استبيان الاتجاه نحو ممارسة المدربين

للعلاقات من إعداد الباحثة ـ والثانية مقياس الصحة النفسية للدكتور صلاح محمد مكاوي، وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية :

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين اتجاهات المعلمين نحو ممارسة المدربين للعلاقات الإنسانية وصحتهم النفسية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات المعلمين نحو ممارسة المدربين للعلاقات الإنسانية على حسب اختلاف الجنس (إناث، ذكور).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في مستوى صحتهم النفسية على حسب متغير الجنس (إناث، ذكور) لدى أفراد الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات المعلمين نحو ممارسة المدربين للعلاقات الإنسانية على حسب اختلاف الأقدمية في العمل (جدد، متوسطي الأقدمية، مرتفعي الأقدمية).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في مستوى صحتهم النفسية على حسب متغير الأقدمية في العمل (جدد، متوسطي الأقدمية، مرتفعي الأقدمية).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات المعلمين نحو ممارسة المدربين للعلاقات الإنسانية على حسب اختلاف المؤهل العلمي (ليسانس، بكالوريا، مستوى ثانوي).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في مستوى صحتهم النفسية على حسب متغير المؤهل العلمي (ليسانس، بكالوريا، مستوى ثانوي). [10]

2- دراسة محمد بن فاتح، وعائشة بن عون: بعنوان" جودة البيئة المدرسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية بولاية الاغواط"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين جودة البيئة المدرسية والصحة النفسية لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية، وكذلك لمعرفة الفروق في تقديرهم لجودة البيئة المدرسية وصحتهم النفسية تعزى إلى متغير (المنطقة، الأقدمية)، حيث أجريت الدراسة بمدينة الأغواط على عينة من معلمي المرحلة الابتدائية قوامها (60) معلماً، وبعد المعالجة الإحصائية توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين جودة البيئة المدرسية والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بولاية الأغواط.
- مستوى جودة البيئة المدرسية من وجهة نظر معلمي المرحلة الابتدائية بولاية الأغواط جاء متوسط.

- مستوى الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بولاية الأغواط جاء متوسط.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في تقدير كل من جودة البيئة المدرسة والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى إلى متغير المنطقة والأقدمية. [26]

3- دراسة إبراهيم العيد، وأيمن الزاملي: بعنوان "مستوى الصحة النفسية للمعلمين الحكوميين وعلاقته في مستوى أدائهم في ضوء عدم انتظام رواتبهم"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية للمعلمين الحكوميين، وعلاقته بمستوى أدائهم في ضوء عدم انتظام رواتبهم، وتكونت عينة الدراسة من (176) معلماً ومعلمة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الأتية:

- إن الصحة النفسية والأداء المهني لغالبية المعلمين تأثرت بشكل سلبي بعدم انتظام الرواتب.
- وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الصحة النفسية للمعلمين ومستوى أدائهم المهني في ضوء عدم انتظام رواتبهم.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس لصالح الذكور.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الاقتصادي (1500شيكل فأقل – 1600 شيكل فأكثر). [27]

تعقيب على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة والمتعلقة بموضوع البحث الحالي يود الباحثان الإشارة إلى بعض جوانب الاتفاق والاختلاف بين هذه الدراسات:

اتفقت الدراسات السابقة على هدف واحد وهي تناول بعض مفاهيم علم النفس الإيجابي، فبعضها تناول (الارتياح النفسي) كدراسة (فاطمة تلمساني)، و(مسعودي أمحمد)، و(سمية بن دحو وسهيل مقدم)، وبعضها تناول (الفاعلية الذاتية)، كدراسة (Capa, et al)، (Blackburn J, k)، (Vali M & Masoumeh M) ، وتناولت دراسات أخرى (الجهد العاطفي)، كدراسة (نظام سويدان)، و(فتون زيداني)، و (علي الجبوري وداوود الشجيري).

ونلاحظ مما سبق أن الدراسات السابقة استهدفت فحص العلاقة بين هذه المفاهيم وبعض المتغيرات الأخرى كالمستوى الاقتصادي والاجتماعي، وتقدير الذات، والخلفية الفردية، و مستوى الأداء، وأنماط القيادة ... لكنها لم تدرس علاقة هذه المفاهيم بالصحة النفسية، وكذلك نلاحظ أن هذه الدراسات تناولت كل مفهوم على حدة ولذلك فإن البحث الحالي يستهدف اختبار نوع العلاقة بين هذه المفاهيم (الارتياح النفسي، والفاعلية الذاتية، والجهد العاطفي) والصحة النفسية على عينة من معلمي رياض الأطفال بمدينة زليتن.

ومن العرض السابق يتضح أن البحث الحالي قد عالج فجوة علمية بتطرقه لهذا الموضوع.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة في إعداد هذا البحث:

مما لاشك فيه أن البحث الحالي استفاد كثيراً مما سبقه من دراسات، حيث حاول أن يوظف كثيرا من الجهود السابقة للوصول إلى تشخيص دقيق للموضوع ومعالجته بشكل شمولي، ومن جوانب الاستفادة للدراسات السابقة ما يأتي:

1- الحصول على بعض المراجع العلمية اللازمة مما أسهم في تكوين الفكرة الجوهرية لموضوع البحث الحالي والصياغة الدقيقة لعنوان البحث.

2- اختيار منهج البحث المناسب.

3- اختيار أدوات البحث.

الخطوات الإجرائية للبحث:

منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي (الدراسة الارتباطية) كونه المنهج المناسب لطبيعة البحث والأهداف المتوخاة المتمثلة في محاولة الكشف عن العلاقة بين بعض مفاهيم علم النفس الإيجابي(الارتياح النفسي- الفاعلية الذاتية- الجهد العاطفي) والصحة النفسية لدى معلمي رياض الأطفال.

مجتمع وعينة البحث:

عند الزيارة المبدئية للمدارس تبين أن كل العاملين بهذه المدارس هن معلمات ولا يوجد معلمين باستثناء مديري المدارس وعليه تكون مجتمع البحث من معلمات بعض رياض الأطفال بمدينة زليتن والبالغ عددهم (166) معلمة، من مجموع (10) مدارس من مدينة زليتن، ونظرا لصغر المجتمع رأى الباحثان دراسته بالكامل، وقد تم توزيع مقاييس البحث بعد التحقق من الخصائص السيكومترية لها على مجتمع البحث، وعند تجميع استمارات المقاييس تبين وجود فاقد في الاستمارات، والتي بلغ عددها (90) استمارة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول(1): يوضح توزيع أفراد العينة حسب مدارس رياض الأطفال

ر.م	اسم المدرسة	العدد الكلي	عدد الاستمارات المستلمة
1	مناهل الشام	15	11
2	البشائر المتميزة	14	9
3	منارة العز	15	10
4	سنابل الغد	15	8
5	صفوت المعارف	30	15
6	التفوق	12	8

7	الضوء المنير	15	0
8	التقدم	10	7
9	الحكمة	25	14
10	الجوهرة	15	8
	المجموع	166	90

بعد استرجاع الاستمارات قام الباحثان بتصحيحها وقد تم إلغاء بعض الاستمارات التي أخلت بشروط الإجابة الصحيحة، وبالتالي أصبحت عينة البحث تتكون من(86) مفردة، فكانت نسبة استجابة عينة البحث على مقاييس البحث على النحو الآتي:

جدول(2): نسبة استجابة عينة البحث لاستمارات الاستبيان

عدد الاستمارات المستلمة	القابلة للتحليل	النسبة
90	86	%96

أدوات البحث:

أولا: مقياس الارتياح النفسي: إعداد: مسعودي أمحمد.

تكون من ثلاثة أجزاء، (الارتياح الشخصي، الرضا عن الحياة، التوازن الوجداني) ويصحح المقياس باختيار إجابة من 0 إلى 10 (الصفر 0 يعني عدم لرضا إطلاقا وعشرة 10 تعني الرضا التام 100 %).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قاما الباحثان بإعادة تطبيق المقياس على البيئة الليبية وقياس الخصائص السيكومترية كالآتي:

الاتساق الداخلي للمقياس: تم استخراج الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ونتائج الجدول التالي تبين ذلك :

جدول(3) : يبين معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	الارتياح الشخصي	0.81	**0.00
2	الرضا عن الحياة	0.53	**0.00
3	التوازن الوجداني	0.57	**0.00

**الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha = 0.01$

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة $\alpha = 0.01$ وهذا يدل على اتساق المقياس وتجانس جميع أبعاده.

ثانيا: مقياس الفاعلية الذاتية: إعداد: مسعودي أمحمد.

يتكون المقياس من 31 فقرة، تم وبدائل الاستجابة خمس بدائل (موافق تماما، موافق، موافق إلى حد ما، غير موافق، غير موافق إطلاقا)، ويصحح المقياس بإعطاء وزن (5، 4، 3، 2، 1)على التوالي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قاما الباحثان بإعادة تطبيق المقياس على البيئة الليبية وقياس الخصائص السيكومترية كالآتي:

الاتساق الداخلي للمقياس: تم استخراج صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من المقياس والدرجة الكلية للمقياس ونتائج الجدول الآتي تبين ذلك :

جدول(4) : يبين معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية.

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.78	8	**0.76	15	**0.77	22	**0.76	29	**0.77
2	**0.71	9	**0.83	16	**0.63	23	**0.79	30	**0.79
3	**0.75	10	**0.68	17	**0.38	24	**0.28	31	**0.70
4	**0.84	11	**0.72	18	**0.63	25	**0.40	32	**0.84
5	**0.83	12	**0.76	19	**0.51	26	**0.82	-	-
6	**0.63	13	**0.76	20	**0.48	27	**0.81	-	-
7	**0.64	14	**0.83	21	**0.35	28	**0.45	-	-

**الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha = 0.01$

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية دالة عند مستوى معنوية $\alpha = 0.01$، وهذا يدل على اتساق المقياس وتجانس فقراته.

ثالثا: مقياس الجهد العاطفي: إعداد: زياد بركات.

يتألف المقياس من 30 فقرة، وبدائل الاستجابة أربع بدائل(تنطبق علي تماما، تنطبق عاي أحيانا، تنطبق على نادرا، لا تنطبق على أبدا)، أعطيت وزن (4، 3، 2، 1) على التوالي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قاما الباحثان بإعادة تطبيق المقياس على البيئة الليبية وقياس الخصائص السيكومترية كالآتي:

الاتساق الداخلي للمقياس: تم استخراج صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من المقياس والدرجة الكلية للمقياس ونتائج الجدول التالي تبين ذلك :

جدول(5) : يبين معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية.

رقم الفقرة	معامل للارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	معامل الارتباط
1	**0.44	9	**0.54	17	**0.94	25	**0.85	
2	**0.80	10	**0.61	18	**0.66	26	**0.97	
3	*0.22	11	**0.93	19	**0.89	27	**0.94	
4	**0.64	12	*0.24	20	**0.70	28	**0.62	
5	**0.76	13	**0.68	21	**0.88	29	**0.69	
6	*0.26	14	**0.80	22	**0.97	30	**0.69	
7	**0.34	15	**0.80	23	**0.88			

		**0.90	24	**0.72	16	**0.56	8

**الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha = 0.01$

*الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط لفقرات المقياس دالة عند مستوى معنوية $\alpha = 0.01$ ، باستثناء الفقرات (3- 6- 12)فهي دالة عند مستوى معنوية $\alpha = 0.05$ وهذا يدل على اتساق المقياس وتجانس فقراته.

رابعا: مقياس الصحة النفسية : إعداد: صلاح فؤاد مكاوي.

يتألف المقياس من 30 فقرة، لتصحيح المقياس يتم تقدير كل عبارة من عبارات المقياس، حيث تأخذ هذه العبارات بدائل ثلاثية (أوفق، أوافق إلى حد ما، لا أوافق) وذلك للاستجابة الموجبة، وتكون العكس للاستجابة السالبة، وهي كالآتي:(3 ، 2 ، 1) على التوالي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قاما الباحثان بإعادة تطبيق المقياس على البيئة الليبية وقياس الخصائص السيكومترية كالآتي:

الاتساق الداخلي للمقياس: تم استخراج صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من المقياس والدرجة الكلية للمقياس ونتائج الجدول التالي تبين ذلك :

جدول(6) : يبين معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية.

رقم الفقرة	معامل للارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	*0.12	9	**0.75	17	*0.18	25	**0.54
2	**0.66	10	**0.47	18	**0.40	26	*0.24
3	**0.44	11	**0.47	19	*0.19	27	**0.48
4	**0.74	12	*0.21	20	**0.49	28	*0.26
5	**0.60	13	*0.16	21	**0.32	29	**0.67
6	*0.24	14	**0.52	22	*0.23	30	*0.26
7	*0.20	15	*0.14	23	*0.20		
8	**0.29	16	**0.36	24	**0.31		

**الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha = 0.01$

*الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط لفقرات المقياس(2-3-4-5-8-9-10-11-14-16-18-20-21-24-25-27-29) دالة عند مستوى معنوية $\alpha = 0.01$، أما الفقرات(6- 7- 12- 13- 15- 19- 22- 23- 26- 28- 30) فهي دالة عند مستوى معنوية $\alpha = 0.05$ وهذا يدل على اتساق المقياس وتجانس فقراته.

الثبـــــات :

يقصد بالثبات أن يعطي الاختبار نفس النتيجة لو تم إعادة توزيعه أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى الاستقرار في نتائج القياس وعدم تغيرها بشكل كبير لو تم إعادة تطبيقه على أفراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية معينة.

تم حساب الثبات باستخدام اختبار ألفا كرونباخ وذلك للدرجة الكلية لمقاييس البحث وهي كما موضحة في الجدول الاتي:

جدول(7): يبين معاملات الثبات لمقاييس البحث

م	المقياس	معامل ألفا
1	الارتياح النفسي	0.80
2	الفعالية الذاتية	0.65
3	الجهد العاطفي	0.61
4	الصحة النفسية	0.92

يتضح من نتائج الجدول السابق أن قيم الثبات مرتفعة، وتعكس تباث المقاييس المستخدمة في البحث الحالي.

نتائج البحث ومناقشتها:

السؤال الأول ونتائجه : ما مستوى الارتياح النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة زليتن؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي لمقياس الارتياح النفسي لاستجابات أفراد عينة البحث على المقياس.

جدول(8): يوضح مستوى الارتياح النفسي لأفراد عينة البحث.

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة	درجة الموافقة
86	4.42	0.401	19.97	0.00	عالية

يتضح من الجدول رقم (8) أن المتوسط الحسابي بلغ (4.42)، وبانحراف معياري بلغ (0.401) وهو أعلى من المتوسط الفرضي (3.56)، ولبيان دلالة الفروق استخدم الاختبار التائي للعينة الواحدة وتبين أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (19.97) وقيمة مستوى الدلالة بلغت(0.00) وهي أقل من مستوى المعنوية 0.05 وهذا يعني أن مستوى الارتياح النفسي لدى معلمي رياض الأطفال بمدينة زليتن مرتفع وتتفق هذه النتيجة مع دراسة مسعودي أمحمد.

وعليه يمكن القول أن معلمات رياض الأطفال يملكون مستوى عالي من الارتياح النفسي، وقد يرجع السبب إلى الدور الإيجابي للبيئة المدرسية وجودة الحياة فيها والدي أنعكس على رضا المعلمين وشعورهم بالأمل والانتماء لهذه البيئة والدليل درجة الموافقة العالية .

السؤال الثاني ونتائجه : ما مستوى الفاعلية الذاتية لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة زليتن؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي لمقياس الفاعلية الذاتية لاستجابات أفراد عينة البحث على المقياس.

جدول(9): يوضح مستوى الفاعلية الذاتية لأفراد عينة البحث.

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة	درجة الموافقة
86	4.26	0.560	20.85	0.00	عالية جداً

من الجدول رقم (9) نجد أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (20.85)، ومستوى الدلالة 0.00 وهو أقل من مستوى المعنوية 0.05 وهذا يعني أن المتوسط الحسابي يختلف عن المتوسط الفرضي حيث بلغ المتوسط الحسابي (4.26)، وهو أكبر من المتوسط الفرضي (3) فإنه يقع في منطقة القبول بشدة (4.21–5.00)، وهذا يعني أن معلمات رياض الأطفال بزليتن لديهم مستوى عالي جداً من الفعالية الذاتية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة John J Blackburn التي أظهرت أن مستوى الفاعلية الذاتية للمعلمين مرتفع في مجال الإدارة الصفية، ودراسة مسعودي أمحمد والتي أشارت إلى ارتفاع مستوى الفاعلية لدى المعلمين.

عليه يمكن القول أن مستوى الفاعلية الذاتية لدى معلمي رياض الأطفال بمدينة زليتن مرتفع، وقد يرجع ذلك إلى توفير المناخ المساعد والتدريب على المهارات التعليمية، وتحسين ظروف عمل المعلمين، فالبيئة الإيجابية تسهم في رفع الفاعلية لدى المعلمين في التعليم، والتعامل مع المشاكل التي يتعرضون لها، والاستفادة من خبرات الآخرين، ومواصلة العمل حتى عند مواجهة بعض العراقيل، وبالتالي الوصول إلى أقصى فاعلية ذاتية في الأداء.

السؤال الثالث ونتائجه : ما مستوى الجهد العاطفي لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة زليتن؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي لمقياس الجهد العاطفي لاستجابات أفراد عينة البحث على المقياس.

جدول(10): يوضح مستوى الجهد العاطفي لدى أفراد عينة البحث.

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة	درجة الموافقة
86	3.51	0.477	19.72	0.00	عالية جداً

من الجدول رقم (10) نجد أن قيمة الاختبار التائي بلغت (19.72) ومستوى الدلالة 0.00 وهي أقل من مستوى المعنوية 0.05 وهذا يعني أن المتوسط الحسابي يختلف عن المتوسط الفرضي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.51)، وهو أكبر من المتوسط الفرضي (2.5) فإنه يقع في منطقة التطابق الدائم (3.26–4.00)، وهذا يدل على أن معلمات رياض الاطفال بزليتن يمتلكون مستوى عالي جداً من الجهد العاطفي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة نظام سويدان، التي أظهرت أن أفراد العينة يمارسون قواعد عرض الانفعالات والمشاعر المفرحة ويكبتون مشاعر الغضب والحزن والإحباط لاعتبارات موضوعية واجتماعية وأن مشاعرهم الظاهرة تنسجم مع شعورهم الحقيقي، ودراسة علي الجبوري، وحمزة الشجيري، التي أشارت إلى تمتع معلمي الصف الأول الابتدائي بالجهد العاطفي.

عليه يمكن القول أن ارتفاع مستوى الجهد العاطفي قد يرجع إلى تكوين مشاعر إيجابية عن العمل تولد لديهم الراحة والسكينة والرضا، والمشاركة في أداء الأعمال، والعلاقات الإيجابية، الأمر الذي يدفعهم إلى رفع مستوى التعاطف لديهم وإدارة انفعالاتهم لغرض تحقيق الأهداف المنشودة منها الرفع من مستوى التحصيل العلمي للتلاميذ، وخبرة المعلم الشخصية تدفعه إلى حث مشاعره أو عواطفه ليتفاعل بشكل إيجابي مع محيطة المدرسي، أي بذل مزيد من الجهد العاطفي.

السؤال الرابع ونتائجه : ما مستوى الصحة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة زليتن؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي لمقياس الجهد العاطفي لاستجابات أفراد عينة البحث على المقياس.

جدول(11) : يوضح مستوى الصحة النفسية لدى أفراد عينة البحث.

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة	درجة الموافقة
86	1.94	0.178	2.96	0.004	عالية

يتضح من الجدول رقم (11) أن قيمة الاختبار التائي بلغت (2.96) ومستوى الدلالة 0.004 وهو أقل من مستوى المعنوية 0.05 وهذا يعني أن المتوسط الحسابي يختلف عن المتوسط المفترض، حيث بلغ المتوسط الحسابي (1.94)، والمتوسط الفرضي (2) فإنه يقع في منطقة الحياد (1.67–2.33) مما يعني أن معلمي رياض الأطفال بزلتين لديهم مستوى متوسط من الصحة النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد بن فاتح وعائشة بن عون التي أشارت إلى أن مستوى الصحة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بولاية الأغواط جاء متوسطًا.

السؤال الخامس ونتائجه: هل توجد علاقة دالة احصائياً بين بعض المؤشرات الإيجابية (الارتياح النفسي، الفاعلية الذاتية، الجهد العاطفي) والصحة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة زليتن ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم إجراء اختبار تحليل الانحدار الخطي المتعدد كانت النتائج على النحو الآتي :

جدول(12): نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد

المصدر	درجات الحرية	معامل الارتباط	التباين R2	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
الانحدار	3	0.442	0.195	0.527	0.176	6.623	0.00
الخطأ	82			2.175	0.027		
الكلي	85			2.702			

يتضح من الجدول (12) أن قيمة F المحسوبة بلغت 6.623) وهي أكبر من مستوى المعنوية (0.05)، ومن خلال قيمة معامل الارتباط (0.44) نستدل على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مقياس المؤشرات الإيجابية والصحة النفسية لمعلمات رياض الأطفال بزليتن وبملاحظة قيمة التباين يتبين أن التغير في مستوى مقياس المؤشرات الإيجابية يفسر تقريباً (20%) من التباين في متغير (الصحة النفسية) بينما (80%) من التباين في متغير (الصحة النفسية) يرجع إلى عوامل أخرى،

ومن خلال الجدول التالي نوضح أي المؤشرات الإيجابية (الارتياح النفسي، الفاعلية الذاتية، الجهد العاطفي) يرتبط أكثر بالصحة النفسية.

جدول(13) : يوضح تحليل الانحدار الخطي المتعدد.

العوامل المستقلة	معامل الارتباط	B	الخطأ المعياري	Beta	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
الارتياح النفسي	0.20	0.109	0.057	-0.245	-1.916	0.039
الفاعلية الذاتية	0.10	0.031	0.035	0.097	0.89	0.377
الاجهاد العاطفي	0.339	3.904	0.071	-0.743	0.278	0.001
الدرجة الكلية	0.44	0.301	0.108	0.605	2.798	0.006

يتضح من خلال الجدول (13)، أن المؤشرات الإيجابية جاءت من حيث قوة العلاقة بالصحة النفسية بالترتيب الاتي:

- ✓ الجهد العاطفي بلغ معامل الارتباط (0.34)
- ✓ الارتياح النفسي بلغ معامل الارتباط(0.20)
- ✓ الفعالية الذاتية بلغ معامل الارتباط(0.10)

ومن خلال متابعة قيم اختبار (t) نجد أن المتغير المستقل (الدرجة الكلية لمقياس المؤشرات الإيجابية) له إسهام إيجابي متوسط القوة على المتغير التابع (الصحة النفسية)، حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (2.798)، وهي قيمة معنوية عند مستوى دلالة (α=0.05)، وهذا يعني أنه يمكن القول أنه كلما ارتفع مستوى المؤشرات الإيجابية (الجهد العاطفي، الارتياح النفسي، الفعالية الذاتية) لدى معلمات رياض الأطفال بزليتن ارتفع مستوى الصحة النفسية لديهم.

السؤال السادس ونتائجه : هل توجد فروق دالة احصائياً في مستوى المؤشرات الإيجابية (الارتياح النفسي، الفاعلية الذاتية، الجهد العاطفي) لدى معلمات رياض الأطفال بزليتن تعزى لمتغير سنوات الخبرة ؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول(14): يوضح الفروق في مقياس المؤشرات الإيجابية لدى معلمات رياض الأطفال بزليتن التي تعزى لمتغير سنوات الخبرة .

مفاهيم علم النفس الإيجابي	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الارتياح النفسي	بين المجموعات	2	0.098	0.049	0.742	3.00
	داخل المجموعات	83	13.59	0.164		
	المجموع	85	13.69			
الفاعلية الذاتية	بين المجموعات	2	1.820	0.910	0.053	3.04
	داخل المجموعات	83	24.85	0.299		
	المجموع	85	26.67			
الجهد العاطفي	بين المجموعات	2	1.870	0.935	0.015	4.446
	داخل المجموعات	83	17.456	0.210		
	المجموع	85	19.325			

يتضح من الجدول رقم(14)عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الارتياح النفسي لدى معلمات رياض الأطفال تُعزى إلى متغير سنوات الخبرة، حيث بلغت قيمة (ف) 0.742 عند مستوى الدلالة (0.742) وهو أكبر من مستوى المعنوية (0.05)، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الفعالية الذاتية لدى معلمات رياض الأطفال تُعزى إلى متغير سنوات الخبرة، حيث بلغت قيمة (ف) 0.299 عند مستوى الدلالة (0.053) وهو أكبر من مستوى المعنوية (0.05)، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من مسعودي أمحمد والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الارتياح النفسي وفي الفاعلية الذاتية للمعلمين حسب أقدميتهم في التعليم، ودراسة سمية بن دحو، وسهيل مقدم التي أشارت إلى عدم وجود فروق في مستوى شعور الموظفين بالارتياح النفسي تعزى لمتغير الأقدمية.

ويعزو الباحثان عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية حسب سنوات الخبرة، إلى أن كليهما لا يتأثران كثيراً بسنوات الخبرة، وأن المعلمات على اختلاف خبرتهن يعيشن نفس الظروف الأكاديمية، وتتوفر لهن فرص متماثلة تقريباً، فالارتياح النفسي يتأثر بجودة البيئة المدرسية، فعند توفر الشروط اللازمة والفرص المتساوية لجميع المعلمين فإن ذلك ينعكس على شعورهم بالراحة، فظروف العمل الجيدة تسهم في تقارب مشاعر المعلمين من حيث الرضا والسعادة والاطمئنان والذي يظهر في صورة الارتياح النفسي وبالتالي اختفاء الفروق فيما بينهم.

وكذلك هناك عوامل بيئية وشخصية تؤثر على دافعية المعلم والتنظيم الذاتي، وبالتالي على فاعليته الذاتية منها: الرغبة والجهد والالتزام، وكذلك ظروف العمل في وقتنا الحاضر أصبحت متقاربة من حيث توفر الوسائل والاستراتيجيات والأدوات المساعدة على التعليم، وكذلك الخدمات التي تقدمها المدارس للمعلمين من دورات تدريبية وغيرها كل ذلك ينعكس على الفاعلية الذاتية للمعلم، ولهذا السبب فإن الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية ليس لها خصوصية تتعلق بسنوات الخبرة مما يدل على أن العوامل المسببة لها تقع خارج هذا الإطار.

أما بالنسبة لمتغير الجهد العاطفي بلغت قيمة(ف) 0.015 عند مستوى الدلالة (0.015) وهو أصغر من مستوى المعنوية (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى معلمات رياض الأطفال تُعزى إلى متغير سنوات الخبرة .

وبالتالي فإن مستوى الجهد العاطفي لدى معلمات رياض الأطفال بزليتن يختلف باختلاف سنوات الخبرة.

وبإجراء اختبار المقارنات المتعددة يتضح أن الفروق جاءت لصالح المعلمات رياض الأطفال اللآتي سنوات الخبرة لديهن من (5-أقل من 10 سنوات) والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول(15): يوضح المقارنات المتعددة بين المجموعات

سنوات الخبرة	أقل من 5 سنوات	من 5سنوات الى اقل من 10 سنوات	10 سنوات فأكثر
أقل من 5 سنوات		0.047	0.120
من 5سنوات الى اقل من 10 سنوات	0.047		0.004
10 سنوات فأكثر	0.120	0.004	

يتضح من الجدول رقم (15) أن مستوى الدلالة بين المجموعة (أقل من 5سنوات) والمجموعة (10 سنوات فأكثر)، بلغ (0.120) وهي أكبر من مستوى المعنوية (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين، بينما كان مستوى الدلالة للمجموعة (5 - 10سنوات) و المجموعتين(أقل من5، و10 فأكثر) بلغت على التوالي(0.047 – 0.004) وهي أصغر من مستوى المعنوية(0.05) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بينها وبين المجموعتين الأخريين وهذا مؤشر على أن معلمات رياض الأطفال بمدينة زليتن ذوات الخبرة من (5سنوات إلى أقل من 10) سنوات لديهن مستوى مختلف من الجهد العاطفي، وهذا يتفق مع دراسة (نظام سويدان) والتي أشارت إلى وجود فروق في الجهد العاطفي تعزى لسنوات الخبرة جاءت لصالح 3 سنوات فأقل.

السؤال السابع ونتائجه : هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الصحة النفسية لدى معلمي رياض الأطفال بزليتن تعزى لمتغير سنوات الخبرة ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول(16): يوضح الفروق في مستوى الصحة النفسية لدى معلمي رياض الأطفال بزليتن التي تعزى لمتغير سنوات الخبرة .

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (F)	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	2	0.423	0.212	7.71	0.001
داخل المجموعات	83	2.279	0.027		
المجموع	85	2.702			

يتضح من الجدول (16) أن قيمة(ف)المحسوبة بلغت(7.71) ومستوى الدلالة لها (0.001) وهو أقل من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمات رياض الأطفال في مستوى الصحة النفسية تُعزى إلى متغير سنوات الخبرة.

وبالتالي فإن اختلاف سنوات الخبرة يؤثر على مستوى الصحة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بزليتن.

وبإجراء اختبار المقارنات المتعددة،[التي تعرف بالاختبارات البعدية (Post Hoc)] لتحديد مصدر الاختلاف اتضح أن الفروق جاءت لصالح معلمي رياض الأطفال الذين سنوات الخبرة لديهم من 10 سنوات فأكثر، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول(17): يوضح المقارنات المتعددة بين المجموعات

	أقل من 5 سنوات	من 5 سنوات الى اقل من 10 سنوات	10 سنوات فأكثر
أقل من 5 سنوات		0.019	0.00
من 5 سنوات الى اقل من 10 سنوات	0.019		0.497
10 سنوات فأكثر	0.00	0.497	

يتضح من الجدول رقم (17) أن مستوى الدلالة بين المجموعة (5 سنوات - أقل من 10سنوات)والمجموعة (10 سنوات فأكثر)، بلغ (0.497) وهي أكبر من مستوى المعنوية(0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين،

بينما كان مستوى الدلالة للمجموعة (أقل من 5 سنوات) والمجموعتين(5 – أقل من 10 ،و 10 فأكثر) بلغت على التوالي(0.019 – 0.00) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بينها وبين المجموعتين الأخريين وهذا يؤشر إلى أن معلمات رياض الاطفال بمدينة زليتن ذوات الخبرة 5 سنوات فأكثر يتمتعن بصحة نفسية أعلى من المعلمات أصحاب الخبرة أقل من 5 سنوات، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ملوكة عواطف والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في مستوى صحتهم النفسية على حسب متغير الأقدمية في العمل (جدد، متوسطي الأقدمية، مرتفعي الأقدمية).

وإجمالاً تبين أن معلمات رياض الأطفال يتمتعن بمستوى مقبول من الارتياح النفسي، ومستوى عالي من الفاعلية الذاتية، والجهد العاطفي، أما مستوى الصحة النفسية فكان في حدود المتوسط، كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين مقياس المؤشرات الإيجابية والصحة النفسية جاءت من حيث قوة العلاقة بالترتيب الآتي: (الجهد العاطفي، الارتياح النفسي، الفاعلية الذاتية)، وأن هذه المفاهيم لها تأثيرا متوسطا على مستوى الصحة النفسية، وهذا يعني أن هناك عوامل أخرى تؤثر في الصحة النفسية إلى جانب هذه العوامل الأمر الذي يستدعي إجراء دراسات لاحقة تتناول متغيرات أخرى ترتبط بالصحة بالنفسية وتؤثر فيها، وتبين أيضا عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الارتياح النفسي ومستوى الفاعلية الذاتية تعزى لسنوات الخبرة، أما على مستوى الجهد العاطفي فكان هناك فروق تعزى لمتغير سنوات الخبرة، وكذلك وجود فروق في مستوى الصحة النفسية تعزى لسنوات الخبرة.

وعليه فنتائج البحث الحالي توفر معلومات مهمة للمعلمين والأطباء والمعالجين النفسيين الذين يحاولون فهم وتطوير مؤشرات الصحة النفسية، والمؤشرات الأكاديمية، حيث تبين النتائج أهمية الجهد العاطفي والارتياح النفسي والفاعلية الذاتية للرفع من مستوى الصحة النفسية، كذلك تشير النتائج إلى ضرورة إجراء مزيد من الدراسات المتعلقة بمفاهيم علم النفس الإيجابي، وسيكون من المفيد للبحوث المستقبلية تقييم الدور الذي تلعبه غيرها من الخصائص الإيجابية مثل: (الذكاء الوجداني والتفكير الإيجابي وتقدير الذات وجودة الحياة .....وغيرها من المفاهيم التي قد تسهم في الرفع من مستوى الصحة النفسية، وكيف تتقارب هذه المفاهيم أو الخصائص وتتباين وتعمل بشكل فردي وجماعي لتعزيز الأداء النفسي والأكاديمي الأمثل، وكذلك الحاجة إلى تزويد المعلمين بالخبرات والمهارات في مجال إدارة اللقاءات الصفية والتفاعل مع الطلبة وتوفير احتياجاتهم وكذلك تفعيل الخدمات الإرشادية في المجالين النفسي والاجتماعي، لما لها من انعكاس مباشر على المشكلات المهنية ومستوى التكيف لدى المعلم، ويعد هذا البحث خطوة مبكرة هامة في دراسة مفاهيم علم النفس الإيجابي لفهم العوامل التي تسهم في الرفع من مستوى الصحة النفسية .

التوصيات :

استنادا إلى نتائج البحث الحالي، يوصي الباحثان بما يأتي :-

1- تضمين مناهج إعداد المعلمين بالجامعات مقرر علم النفس الإيجابي، والتعريف بمفاهيمه ومجالاته وميادينه الدي يسهم في تحقيق الصحة النفسية.

2- تحسين ظروف العمل وخلق بيئة مدرسية مناسبة تجعل المعلم قادر على تقديم المزيد من الانجازات ويشعر بالارتياح النفسي والفاعلية الذاتية.

3- تقديم دورات تدريبية للمعلمين من أجل خلق شخصية إيجابية قادرة على مواجهة الصعوبات التي تواجهه خلال مهنته، وبالتالي مساعدته لتحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية، والتكيف مع بيئته المهنية، ليتمكن من تحمل مسؤولية إعداد أجيال قادرة على صنع مستقبل أفضل.

4- التأكيد على ضرورة اختيار معلمين يتمتعون بجهد عاطفي، لأن العواطف محرك قوي في العمل، وخاصة العمل التربوي.

المقترحـات: استكمالا لنتائج هذا البحث يقدم الباحثان مجموعة من المقترحات:

1- إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي على مراحل تعليمية أخرى كالتعليم الاساسي، والثانوي.

2- إجراء دراسات ارتباطية للكشف عن العلاقة الإحصائية بين الصحة النفسية ومفاهيم أخرى من مفاهيم علم النفس الإيجابي.

3- تصميم برامج تدريبية لتنمية الصحة النفسية لدى المعلمين في ضوء بعض مفاهيم علم النفس الإيجابي.

4- إجراء مزيدا من البحوث في مجال علم النفس الإيجابي للكشف عن نقاط القوة والفضائل الإنسانية لدى الأفراد، والتي تسمو بحياتهم وتجعلها أكثر جودة وسعادة.

قائمة المصادر والمراجع:

[1] Kristin.D.N. et. al.:An examination of self-compassion in relation to positive psychological functi0ning and personality traits . journal of Research personality . 41: 2007 ,908- 916.

[2] Susana C . et . al: The Role of positive psychology Constructs in Predicting Mental Health and Academic Achievement in Children and Adolescents: A Two-Year Longitudinal Study, J Happiness Stud,12: 2011, 1049-1062.

[3] Anat S& Sarit S: Positive Psychology at School: A School-Based Intervention to Promote Adolescents' Mental Health and Well-Being. J Happiness Stud:2014,15,pp1289-1311.

[4] الغامدي، خديجة عبد العزيز: التفكير البنائي وعلاقته بكل من الاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية: جامعة الطائف، المملكة العربية السعودية،2012 .

[5] السيد، حنان السعيد: العدوانية وعلاقتها ببعض متغيرات علم النفس الإيجابي لدى عينة من الطلاب والموظفين، مجلة الارشاد النفسي، مصر، العدد 46: 2016، 433- 478.

[6] Ryff.G.et. al: Psychological Well-Being and III-Being: Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates? Psychotherapy Psychosomatics. vol (75): 2006,pp 85-95.

[7] Megan T. et. al: Teacher Efficacy: Its Meaning and Measure. Review of Educational Research:1998,vol (68),No (2),pp 202-248

[8] الجبوري، علي محمود والشجيري، داوود حمزة: الجهد العاطفي لدى معلمي الصف الأول الابتدائي في محافظة بابل، مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية: جامعة بابل، المجلد 25 ، العدد 4 ، 2018 .

[9] الطيب، محمد عبد الظاهر و البهاص، سيد أحمد: الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، مكتبة النهضة المصرية: القاهرة، 2009.

[10] عواطف، ملوكة: اتجاهات المعلمين نحو ممارسة مديري المدارس الابتدائية للعلاقات الإنسانية وعلاقتها بالصحة النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية: جامعة قاصدي مرباح- ورقلة، 2014.

[11] مرعي سلامة يونس:علم النفس الإيجابي للجميع، مكتبة الانجلو المصرية: القاهرة،2011.

[12] مصطفى عبدالله وفضل عبد الصمد: علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية "رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية", مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية : جامعة المنيا،2013. https://search.mandumah.com/Record/474346/Details

[13] Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M: Positive psychology: An introduction. American Psychologist:2000, 55, 5–14.

[14] عمرية، بشير:علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، جامعة الحاج لخضر، باتنه، الجزائر،2012. https://groups.google.com/d/topic/abohabibas/vJPEjF2_ADw/discussion

[15] Andrea P & Chris P: Emotional intelligence and teacher self-efficacy: The contribution of teacher status and length of experience. Issues In Educational Research:2007,vol (17) . http://www.iier.org.au/iier17/penrose.html

[16] Associate P. et. Al: Teaching and Emotional Labor, American International Journal of Social Science. Firat University, Faculty of Education, Elazig-Turkey:2014, vol (3), No (5), pp 111-119.

[17] تعزيز الصحة النفسية: المفاهيم، البيانات المستجدة، الممارسة: التقرير المختصر، منظمة الصحة العالمية – المكتب الإقليمي لشرق المتوسط: القاهرة، مترجم،2005.

[18] فاطمة تلمساني: الارتياح النفسي والشخصي لدى الطلبة الجامعيين في ضوء المستوى الاقتصادي الاجتماعي وتقدير الذات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية: جامعة وهران2 ، 2015 .

[19] مسعودي أمحمد: الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية: جامعة وهران 2، 2016.

[20] بن دحو، سمية ومقدم، سهيل: الارتياح النفسي في العمل وعلاقته بالخلفية الفردية للعامل(الأقدمية، الحالة العائلية، الرتبة المهنية) دراسة ميدانية بالمديرية الجهوية للجمارك بوهران، جامعة وهران، 2017. https://revues.univ-ouargla.dz/index.php/numero-31-dec-2017-ssh-b/4133-2

[21] Capa Y,et al: Factors influencing first-year teachers' sense of efficacy. Unpublished doctoral dissertation, The Fordham University, New York:2005.

[22] Blackburn J: Assessment of teacher self-efficacy and job satisfaction of early career Kentucky agriculture teachers. Unpublished master thesis, University of Kentucky:2007.

[23] Vali M ,& Masoumeh M.(): School Principals' Leadership Behaviours and its Relation with Teachers' Sense of Self-Efficacy, International Journal of Instruction:2016, Vol.9, No.2: 609- 691.

[24] سويدان، نظام: قياس تأثير الجهد العاطفي المبذول من قبل مقدمي الخدمة على مستوى أدائهم(دراسة تطبيقية على أعضاء الهيئة التدريسية بالجامعات الأردنية الخاصة)، مجلة الأزهر بغزة، المجلد 12، العدد2010،2، 271 -296

[25] زيداني، فتون: أثر الجهد العاطفي لموظفي الخط الأمامي على نية إعادة الشراء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد: جامعة حلب،2013.

[26] بو فاتح، محمد و بن عون، عائشة: جودة البيئة المدرسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية، بولاية الأغواط، مجلة دراسات نفسية وتربوية، عدد2017،18، 113- 128.

[27] العيد، إبراهيم والزاملي، أيمن: مستوى الصحة النفسية للمعلمين الحكوميين وعلاقته في مستوى أدائهم في ضوء عدم انتظام رواتبهم، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات النفسية والتربوية، المجلد 7، العدد 21 ، 2016،79 – 90 .