



جامعة المنصورة
كلية التربية



القدرة التنبؤية للتسامي بالذات في الرفاه النفسي لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة

إعداد

د/ سالم بن محمد المفرجي

أستاذاً مشاركاً للإرشاد النفسي في قسم علم النفس في جامعة أم القرى

smmfarriji@uqu.edu.as

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة
العدد 117 – يناير 2022

القدرة التنبؤية للتسامي بالذات في الرفاه النفسي لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة

د. / سالم بن محمد المفرجي

أستاذاً مشاركاً للإرشاد النفسي في قسم علم

النفس في جامعة أم القرى

smmfarriji@uqu.edu.as

الملخص:

هدف البحث إلى التعرف على مستوى كل من الرفاه النفسي، وتسامي الذات لدى المعلمين والمعلمات بمكة المكرمة، والكشف عن الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث في كل من الرفاه النفسي وتسامي الذات، في ضوء متغيرات الجنس والتخصص، وسنوات الخبرة والكشف عن العلاقة بين متغيرات الرفاه النفسي وتسامي الذات وإمكانية التنبؤ بالرفاه النفسي من خلال تسامي الذات لدى عينة البحث. واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من 874 من المعلمين والمعلمات بمكة المكرمة، واستخدم الباحث كلاً من مقياس الرفاه النفسي، ومقياس تسامي الذات، من إعداد الباحث، وتوصل البحث إلى نتائج أشارت إلى وجود مستوى مرتفع في كل من الرفاه النفسي، وتسامي الذات، لدى عينة البحث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاه النفسي لدى عينة البحث تبعاً لاختلاف الجنس، في الدرجة الكلية وثلاثة أبعاد وهي: البعد الأول (الأفكار الإيجابية)، والبعد الثاني (النمو والتطور النفسي)، والبعد الثالث (الهدف من الحياة)، والفروق في اتجاه الإناث. ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاه النفسي لدى عينة البحث تبعاً لاختلاف التخصص، في الدرجة الكلية والبعد الخامس (التمكن البيئي)، والفروق في اتجاه التخصص الأدبي. وإلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاه النفسي لدى عينة البحث تبعاً لاختلاف سنوات الخبرة، ما عدا البعد الثاني (النمو والتطور النفسي). ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تسامي الذات لدى عينة البحث تبعاً لاختلاف الجنس، في الدرجة الكلية واثنان من الأبعاد وهما: الثالث (القيم) والبعد الرابع (إدراك معنى الحياة)، والفروق في اتجاه الإناث. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تسامي الذات لدى عينة البحث تبعاً لاختلاف التخصص، في الدرجة الكلية والبعد الأول (فهم الذات)، والبعد الثاني (التفاعل الإيجابي مع الآخرين)، والبعد الرابع (إدراك معنى الحياة)، والفروق في اتجاه التخصص الأدبي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تسامي الذات لدى عينة البحث تبعاً لاختلاف سنوات الخبرة. وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين مستوى الرفاه النفسي وتسامي الذات لدى عينة البحث سواء على مستوى الأبعاد أو الدرجة الكلية. وجود تأثير ومساهمة نسبية كبيرة وذات دلالة إحصائية للمتغيرات المستقلة (أبعاد تسامي

الذات) على المتغير التابع (الرفاه النفسي) ومن ثم إمكانية التنبؤ. وبناء على نتائج البحث تم الخروج ببعض التوصيات.

الكلمات المفتاحية: الرفاه النفسي، تسامي الذات، المعلمين والمعلمات.

Abstract:

The aim of this study was to specify the level of psychological well-being and self-transcendence among male and female teachers in Makkah Al-Mokarammah. The study also aimed to identify the differences between the mean scores of the research sample in these areas, in light of the variables of gender, specialization, and years of experience. Furthermore, the research intended to detect the relationship between psychological well-being and self-transcendence and the possibility of predicting psychological well-being through self-transcendence.

The researcher had used the descriptive approach to conduct this study. The study sample was formed of 874 male and female teachers from Makkah Al-Mokarammah. To collect data for this research, the researcher had used both the psychological well-being and the self-transcendence scale which were prepared by the researcher himself. The results revealed statistically significant differences in the level of psychological well-being among the study sample according to the differences in sex, in the total degree of three dimensions: which include 1- (positive thoughts), 2- (psychological growth and development), and 3- (the goal of life). It was also found that there were differences in the direction of females and that there were statistically significant differences in the level of psychological well-being among the research sample according to the difference in specialization, in the total degree and the fifth dimension of (environmental control), and the differences in the direction of literary specialization. However, it was further revealed that there were no statistically significant differences in the level of psychological well-being among the research sample according to the number of years of experience, except for the second dimension (psychological growth and development).

Statistically significant differences were found in the level of self-transcendence of the research sample according to the differences in sex, in the total degree and two other dimensions: which include (values) and (perception of meaning of life), together with the differences in the direction of females. Additionally, some statistically significant differences were revealed in the level of self-transcendence among the research sample according to the difference in specialization, and in the total degree. These differences cover the first dimension (self-understanding), the second dimension (positive interaction with others), the third dimension (perception of the meaning of life), and finally, the differences in the direction of literary specialization. On the other hand, no statistically significant differences were found in the level of self-transcendence among the research sample, according to the number of years of experience.

There is a positive and statistically significant correlation between the level of psychological well-being and self-transcendence among the research sample members at the level of different dimensions or the total degree. There is a significant and statistically significant impact and contribution of the independent variables (dimensions of self-transcendence) on the dependent variable (psychological well-being) and hence on predictability. Based on the research results, some recommendations were made.

Keywords: Psychological well-being, self-transcendence, male and female teachers.

مقدمة:

يعتبر المعلم من أهم الأسس الذي تقوم عليه العملية التربوية، والمعلمون كشرائح كبيرة تعتبر من المجتمعات الحيوية النشطة التي تتعرض للعديد من مصاعب الحياة اليومية والمتزايدة في العصر الحديث الذي يزخر بالعديد من التغيرات الفكرية والاجتماعية. كما إن المعلمون من أكثر الفئات المهنية معاناة لتعرضها لضغوط ذات مصادر متعددة ومتباينة، ترتبط بالنظرة الاجتماعية المتدنية لمهنة التدريس، ونقص الدعم الإداري، وعدم جودة الحياة المدرسية، وانخفاض الرضا الوظيفي، وتعتبر هذه الضغوط واستمرار التعرض لها مؤشرات سلبية للهناء الذاتي للمعلم وانخفاض فعالية التدريس (Embse, Schoemann, Wicoff, Kilgus, & Bowler, 2017 ; Cook, Miller, & Fiat, 2017). وتتطلب هذه الضغوط إدراكات معرفية ايجابية يستطيع المعلم من خلالها التعامل مع متغيرات الحياة وظروفها بشكل إيجابي وتفكير منطقي. ويجب أن يتمتع بصحة نفسية جيدة، وبشخصية متكاملة ومنتزعة تعكس مستوى مقبول من الرفاه النفسي والرضا عن الحياة التي يعيشها هذا المعلم وتسامياً بذاته، إذ أن تصرفاته ونظراته للحياة تؤثر إيجاباً وبشكل مباشر على تلاميذه.

ويهتم علم النفس الحديث في دراسة الانفعالات الإيجابية، وتحقيق الاستقرار النفسي للأفراد. كما يسعى إلى البحث في القوى الإيجابية لدى الإنسان وتعزيز مواطن القوة عنده، وتدعيمها كبديل عن التركيز على الجوانب السلبية والمرضية في الشخصية الإنسانية. كما يهدف علم النفس الإيجابي إلى تحويل اتجاهات الباحثين في الدراسات النفسية الحديثة من الانشغال بدراسة الجانب المرضي في الشخصية إلى التركيز ببناء الخصائص الإيجابية؛ لذلك تدور اهتمامات علم النفس الإيجابي، حول الخبرات الشخصية ذات القيمة والرفاهية النفسية، التفاؤل والأمل، السعادة، القناعة، الرضا. كما يهتم بالسماح الإيجابية للفرد، كالحب، المثابرة، العفو، الشجاعة، الأصالة، الحكمة، استشعار الجمال، التطلع إلى المستقبل، الموهبة المرتفعة. أما على مستوى المجموعة فيتعلق بالفضائل المدنية، قيم المواطنة، المسؤولية الاجتماعية، الاعتدال، التسامح، الإيثار، أخلاقيات

العمل (Seligman&Csikszentmihalyi,2000).

لذا ساهم علم النفس الإيجابي في توضيح أهمية تميز أفراد المجتمع بالإيجابية والإقبال على الحياة، واستغلال قدراتهم وكفاءاتهم وخصائصهم النفسية الإيجابية. ويعتبر الرفاه النفسي من المتغيرات التي حظيت باهتمام الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي في الآونة الأخيرة؛ لأنه يعبر عن الارتياح النفسي والرفاهية، السعادة، الرضا، تقبل الحياة، التفاؤل، الأمل، والوجود الأفضل (Wald, 2020).

ويشتمل الرفاه النفسي على مجموعة واسعة من الأفكار الإيجابية التي تشمل التقييمات عن الذات وحياة الفرد، القناعة بوجود هدف للحياة، توفر علاقات حسنة مع الآخرين، وأن معنى الحياة هو العامل الأساس الذي يدعم وجود الفرد وبقائه في المواقف الصعبة، ويساعد على تجاوز الفرد لذاته والتوجه نحو المستقبل بإيجابية وتفاؤل، من خلال استبصاره بقدراته الإيجابية وامكاناته التي يمتلكها، وعدم التركيز على الجوانب السلبية في شخصيته (Ryff & singer,2008). والرفاه النفسي وما يرتبط به من متغيرات يعتبر من المفاهيم الأساسية التي ينبغي التركيز عليها لارتباطها بالصحة النفسية، حيث تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن الصحة النفسية الإيجابية من مؤشرات الرفاه النفسي حيث يدرك الفرد قدراته، ويتكيف ويتجاوز ضغوطات الحياة، ويستطيع أن يساهم في بناء المجتمع (Jadid,et al. 2015; Hong,2014; Joshanloo, et al. 2016).

ويشير تسامي الذات إلى إقبال الفرد نحو قيم وغايات سامية تتخطى الذات، وتتجاوز المصالح الشخصية والاهتمامات الذاتية، وإلى شعوره بأنه جزء من المجتمع الكبير الذي يعيش فيه، وأن بقاءه يكون فاعلاً بقدر نفعه للآخرين، وإيثاره وتضحيته من أجلهم (الضبع، 2012). وتسامي الذات هو عملية ديناميكية تتمثل في التوافق مع المشاكل الجسدية والعاطفية والروحية التي حدثت في الماضي، واستراتيجية قوية للتكيف مع صعوبات وخبرات الحياة الحالية (Haugan, 2013). وعندما يواجه الفرد ضغوطات وتحديات كبيرة، يعمل تسامي الذات على إمداد الفرد بطاقة إيجابية لزيادة الرفاهية، وتحسين جودة الحياة، كما يقود تسامي الذات إلى الفهم المعزز للرفاه (عبد الحميد وآخرون، 2018). ويعتبر تأثير السلوكيات الإيجابية التي يتحلى بها المعلمون، مهمًا وحيويًا، كالرفاه النفسي وتسامي الذات.

يعتبر مفهوم الرفاه النفسي من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي، ويتضمن مفهوم الرفاه النفسي مجموعة واسعة من الأفكار الإيجابية التي تشمل التقييمات عن الذات وحياة الفرد، الشعور بالاستمرار، الاعتقاد بالحياة الهادفة، امتلاك علاقات جيدة مع الآخرين، والتوجه

بإيجابية في الحياة نحو المستقبل بتناؤل، من خلال اكتشافه للجوانب الإيجابية، والقدرات والإمكانات التي بداخله بدلاً من تركيزه على الجوانب السلبية في شخصيته (Ryff & singer,2008). ويستخدم الباحثون العديد من المصطلحات للدلالة على الرفاه النفسي، منها الوجود الأفضل، الرفاهية النفسية، الهناء النفسي، السعادة النفسية، العافية النفسية، الحياة الطيبة، والارتياح النفسي وطيب الحياة النفسية، واستقر الباحث في هذه البحث على استخدام مصطلح الرفاه النفسي، فهو الأحدث في مفاهيم علم النفس الإيجابي، والأكثر دلالة على شمولية معنى الرفاه النفسي.

والرفاه النفسي مفهوم ديناميكي يتضمن الأبعاد الذاتية والاجتماعية والنفسية، وكذلك السلوكيات المتعلقة بالصحة، وترجع المحاولات الأولى لاستكشاف مفهوم الرفاه النفسي لأبحاث رايف (Punia, & Malaviya,2015). ويشير الرفاه النفسي إلى مدى شعور الأفراد بأن لديهم سيطرة ذات معنى في حياتهم وأنشطتهم (Panahi et al, 2016). فالرفاه النفسي شعور عام بالسعادة والسرور، وهو حالة عقلية مستقرة نسبياً تعكس فكرة الفرح، كما أن الرفاه النفسي مستقر نسبياً لا يتغير بسهولة، فهو عبارة عن حالة عاطفية إيجابية (Ryff & singer,2008). ويشير هوبرت (Huppert 2009) إلى أن الرفاه النفسي شعور الفرد في حياته بأنه على ما يرام، وهو مزيج من الشعور بالرضا والأداء الفعال؛ ذلك أن ارتفاع مستوى الرفاه عند الفرد يدل على ارتفاع في مستوى الصحة النفسية، وإقرار بالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة. ويمكن تصور الرفاه النفسي على أنه مزيج من الحالة العاطفية الإيجابية، مثل: السعادة، وفاعلية الأداء الفردي والاجتماعي الأمثل في الحياة (Udhayakumar,& Illango, 2018). كما يتعلق بقوة الحياة الإيجابية التي تشمل الفرح، السعادة، المشاعر الإيجابية، الأمل، التناؤل، الكفاءة الذاتية، والصمود (Kumar, & Singh 2014). والرفاه النفسي أحد المؤشرات التي تعكس الوظيفة النفسية الإيجابية، ويحدد علاقة الفرد بذاته من قبلها، تقربها، والوعي بها بما يحقق استقلاليتها، رغم تمتعه بعلاقات جيدة بالآخرين مشبعة بالأمن والاحترام المتبادل، ساعياً إلى تحقيق أهداف ومقاصد حياتية يتبناها من خلال استغلاله للفرص البيئية كافة، وتغلبه على ما يواجهه من معوقات، مما يحقق له التقدم والاستمرارية والنضج الشخصي (Ryff & singer,2008).

تعريف الرفاه النفسي:

عرف الباحثون الرفاه النفسي بعدة تعريفات، وتشير كلمة well-Bing في اللغة العربية من الناحية اللغوية إلى: خير، صالح، رفاه، وسعادة، أما في قاموس علم النفس فيشير مفهوم الرفاه النفسي إلى: انشراح، رفاهية، وسعادة (زهران, 1987).

ويعرف الرفاه النفسي بأنه مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على توفر حالة من الرضا العام لدى الفرد، وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين (أبو هاشم، 2010)، كما عرفت منظمة الصحة العالمية الرفاه النفسي بأنه تصور الفرد لوضعه في الحياة، في محيط النظام الثقافي والقيمي الذي يعيش فيه، وعلاقته بأهدافه، ومعايير، وتوقعاته، واهتماماته. فالرفاه النفسي مفهوم واسع النطاق يتأثر بصحة الفرد البدنية، وحالته النفسية، ومعتقداته الشخصية، وعلاقاته الاجتماعية، وعلاقته بالبيئة التي تكسبه سماته المتميزة (World Health Organization, 1997). كما يعرف الرفاه النفسي بأنه استخدام الفرد لقدراته النفسية من أجل تحقيق الذات، والاستقلال، والشعور بالسعادة، من خلال وجود معنى للحياة، والتواصل الجيد مع الآخرين (Rezeai, et al, 2013).

كما يعرف الرفاه النفسي أيضًا بأنه: حالة الشخص السليم عقليًا الذي يمتلك عددًا من الصفات الإيجابية للصحة النفسية، مثل: التكيف الفعال مع البيئة، ووحدة الشخصية (Afework, 2013). والرفاه النفسي هو القدرة على الشعور بالرضا عن النفس، والقدرة على العمل بفعالية، والشعور الجيد لا يعني بالضرورة وجود مشاعر إيجابية كالرضا والسعادة، لكن وجود المودة والثقة، والمشاركة، والقدرة على العمل بفعالية، مثل شعور الفرد بالسيطرة على حياته، والقدرة على استغلاله لإمكاناته، وإحساسه بالحياة الهادفة، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخر (Suresh, & Josh, 2013).

وتعرف ريف (1995) Ryff الرفاه النفسي بأنه مجموعة واسعة من الأفكار الإيجابية التي تشمل التقييمات الإيجابية عن الذات، وحياة المرء الماضية (قبول الذات)، والشعور باستمرار النمو والتطور كشخص (نمو الشخصية)، والاعتقاد بأن حياة المرء هادفة وذات معنى (هدف في الحياة)، وامتلاك علاقات جيدة مع الآخرين (العلاقات الإيجابية مع الآخرين)، والقدرة على إدارة المرء حياته والعالم المحيط به بفعالية (التمكن البيئي)، والشعور بالقدرة على اتخاذ القرار (الحكم الذاتي).

الأسس النظرية للرفاه النفسي:

تم التطرق لمتغير الرفاه النفسي وأبعاده من خلال اتجاهات نظرية مختلفة، من خلال مفهوم ماسلو في تحقيق الذات، وروجرز في تصوير الفرد يعمل بشكل متكامل، وأريكسون في المراحل النفسية الاجتماعية، وألبورت في صياغة النضج، ويونج في تفرد الشخص وتميزه، وبيبرلز وكوهلر في الاتجاهات الأساسية للحياة، وآيزنك في تكوين العلاقات مع الآخرين. وقدمت ريف (Ryff, 1995) نموذجاً للرفاهية النفسية يوضح من أن مفهوم الصحة النفسية ليس فقط الخلو من المرض، إنما يحتوي سمات إيجابية، وانتقدت ريف الأبحاث حول موضوع الرفاه، واعتبرتها ذات أساس نظري

بسيط، ووضعت نهجًا للرفاه، وبنيت هذا التصور النظري على أساس النظريات في مجال الشخصية والصحة النفسية التي لديها العديد من الجوانب المتقاربة من الأداء النفسي الإيجابي (Hidalgo, et al, 2010).

وبالاعتماد على مراجعة شاملة لمعظم نظريات الشخصية، والنضج لألبورت، والتوظيف الكامل للفرد لروجرز، وتحقيق الذات لماسلو، والتفرد ليونغ، والصحة النفسية والارتقاء الشخصي لأريكسون، وميول الحياة الأساسية، حاولت ريف تجميع ودمج البنى المتفرقة في أدبيات الأداء النفسي للأفراد إلى نموذج له أبعاد متعددة تمثل الازدهار البشري، وبعد ذلك قدمت إطارًا نظريًا للرفاه النفسي (خربوب، 2016). ومن بين النظريات التي تم الاعتماد عليها في هذا الإطار النظري نظرية تحقيق الذات Maslow، حيث إن بعض علماء النفس الشخصية أعطوا أهمية بالغة بمتطلبات الحياة الخيرة، ولا يوجد برهان أقوى من نظرية ماسلو لتحقيق الذات، والتي قدمت قائمة تشتمل على ترتيب هرمي للحاجات، مما استوجب ذكرها كأساس نظري من الأسس النظرية للرفاه النفسي، وكمؤشر للرفاه النفسي نجد نظرية البورت Alport وصفت فيها الشخصية الناضجة كشكل من أشكال الأداء الإيجابي (Hidalgo et al, 2010:78). وفي الاتجاه السلوكي يرى رواد هذا الاتجاه بأن الرفاه النفسي عملية متعلمة.

أبعاد الرفاه النفسي:

إن التقارب بين هذه الأطر المتعددة، والأسس النظرية للرفاه النفسي، والتي تعمل بمثابة الأساس النظري لتوليد نموذج متعدد الأبعاد للرفاه النفسي، وقد شمل ستة أبعاد نفسية إيجابية، هي:

البعد الأول: تقبل الذات:

يشير تقبل الذات إلى موقف إيجابي تجاه الذات، وتقبل الجوانب الجيدة والسيئة عن الحياة الماضية (Rezeai et al, 2013)، و تقبل الذات مجموعة من الأفكار التي تضم التقييمات الإيجابية عن الذات والآخرين في الحياة، فتقبل الفرد لذاته لا يعني بالطبع الرضا السلبي عن الذات، بل إن هذا التقبل لا يمنع من نقد الفرد لذاته ومحاسبتها، وأن يُقِيم الفرد سلوكه باستمرار إلى أن يصل لحالة من تطوير الذات، و عليه أن يحاول تحسينها و تطويرها، من خلال التأكيد على جوانب القوة، محاولة التغلب على مناطق الضعف، التخلص من العيوب، والتقليل من أثرها على الأقل، فتقبل الذات بداية لتحسينها؛ لأن من يرفض ذاته لا يحاول تطويرها، وهذا المفهوم يقابل مفهوم روجرز في تعايش الخبرة، بمعنى أن الأفراد لهم مشاعر وأفكار، وأن لبَّ قيمة حياة الإنسان يكمن في هذه الخاصية التي يمارسها الشخص من داخله، وعندما يتصرف البشر بدافعية وإيجابية وبشكل متكامل وجيد فإنهم يتقنون في ردود الفعل الصادرة عن الفرد، مما ينتج عنه أحكام وتقييمات إيجابية

أفضل حول نفسه والآخرين، ومواقف الحياة بشكل عام. (Ryff,2014) .

البعد الثاني: النمو الشخصي:

يشير النمو الشخصي إلى شعور الفرد باستمرارية النمو والتطور كشخص ناضج، والانفتاح على الخبرات الجديدة، وإدراكه لقدراته وإمكاناته، والقيام بسلوكيات تظهر فعالية الذات، والمحاولات المستمرة لتطوير إحدى الإمكانيات، وأشارت Ryff إلى أنه من أهم المؤشرات الدالة على الرفاه والصحة النفسية والوظيفة الإيجابية (Ryff,& Singer,2008).

البعد الثالث: الهدف من الحياة:

ويتمثل في القناعة بأن حياة الفرد هادفة وذات معنى، والاعتقاد بأن الماضي والحياة الحاضرة ذات معنى (Rezeai, et al.2013)، وبغض النظر عن أنواع الأهداف التي تمّ اختيارها واقعياً، فإنه ينبغي أن تُحفز وتوجه السلوك (Shahidi,2013) . وأشارت Ryff إلى أن العديد من النظريات النفسية، مثل نظرية الـ Alport البورت للشخصية تحدد الحياة الهادفة كعامل أساس للنضج، وهذا المعنى يقابل معنى تحقيق الذات لدى ماسلو، من خلال تحقيق طموحات الفرد العليا في أن يكون ما يريد، باستخدام كل قدراته ومواهبه وتنميتها إلى أقصى مدى يمكن أن تصل إليه (Ryff & Singer,2008).

البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين:

القدرة على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين، فالقدرة على إقامتها يعتبر من أهم مؤشرات الصحة النفسية و الرفاه النفسي (Shahidi, 2013) وهي أحد معايير النضج، وهذا يقابل مفهوم آيزنك في الانبساطية باعتبار أن الشخص المنبسط يميل إلى تكوين علاقات جيدة يشعر معها الفرد بالراحة مع الآخرين؛ فالانبساط المرتفع من وجهة نظر آيزنك يتميز صاحبه بعدد أكبر من العلاقات الإيجابية مع الأفراد المحيطين به (Ryff,& Singer,2008).

البعد الخامس: التمكن البيئي:

ويمثل قدرة المرء على إدارته لجوانب حياته والعالم المحيط به بفعالية ونشاط، والشعور بتحكمه في البيئة، والاستخدام الفعال للفرص المحيطة بها (Rezaei et al ,2013)، كما تتطلب قدرة الفرد على التعامل والتحكم في بيئات معقدة، وقدرته على التقدم في العالم وتغييره بشكل خلاق من خلال الأنشطة البدنية أيضاً، وإدارة تحديات العالم المحيط به، كما يتطلب التحكم في البيئة بقدرات وكفاءات لإعداد بيئات تناسب الحاجات الشخصية للفرد والمحافظة عليها، وهذا يشير إلى أنها رؤية إيجابية وليست سلبية، وهذا يحدث في جميع سياقات العمل، الأسرة، والمجتمع المحلي، والسيطرة البيئية بالنسبة لمعظم الأفراد نوع من أنواع التحديات المستمرة طوال الحياة ، وهذا الجانب من الرفاه

النفسي يظهر المبادرة الشخصية المستمرة لبناء ورعاية بيئات العمل والأسرة، ويقابل هذا المفهوم ما تحدث عنه علماء الجشطلت، ككوهلر ، من أن الكائن الحي في تفاعل دائم مع البيئة، وفي عملية السعي إلى الاتزان في علاقته مع مطالب البيئة، فالفرد لا يكون مستقبلاً سلبياً ، أو مجرد مستجيب لها، إنما هو مدرك ومنظم نشيط لإدراكه العلاقة المتبادلة بينه وبين بيئته، ومحاولته المستمرة التمكن منها (Ryff,& Singer,2008).

البعد السادس: الاستقلال الذاتي:

الشعور الفرد باستقلاله في تقرير المصير، والضبط الداخلي لأفكار المرء وتصرفاته يجب ألا يتم تحديدها من قِبَل أسباب خارجية عن سيطرة المرء، وهذا العنصر متأثر بالعوامل الثقافية، حيث إن بعض الثقافات تسمح لأفرادها في الحصول على حرية كبيرة بالمقارنة بغيرها (Shahidi,2013). وهذا المفهوم قد ناقشه آلبرت في نظريته، واعتبر سمة الاستقلالية من السمات الأساسية للشخصية الإنسانية، ووضعها في قمة هرم السمات التي تميز الأفراد، وتعتبر السمات، طبقاً لآلبورت، هي البناءات الداخلية الموجهة لسلوك الفرد، وتتميز بشيء من الثبات، وتعتبر استعدادات شخصية تبرز على شكل سلوك استقلالي يتفرد به الفرد، ويميزه عن غيره من الأفراد استناداً إلى الحكم الذي يملكه من هذه السمات التي أطلق عليها آلبرت (سمة الاستقلالية) (Ryff,& Singer,2008).

خامساً: خصائص الرفاه النفسي عند الأفراد:

هناك مجموعة من الخصائص تميز الأفراد ذوو الرفاه النفسي، حيث إنه في مجال التمكن البيئي يتميز الأفراد مرتفعو الرفاه النفسي بأن لديهم كفاءة في إدارة البيئة لصالحهم، والعمل بنشاط وفاعلية على انتهاز الفرص المناسبة واستثمارها بأفضل طريقة من أجل النهوض بحياتهم ونواتهم، وهذا ما يميز مرتفعي التمكن البيئي. أما الأفراد الذين لا يستطيعون إدارة شؤون حياتهم اليومية، وعدم القدرة على تحسين البيئة المحيطة بهم، ولا يمتلكون الوعي الكافي بالفرص المناسبة لقدراتهم واهتماماتهم وميولهم، وهذه تمثل صفات الأفراد منخفضي التمكن البيئي والرفاه النفسي، أما في مجال الاستقلالية فمن صفات الأفراد مرتفعي الرفاه النفسي تمتعهم بدرجات عالية من الرفاه النفسي، وقدرتهم على اتخاذ القرار بمحض إرادتهم، وامتلاكهم القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية التي تعيق قدراتهم على اتخاذ القرار، وتمكنهم من أساليب التفكير المنطقي، والتفاعل بطرق عديدة، والتحكم في انفعالاتهم وسلوكياتهم في المواقف المختلفة، في حين يتأثر الأفراد ذوو الرفاه المنخفض بالضغوط الاجتماعية في اتخاذ القرار، ويخضعون لآراء واتجاهات الآخرين (Panahi et al ,2016).

وفي مجال النمو الشخصي يتميز الأفراد مرتفعو الرفاه النفسي بالعمل الدائم على نمو شخصياتهم، والانفتاح على المعارف والخبرات الجديدة، ولديهم مرونة عالية في التعامل مع معظم المواقف الحياتية، والشعور بالأمل والتفاؤل، والتطور المستمر للذات. أما عدم القدرة على امتلاك خبرات جديدة بمرور الوقت، وقلة الاستمتاع بالحياة، والجمود في التعامل مع الأزمات، فكل ذلك من خصائص الأفراد منخفضي النمو الشخصي.

وترى ريف (2014) Ryff أن من أهم ما يميز الأفراد مرتفعي الرفاه النفسي في مجال العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الشعور بالدفء والثقة بالآخرين، والاهتمام بهم، والرغبة في تكوين صداقات حميمة معهم تبنى على الاحترام المتبادل والثقة والتعاون والعطاء. أما عن الأفراد منخفضي الرفاه النفسي في مجال العلاقات مع الآخرين فيجدون معاناه في تكوين علاقات جيدة مع الآخرين، وإن وجدت فإنها تتميز بعدم الثقة، والتشكيك، والإحباط، وتدني الاحترام.

كما تمثل الفضائل والقيم الروحية عنصراً أساسياً في النمو الإنساني السليم، حيث تُعدُّ من المصادر الرئيسية للخبرات والسلوك الإيجابي البُناء في السياق النفسي، من أجل إعداد الشخصية المتوازنة والمعتدلة والقادرة على حل المشكلات ومقاومة الضغوط وتحقيق أهداف الحياة؛ لذا اهتمت البحوث النفسية في الآونة الأخيرة بدراسة تسامي الذات.

وظهر مصطلح التسامي بالذات في التوجهات النظرية المختلفة، فيرى ماسلو Maslow (1999) أن تسامي الذات يشير إلى المستويات العليا والشمولية من الوعي الإنساني والسلوك، والارتباط بالذات، والآخرين، والجنس البشري بصفة عامة، والكائنات الأخرى والطبيعة والكون. وذهب فرانكل (1997) إلى أن تسامي الذات جزء لا يتجزأ من قدرة الإنسان على إيجاد المعنى. وفي نظرية ماسلو Maslow التي قدمت تسلسلاً هرمياً للحاجات في خمسة مستويات، أعلاها تحقيق الذات، والتي تلعب دوراً أساسياً في نمو رغبة الأفراد في تحقيق قدراتهم الشخصية للوصول إلى النجاح الشخصي، غير أن ماسلو Maslow كان قد أضاف قبل وفاته مستوى سادس للحاجات، هو تسامي الذات الذي يتجاوز الحاجات الفردية (Levenson, et al 2005)، فعند هذا المستوى تكون نظرة الفرد أكثر شمولية للعالم والهدف الذي يريد تحقيقه، ويكون لدى الأفراد المتسامون بذواتهم أهداف جماعية مشتركة، ومنظور شامل، ومسئولية مشتركة عن المؤسسة التي يعملون بها ككل، ويعطون القيم المجتمعية أهمية أكبر من نواتهم الشخصية. وذهب ماسلو Maslow إلى أن الأفراد الأصحاء كاملي النضج لا يتسمون بالسلوك المتمركز حول الذات والأنانية، لكن يتسمون بتساميهم على آراء الآخرين فيهم (Osin, et al , 2016). وأشار رائد

مدرسة التحليل النفسي فرويد إلى التسامي للدلالة على ارتقاء شخصية الفرد حينما ينأى عن إشباع حاجاته، وما تسببه من ضغوط دافعية؛ مما قد يجعله يستبدل تلك الحاجة بأخرى أكثر إثراءً للفرد، مستغلاً تلك الدوافع لإشباع حاجات أعلى وأفضل. ويعد تسامي الذات أحد المتغيرات المهمة في الشخصية، وارتقاء وسمو الإنسان ينتج من توجيه قواه النفسية إلى الخير المطلق الذي يجعل منه إنساناً صافياً نقياً متواضعاً، والنقاء الفكري يقوده إلى سمو عقلي عظيم (Pena, et al. 2018).

تعريف التسامي بالذات:

يعرف إبراهيم ماسلو Maslow تسامي الذات بأنه: المستويات العليا والشمولية من الوعي الإنساني والسلوك، والارتباط بالذات والآخرين والجنس البشري بصفة عامة، والكائنات الأخرى والطبيعة والكون (Osin, et al , 2016). وعرف كوارد وريد (Coward, & Reed (1996) تسامي الذات بأنه: القدرة على الارتقاء فيما وراء الذات، وارتقاء الذات عن الاهتمامات الشخصية، واتخاذ منظور واسع للحياة والأنشطة والأهداف بدون تقليل قيمة الذات، مما يؤدي إلى إيجاد معنى الحياة. وعرف ليفينسون وآخرون (Levenson, et al (2005) تسامي الذات على أنه الانتقال فيما وراء حدود الذات، وتكوين نظرة أوسع تجاه العالم الخارجي. كما يعرف تسامي الذات بأنه الجودة المتأصلة في كل إنسان التي تؤدي به إلى أن يتجه نحو التحول الشخصي لإيجاد المعنى الحقيقي والهدف من الحياة عندما يواجه الشدائد، ويمكن أن يكون تسامي الذات إستراتيجية قوية للتكيف (Teixera,2008)، واعتبر فرانكل تسامي الذات رغبة فطرية لاكتشاف المعنى في حياة الإنسان (فرانكل، 1982).

كما يشير تسامي الذات إلى القدرة على البحث عن قيم وغايات سامية تتجاوز الذات وتتخطى المصالح والاهتمامات الشخصية، وشعور الفرد بأنه جزء من ذلك العالم الكبير الذي يعيش فيه، وأن وجوده يكون مؤثراً بمقدار عطاءه للآخرين، وإيثاره وتضحيته من أجلهم (الضبع، 2012). بينما عرفته العبيدي والجبوري (2017:38) بأنه مجموعة من القدرات المترابطة غير المستقلة، تمنح الفرد القدرة على التسامي بالذات نحو الآخرين، وحب الآخر، والنظر للواقع وللكون وللنفس بنظرة أكثر إدراكاً، للوصول بالفرد إلى حالة النفس الهادئة والمطمئنة كي تصبح الحياة معها أكثر معنى وإثراءً. كما يعرف تسامي الذات بأنه عملية معرفية تكاملية لا تركز على الذات أو ردود الفعل العاطفية، لكن على حالة العلاقة مع الذات التي تتسم بالوضوح والخبرة. (Osin, et al , 2016). وتعرفه ريد (Reed (2009) بأنه قدرة الفرد على توسيع حدوده في الأبعاد الاجتماعية في العلاقة مع الآخرين وداخل الشخصية، فيما يتعلق بالذات، وفيما يتعلق بالبعد الروحي والزمني من خلال

دمج الماضي والمستقبل لإعطاء معنى للحاضر.

النظريات المفسرة لتسامي الذات:

تعددت الاتجاهات النظرية والنماذج الخاصة بتسامي بالذات، وتمثل هذه النماذج مجموعة متنوعة من الأعمال العلمية التي تغطي عددًا من المجالات النفسية. وناقشت باميلاريد Reed في نظريتها تسامي الذات بعمق، وكتبت عن مفهوم التسامي بالذات في البداية عام ١٩٨٣، ووضعت نظريتها عام ١٩٩١ للتسامي بالذات، وأشارت إلى أنها أعادت صياغة استنتاجية نظريات النمو مدى الحياة في بناء النظرية. وأدمجت هذه النظرية مع النظام المفاهيمي لروجرز، والعمل التجريبي والخبرة الإكلينيكية. كما طور التسامي بالذات من خلال الاهتمامات والأنشطة الموجهة نحو رفاهية الآخرين، ومن خلال الإدراكات المتكاملة لماضي ومستقبل الفرد لتطوير الحاضر (Reed, 2009). ووفقاً لريد (2009) فإن التسامي بالذات هو الاعتقاد الشائع بأنه يمكن أن تكون هناك مشاهد بين الناس، في أي ثقافة تعبر عن جوهر الحياة الإنسانية، وهو متأصل في كل فرد، وومهمته السماح للناس ليعيشوا بشروطهم الخاصة، من خلال اكتشاف الهدف والمعنى الحقيقي للحياة، والتعامل مع مشكلاتهم، حتى عندما يواجهون مواقف صعبة. وترى ريد (2009) أن تسامي الذات يكون من خلال مساعدة الآخرين، ويتم تنميته بعدة أساليب، مثل الحكمة في التعامل مع الآخرين ومشاركتهم، وتغيير السلوكيات عند المريض، و قبول الموت كجزء من الحياة، واكتشاف المفاهيم الروحية، ويعتقد أن تسامي الذات يمكن أن يسهل التدخلات في مجال التمريض، وتحقيق أعلى مستويات الصحة، من خلال تمكين الفرد من تعبئة موارده الداخلية ودعم الآخرين بشكل أفضل، ويمكن أن يساعد المرضى على مواجهة التحديات في الحفاظ على حالة ثابتة من الهناء خلال فترة المرض، كما اعتبرت التسامي بالذات صفة مميزة للنضج الارتقائي، فيواسطته يوجد تمدد للتوجهات وللحدود الذاتية نحو وجهات نظر وأهداف حياتية واسعة. وتسامي الذات ينتقل بالفرد إلى ما وراء النظرة الضيقة والمباشرة للذات والعالم، وتوسيع الحدود الشخصية نحو الخارج (تجاه الآخرين والبيئة)، ونحو الداخل (تجاه وعي أعلى بالمعتقدات، القيم، والأحلام)، وزمنية (تجاه تكامل الماضي والمستقبل في الحاضر).

وقد ذكرت ريد (2009) Reed أن نظرية التسامي بالذات ربما تكون مستخدمة بواسطة الممرضات لكي يستحضرن التعبيرات الروحية والنفسية للتسامي بالذات عند العملاء الذين يكونون في مواجهة مع مشكلات نهاية الحياة. ولتعزيز التسامي بالذات، ربما تستخدم الممرضات تدخلات، مثل التأمل meditation، الاستيطان الذاتي reflection-self، التخيل visualization، التعبيرات

الدينية religious expression، الإرشاد counseling، واليوميات journaling لتوسيع حدود الفرد.

وقد حددت ريد (2009) Reed اتجاهين يكمنان وراء هذه النظرية، الأول: يستند إلى عمل روجرز، ويفترض أن للأشخاص أنظمة مفتوحة تلعب دور البطولة في بيئاتهم، وتستطيع توسيع دائرة الوعي إلى ما وراء الزمان والمكان. ويقترح هذا الرأي أن مفهوم الذات للفرد يتعلق، بشكل كبير، بالحدود التي تربطهم أو تفصلهم عن أنفسهم، وعن الآخرين، وعن بيئاتهم، والعالم بأكمله، وهو قريب لأبعاد الطباع لكلونينجير، وبالتالي اقترحت ريد التسامي بالذات كوسائل لتوسيع هذه الحدود لتحقيق الشعور بالترابط، والذي يرتبط بدرجات مرتفعة من الصحة النفسية عمومًا. الثاني: اعتبرت ريد (2009) Reed التسامي بالذات حقيقة ارتقائية ملحة، وخاصة إنسانية فطرية، تشبه إلى حد كبير، العمليات النمائية الأخرى، مثل المشي بين الأطفال الصغار، وهذه الافتراضات بشكل عام تتفق مع وجهات النظر التي افترضها ماسلو (1999) Maslow، وفرانكل (1997) في بدايات علم النفس عبر الشخصي، الذي اعتبر عملية التسامي بالذات نتيجة طبيعية للمراتب العليا من التطور الإنساني وصنع المعنى.

وترى ريد (2009) Reed التسامي بالذات على أنه سمة مميزة للنضج الارتقائي الذي يوجد فيه وعي معزز للبيئة والتوجه نحو وجهات نظر حياتية أوسع، وبالتالي، قدمت ريد (2009) Reed التسامي بالذات على أنه مصدر نفسي أساسي للنضج الارتقائي، يسمح للفرد بالتغلب على اهتمامات الأنا، ويبحث عن وجهات نظر جديدة، وفهم أعمق للحياة، للموت، لنفسه، للمعنى، وقبول الذات، والآخرين، والوضع الحياتي للفرد، ومن ثم الرفاهية. هذه الفكرة مشتقة من النظرية النمائية الإنسانية لإريكسون، والتي تؤكد على النضج كمهمة نمائية في مراحل الحياة اللاحقة.

أما في نظرية ماسلو (1999) Maslow التي وضعت تسلسلاً هرمياً للحاجات في خمسة مستويات، أعلاها تحقيق الذات، فلها دوراً أساسياً في نمو رغبة الأفراد في تحقيق قدراتهم الشخصية للوصول إلى النجاح الشخصي، كما أن ماسلو كان قد حدد مستوى سادساً للحاجات، هو تسامي الذات الذي يتجاوز الفرد حاجاته الفردية، ففي هذا المستوى تكون نظرة الفرد للعالم والهدف الذي يريد تحقيقه أكثر شمولية، ويكون لدى الأفراد المتسامون بذواتهم هدف جماعي مشترك، ومنظور أكثر شمولية، ومسئولية مشتركة عن الجهة التي يعملون بها، ويركزون على قيم مجتمعية أكبر من ذواتهم الشخصية. وذهب ماسلو إلى أن الأفراد الأصحاء كاملي النضج لا يتسمون بالسلوك المتمركز حول الذات الأتاني، لكن يتسمون بتساميهم على آراء الآخرين فيهم. واستخدم ماسلو

مصطلح "تسامي الذات" لتمييز هذا النوع من الأشخاص عن ثنائية الذات والبيئة، موضحاً أن الشخص المتسامي يتحرر من طريقة التفكير الثنائي، حيث أوضح ماسلو أن بعض الأفراد يتجاوزون مستوى تحقيق الذات إلى تسامي الذات. ويركز هذا المستوى على خدمة الآخرين، والاهتمام بالأفكار والقضايا، والرغبة في التوحد مع كل ما هو مقدس وإلهي، كما يتضمن الخبرات المتعلقة بالطبيعة والخبرات الروحية، والجمالية، وكل ما يشعر الفرد بهويته، حيث يتسامى بذاته، أو يتجاوز حدود ذاته الفردية (عبد الحميد وآخرون، 2018).

بينما ذهب فرانكل (1982) إلى أن تسامي الذات يعني زيادة الدافعية، من خلال المعنى الذي يتكون من خلال التفاعل النشط مع العالم الخارجي، والتعرض للخبرات، والقيام بالأدوار الاجتماعية. كما ذكر فرانكل (1982) أن الفرد يشعر بمعنى الحياة من خلال تسامي الذات بثلاث طرق، أولها العطاء من خلال الابتكار، كما في العمل الأسرة، والثانية: الأخذ من خلال التأثير في الآخرين والبيئة المحيطة، أما الثالثة فالفكر الذي يتبناه الفرد عندما يتعرض للضغوط.

ووفقاً لنموذج فرانكل فإن معظم اضطرابات الأفراد النفسية تنتج عن عدم قدرتهم على تلبية الحاجات الروحية الأساسية للمعنى كنتيجة لملاحقة الفرحة، والنجاح على أساس قيم مضللة. ومن المفارقات أن الشفاء والهناء متطلبات، أساسية، تحولان عن التعلق بالمادية إلى العالم الروحي للتسامي بالذات، كذلك فإن كينونة الإنسان تعني بعمق أنه منفتح على العالم الغني بكائنات أخرى عليه مواجهتها، والإلمام بمعانٍ عليه أن يحققها (Wong, 2016 ؛ عبد الحميد وآخرون، 2018). كما اهتم فرانكل في نظريته بالوجود الإنساني، حينما يُثبت الفرد إنسانيته بتحرره من عبودية إشباع الحاجات، ويحاول أن يتجاوز هذه القرية التي تحقق أهداف الحاجات الذاتية إلى حاجات أكثر ارتفاعاً لذاته، فيما يسمى بتسامي الذات. لقد أسس فرانكل مبدأ إرادة المعنى ليعارض مبدأ اللذة الفرويدي، ومبدأ إرادة القوة لدى أدلر، ومبدأ نهاية حدود الذات بتحقيقها لدى ماسلو، ويتشابه بذلك مع نظرية الجشطلت، حيث إن إدراك المعنى يعني الوعي باحتمالية الاتفاق مع الواقع الخارجي، والوعي بما يمكن أدائه في موقف معين، وإعادة البناء المعرفي للموقف تحدث بسبب الضمير الذي يقوم بتقييم كل موقف في ضوء الترتيب الهرمي للقيم الموجودة في اللاشعور، لكنها متأصلة في الطبيعة الإنسانية، ومن ناحية أخرى فإدراك احتمالية المعنى خطوة أولى نحو تكوين معنى الحياة الذي ينشأ من التفاعل النشط مع العالم الخارجي والتعرض للخبرات، أو أخذ الأدوار (عبد الحميد وآخرون، 2018).

مجالات وأبعاد تسامي الذات:

تشير ريد (2009) Reed إلى أن مركز تسامي الذات هو التوسع في فهم حدود الذات، ويتكون من ثلاثة مجالات، هي:

- 1- داخل الشخصية: Interior personal يشير إلى فهم الفرد بعمق لذاته في مواقف الضعف، والمعاناة، ويتضمن هذا المجال التأمل، القيم، والارتقاء النفسي والروحي.
 - 2- البين شخصية: Interpersonal ويعبر عن رؤية الفرد لخبراته الذاتية كجزء من الخبرة الإنسانية الكبيرة، ويتضمن هذا المجال التعاطف، والإيثار، التسامح، ومشاركة الآخرين رفاهيتهم وأهمهم مشاركة إيجابية.
 - 3- المجالات الدنيوية: تشير إلى الانفتاح الواعي على عالم الأفكار والمشاعر في الحياة، ويتضمن الصلاة، الصدق، الحب، والفضيلة (Haugan & Innstrand, 2012:54).
- كما ينظر إلى تسامي الذات على أنه يتكون من أربعة أبعاد مختلفة، هي: القدرة على توسيع حدود الذات مع الأشخاص (التواصل مع الآخرين)، والشخصية (نحو وعي أكبر بفلسفة الفرد وقيمه وأحلامه)، وعبر شخصية للتواصل مع أبعاد تتجاوز العالم المعروف عادة)، وزمنية (دمج الماضي والمستقبل بطريقة لها معنى بالنسبة للشخص) (Haugan, & Innstrand, 2012:54).
- أما عبد الحميد وآخرون (2018) فيرون أن هناك عشرة أبعاد لتسامي الذات والوعي بالذات، هي: القدرة على إيجاد المعنى، العلاقات البين شخصية، التعامل مع المواقف المختلفة، التأمل، الرجاء، والروحانية، والحكمة، والكفاية الزمانية، والقيمية. بينما قام هيبه (2014) بترجمة مقياس تسامي الذات ل ريد (Reed)، وخلص إلى أن هناك عاملين، هما: تسامي الذات الشخصي، وتسامي الذات الاجتماعي. وتسامي الذات هو القوة الوجدانية التي تصدر عن الفرد وتصله بأشياء أكبر قيمة وتصله بالآخرين وبالمستقبل وبالكون، ويتمثل بقوى وقيم شخصية مهمة عديدة، منها:
- التدين: كأن يكون للفرد فلسفة دينية وأخلاقية معينة في الحياة تحدد مكانه، ووجوده في هذا المكان.
 - الحيوية: شعور الفرد بطاقة وقوة داخلية تبعث الحيوية في الآخرين.
 - المرح: أن نرى الجانب المشرق من الحياة، وحب الابتسام، ونجعل من حولنا يبتسم.
 - الصفح: يحدث تغيرات إيجابية داخل الفرد الذي وقعت عليه الإساءة، فحين يصفح الإنسان تصبح نيته ودوافعه نحو مَنْ أساء إليه أكثر إيجابية وأقل سلبية.
 - الأمل: أن يجعل للحياة هدفاً ومعنى يتجه نحوه الفرد، ومن خلاله نتوقع حدوث

أشياء طيبة وجيدة، والتخطيط للمستقبل، والحفاظ على الروح المعنوية العالية (Pena, et al. 2018).

خصائص وسمات الأفراد ذوي تسامي الذات:

يمثل تسامي الذات أحد المتغيرات المهمة في الشخصية، وتسامي الإنسان ورفيقه ينتج من تحويل القوة النفسية إلى مجالات الخير المطلق الذي يجعل منه إنساناً صافياً نقياً متواضعاً، ونقاءه الفكري يقوده إلى سمو عقلي عظيم، أي تطوير الطاقة البيولوجية (المادة) إلى الطاقة الروحية العظيمة (تسامي الذات)، تلك الطاقة السامية التي يحتاجها الإنسان للسيطرة على انفعالاته، والتي تضع نهاية للقلق، هذا القلق الذي أصبح ظاهرة اجتماعية تؤثر على حياة الإنسان، وتجعل منه كائنًا يسعى إلى تحقيق وجوده المادي الظاهري فقط. إن تسامي الذات هو القوة الوجدانية التي تصدر عن الفرد وتصله بأشياء أكبر دوماً، وتصله بالآخرين وبالمستقبل وبالكون (2012 Venter).

ومن الخصائص الأساسية لدى الأفراد الذين يحققون ذواتهم: استقلالهم عن مجتمعاتهم وثقافتهم، حيث إنهم ليسوا بحاجة إلى استحسان الآخرين، ولا تتكون آراؤهم في ضوء ظروفهم الحالية؛ لذا فإن الشخصية السوية تنمو لديها الاستقلالية التي تمكنها من أداء سلوك المواجهة المناسبة الذي يتضمن الإجابة والكفاءة. ويصل الشخص إلى تسامي الذات عندما يهتم بما وراء الذات، فالشخص المتسامي بذاته يتوحد مع شيء أكبر من ذاته، وغالبًا ما يتجه نحو مساعدة الآخرين، ويجد معنى الحياة في إسعاد الآخرين الذين لا ينتمون إلى ثقافته فقط، بل الذين ينتمون إلى الثقافات الأخرى حول العالم أيضًا، بغض النظر عن النوع والجنس والبلد والدين.

وذكرت Reed (2009) أن عملية توحد الشخص مع القيم والمثل لتصبح خصائص محددة للذات هي ما تجعل الإنسان لديه منظور أوسع للعالم، ويستطيع أن يزيل ذلك الحاجز بين ذاته والآخر، وبين الأناية وعدم الأناية. فممارسة الفعاليات التأملية العميقة للوصول إلى الوعي بالذات، وتجاوزها إلى الخارج من خلال الاهتمام بالآخرين ورفاهيتهم، تجعل الإنسان يصل إلى التطور والكمال الأخلاقي.

فتسامي الذات أحد أشكال الصحة النفسية، والتوافق مع أحداث الحياة ومع البيئة، من خلال المساعدات والحب والتسامح، وهو مصدر داخلي يسهل اندماج الفرد في سلوكيات الاخلاق والفضيلة، والتناسق بين الأبعاد الروحية والمادية والمعنوية للشخصية. وترى (Reed, 2009) أن تسامي الذات يكمن في توسيع نطاق التواصل مع الآخرين، وفهم عميق للذات في مواقف الضعف

والمعاناة، وبالتأمل، والتمسك بالقيم، والارتقاء النفسي والروحي، وإدراك تلك الإنسانية في العالم الأكبر من حوله، وبأن الذات وخبراتها جزء منها ممارسة الإيثار، والتسامح، والتعاطف، ومشاركة الآخرين رفاهيتهم وآلامهم، وكذلك الانفتاح الواعي على عالم الأفكار والمشاعر الفريدة التي ترتقي بالذات، كالأصالة والصدق والفضيلة. وأوضح فرانكل أن تحقيق الذات هو نتيجة أو أثر لمقدار تحقيق الإنسان لمعنى في هذا العالم؛ إذ يعتبر التسامي بالذات الخاصية المميزة للوجود الإنساني، وبدونه يفقد تحقيق الذات مبرراته، ويصبح رغبة فردية أنانية (فرانكل، 1997)، كما ذكر (2008) Teixeira أن تسامي الذات إستراتيجية تكيف متأصلة في كل إنسان ليتحول بشخصيته نحو إيجاد المعنى الحقيقي في الحياة عندما يواجه الشدائد. وأشار الضبع (2012) إلى أن تسامي الذات هو: القدرة على بحث الانسان عن قيم وغايات سامية تتخطى الذات والاهتمامات الشخصية إلى التضحية من أجل الآخرين وإيثارهم. إن الأفراد الذين يتصفون بتسامي الذات يعتبرون أنفسهم جزءاً من عالم أكبر، يميزهم التواضع ونكران الذات والصبر والحكمة والتدفق، وتكون علاقاتهم عميقة بالطبيعة والكون، ولديهم استعدادات عالية للتضحية من أجل أن يكون العالم من حولهم مكاناً أفضل، ويفضلون نمط السعادة الناتج عن تسامي الذات، ويعني تسامي الذات القدرة على توسيع علاقة الفرد مع الآخرين كالبينة؛ مما يوفر الأمل الذي يساعد الشخص على التكيف، ويعكس تسامي الذات تناقص الاعتماد على العوامل الخارجية لتعريف الذات، وزيادة النزعة الداخلية (Levenson, et al, 2005).

كما ذكر Garcia, et al (2017) أن تسامي الذات المنخفض يتسبب في فقدان المرونة النفسية عند مواجهة المواقف التي تتطلب التعاون مع الآخرين، وعدم القدر على التعامل مع الضغوط والمواقف الغامضة، وصعوبة في تقبل فكرة الموت، وتغيب العلاقات الروحية العميقة، والانشغال بالعالم المادي، ويصعب تقديم التضحيات لجعل العالم مكاناً أفضل، وعدم الاعتقاد في الأشياء الغيبية غير المدركة، والتركيز على الأشياء المادية البحت (Zappala, 2007).

ومن خصائص الشخص المتسامي بذاته أيضاً: أنه متحرر من ممارسة التصنيف، وإصدار الأحكام المسبقة؛ لذلك يرى العالم والمنظمة التي يعمل بها بطريقة مختلفة، ليست كشيء فردي ومنفصل ومختلف، لكن ككل، أي كوحدة متداخلة. إن الشخص عند هذا المستوى من الدافعية يتسامى على طبيعته الثائية، ويصبح مستقلاً تحكمه قوانينه الشخصية، لا قوانين مجتمعه، ومركز الضبط لدى الشخص المتسامي بذاته يكون داخلياً، أي يعتمد على أصواته الداخلية لتنمية قيمه وقواعد العيش، فعند مستوى تسامي الذات يتم وضع احتياجات الفرد جانباً لخدمة الآخرين، في سبيل

قضية أكبر خارج الذات (Venter & Venter, 2020).

مشكلة البحث:

يعتبر تأثير السلوكيات الإيجابية التي يتحلى بها المعلمون والمعلمات والعاملين في قطاع التعليم أمراً في غاية الأهمية، نظراً للمكانة الذين يحظون بها في المجتمع، وللرسالة العظيمة التي يقدمونها والدور الحيوي والمهم الذي يقومون به في إعداد الأجيال وتربية النشء، كما أنه بقدر إحساسهم بالرفاهية النفسية وتسامي الذات ينمو عطاؤهم وتزداد حيوياتهم وتنتقل الإيجابية إلى تلاميذهم في المدارس.

ولقد اهتمت الدراسات ولزمن قريب بالرفاه النفسي لدى المعلمين من خلال التركيز على بعض المؤشرات السلبية التي تعتبر مهددات للرفاه النفسي، كالاختراق النفسي والضغط، فالرفاه النفسي للمعلم لا يمكن تعريفه (اجرائياً) فقط من خلال جانب سلبي يتناول أعراض الاحتراق، وإنما من خلال رؤية إيجابية وأكثر ارتباطاً بمتغيرات علم النفس الإيجابي (الضبع (2019)). كما اهتمت معظم الدراسات في ظاهرة التسامي بالذات بفئة العاملين بمهنة التمريض والممارسين الصحيين، حيث يشغلون بأهمية مهنتهم والدور الذي يقدمونه للمجتمع، وكيف أنهم يخففون آلام غيرهم، وكذلك اهتمت بدراسة المرضى وكبار السن (الشيماء سالم، 2021).

ويرى الباحث أنه على الرغم من تعدد الدراسات والبحوث في الأدبيات النفسية في مجال علم النفس الإيجابي، إلا أنه لم يجد بحثاً كافياً تدرس مستويات الرفاه النفسي، وتسامي الذات، والعلاقة بين الرفاه النفسي، وتسامي الذات لدى المعلمين والمعلمات، ودور تسامي الذات كعامل مؤثر ومفسر للرفاه النفسي لديهم، كما أكد عدد من الباحثين وجود ندرة في تناول مفاهيم الرفاه النفسي، وتسامي الذات، وقصوراً في المقاييس الخاصة بتقدير الرفاه النفسي، وتسامي الذات (Wald, 2020; Rachman, 2016; عبد الحميد وآخرون، 2018، فتحي، 2019، أبودراز، 2019، والمري 2018). ونظراً لندرة الدراسات في الربط بين مفاهيم البحث الحالي، لدى المعلمين، وأهمية دور علم النفس الإيجابي، وتطبيقاته في المجال التربوي والتعليمي وأهمية وعظم الدور الذي يقوم به المعلم، تتضح أهمية التحقق من مستويات الرفاه النفسي، وتسامي الذات، والتحقق من مدى إسهام متغير تسامي الذات في التنبؤ بالرفاه النفسي لدى المعلمين والمعلمات بمدينة مكة المكرمة. ويمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1- ما مستوى الرفاه النفسي لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة؟

2- ما مستوى تسامي الذات لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة؟

-
- 3- هل توجد فروق بين متوسطات درجات عينة البحث في متغير الرفاه النفسي تُعزى لمتغير (الجنس، التخصص، سنوات الخبرة)؟
- 4- هل توجد فروق بين متوسطات درجات عينة البحث في متغير تسامي الذات تُعزى لمتغير (الجنس، التخصص، سنوات الخبرة)؟
- 5- هل توجد علاقة بين متغير الرفاه النفسي وتسامي الذات لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة؟
- 6- هل يمكن لمتغير تسامي الذات التنبؤ بالرفاه النفسي لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة؟

أهداف البحث:

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- التعرف على مستوى كل من الرفاه النفسي وتسامي الذات معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة.
- الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث في كل من الرفاه النفسي وتسامي الذات، في ضوء متغيرات (الجنس والتخصص وسنوات الخبرة).
- الكشف عن العلاقة بين متغيرات الرفاه النفسي وتسامي الذات لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة.
- الكشف عن إمكانية التنبؤ بالرفاه النفسي من خلال تسامي الذات معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي من خلال الجوانب التالية:

الأهمية النظرية:

- تلقي الضوء على مفهوم تسامي الذات ومدى أهميته في تحقيق الرفاه النفسي للمعلمين كونهما من الموضوعات المهمة في علم النفس الإيجابي والتي تمس الحياة المهنية والشخصية والاجتماعية لهم.
- الحدثة النسبية لتناول مفهوم الرفاه النفسي وتسامي الذات لدى فئة المعلمين والمعلمات في إطار البيئة السعودية.
- ندرة الدراسات السابقة على المستوى المحلي التي تناولت القدرة التنبؤية لتسامي الذات في الرفاه النفسي، أو الربط بينها لدى المعلمين والمعلمات بمدينة مكة المكرمة، مما يؤكد على أهمية

-
- البحث الحالي وضرورتها.
- الوقوف بشكل محدد على مستوى كل من الرفاه النفسي وتسامي الذات لدى المعلمين والمعلمات بمدينة مكة المكرمة، والفروق في ضوء متغيرات الجنس والتخصص وسنوات الخبرة.
 - يستمد البحث الحالي أهميته من أهمية الفئة التي تناولتها، ألا وهي فئة المعلمين والمعلمات باعتبارها شريحة اجتماعية مهمة، فهم الركيزة الأساسية في المنظومة التعليمية، والقائمين على تنفيذ وتحقيق رسالة التعليم.

الأهمية التطبيقية:

- تتبع الأهمية التطبيقية للبحث من أهمية متغيراته التي تتمثل في الرفاه النفسي وتسامي الذات التي تُعد من مفاهيم علم النفس الإيجابي، وكونها تركز على الجوانب الروحية والقوى الإنسانية الإيجابية، وإحدى المصادر النفسية الوقائية التي تمنح المعلمين والمعلمات خصائص إيجابية في شخصياتهم.
- الاهتمام بنتائج البحث في تقديم برامج إرشادية لتعزيز الرفاه النفسي، وتسامي الذات لدى المعلمين والمعلمات بمدينة مكة المكرمة.
- تبصير القائمين والمسؤولين على شؤون المعلمين والمعلمات بوزارة التعليم بضرورة تبني البرامج والأنشطة التي تعمل على رفع الكفاءة النفسية للمعلمين، ودمج مفاهيم البحث الحالي في الأنشطة الخاصة بهذه الفئة، لما لها من آثار إيجابية على رفع الكفاءة المهنية لهم وتطوير أدائهم.
- زيادة الفهم ويشكل أعمق لطبيعة الرفاه النفسي وتسامي الذات في بيئة العمل وخاصة لدى المعلمين والمعلمات، ومدى تأثيرها في طلابهم وطالباتهم.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: الرفاه النفسي psychological well-being

يعرف الرفاه النفسي بأنه: "استخدام الفرد الكامل لقدراته ومواهبه النفسية من أجل تحقيق الذات والاستقلال والشعور بالسعادة والرضا، من خلال وجود هدف للحياة والتواصل الإيجابي مع الآخرين" (Ryff & singer, 2008, 14). كما يعرف الرفاه النفسي بأنه: "حالة الشخص السليم عقلياً الذي يمتلك عددًا من الصفات الإيجابية للصحة النفسية، مثل: التكيف الفعال مع البيئة ووحدة الشخصية" (Afework, 2013 :14).

وقد استند الباحث في هذه البحث على تعريف ريف (Ryff (1995, 721 للرفاه النفسي بأنه: "مجموعة واسعة من الأفكار الإيجابية التي تشمل التقييمات الإيجابية عن الذات وحياة المرء

الماضية (قبول الذات)، والشعور باستمرار النمو والتطور كشخص (نمو الشخصية)، والاعتقاد بأن حياة المرء هادفة وذات معنى (هدف الحياة)، وامتلاك علاقات جيدة مع الآخرين (العلاقات الإيجابية مع الآخرين)، والقدرة على إدارة المرء حياته والعالم المحيط به بفعالية (التمكن البيئي)، والشعور بالقدرة على اتخاذ القرار (الحكم الذاتي)".

كما يعرف الباحث الرفاه النفسي تعريفاً إجرائياً بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الرفاه النفسي وأبعاده المستخدم في البحث الحالي.

ثانياً: تسامي الذات self-transcendence

يعرف تسامي الذات بأنه: عملية معرفية تكاملية لا تركز على الذات أو ردود الفعل العاطفية، لكن على حالة العلاقة مع الذات التي تتسم بالوضوح والخبرة (Osin, et al. 2016). كما يعرف تسامي الذات بأنه: الحالة المميزة للأفراد الذين يتصفون بنسيان الذات، عبر الانغماس الكلي في موضوع ما، والتوحد مع موضوعات خارج الذات والتوجه الروحي (العبيدي والجبوري، 2017).

وقد استند الباحث في هذا البحث على تعريف ريد (2009) Reed على أنه: قدرة الفرد على توسيع حدوده في الأبعاد الاجتماعية في العلاقة مع الآخرين وداخل الشخصية، فيما يتعلق بالذات، والبعد الروحي والزمني، من خلال دمج الماضي والمستقبل لإعطاء معنى للحاضر. كما يعرف الباحث تسامي الذات تعريفاً إجرائياً بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس تسامي الذات وأبعاده المستخدم في البحث الحالي.

حدود البحث:

أ - الحدود الموضوعية:

تحددت بموضوع البحث وهو القدرة التنبؤية للتسامي بالذات في الرفاه النفسي لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة.

ب - الحدود الزمانية:

تمَّ تطبيق هذا البحث خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 1442 - 1443هـ.

ج - الحدود الأدائية:

تحددت بالأدوات التي قام الباحث بإعدادها، وهي: مقياس الرفاه النفسي، مقياس تسامي الذات.

د - الحدود المكانية: المدارس الحكومية التابعة للإدارة العامة للتعليم بمكة المكرمة.

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت الرفاه النفسي:

هدفت دراسة الدوسري والرشيدي (2021) إلى الكشف عن درجة ممارسة قادة المدارس الحكومية بمدينة الرياض للقيادة السامة ومستوى الرفاه النفسي وعلاقة المتغيرين ببعضهما من وجهة نظر المعلمين في تلك المدارس؛ واستخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي، استبانة من تصميم الباحثين، وتم تطبيقها على عينة عشوائية بلغت (252) معلماً ومعلمة. وأظهرت النتائج أن درجة ممارسة قادة المدارس للقيادة السامة حصلت على تقدير (منخفض)، وأن مستوى الرفاه النفسي حصل على تقدير (عال)، كما كشفت وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين القيادة السامة والرفاه النفسي، مع عدم وجود فروق دالة إحصائياً في قوة العلاقة الارتباطية تعزى لأثر الجنس، أو الخبرة، أو المرحلة التعليمية.

وهدف دراسة العجمي والهملان (2021) إلى التحقق من علاقة التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية كمؤشر تنبؤي بالرفاه النفسي لدى طلبة المدارس الثانوية في مدينة الأحمدى بدولة الكويت، ومعرفة الفروق بين هذه المتغيرات تعزى للجنس (ذكور، إناث)، والتخصص الدراسي (علمي، أدبي)، ومعرفة أثر التفاعل بين التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية أيضاً في تحقيق الرفاهية النفسية لدى الطلبة. وتكونت العينة من (350) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية، بواقع (209) طالبا (141) طالبة. واستخدم الباحثان مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس الكفاءة الأكاديمية، ومقياس الرفاه النفسي، وقد استخدم في هذا الدراسة المنهج الوصفي. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين كل من التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية والرفاه النفسي. كما أظهرت النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث في هذه المتغيرات لصالح الإناث، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين هذه المتغيرات في صالح التخصص العلمي مقارنة بطلبة التخصص الأدبي. كما كشف تحليل التباين والاتحدار القدرة على التنبؤ بالرفاه النفسي من خلال الكفاءة الأكاديمية والتنظيم الانفعالي بين طلبة مدارس المرحلة الثانوية بدولة الكويت.

وقام عبابنة والزغول (2021) بدراسة هدفت للكشف عن ذاكرة السيرة الذاتية، وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك. استخدم الباحثان استبانة خبرات الذاكرة ومقياس الرفاه النفسي، وتكونت العينة من (651) طالبا وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، حسب المستوى الدراسي (بكالوريوس، دراسات عليا). أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية (الحيوية، ومنظور الوقت، والشدة العاطفية، وإمكانية الوصول، والتماسك) لدى الطلبة كان مرتفعاً، وبقية

الأبعاد في مستوى متوسط. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى ذاكرة السيرة الذاتية لدى الطلبة تعزى إلى: الجنس، لأبعاد ذاكرة السيرة الذاتية: (الحيوية، وإمكانية الوصول، والتفاصيل الحسية، والشدة العاطفية، ومنظور الوقت، والمشاركة) لصالح الإناث، وبعد (التكافؤ) لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة بين المتوسطات الحسابية لأبعاد التماسك، والمنظور البصري، والابتعاد تعزى إلى متغير الجنس، وعدم وجود فروق دالة إحصائية لأبعاد (إمكانية الوصول، والتفاصيل الحسية، والشدة العاطفية، والمنظور البصري، والمشاركة، والابتعاد، والتكافؤ) تعزى للمستوى الدراسي. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ذاكرة السيرة الذاتية والرفاه النفسي لدى الطلبة على أبعاد: (الحيوية، والتماسك، والتفاصيل الحسية، والشدة العاطفية، ومنظور الوقت، والمشاركة)، بينما كانت الأبعاد (إمكانية الوصول، والمنظر البصري، والابتعاد، والتكافؤ) ليست دالة إحصائية.

وهدفت الدراسة التي قام بها احمد ويوسف (2020) إلى معرفة بروفيلات كفاءة الذات الوجدانية لدى طلاب الدبلوم العام في التربية، والكشف عن علاقتها بالرفاه النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٧) طالبا وطالبة من ثلاث تخصصات، واستخدمت الدراسة مقياس الكفاءة الذاتية الوجدانية للشباب، إعداد (Dacre Pool & Qualter, 2012)، تعريب: الباحثين، ومقياس الرفاه النفسي: إعداد (Springer & Hauser, 2006)، ترجمة: السيد محمد أبو هاشم (٢٠١٠)، وتوصلت النتائج إلى تمايز ثلاثة بروفيلات لكفاءة الذات الوجدانية تم التحقق من الصدق الإحصائي لبنيتها، كما أن التخصص لم يكن له دور في هذا التمايز، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين البروفيلات الثلاثة في الرفاه النفسي، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين البروفيلات الناتجة والرفاه النفسي.

وهدفت دراسة سعد (2020) إلى تعرف الإسهام النسبي لتمايز الذات في الرفاه النفسي والخرس الزوجي لدى المتزوجين، والعلاقة بين كلا من تمايز الذات والرفاه النفسي والخرس الزوجي، وتكونت عينة الدراسة 210 زوج وزوجة من العاملين بجامعة القاهرة، واستخدمت الدراسة مقياس تمايز الذات إعداد امل جمعة (2019)، ومقياس الرفاه النفسي والخرس الزوجي من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تمايز الذات وبين الرفاه النفسي، ووجود علاقة عكسية بين تمايز الذات والخرس الزوجي، وكذلك يمكن التنبؤ من كلا من الرفاه النفسي والخرس الزوجي بتمايز الذات لدى عينة الدراسة.

كما هدفت دراسة Katsantonis (2020) إلي فحص العوامل المرتبطة بالرفاه النفسي

والضغط النفسي: منظور متعدد الثقافات حول الرفاه النفسي والاختلافات بين الجنسين لدى المعلمين، على عينة مكونة من (51، N=782) من معلمي المدارس الابتدائية من 15 ثقافةً تعليميةً مختلفةً. وتوصلت الدراسة إلى أن أهم العوامل المؤثرة في الرفاه النفسي هي الإجهاد المرتبط بالعمل، ومكان العمل. وأشارت النتائج إلى أن عددًا محدودًا فقط من الارتباطات الدالة إحصائيًا على الاختلافات بين الجنسين عبر جميع الثقافات.

وقامت الحملاوي (2019) بإجراء دراسة هدفت إلى بحث العلاقة السببية بين أبعاد رأس المال النفسي (فاعلية الذات، التفاؤل، الأمل، والصمود النفسي) كمتغيرات مستقلة، و(أساليب المواجهة الإيجابية والسلبية للضغوط) كمتغيرات وسيطة، والرفاه النفسي كمتغير تابع لدى المعلمين، وبلغت عينة الدراسة ٢٨٦ معلمًا ومعلمة من الطلاب الدارسين للدبلوم العامة بمتوسط عمري (٢٧.٦٩) وانحراف معياري (٥.٦٠)، واستخدمت الباحثة مقياس رأس المال النفسي، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس الرفاه النفسي، وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية: مطابقة النموذج المقترح مع وجود تأثير مباشر من فاعلية الذات على أبعاد الرفاه النفسي، وأن أساليب مواجهة الضغوط تؤدي دورًا مهمًا في تحقيق الرفاه النفسي. وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سنوات الخبرة لصالح الخبرة الأكثر في جميع أبعاد رأس المال النفسي، فيما عدا بعد التفاؤل، وأساليب المواجهة الإيجابية فيما عدا أساليب الدعم والترفيه وضبط الذات؛ وأيضًا جميع أبعاد الرفاه النفسي فيما عدا بعدي الاستقلالية وتقبل الذات، كما أوضحت النتائج أيضًا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي رأس المال ومنخفضيه في أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية؛ وأبعاد الرفاه النفسي لصالح مرتفعي رأس المال. كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في الرفاه النفسي.

وهدف البحث الذي أجرته عليه والود (2019) إلى قياس مستوى الذكاء الانفعالي ومستوى الرفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 380 فرد بواقع 190 طبيب و190 ممرض، كما قام الباحثان باعتماد مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس الرفاه النفسي، وقد تم معالجة المقياس بالطرق الإحصائية باستخدام برنامج SPSS25، وأظهرت النتائج: - مستوى الذكاء الانفعالي والرفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية (أطباء-ممرضين) متوسط. - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في كل من الذكاء الانفعالي والرفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية (أطباء-ممرضين) تعزى لمتغير

الجنس. - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في الرفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية (أطباء-ممرضون) تعزى لمتغير الجنس.

كما أجرى كذلك كل من كورت وديميربولت (2019) Kurt & Demirbolat دراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين تصور رأس المال النفسي كمتغير مستقل، وبين كل من الرفاه النفسي والرضا الوظيفي كمتغيرين تابعين، واستخدم الباحث منهجية البحث الوصفي وتمثلت الأداة في استبانة تم تطبيقها على عينة بلغ عددها (394) معلم يعملون في المدارس الثانوية الرسمية في سبع مناطق مركزية في محافظة أنقرة. وأظهرت نتائج الدراسة أن إدراك المعلمين لرأس المال النفسي كان جيداً وأن مستوى رضاهم الوظيفي ومستوى الرفاه النفسي متحققان بدرجة عالية. وهدفت دراسة المحفوظ (2018) إلى تحديد مستوى الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (196) معلمة من رياض الأطفال في مدينة الرصافة بالعراق، واستخدمت الباحثة مقياس السعادة النفسية من إعداد Rosemary Abbot (2006)، وأظهرت نتائج الدراسة انخفاض مستوى الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، وعدم وجود فروق دالة إحصائية للتحصيل العلمي، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين استجابات افراد العينة على بعدي الحياة الهادفة وتقبل الذات تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة.

كما هدفت دراسة خشبة (2018) إلى فحص العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار لدى طالبات الجامعة، وكذلك الكشف عن إسهام اليقظة العقلية والشفقة بالذات بالرفاهية النفسية وقلق الاختبار، وتكونت عينة البحث من (500) طالبة من طالبات كلية الدراسات الإنسانية من جامعة القاهرة وجامعة الأزهر، وتراوحت أعمارهن ما بين (18-23) عاماً. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة في الرفاهية النفسية ترجع إلى الفرقة الدراسية والتخصص.

وسعت دراسة Ullah (2017) إلى الكشف عن عوامل الشخصية والمساندة الاجتماعية المدركة كمنبئات بالرفاه النفسي لدى طلبة الجامعات. تكونت عينة الدراسة من (311) من طلبة الجامعة الإسلامية في الهند. واستخدم الباحث مقياس (رايف) للرفاه النفسي، ومقياس عوامل الشخصية الكبرى. وأظهرت النتائج أن عوامل الشخصية الثلاثة للشخصية العصابية،

والانفتاح على الخبرة ، ويقظة الضمير والمساندة الاجتماعية المدركة دالة كمنبئات بالرفاه النفسي

وهدفت دراسة (Hanjani et al (2016 إلى معرفة تأثير كفاءة الذات على الرفاهية النفسية لدى المعلمين، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (600 معلم من المدارس الحكومية والخاصة، واستخدم مقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس الرفاهية النفسية، إعداد (Ryff, 1989)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس كفاءة الذات والرفاهية النفسية.

كما أجرى (Isgor & Haspolat (2016 دراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين الرضا الوظيفي والرفاه النفسي في عدد من الوظائف المختلفة في مجالات التعليم، الأمن، القضاء، الصحة، الهندسة، التصنيع، واستخدم الباحث منهجية البحث المسحي الوصفي وتمثلت الأداة في استبانة متضمنة مقياس الرفاه النفسي ومقياس الرضا الوظيفي ونموذج المعلومات الشخصية تم تطبيقها على عينة شملت (348) موظف وموظفة تتراوح أعمارهم بين 21 و64 عاماً. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بدرجة متوسطة بين مستوى الرفاه النفسي ومستوى الرضا الوظيفي، كما أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع في الرفاه النفسي لدى المعلمين ووجود تمايز بين مستويات الرفاه النفسي والرضا الوظيفي تعزى إلى متغيري مجال العمل ومستوى الدخل.

كما اشارت دراسة (Igan, et al (2015 المشار إليها في الدوسري (2021) إلى معرفة العلاقة بين مستوى جودة الحياة المدرسية والرفاهية النفسية للمعلمين، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (784) في معلماً ومعلمة (120) مدرسة في تركيا، واستخدم الباحثون مقياس خاص بالرفاهية النفسية ومقياس جودة الحياة المدرسية، وكشفت الدراسة تقييم أفراد العينة لمستوى جودة الحياة العملية بشكل معتدل، وجاء مستوى الرفاهية النفسية لديهم بدرجة أعلى نسبياً. وتشير نتائج الدراسة إلى وجود بعض الاختلافات في مستويات جودة الحياة للمعلمين فيما يتعلق ببعض المتغيرات الديموغرافية.

وتناولت دراسة (Hasnain et al (2014 التفاؤل والأمل والسعادة في الرفاه النفسي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا، وهدفت إلى: التأكد من مساهمة كل من التفاؤل والأمل والسعادة في الرفاه النفسي، وتكونت العينة من (100) طالب وطالبة، تراوحت أعمارهم بين (20-22) سنة. وقد توصلت نتائج تحليل الاتحداً إلى أن التفاؤل والأمل والسعادة فسرت (44%) من التباين في الرفاه

النفسي في عينة الذكور، و(305) من التباين في الرفاه النفسي في عينة الإناث، كما أشارت نتائج الدراسة كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الرفاه النفسي لدى الإناث. **ثانيًا: دراسات تناولت تسامي الذات:**

وهدفت الدراسة التي أجرتها نشوة دردير (2021) إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث من المرشدين النفسيين في كل من: التسامي بالذات، والاتجاه نحو مهنة المرشد النفسي، والاستغراق الوظيفي؛ وتحديد مدى إسهام التسامي بالذات وأبعاده الفرعية في التنبؤ بكل من: الاتجاه نحو مهنة المرشد النفسي، والاستغراق الوظيفي. تكونت عينة الدراسة من (148) مرشداً ومرشدةً، (32) منهم عينة استطلاعية؛ تم استخدام مقياس التسامي بالذات؛ ومقياس الاتجاه نحو مهنة المرشد النفسي، ومقياس الاستغراق الوظيفي، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على متغيرات الدراسة، وساهمت أبعاد التسامي بالذات: القدرة على إيجاد المعني، والعلاقات البيئشخصية، والقيمية، والحكمة في تفسير (40%) من تباين درجات الاتجاه نحو مهنة المرشد النفسي؛ وأسهمت الأبعاد: القدرة على إيجاد المعني، والوعي بالذات، والعلاقات البيئشخصية، والحكمة، والتعامل مع الموقف في تفسير (52%) من تباين درجات الاستغراق الوظيفي.

وأجرت الشيماء سالم (2021) الدراسة إلى تعرف علاقة المناعة النفسية بكل من تسامي الذات وقلق العدوى بفيروس كورونا COVID-19 لدى عينة من معلمي التعليم الأساسي بلغ عددهم 93 معلم ومعلمة. أعدت الباحثة كل من مقياس المناعة النفسية، ومقياس تسامي الذات ومقياس قلق العدوى بفيروس كورونا. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى تمتع عينة الدراسة الأساسية بمستوى متوسط من المناعة النفسية. وكانت العلاقات بين المناعة النفسية وأبعادها وكل من تسامي الذات وأبعاده موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0.01. أيضاً لم توجد فروق في المناعة النفسية ترجع إلى النوع أو العمر أو الإصابة وعدمها لدى عينة الدراسة. وأوضحت نتائج الدراسة إسهام تسامي الذات في تفسير 44.7% من تباين المناعة النفسية، في حين أسهم تسامي الذات وقلق العدوى بفيروس كورونا المستجد مجتمعين في تفسير 52.8% من تباين المناعة النفسية.

وقام زهران وزهران (2020) هدفت إلى معرفة مدى إسهام الضغوط النفسية والمهنية في التنبؤ بكل من الدافعية الذاتية والتسامي بالذات لدى أعضاء الهيئة المعاونة بالجامعات المصرية. تكونت العينة من (140) عضو من أعضاء الهيئة المعاونة بالجامعات. قام الباحثان بتطبيق مقياس الضغوط النفسية والمهنية ومقياس الدافعية الذاتية ومقياس التسامي بالذات (إعداد الباحثان). أظهرت

النتائج أن أعضاء الهيئة المعاونة بالجامعات لديهم مستوى فوق متوسط من الضغوط ومستوى مرتفع من الدافعية الذاتية والتسامي بالذات. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الضغوط النفسية والمهنية تبعاً لمتغير الدرجة العلمية والنوع. بينما كانت هناك فروق في التسامي بالذات تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور. وتسهم الضغوط النفسية والمهنية في التنبؤ بالدافعية الذاتية والتسامي بالذات. هدفت دراسة الضبع (2019) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الهناء الذاتي في العمل والتسامي بالذات والشغف والكمالية العصابية، والتعرف على مدى إسهام هذه المتغيرات في التنبؤ بالهناء الذاتي في العمل لدى معلمات رياض الأطفال. وتكونت عينة الدراسة من (163) معلمة رياض أطفال بسوهاج، متوسط أعمارهن الزمنية (33,10) سنة، واستخدمت الدراسة مقياس الهناء الذاتي في العمل، والتسامي بالذات، والشغف، وهذه المقاييس من إعداد الباحث، كما تمت ترجمة مقياس الكمالية العصابية. وأشارت النتائج إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة وسلبية ودالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين الهناء الذاتي في العمل، كل من: التسامي بالذات، والشغف الانسجامي، والشغف القهري، والكمالية العصابية، وأن هذه المتغيرات تتنبأ بالهناء الذاتي في العمل بنسبة إسهام بلغت (69,2%)، وجاء متغير الشغف الانسجامي كأقوى المتغيرات تنبؤاً بالهناء الذاتي في العمل، ويفسر منفرداً ما نسبته (55,3%) من التباين في الهناء الذاتي في العمل لدى عينة الدراسة، كما وجدت مسارات دالة إحصائية لتأثيرات كل من: التسامي بالذات، والشغف ببعديه: الانسجامي، والقهري، والكمالية العصابية في الهناء الذاتي في العمل.

وهدف دراسة الحربي (2018) إلى فحص علاقة تسامي الذات بسمات الشخصية، وإمكانية التنبؤ بتسامي الذات من سمات الشخصية، بالإضافة إلى التعرف على اختلاف تسامي الذات باختلاف كل من: الجنس، والتخصص الأكاديمي والدرجة العلمية ولتحقيق هذه الأهداف تم تطبيق مقياس تسامي الذات (ترجمة وتعريب الباحث)، ومقياس سمات الشخصية (الشوربجي والحربي، 2011) على (120) عضواً من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات السعودية. وتوصل البحث إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة حسب الجنس والتخصص (إنسانية/علمية)، والدرجة العلمية (أستاذ مساعد/ أستاذ مشارك/ أستاذ). ووجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين تسامي الذات وكل من: (الانبساطية، والضمير اليقظ، والمقبولية، والانفتاح على الخبرة)، في حين توجد علاقة سالبة دالة إحصائية بين تسامي الذات والعصابية. وأمكن التنبؤ بدلالة إحصائية بتسامي الذات من: (الانفتاح على الخبرة، الضمير اليقظ، المقبولية)، حيث أن هذه العوامل الثلاثة تفسر مجتمعة 32% من التباين في درجة تسامي الذات لدى أعضاء هيئة التدريس. واستهدفت الدراسة التي قام به الذهبي والسلماني (2018) إلى التعرف على تسامي الذات

والتفكير الناقد لدى طلبة الجامعة، ودلالة الفروق في تسامي الذات والتفكير الناقد لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - إنساني). ومدى إسهام التفكير الناقد لدى طلبة الجامعة في تسامي الذات. واستخدم الباحثان مقياس تسامي الذات لدى طلبة الجامعة وفقا لنظرية "ريد"، ومقياس التفكير الناقد لدى طلبة الجامعة ل (فاروق عبد السلام وممدوح سليمان). ويتألف مجتمع البحث من (400) طالب وطالبة، بواقع (200) طالب و(200) طالبة، واعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي. وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بتسامي الذات ويتفوق الذكور على الإناث في تسامي الذات.

كما قامت منى عبد الحميد وآخرون (2018) بدراسة هدفت إلى: بناء مقياس للتسامي بالذات والتحقق من كفاءته السيكومترية، وتكونت عينة الدراسة من (786) طالبة من المرحلة الجامعية الأولى، ومرحلة الدراسات العليا من كليتي الآداب والعلاج الطبيعي في جامعة القاهرة، وكلية التربية في جامعة عين شمس. وأظهرت نتائج الدراسة أن بناء مقياس للتسامي بالذات يتكون من عشرة أبعاد، هي: الوعي بالذات، القدرة على إيجاد المعنى، العلاقات البين شخصية، التعامل مع مواقف مختلفة، التأمل، الرجاء، الروحانية، الحكمة، والكفاية الزمانية والقيمية، وأن المقياس يتمتع بمعاملات صدق وثبات مرتفعة تشير إلى تحقق كفاءته السيكومترية.

وهدفت دراسة العبيدي 2016 إلى تعرّف سمو الذات لدى طالب الجامعة بلغ عددهم 168 طالب وطالبة. وقد قامت الباحثة بإعداد مقياساً لسمو الذات. وأوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في سمو الذات تعزى الى النوع.

وهدفت دراسة (Joshi et al., 2016) إلى معرفة العلاقة بين تسامي الذات والمتعة الذاتية والتعزيز الذاتي بمفاهيم الرفاه النفسي والرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (2715) طالباً جامعياً من (14) مجموعة قومية ، نشأت من تحليل مكون رئيس لمقياس مكون من (19) بنداً تم إنشاؤه لغرض الدراسة الحالية، وأظهرت نتائج النمذجة متعددة المستويات أن تسامي الذات والمحافظة يبنان برضا الحياة والرفاه النفسي بشكل إيجابي وكبير.

وتناولت دراسة (Osin et al., 2015) تأثير المعنى الموقفي والتسامي بالذات على الإنتاجية وتدفق الخبرة، وتكونت العينة من ٨٤ طالباً، طُبق مقياس المعنى الموقفي والتسامي بالذات و تدفق الخبرة، وأوضحت النتائج أن المعالجة التجريبية كان لها تأثير على جودة الحلول وليس الخبرة الذاتية للمشاركين، ووجود ارتباط موجب بين التسامي بالذات وتدفق الذات، وأكدت النتائج أن التسامي بالذات يمكن اعتباره سمة مرشحة للشخصية التي لها هدف ذاتي.

كما أجرى (Mayseless, & Russo 2015) دراسة هدفت إلى: فحص التفاعل بين تسامي الذات والنضج النفسي والعاطفي، وتكونت عينة الدراسة من (215) طالبًا جامعيًا تراوح أعمارهم بين (19) و(30) عامًا، قاموا بالاستجابة على استبيانات تتعلق بتسامي الذات والنضج العاطفي والنفسي. وأوضحت النتائج أن المجالين المتطورين (النضج النفسي والتطور الروحي) كانا مترابطين بشكل معتدل، كما بينت النتائج أن الدعم الاجتماعي والهوية العرقية لهما أهمية خاصة في تحقيق التطور الروحي، كذلك ارتبط كل من المجالين التتمويين، وهما النضج النفسي والطور الروحي، بشكل فريد بفضائل مختلفة مثل الكرم.

واستهدفت دراسة (Hong et al 2014) الكشف عن نموذج العلاقات بين تسامي الذات ومعنى الحياة وبين الضغوط الدراسية والرفاه النفسي، وتكونت العينة من طلبة الجامعات في الصين، بلغ عددهم 788 طالبًا وطالبة. وقد قام أفراد العينة بملاء مقاييس لكل من الضغوط الدراسية والهناء النفسي وتسامي الذات. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن تسامي الذات له دور معدّل بشكل جزئي بين الضغوط الدراسية والرفاه النفسي لدى عينة الدراسة.

كما قام (Levenson et al 2014) بدراسة عن مفهوم تسامي الذات وقياسه؛ فتسامي الذات يعكس تناقصًا في الاعتماد على العوامل الخارجية المحددة للذات، وزيادة في التأمل الداخلي والروحانية، وحسًا متزايدًا بوجود ارتباطات بين الماضي والمستقبل. وقد كشفت نتائج دراسة العلاقات بين تسامي الذات وعوامل الشخصية عن العلاقات الدالة بين تسامي الذات وكل من العصابية، والانفتاح على التجربة، والانبساط، والتقبل. وهذا يوضح أن تسامي الذات يرتبط بالسمات الإيجابية للشخصية فقط. وأوضحت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن تسامي الذات ارتبط سلبًا بالعصابية، وإيجابًا بممارسة التأمل.

كما فحصت دراسة محمد هيبية (2014) بنية مقياس تسامي الذات من خلال مقياس 1989 ، Reed لدى عينة من 181 طالبًا من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود بعدين لتسامي الذات هما؛ البعد الشخصي والبعد الاجتماعي. كما لم توجد فروق دالة إحصائية تعزى إلى النوع ذكورًا وإناثًا في تسامي الذات .
التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة، تبين تنوع أهداف الدراسات السابقة التي تناولت متغير الرفاه النفسي، ومتغير تسامي الذات، وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى، ويتضح أن البحث الحالي اتفق مع بعض الدراسات السابقة واختلف مع بعضها الآخر من حيث الموضوع والهدف والمنهج والعينة والأدوات، حيث اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في المنهج المستخدم، وهو

المنهج الوصفي، واختلفت في العينة المستخدمة، وهم المعلمين والمعلمات في مدينة مكة المكرمة، حيث تنوعت العينات في الدراسات السابقة بين أعضاء هيئة التدريس في الجامعات إلى وطلاب وطالبات الجامعة والتعليم العام، كما اختلفت الدراسة الحالية في تناول المتغيرات النفسية المنبئة بالرفاه النفسي، حيث ركز البحث الحالي على متغير تسامي الذات بأبعاده المختلفة في التنبؤ بالرفاه النفسي. كما اختلفت الدراسة الحالية في دراستها للفروق في متغير الرفاه النفسي وتسامي الذات التي تعود إلى متغير النوع والتخصص وسنوات الخبرة.

واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في إثراء الإطار النظري، وصياغة مشكلة الدراسة، وأهدافها، وإعداد مقياس الرفاه النفسي، ومقياس تسامي الذات، كما استفاد الباحث من الدراسات السابقة في تفسير النتائج وصياغة التوصيات.

وتميزت الدراسة الحالية بأنها تناولت متغير تسامي الذات كمتغير في علم النفس الإيجابي ودراسة قدرته التنبؤية بالرفاه النفسي لدى عينة المعلمين والمعلمات في البيئة المحلية، وهذا ما لم تتناوله الدراسات من قبل -في حدود اطلاع الباحث- مما يعزز القيمة البحثية للدراسة الحالية، في مجال الدراسات الوصفية التنبؤية. كما تميزت الدراسة الحالية بإعداد مقياس الرفاه النفسي، وإعداد مقياس تسامي الذات.

الدراسة الميدانية

في هذا الجزء تم تحديد منهج الدراسة المناسب، ومجتمع وعينة الدراسة، وصف أدوات الدراسة المستخدمة وطريقة التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات والتي تمثلت في الصدق والثبات، بالإضافة إلى تحديد الأساليب الإحصائية الملائمة للإجابة على أسئلة الدراسة. منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي البحث الحالي كما يلي:

المنهج الوصفي المسحي: لمعرفة مستوى الرفاه النفسي وتسامي الذات لدى عينة البحث.
المنهج الوصفي المقارن: للمقارنة بين المتوسطات الحسابية لمستوى الرفاه النفسي وتسامي الذات لدى عينة البحث حسب الجنس - التخصص - سنوات الخبرة.
المنهج الوصفي الارتباطي: لدراسة العلاقة الارتباطية بين مستوى الرفاه النفسي وتسامي الذات لدى عينة البحث.
المنهج الوصفي التنبؤي: لمعرفة هل يمكن التنبؤ بمستوى الرفاه النفسي من خلال مستوى تسامي الذات لدى عينة البحث.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث الحالي من جميع معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة والبالغ عددهم (26481) معلم/معلمة، بواقع (12222) معلم، (14259) معلمة، حسب إحصائية الإدارة العامة للتعليم بمكة المكرمة خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 1442/1443هـ.

عينة البحث:

تم التطبيق أولاً على عينة استطلاعية تكونت من (30) فرد بواقع (15) معلم، (15) معلمة، بهدف التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (الصدق والثبات).
التأكد من توافر الصدق والثبات في أدوات البحث ثم التطبيق على العينة الأساسية للدراسة، وتم اختيار عينة طبقية عشوائية لضمان تمثيل العينة لمجتمع البحث تمثيلاً جيداً، حيث تم تقسيم مجتمع البحث إلى طبقتين (معلمين - معلمات) ومن داخل كل طبقة تم اختيار عينة عشوائية. وتم تحديد حجم العينة حسب قوانين العينات، والتي أشارت أن أنسب حجم عينة لا يقل عن (748) فرد، بواقع (373) معلم، (375) معلمة. وتم توزيع أدوات البحث إلكترونياً واسترجاع عدد (874) استبيان وهذا العدد كافي ويزيد عن الحد الأدنى المطلوب لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً جيداً. وفيما يلي وصف للبيانات العينة لعينة البحث:

جدول (1): توزيع عينة البحث حسب البيانات الأولية

المتغيرات	فئات المتغير	العدد	%
الجنس	ذكر	418	47.8
	أنثى	456	52.2
التخصص	علمي	283	32.4
	أدبي	591	67.6
سنوات الخبرة	أقل من 10 سنوات	120	13.7
	من 10 - 20 سنة	363	41.5
	أكثر من 20 سنة	391	44.7
	المجموع	874	100

أدوات البحث:

تم استخدام مقياسي (الرفاه النفسي - تسامي الذات) كأدوات للبحث الحالي.

1- مقياس الرفاه النفسي:

أعد هذا المقياس لقياس الرفاه النفسي لدى المعلمين والمعلمات، ويُعدُّ أحد أهداف البحث الحالي، وقد اتخذ الباحث الإجراءات التالية في سبيل إعداد هذا المقياس:

تمّ الاطلاع على العديد من النظريات المفسرة للرفاه النفسي، والدراسات والأبحاث والمقاييس التي صاغها الباحثون لهذا المفهوم وجوانبه المختلفة، والاطلاع على مقاييس الرفاه النفسي، حيث

إنها تقدم مفاهيم وتصورات مختلفة عن الرفاه النفسي وأبعاده كمقياس (Ryff (1995، النسخة المختصرة التي تحتوي على 54 فقرة، ويحتوي المقياس فقرات موجبة وسالبة لستة أبعاد، ومقياس Ryff الأصلي يتألف من 120 عبارة، ومقياس الرفاه النفسي: إعداد (Springer & Hauser, 2006)، ترجمة: السيد محمد أبو هاشم (٢٠١٠)، وفي البيئة العربية: شند وآخرين (2013). أبو هاشم والقنور (2012)، والمري (2019)، عله والود (2019)، الحملوي (2019)، سعد (2020)، الدوسري والرشيدي (2021)، العجمي والهملان (2021)، عبينة والزغول (2021). كما تمّ الاطلاع على مقياس (Milam et al (2019).

كما قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت الرفاه النفسي، وتم الاطلاع على ما تتضمنه من مقاييس.

وتمّ تحديد الأبعاد التي يتضمنها مفهوم الرفاه النفسي من خلال المكونات والأبعاد في النظريات المفسرة للرفاه النفسي، والدراسات والأبحاث والمقاييس التي صاغها الباحثون لهذا المفهوم وجوانبه المختلفة، وبعد ذلك تمت صياغة عبارات المقياس: بحيث تكون منسجمة مع تعريف البعد، ومع الأخذ في الاعتبار طبيعة وخصائص المجتمع الذي سيطبق عليه المقياس.

تمّ تحديد الصورة المبدئية للمقياس، حيث تكون في صورته الأولية من 30 عبارة، جميعها ايجابية ما عدا (9) عبارات، كما تضمن ستة أبعاد، هي: الأفكار الإيجابية، النمو والتطور النفسي، الهدف من الحياة، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، التمكن البيئي، وبعده الحكم الذاتي. وقد قام الباحث بتحديد الاستجابات على كل عبارة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي.

صدق مقياس الرفاه النفسي:

تم التأكد من صدق المقياس بطريقتين: (صدق المحكمين - الاتساق الداخلي)

أولاً: صدق المحكمين:

للتأكد من صدق المقياس ومناسبته لأهداف البحث، ومدى وضوح الفقرات وسلامتها اللغوية، تم عرض المقياس على عدد من المُحكِّمين بلغوا (10) مُحكِّمًا من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي والصحة النفسية في الجامعات السعودية، وتم توجيه خطاب للمحكمين موضحاً به مشكلة وأهداف البحث وتساؤلاته، وتمّ اعتماد محك اتفاق (8) مُحكِّمًا للإبقاء على الفقرة أو تعديلها، وقد طُلب منهم إبداء آرائهم في فقرات المقياس من حيث الصياغة اللغوية، والوضوح، والحاجة إلى التعديل، ووضوح المعنى، ومدى انتماء الفقرة للمقياس، وإبداء أية معلومات أو تعديلات يرونها مناسبة، وتم اعتماد اجماع (80%) من آراء المحكمين للحكم على صلاحية الفقرات، وبناء على آراء المحكمين

واقترحاتهم، تم إجراء تعديلات لغوية على (7) فقرات، ولم يتم حذف أي فقرة. ليصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (30) عبارةً، توزعت على (6) أبعاد، وبهذا يمكن القول إن مقياس الرفاه النفسي يتمتع بصدق المحكمين.

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال التطبيق على العينة الاستطلاعية (30) معلم/معلمة، وحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (2): الاتساق الداخلي لمقياس الرفاه النفسي

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس		البعد السادس	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
2	0.68	3	0.71	1	0.65	4	0.67	8	0.66	10	0.63
5	0.66	6	0.65	7	0.64	11	0.70	19	0.68	24	0.65
9	0.70	12	0.67	13	0.69	14	0.66	23	0.69	28	0.68
16	0.64	15	0.69	17	0.70	22	0.69	26	0.70	29	0.71
20	0.66	18	0.68	21	0.68	25	0.70	27	0.63	30	0.69

تراوحت قيم معاملات الارتباط من (0.63) إلى (0.71)، وجميع قيم معاملات الارتباط موجبة ومرتفعة وذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) وتشير إلى الاتساق الداخلي، بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الرفاه النفسي.

ثبات مقياس الرفاه النفسي

تم التأكد من ثبات مقياس الرفاه النفسي بطريقة (الفا كرونباخ) وذلك من خلال نفس العينة الاستطلاعية والتي تكونت من (30) معلم/معلمة وتم الحصول على ما يلي:

جدول رقم (3): معاملات الفا كرونباخ لثبات مقياس الرفاه النفسي

الأبعاد	الفا كرونباخ
الأول: الأفكار الإيجابية	0.91
الثاني: النمو والتطور النفسي	0.88
الثالث: الهدف من الحياة	0.90
الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين	0.89
الخامس: التمكن البيئي	0.92
السادس: الحكم الذاتي	0.91
الدرجة الكلية	0.95

تراوحت قيم معاملات الفا كرونباخ (0.88 - 0.95)، وهذه القيم مرتفعة وتشير إلى أن مقياس الرفاه النفسي يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

وبالتالي وبعد حساب الخصائص السيكمترية للمقياس وحساب الصدق والثبات، يصبح مقياس الرفاه النفسي بصورته النهائية، ويتكون من (30) عبارة. موزعة على ستة على النحو التالي:

جدول (4): مقياس الرفاه النفسي

م	الأبعاد	أرقام العبارات الموجبة	أرقام العبارات السالبة	عدد العبارات
1	الأول: الأفكار الإيجابية	20-16-9-2	5	5
2	الثاني: النمو والتطور النفسي	15-12-3	18-6	5
3	الثالث: الهدف من الحياة	21-13-7-1	17	5
4	الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين	25-22-11-4	14	5
5	الخامس: التمكن البيئي	27-26-19-8	23	5
6	السادس: الحكم الذاتي	29-28	30-24-10	5
	المقياس الكلي	21	9	30

وتم استخدام فئات استجابة ودرجات تصحيح حسب مقياس ليكرت الخماسي المترج، كما في الجدول التالي:

جدول (5): فئات الاستجابة ودرجات التصحيح لمقياس الرفاه النفسي

نوع العبارة	البديل	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق أحيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق أبدا
إيجابية	الدرجة	5	4	3	2	1
سلبية	الدرجة	1	2	3	4	5

2- مقياس تسامي الذات:

أعد هذا المقياس لقياس تسامي الذات لدى المعلمين والمعلمات، ويُعدُّ أحد أهداف البحث الحالي. وقد اتخذ الباحث الإجراءات التالية في سبيل إعداد هذا المقياس:

تمَّ الاطلاع على العديد من النظريات المفسرة لتسامي الذات والدراسات والأبحاث والمقاييس التي صاغها الباحثون لهذا المفهوم وجوانبه المختلفة، والاطلاع على مقاييس تسامي الذات الرئيسية، حيث إنها تقدم مفاهيم وتصورات مختلفة عن تسامي الذات وأبعاده كمقياس ريد (2003) Reed، ويتكون المقياس من 15 عبارة تقيس تسامي الذات لدى المستجيب، وقام بترجمته العديد من الباحثين في بيانات مختلفة مثل هيبه (2014)، وكذلك مقياس أشلي (1999) Atchley، وهو بمثابة نسخة مختصرة ومنقحة لمقياس تورنستام (1994) Tornstam، ومقياس عبد الحميد وآخرون (2018)، ويتكون المقياس من (122) عبارة موزعة على أبعاده العشرة: الوعي بالذات، القدرة على إيجاد المعنى، العلاقات البين شخصية، التعامل مع المواقف المختلفة، التأمل، الرجاء، الروحانية،

الحكمة، الكفاية الزمانية، والقيمية.

كما قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات التي تناولت موضوع تسامي الذات، وتم الاطلاع على ما تتضمنه من مقاييس؛ مثل دراسة الحربي (2018)، الضبع (2019)، زهران وزهران (2020)، سالمان (2021)، نشوة دردير (2021).

كما تمَّ تحديد الأبعاد التي يتضمنها مفهوم تسامي الذات، من خلال المكونات والأبعاد التي وضعها الباحثون لمفهوم تسامي الذات، (Osin, et al (2016), Pena, et al. (2018), Reed(عبد الحميد وآخرون (2018). وبعد ذلك تمت صياغة عبارات المقياس: بحيث تكون منسجمة مع تعريف البعد، ومع الأخذ في الاعتبار طبيعة وخصائص المجتمع الذي سيطبق عليه المقياس.

تمَّ تحديد الصورة المبدئية للمقياس، حيث تكون في صورته الأولية من 27 عبارة، جميعها عبارات إيجابية، كما تضمن أربعة أبعاد، هي: فهم الذات، التفاعل الايجابي مع الآخرين، القيم، وإدراك معنى الحياة. وقد قام الباحث بتحديد الاستجابات على كل عبارة وفقًا لمقياس ليكرت الخماسي، بحيث يجيب الفرد عن كل بند من خلال اختيار بديل واحد من البدائل.

صدق مقياس تسامي الذات:

تم التأكد من صدق المقياس بطريقتين: (صدق المحكمين – الاتساق الداخلي)

أولاً: صدق المحكمين:

للتأكد من صدق المقياس ومناسبته لأهداف البحث، ومدى وضوح الفقرات وسلامتها اللغوية، تم عرض المقياس على عدد من المُحكِّمين بلغوا (10) مُحكِّمًا من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي والصحة النفسية في الجامعات السعودية، وتم توجيه خطاب للمحكمين موضحاً به مشكلة وأهداف البحث وتساؤلاته، وتم اعتماد محك اتفاق (8) مُحكِّمًا للإبقاء على الفقرة أو تعديلها، وقد طُلب منهم إبداء آرائهم في فقرات المقياس من حيث الصياغة اللغوية، والوضوح، والحاجة إلى التعديل، ووضوح المعنى، ومدى انتماء الفقرة للمقياس، وإبداء أية معلومات أو تعديلات يرونها مناسبة، وتم اعتماد إجماع (80%) من آراء المحكمين للحكم على صلاحية الفقرات، وبناء على آراء المحكمين واقتراحاتهم، تم إجراء تعديلات لغوية على (7) فقرات، وتم حذف (5) فقرات. ليصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (22) عبارة، توزعت على (4) أبعاد.

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال التطبيق على العينة الاستطلاعية (30) معلم/معلمة، وحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (6): الاتساق الداخلي لمقياس تسامي الذات

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
0.69	3	0.69	1	0.71	4	0.67	8
0.72	5	0.71	2	0.67	8	0.65	11
0.66	10	0.67	7	0.69	14	0.72	12
0.68	15	0.65	9	0.68	17	0.67	16
0.65	18	0.68	13	0.68	5	0.70	22
		0.70	19	0.66	21		

تراوحت قيم معاملات الارتباط من (0.65) إلى (0.72)، وجميع قيم معاملات الارتباط موجبة ومرتفعة وذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) وتشير إلى الاتساق الداخلي، بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس تسامي الذات.

ثبات مقياس تسامي الذات

تم التأكد من ثبات مقياس تسامي الذات بطريقة (الفا كرونباخ) وذلك من خلال نفس العينة الاستطلاعية والتي تكونت من (30) معلم/معلمة وتم الحصول على ما يلي:

جدول رقم(7): معاملات الفا كرونباخ لثبات مقياس تسامي الذات

الأبعاد	الفا كرونباخ
الأول: فهم الذات	0.89
الثاني: التفاعل الايجابي مع الآخرين	0.93
الثالث: القيم	0.90
الرابع: إدراك معنى الحياة	0.92
الدرجة الكلية	0.96

تراوحت قيم معاملات الفا كرونباخ (0.89 - 0.96)، وهذه القيم مرتفعة وتشير إلى أن مقياس تسامي الذات يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

وبالتالي وبعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس وحساب الصدق والثبات، يصبح المقياس بصورته النهائية، ويتكون من (22) عبارة. موزعة على أربعة أبعاد جميعها عبارات ايجابية على النحو التالي:

جدول (8): مقياس تسامي الذات

م	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
1	الأول: فهم الذات	18-15-10-5-3	5
2	الثاني: التفاعل الايجابي مع الآخرين	19-13-9-7-2-1	6
3	الثالث: القيم	21-20-17-14-8-4	6
4	الرابع: إدراك معنى الحياة	22-16-12-11-6	5
22	المقياس الكلي		

وتم استخدام فئات استجابة ودرجات تصحيح حسب مقياس ليكرت الخماسي المترج، كما في الجدول التالي:

جدول (9): فئات الاستجابة ودرجات التصحيح لمقياس تسامي الذات

نوع العبارة	البديل	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق أحيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق أبدا
إيجابية	الدرجة	5	4	3	2	1

ووفقا للمقياس الخماسي تم استخدام المعيار التالي للحكم على مستوى الرفاه النفسي وتسامي الذات:

$$\text{مدى الاستجابة للعبارة} = \text{أعلى درجة} - \text{أقل درجة} = 5 - 1 = 4$$

$$\text{طول الفئة} = \text{مدى الاستجابة} / \text{عدد فئات الاستجابة} = 5/4 = 0.8$$

جدول (10): معيار الحكم على المتوسطات الحسابية لمستوى الرفاه النفسي وتسامي الذات

الاستجابة	المتوسط الحسابي	مستوى تسامي الذات
لا تنطبق أبدا	1 - أقل من 1.81	منخفض جدا
تنطبق نادرا	1.81 - أقل من 2.61	منخفض
تنطبق أحيانا	2.61 - أقل من 3.41	متوسط
تنطبق غالبا	3.41 - أقل من 4.21	مرتفع
تنطبق دائما	4.21 - 5	مرتفع جدا

الأساليب الإحصائية:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

1. التكرارات والنسب المئوية لوصف عينة الدراسة حسب البيانات الأولية.
2. المتوسط الحسابي، لحساب مستوى الرفاه النفسي وتسامي الذات.
3. الانحراف المعياري لمعرفة تشتت استجابات عينة الدراسة عن المتوسط الحسابي لمستوى الرفاه النفسي وتسامي الذات.
4. إختبار (ت) للمقارنة بين المتوسطات الحسابية لمستوى الرفاه النفسي وتسامي الذات حسب اختلاف الجنس - التخصص.
5. إختبار تحليل التباين الأحادي (ف) للمقارنة بين المتوسطات الحسابية لمستوى الرفاه النفسي وتسامي الذات حسب اختلاف سنوات الخبرة.
6. معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية بين مستوى الرفاه النفسي وتسامي الذات.
7. الانحدار المتعدد لحساب إمكانية التنبؤ بالرفاه النفسي من خلال تسامي الذات.

نتائج الدراسة:

في الجزء التالي تمت الإجابة على أسئلة الدراسة والحصول على النتائج ثم مناقشة وتفسير هذه النتائج وإظهار مدى اتفاقها أو اختلافها مع الدراسات السابقة، وذلك على النحو التالي:
السؤال الأول: ما مستوى الرفاه النفسي لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة؟
للإجابة عن هذا السؤال تم حساب بعض مؤشرات الإحصاء الوصفي لاستجابات عينة البحث على مقياس الرفاه النفسي، وتم الحصول على التالي:

جدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الرفاه النفسي لدى عينة البحث

الترتيب	مستوى الرفاه	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
3	مرتفع	0.62	4.19	الأول: الأفكار الإيجابية
2	مرتفع جدا	0.65	4.23	الثاني: النمو والتطور النفسي
1	مرتفع جدا	0.60	4.26	الثالث: الهدف من الحياة
5	مرتفع	0.57	3.78	الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين
4	مرتفع	0.67	4.19	الخامس: التمكن البيئي
6	مرتفع	0.66	3.71	السادس: الحكم الذاتي
-	مرتفع	0.48	4.06	الدرجة الكلية

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن المتوسط الحسابي العام لمستوى الرفاه النفسي لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة بلغ (4.06) أي مستوى الرفاه النفسي (مرتفع)، وبالنظر إلى

أبعاد مقياس الرفاه النفسي نلاحظ أن البعد الثالث (الهدف من الحياة) جاء في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (4.26) ومستوى رفاه نفسي (مرتفع جدا)، يليه البعد الثاني (النمو والتطور النفسي) بمتوسط حسابي (4.23) بمستوى رفاه نفسي مرتفع جدا، ثم البعد الأول (الأفكار الإيجابية) بمتوسط حسابي (4.19) ومستوى (مرتفع)، يليه وبنفس قيمة المتوسط الحسابي (4.19) البعد الخامس (التمكن البيئي) في الترتيب الرابع ومستوى (مرتفع)، ثم البعد الرابع (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) في الترتيب الخامس بمتوسط حسابي (3.78) ومستوى (مرتفع)، وأخيرا في الترتيب السادس والأخير جاء البعد السادس (الحكم الذاتي) في الترتيب السادس بمتوسط حسابي (3.71) ومستوى (مرتفع) .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة الدوسري والرشيدي (2021)، ودراسة Kurt & Irgan, et al (2015) ودراسة Demirbolat (2019) ودراسة Isgor & Haspolat (2016) والتي أظهرت نتائجها ارتفاع مستوى الرفاه النفسي، بينما تختلف مع نتائج دراسة النمرات (2020) ودراسة عله والود (2019) والتي أشارت نتائج دراستهم إلى أن مستوى الرفاه النفسي كان متوسطاً. كما تختلف مع دراسة المحفوظ (2018) والتي توصلت نتائجها إلى انخفاض مستوى الرفاهية النفسية لدى المعلمات.

ويرى الباحث أن ارتفاع مستوى الرفاه النفسي لدى المعلمين والمعلمات مرتبط بنمو الشخصية المهنية، والمعرفية، والاستقرار النفسي والحوافز الذي يتمتع بها والمستوى الاقتصادي الذي يحظى بها المعلمون والمعلمات المملكة العربية السعودية. وتتفق هذه الرؤية مع ما أشار إليه الدوسري والرشيدي (2021) من الجهود التي تبذلها حكومة المملكة العربية السعودية لتطوير المنظومة التعليمية بشكل عام، بما يشمل التطوير المهني للمعلم، مما يعزز الشعور لديه بوجود فرص مستقبلية أفضل والتي تعود على رفاهيته النفسية.

كما يفسر الباحث ذلك بإشباع الحاجات الأساسية لدى المعلمين والمعلمات التي تمنحهم الشعور بالاستقلالية، والنضج والقدرة على تحديد الأهداف والتخطيط؛ مما يشعرهم بنواتهم ويعزز لديهم حالة من الرضا الداخلي، وإلى شعور المعلم بالتقدير الإيجابي من قبل المجتمع، وجو نفسي مشبع بالاحترام والأهمية من الآخرين؛ مما يعزز لديهم تقبل الذات وهو أحد أبعاد الرفاه النفسي.

كما يُعزى ارتفاع مستوى الرفاه النفسي إلى خصائص العينة، من ارتفاع المستوى المعرفي، وطبيعة المجتمع الذي يتسم بمنظومة من القيم التي يتبناها، منها: القيم الاجتماعية، مثل التعاون

ومساعدة الآخرين وتعزيز العلاقات الاجتماعية والتواصل؛ مما ينعكس إيجابياً على الحالة النفسية لديهم، والتي تعبر عن حالة من الرضا والتفاؤل، مما يعني الإحساس بالرفاه النفسي.

كما يفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء طبيعة عمل المعلمين والمعلمات، حيث يعتمد العمل بشكل كبير على التعاون في المدرسة كبيئة للعمل، بالإضافة إلى طبيعة العلاقات الإنسانية مع أولياء الأمور والطلبة، وتتفق تلك النتيجة مع ما أوضحه ريف وسنجر (2008) Ryff & Singer حول خصائص الأفراد الذين يتمتعون بعلاقات إيجابية مع الآخرين؛ حيث أنهم يتمتعون بإقامة علاقات ذات موثوقية مع الآخرين، ويعطون أولوية وأهمية لرفاهية وسعادة الآخرين، ويدركون أهمية إقامة علاقات إنسانية تقوم على الأخذ والعطاء، وهو ما يتفق إلى حد كبير مع عمل أفراد العينة من معلمين ومعلمات، كما تتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة الزعبي (2009) حول الشعور بالرفاه النفسي يرتبط بإمتلاك الفرد لعلاقات إيجابية مع الآخرين ولمستوى مرتفع من العلاقات الاجتماعية في بيئة العمل. ويمكن عزو هذه النتيجة أيضاً كون أن طبيعة عمل المعلم تتعدى الاهتمام بتنمية الجانب العلمي والمعرفي لدى طلابه، إلى تنمية الجوانب الاجتماعية والنفسية وغير ذلك، والتي تجعل المعلم على درجة كبيرة من الوعي في تخطيطه لأهدافه الحياتية، ويدعم هذه الرؤية ما أشارت إليه دراسة (Isgor & 2016) Haspolat حول العلاقة بين الحياة المهنية وبعد الهدف في الحياة كأحد ابعاد مقياس الرفاه النفسي.

السؤال الثاني: ما مستوى تسامي الذات لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب بعض مؤشرات الإحصاء الوصفي لاستجابات عينة الدراسة معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة على مقياس تسامي الذات، وتم الحصول على التالي:

جدول (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تسامي الذات

لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة

الترتيب	مستوى التسامي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
4	مرتفع جدا	0.50 0.44	4.50	الأول: فهم الذات
1	مرتفع جدا	0.44	4.65	الثاني: التفاعل الايجابي مع الآخرين
3	مرتفع جدا	0.47	4.52	الثالث: القيم
2	مرتفع جدا	0.51	4.62	الرابع: إدراك معنى الحياة
-	مرتفع جدا	0.43	4.57	الدرجة الكلية

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن المتوسط الحسابي العام لمستوى تسامي الذات لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة بلغ (4.57) أي مستوى تسامي الذات (مرتفع جدا)، وبالنظر إلى أبعاد مقياس تسامي الذات نلاحظ أن جميع الأبعاد جاءت بمستوي (مرتفع جدا) وعلى النحو التالي: البعد الثاني (التفاعل الايجابي مع الآخرين) جاء في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (4.65)، يليه البعد الرابع (إدراك معنى الحياة) بمتوسط حسابي (4.62)، ثم البعد الثالث (القيم) بمتوسط حسابي (4.52) وأخيرا في الترتيب الرابع جاء البعد الأول (فهم الذات) بمتوسط حسابي (4.50).

ويفسر الباحث أن ارتفاع جميع أبعاد تسامي الذات لدى المعلمين والمعلمات، ربما يعود الى مستوى عالٍ من التأهيل النفسي، والإعداد الأكاديمي والمعرفي للمعلمين والمعلمات، وإلى السمات الشخصية الذاتية التي تميزهم كالتواضع وفهم أكبر وعميق للذات والصبر والحكمة في تعاملهم مع الطلاب، فتقديم يد العون والمساعدة للطلاب، والابتعاد عن الأنانية، والانغلاق على الذات، واعتبار ذلك جزءاً مهماً من الممارسات المهنية التعليمية الجيدة، ويجدون في مشاركة أقرانهم في الخبرات والمهارات المختلفة جزءاً من مهاراتهم المهنية، وبناء القوة الذاتية لديهم، وتحفيز السمات الشخصية الإيجابية التي تدفعهم أكثر نحو الانخراط في الحياة والبعد عن الأنانية والتسامي بالذات. كما ذكر (Teixera 2008) أن تسامي الذات إستراتيجية تكيف متأصلة في كل إنسان ليتحول بشخصيته نحو إيجاد المعنى الحقيقي في الحياة. كما إن الأفراد الذين يتصفون بتسامي الذات يعتبرون أنفسهم جزءاً من عالم أكبر، يميزهم التواضع ونكران الذات والصبر والحكمة والتدفق، وتكون علاقاتهم عميقة بالطبيعة والكون، ولديهم استعدادات عالية للتضحية من أجل أن يكون العالم من حولهم مكاناً أفضل.

كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى أن المعلمين والمعلمات بحكم طبيعة عملهم الذي يغلب عليه الجانب الإنساني يسعون دائماً إلى إسعاد طلابهم ومجتمعاتهم، وغرس الأخلاق الحميدة والقيم الأصيلة فيهم، ويحررون من رغباتهم واحتياجاتهم في سبيل قضايا خارج الذات.

وتتفق هذه الرؤية مع ما أشار إليه زهران وزهران (2020) من أن الإنسان المتسامي بذاته يقدم الآخرين على نفسه، وهذا يمكنه من تحقيق معنى الحياة، فهم يبحثون عن قضايا فيما وراء الذات، ويدركون دائماً أنهم لا يستطيعون التأثير في بيئتهم المحدودة فقط، بل يتعدى ذلك التأثير إلى المجتمع بأكمله، ويجدون معنى الحياة في إسعاد الآخرين، ولديهم استراتيجيات المواجهة المناسبة التي تتضمن الإجابة والكفاءة والفاعلية، ويضعون احتياجاتهم الفردية جانباً لخدمة الآخرين وفي سبيل قضايا أكبر خارج الذات وهذا يدل على وجوده كإنسان. فالأخلاق والقيم تسبق الوجود.

ويمكن تفسير هذه النتيجة باعتبار أن التسامي بالذات صفة أساسية للوجود الإنساني وهذا ما يميز الإنسان عن سائر الكائنات الحية هي كينونته الإنسانية (العزاوي ومحمود، 2016).

كما يفسر الباحث ذلك بأن المعلم يتسامى بذاته من خلال إشباع حاجاته الأولية والثانوية، والتأقلم مع العالم الخارجي، الذي يوصله إلى درجة عالية من الرضا عن النفس والتوافق مع الظروف البيئية؛ الذي يجعله أكثر وعياً بذاته وامكانياته وكفاءته الشخصية، وجوانب القوة والضعف لديه ودوره الإنساني، وأكثر أعمالاً لضميره وأخلاقه، وأقل اندفاعاً في التعامل مع الآخرين، وأكثر قدرة على احترام الآخرين وأرائهم. ومما لا شك فيه أن شخصية تتصف بمثل هذه الصفات؛ ستكون أكثر قدرة على التسامي بالذات. وتتفق هذه الرؤية مع ما أشارت إليه راضي (2007) من أن الأفراد يتسامون بذواتهم من مصادر عديدة تتضمن العلاقات الاجتماعية، والأنشطة الإبداعية، والإنجازات الشخصية والمهنية، وإشباع الحاجات الأساسية، والأمن الاقتصادي، وأنشطة وقت الفراغ، والقيم والمهارات الحياتية.

كما تتفق هذه النتيجة مع متطلبات العصر في ظل التحديات التي يفرضها العصر الحالي، حيث تغيرت النظرة للمعلمين والمعلمات بتغير أدوارهم في ظل التحديات المعاصرة، فلم يعد دورهم مقتصرًا على الأدوار التعليمية فقط، بل تجاوز ليشمل دورهم بوصفهم رواداً اجتماعيين، ومصلحين إنسانيين، ويتفاعلون مع غيرهم من أجل خدمة المجتمع والارتقاء به وهذا يتفق مع جوهر التسامي بالذات (الحربي، 2018).

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الرفاه النفسي لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير (الجنس - التخصص سنوات الخبرة)؟
المقارنة حسب الجنس:

لمعرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الرفاه النفسي لدى عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس، تم استخدام اختبار "ت"، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (13):

اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات مستوى الرفاه النفسي لدى عينة البحث حسب الجنس

الدلالة الإحصائية	درجات الحرية	قيمة ت	الانحراف	المتوسط	العدد	الجنس	البعد
			المعياري	الحسابي			
0.01	872	2.70	0.61	4.14	418	ذكر	الأول: الأفكار الإيجابية
			0.63	4.26	456	أنثى	
0.01	872	3.50	0.66	4.15	418	ذكر	الثاني: النمو والتطور النفسي
			0.64	4.30	456	أنثى	
0.02	872	2.44	0.59	4.21	418	ذكر	الثالث: الهدف من الحياة
			0.61	4.31	456	أنثى	
0.15	872	1.44	0.60	3.75	418	ذكر	الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين
			0.55	3.81	456	أنثى	
0.09	872	1.72	0.66	4.17	418	ذكر	الخامس: التمكن من البيئي
			0.65	4.24	456	أنثى	
0.16	872	1.41	0.64	3.67	418	ذكر	السادس: الحكم الذاتي
			0.67	3.74	456	أنثى	
0.01	872	2.85	0.48	4.01	418	ذكر	الدرجة الكلية
			0.49	4.11	456	أنثى	

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن قيم "ت" تراوحت من (1.41) إلى (3.50) وتشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاه النفسي لدى عينة البحث تبعاً لاختلاف الجنس، في الدرجة الكلية وثلاثة أبعاد وهي: البعد الأول (الأفكار الإيجابية)، والبعد الثاني (النمو والتطور النفسي)، والبعد الثالث (الهدف من الحياة)، والفروق في اتجاه الإناث.

وتتفق نتيجة هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة العجمي والهملان (2021) ودراسة (Hasnain et al (2014 والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الرفاه النفسي لصالح الإناث. وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة النمرات (2020)، دراسة الحملاوي (2019)، ودراسة علة والود (2019) ودراسة (Hanjani et al (2016 والتي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية، كما تختلف مع نتائج دراسة

(Katsantonis 2020) التي توصلت إلى أن عددًا محدودًا من الارتباطات الدالة إحصائيًا على الاختلافات بين الجنسين عبر جميع الثقافات.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التكوين النفسي للإناث الذي يغلب عليه العاطفة والرغبة في إسعاد من حولهن، وإلى طبيعة الدور الاجتماعي والاسري الذي تلعبه المرأة في مجتمعنا؛ حيث إن دور المرأة يفرض عليها تقديم مزيد من العطاء العاطفي الذي يشعرون بالسعادة والرفاه النفسي. كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى الاثغالات الكثرية والمسؤوليات المتعددة والمهام الكبرية التي يقوم بها المعلمون مقارنة بالمعلمات خارج نطاق المدرسة والتي قد يكون لها آثار سلبية على الأداء التعليمي للمعلم داخل الصف وعلى رفايته النفسية، فالمعلمون بالإضافة إلى أدوارهم التعليمية والوظيفية، لديهم اهتمامات ومسؤوليات أخرى نحو أسرهم ومجتمعاتهم؛ تتمثل في سعيهم الحثيث نحو تلبية احتياجات أفراد الأسرة وزيادة الدخل بحكم مسؤولياتهم الأسرية، كما أن لهم اهتمامات اجتماعية متعددة نحو مجتمعاتهم، والتي قد تؤثر على شعورهم بالرفاهية النفسية.

وتتفق هذه الرؤية مع ما توصلت إليه دراسة (Katsantonis 2020) والتي بحثت في العوامل المرتبطة بالرفاه النفسي والضغط النفسي بين الجنسين لدى المعلمين وتوصلت إلى أن أهم العوامل المؤثرة في الرفاه النفسي هي الإجهاد المرتبط بالعمل. وتتفق أيضاً مع ما أشارت إليه الحملاوي (2019) من وجود علاقة بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي، إذ تتوسط هذه العلاقة أساليب مواجهة الضغوط. كما تتفق مع ما أشار إليه العجمي والهملان (2021) اللذين أشارا إلى أن الإناث لديهن القدرة على التعامل مع مواقف الحياة المختلفة وخاصة مع المتطلبات الأكاديمية بطريقة فاعلة، وأن هذا مرده إلى التنظيم الإنفعالي الذي تتمتع به الإناث في المواقف الأكاديمية المختلفة، والذي ينعكس إيجابياً على سعادتهن الذاتية ورفاهيتهن النفسية مقارنة بالذكور، فالذكور حسب رأي الباحثين أكثر انشغالاً بقضايا اجتماعية، مثل الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية والرغبة بالسفر خارج البلد، وهذا مما يقلل من اهتمامهم بعملية الكفاءة الذاتية الأكاديمية، والتي بالتالي تحد من قدرتهم على التنظيم الانفعالي وبالتالي تدني شعورهم بالرفاه النفسي في البيئة الأكاديمية.

المقارنة حسب التخصص:

لمعرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الرفاه النفسي لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصص، تم استخدام اختبار "ت"، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (14): اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات مستوى الرفاه النفسي

لدى عينة الدراسة حسب التخصص

الدلالة الإحصائية	درجات الحرية	قيمة ت	المتوسط		العدد	التخصص	البعد
			الانحراف المعياري	الحسابي			
0.05	872	1.93	0.67	4.14	283	علمي	الأول: الأفكار الإيجابية
			0.60	4.23	591	أدبي	
0.81	872	0.24	0.69	4.22	283	علمي	الثاني: النمو والتطور النفسي
			0.63	4.23	591	أدبي	
0.12	872	1.54	0.68	4.21	283	علمي	الثالث: الهدف من الحياة
			0.56	4.28	591	أدبي	
0.10	872	1.66	0.61	3.74	283	علمي	الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين
			0.55	3.80	591	أدبي	
0.01	872	2.50	0.71	4.13	283	علمي	الخامس: التمكن من البيئي
			0.63	4.24	591	أدبي	
0.12	872	1.56	0.67	3.66	283	علمي	السادس: الحكم الذاتي
			0.65	3.73	591	أدبي	
0.04	872	2.02	0.54	4.02	283	علمي	الدرجة الكلية
			0.46	4.09	591	أدبي	

تشير نتائج الجدول السابق أن قيم "ت" تراوحت من (0.24) إلى (2.50) وتشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاه النفسي لدى عينة الدراسة تبعاً لاختلاف التخصص، في الدرجة الكلية والبعد الخامس (التمكن البيئي)، والفروق في اتجاه التخصص الأدبي حيث كانت المتوسطات الحسابية له هي الأعلى.

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة العجمي والهملان (2021) والتي توصلت إلى وجود فروق بين التخصص العلمي والأدبي لصالح التخصص العلمي.

كما تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة أحمد ويوسف (2020) ودراسة (خشبه 2018) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق حسب التخصص.

ويفسر الباحث هذه النتيجة اعتماداً على طبيعة التخصصات الأدبية التي يغلب عليها التركيز على الموضوعات ذات الطابع الإنساني، وتهتم بتزويد الدارسين بالمفاهيم الإنسانية الإيجابية الإنسانية الإيجابية، وتكسيهم مهارات الشخصية الإيجابية الفعالة والناجحة التي تتعامل بوعي وتقدم مهارات التواصل الحياتية على غيرها من المهارات الأخرى، وهو ما ينعكس إيجاباً على من ينتمي لهذه التخصصات.

كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى طبيعة ما يقدمه المعلمون والمعلمات في التخصصات الأدبية لطلابهم وطالباتهم وما يحرصون على تقديمه من مهارات التحكم وضبط الانفعالات في

المواقف المختلفة، ومهارات الاتصال الفعال، وتنمية المهارات الذاتية التي تسهم في جود الحياة وفعاليتها. كما يرى الباحث أن مهام ومسئوليات المعلمين والمعلمات في التخصصات الأدبية المعاصرة تنجّه نحو اكساب الطلاب والطالبات المهارات الحياتية التي تركز على وجود أهداف حياتية تسعى لتحقيقها، ووجود معنى واضح للحياة، وهو ما يتفق مع توجه وزارة التعليم في المملكة العربية السعودية من استحداث مقرر يحمل مسمى المهارات الحياتية والاسرية، وهذا المقرر يركز على تنمية مهارات: النمو والتطور النفسي، الهدف من الحياة، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحكم الذاتي.

المقارنة حسب سنوات الخبرة:

لمعرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الرفاه النفسي لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، تم استخدام اختبار "ت"، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (15): اختبار (ف) للمقارنة بين متوسطات مستوى الرفاه النفسي

لدى عينة البحث حسب سنوات الخبرة

الدالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	البعد
0.97	0.03	0.01	2	0.02	بين المجموعات	الأول: الأفكار الإيجابية
		0.39	871	340.89	داخل المجموعات	
			873	340.91	الكلية	
0.00	6.32	2.65	2	5.30	بين المجموعات	الثاني: النمو والتطور النفسي
		0.42	871	364.80	داخل المجموعات	
			873	370.10	الكلية	
0.60	0.52	0.19	2	0.38	بين المجموعات	الثالث: الهدف من الحياة
		0.36	871	317.39	داخل المجموعات	
			873	317.77	الكلية	
0.11	2.18	0.71	2	1.42	بين المجموعات	الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين
		0.33	871	283.72	داخل المجموعات	
			873	285.13	الكلية	
0.49	0.72	0.31	2	0.62	بين المجموعات	الخامس: التمكين البيئي
		0.43	871	376.16	داخل المجموعات	
			873	376.78	الكلية	
0.12	2.11	0.91	2	1.82	بين المجموعات	السادس: الحكم الذاتي
		0.43	871	374.09	داخل المجموعات	
			873	375.90	الكلية	
0.80	0.22	0.05	2	0.10	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		0.24	871	206.34	داخل المجموعات	
			873	206.45	الكلية	

تشير نتائج الجدول السابق أن قيم "ف" تراوحت من (0.22) إلى (6.32) وتشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاه النفسي لدى عينة الدراسة تبعاً لاختلاف سنوات الخبرة، ما عدا البعد الثاني فقط (النمو والتطور النفسي)، ولتحديد اتجاهات الفروق في هذا البعد تم استخدام اختبار شيفيه وكانت النتائج كالتالي:

جدول (16): اختبار شيفيه لتحديد اتجاهات الفروق في النمو والتطور النفسي

حسب سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	المتوسط الحسابي	أقل من 10 سنوات	من 10 - 20 سنة	أكثر من 20 سنة
أقل من 10 سنوات	4.35	-	0.07	*0.21
من 10 - 20 سنة	4.28	-	-	*0.14
أكثر من 20 سنة	4.14	-	-	-

تشير نتائج جدول (16) أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في النمو والتطور النفسي حسب سنوات الخبرة كانت بين أكثر من 20 سنة وكل من (أقل من 10 سنوات، ومن 10 - 20 سنة) والفروق في اتجاه (أقل من 10 سنوات، ومن 10 - 20 سنة).

وتختلف هذه النتائج مع دراسة الدوسري والرشيدي (2021) والتي أظهرت النتائج أن العلاقة ضعيفة جداً، مع عدم وجود فروق دالة إحصائية في قوة العلاقة الارتباطية تعزى للخبرة.

ويفسر الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاه النفسي لدى عينة البحث تبعاً لاختلاف سنوات الخبرة إلى وجود تقارب بين متوسطات درجات عينة البحث من المعلمين والمعلمات في الرفاه النفسي على اختلاف سنوات خبرتهم في العمل التربوي. كما يفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء طبيعة عمل المعلمين والمعلمات، حيث يعتمد العمل بشكل كبير على التعاون بين المعلمين والتلاميذ والزملاء في المدرسة كبيئة للعمل، بالإضافة إلى طبيعة العلاقات الإنسانية مع أولياء الأمور والطلبة، ويعطون قيمة كبرى واهتمام عال لإسعاد الآخرين وزرع القيم لدى تلاميذهم، وهذا هو هدف جميع المعلمين والمعلمات باختلاف سنوات خبرتهم في التعليم، وتتفق تلك النتيجة مع ما أوضحه ريف وسنجر (2008) Ryff & Singer حول خصائص الأفراد الذين يتمتعون بعلاقات إيجابية مع الآخرين؛ حيث أنهم يتمتعون بإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، ويعطون أولوية وأهمية لرفاهية وسعادة الآخرين، ويدركون أهمية إقامة علاقات إنسانية تقوم على الأخذ والعطاء، وهو ما يتفق إلى حد كبير مع عمل أفراد العينة من معلمين ومعلمات، كما تتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة الزعبي (2009) حول الشعور بالرفاه النفسي يرتبط بامتلاك

الفرد لعلاقات إيجابية مع الآخرين، ولمستوى مرتفع من العلاقات الاجتماعية في بيئة العمل. فالرفاه النفسي مفهوم واسع النطاق يتأثر بصحة الفرد البدنية، وحالته النفسية، ومعتقداته الشخصية، وعلاقاته الاجتماعية، وعلاقته بالبيئة التي تكسبه سماته المتميزة (World Health Organization, 1997).

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن طبيعة عمل المعلم تتعدى الاهتمام بتنمية الجانب العلمي والمعرفي لدى طلابه، إلى تنمية الجوانب الاجتماعية والنفسية وغير ذلك، والتي تجعل المعلم على درجة كبيرة من الوعي في تخطيطه لأهدافه الحياتية، وهذا يشترك فيه المعلمين والمعلمات جميعاً باختلاف عدد سنوات الخبرة. ويدعم هذه الرؤية ما أشارت إليه دراسة (Isgor & Haspolat 2016) حول العلاقة بين الحياة المهنية وبعد الهدف في الحياة كأحد ابعاد مقياس الرفاه النفسي.

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تسامي الذات لدى عينة البحث تبعاً لمتغير (الجنس - التخصص سنوات الخبرة)؟
المقارنة حسب الجنس:

لمعرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تسامي الذات لدى عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس، تم استخدام اختبار "ت"، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (17): اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات مستوى تسامي الذات لدى عينة الدراسة

حسب الجنس

الدلالة الإحصائية	درجات الحرية	قيمة ت	المتوسط الحسابي		العدد	الجنس	البعد
			الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.11	872	1.62	0.51	4.47	418	ذكر	الأول: فهم الذات
			0.49	4.52	456	أنثى	
0.21	872	1.25	0.44	4.63	418	ذكر	الثاني: التفاعل الإيجابي مع الآخرين
			0.44	4.67	456	أنثى	
0.04	872	2.04	0.47	4.48	418	ذكر	الثالث: القيم
			0.47	4.55	456	أنثى	
0.01	872	3.03	0.51	4.56	418	ذكر	الرابع: إدراك معنى الحياة
			0.50	4.67	456	أنثى	
0.03	872	2.22	0.42	4.54	418	ذكر	الدرجة الكلية
			0.43	4.60	456	أنثى	

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن قيم "ت" تراوحت من (1.25) إلى (3.03) وتشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تسامي الذات لدى عينة البحث تبعاً لاختلاف الجنس، في الدرجة الكلية واثنين من الأبعاد وهما: البعد الثالث (القيم) والبعد الرابع (إدراك معنى الحياة)، والفروق في اتجاه الإناث.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة نشوه دردير (2021) ودراسة الحربي (2018) ودراسة الذهبي وسالمان (2018) ودراسة العبيدي (2016) والتي توصلت نتائج دراساتهم إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في تسامي الذات حسب النوع، كما تختلف مع نتائج دراسة زهران وزهران (2020) ودراسة الذهبي والسلماني (2018) والتي توصلت نتائج دراساتهم إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في تسامي الذات لصالح الذكور.

ويعزو الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تسامي الذات لدى عينة البحث تبعاً لاختلاف النوع لصالح الإناث إلى المهام والمسؤوليات الاجتماعية التي تقوم بها المرأة أو المعلمة في المجتمع؛ حيث أنها تقوم مقام الأم في المنزل، وتقوم أيضاً مقام الأم في المدرسة لطالباتها، ويترتب عليه أن اهتماماتها تتجاوز الاهتمامات الشخصية إلى الاهتمام بأطفالها وطالباتها ومجتمعها الذي تنتمي إليه.

كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى الجوانب الوجدانية التي يتمتع بها أفراد العينة من المعلومات نتيجة قدرتهم على التعبير عما بداخلهم من خبرات وتجارب ومشاعر وعواطف تصف وتظهر ما بداخلهم بشكل لفظي، إضافة إلى التركيز والملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية، مع إمكانية القدرة على التفاعل بوعي مع الحاضر لتحليل المواقف من جوانب متعددة، كقوة إدراك معنى الحياة والقيم. كما يعزو الباحث هذه النتيجة وتميز عينة البحث من المعلومات في تسامي الذات في مقابل المعلمين نتيجة لما يتعرض له المعلمين من ضغوط أسرية واقتصادية ومهنية واجتماعية متعددة كونهم مسئولين عن أسر ومطالبين بالإنفاق عليهم وتتنوع مصادر الدخل لهم ويؤثر ذلك في مجملته تأثيراً سلبياً على إدراك معنى الحياة وعلى الدافعية الذاتية نحو العمل والتسامي بالذات.

المقارنة حسب التخصص:

لمعرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تسامي الذات لدى عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص، تم استخدام اختبار "ت"، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (18): اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات مستوى تسامي الذات

لدى عينة البحث حسب التخصص

البعد	التخصص	العدد	المتوسط		قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
			لحسابي	الانحراف المعياري			
الأول: فهم الذات	علمي	283	4.42	0.57	2.99	872	0.01
	أدبي	591	4.53	0.46			
الثاني: التفاعل الإيجابي مع الآخرين	علمي	283	4.59	0.50	2.57	872	0.01
	أدبي	591	4.67	0.40			
الثالث: القيم	علمي	283	4.47	0.54	1.90	872	0.06
	أدبي	591	4.54	0.43			
الرابع: إدراك معنى الحياة	علمي	283	4.56	0.59	2.27	872	0.02
	أدبي	591	4.64	0.46			
الدرجة الكلية	علمي	283	4.51	0.50	2.71	872	0.01
	أدبي	591	4.60	0.38			

تشير نتائج الجدول إلى أن قيم "ت" تراوحت من (1.90) إلى (2.99) وتشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تسامي الذات لدى عينة البحث تبعاً لاختلاف التخصص، في الدرجة الكلية، والبعد الأول (فهم الذات)، والبعد الثاني (التفاعل الإيجابي مع الآخرين)، والبعد الرابع (إدراك معنى الحياة)، والفروق في اتجاه التخصص الأدبي حيث كانت المتوسطات الحسابية له هي الأعلى.

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الحري (2018) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق بين ذوي التخصص العلمي والأدبي في تسامي الذات.

ويفسر الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تسامي لدى عينة البحث في اتجاه التخصص الأدبي، إلى طبيعة التخصصات الأدبية؛ حيث إن محور اهتمام موضوعاتها يرتكز حول تنمية المهارات والعادات الإيجابية مثل الاستبصار والفهم الواعي للذات، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتنمية القيم، وإدراك معنى الحياة، مما يجعل المتخصصين في الدراسات الأدبية أكثر ارتباطاً بالموضوعات التي تأثروا بها، والموضوعات التي ساهمت في إعدادهم الأكاديمي والتخصصي، ويجتهدون في نقلها بفعالية إلى طلابهم وطالباتهم.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة السمات الشخصية والمهنية للملتحقين بالتخصصات الأدبية والتي يغلب عليهم الاهتمام بمعنى الحياة وجودتها، ويميلون إلى التركيز في القضايا التي تتجاوز ذواتهم وتصل إلى مساهمتهم في تحقيق الخير والنفعة لمجتمعاتهم ولمن حولهم.

وتتفق هذه الرؤية مع ما أشار إليه الضبع (2012) من أن تسامي الذات يشير إلى القدرة على البحث عن قيم وغايات سامية تتخطى الذات وتتجاوز المصالح والاهتمامات الشخصية، وقدرة الفرد على الشعور بأنه جزء من ذلك العالم الكبير الذي يعيش فيه، وأن وجوده يكون مؤثراً بمقدار العطاء للآخرين، وإيثاره وتضحيته من أجلهم.

المقارنة حسب سنوات الخبرة:

لمعرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تسامي الذات لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، تم استخدام اختبار "ت"، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (19): اختبار (ف) للمقارنة بين متوسطات مستوى تسامي الذات لدى عينة الدراسة

حسب سنوات الخبرة

البدء	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الأول: فهم الذات	بين المجموعات	0.16	2	0.08	0.32	0.73
	داخل المجموعات	217.93	871	0.25		
	الكلية	218.09	873			
الثاني: التفاعل الايجابي مع الآخرين	بين المجموعات	0.46	2	0.23	1.19	0.31
	داخل المجموعات	167.95	871	0.19		
	الكلية	168.41	873			
الثالث: القيم	بين المجموعات	0.09	2	0.05	0.21	0.81
	داخل المجموعات	194.15	871	0.22		
	الكلية	194.24	873			
الرابع: إدراك معنى الحياة	بين المجموعات	0.42	2	0.21	0.79	0.45
	داخل المجموعات	227.91	871	0.26		
	الكلية	228.33	873			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.03	2	0.01	0.07	0.93
	داخل المجموعات	159.08	871	0.18		
	الكلية	159.11	873			

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن قيم "ف" تراوحت من (0.07) إلى (1.19)، وتشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تسامي الذات لدى عينة البحث تبعاً لاختلاف سنوات الخبرة.

ويفسر البحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تسامي الذات لدى عينة البحث تبعاً لاختلاف سنوات الخبرة إلى وجود تقارب بين متوسطات درجات عينة البحث من المعلمين والمعلمات في تسامي الذات باختلاف سنوات خبرتهم في العمل التربوي، فالمعلم المتسامي بذاته يقدم الآخرين على نفسه، وهذا يمكنه من اكتشاف وتحقيق معنى الحياة وفهم الذات ويكسبه

شياً جديداً وهو المسؤولية، وهذا يدل على وجوده كإنسان، فالأخلاق والقيم تسبق الوجود، وبهذه الطريقة يؤدي المعلم مهامه ويحقق إنجازاته من خلال عدم التمرکز حول الذات بصرف النظر عن عدد سنوات الخبرة.

السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الرفاه النفسي وتسامي الذات لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (20): معاملات ارتباط بيرسون بين مستوى الرفاه النفسي وتسامي الذات

مستوى تسامي الذات					المتغيرات	مستوى الرفاه النفسي
الدرجة الكلية	إدراك معنى الحياة	القيم	التفاعل الإيجابي مع الآخرين	فهم الذات		
0.61	0.60	0.49	0.51	0.62	الأول: الأفكار الإيجابية	
0.52	0.56	0.38	0.44	0.47	الثاني: النمو والتطور النفسي	
0.63	0.68	0.48	0.52	0.58	الثالث: الهدف من الحياة	
0.47	0.43	0.37	0.48	0.39	الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين	
0.65	0.64	0.50	0.54	0.61	الخامس: التمكن البيئي	
0.39	0.41	0.32	0.37	0.40	السادس: الحكم الذاتي	
0.52	0.56	0.38	0.44	0.47	الدرجة الكلية	

تشير نتائج الجدول أن قيم معاملات الارتباط بين مستوى الرفاه النفسي وتسامي الذات لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة تراوحت من (0.32) إلى (0.65)، وجميع هذه القيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين مستوى الرفاه النفسي وتسامي الذات لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة سواء على مستوى الأبعاد أو الدرجة الكلية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Joshnloo, et al. (2016) ودراسة (Hong, et al. (2014) ودراسة الضبع (2019) ودراسة الحربي (2018) والتي أشارت إلى وجود علاقة بين الرفاه النفسي وتسامي الذات.

ويفسر الباحث هذه النتيجة كون الرفاه النفسي للمعلم يرتبط بمجموعة من المطالب العقلية والوجدانية والجسمية التي يؤدي عدم إشباعها إلى تعرضه للضغوط التي تؤثر على فعاليته ومستوى إنتاجه في العمل، وإن تلبية هذه المطالب يتوقف على مجموعة من المصادر الذاتية والشخصية للمعلم. ويعتبر التسامي بالذات من أهم المصادر الشخصية المرتبطة بشخصية المعلم والتي يمكن

أن تؤثر في الهناء الذاتي والرفاه النفسي وتساهم في تمتيته بشكل عام والمرتبب بسباق العمل (الحربي، 2018). ومن خلال التسامي بالذات فإن اجتهاد الإنسان ومحاولته في سبيل إعلاء شيء ما أعلى من حدود الذات يمثل قيمة نمائية نهائية، ويتفق هذا التصور مع منطلقات علم النفس الإيجابي باعتباره قيمة وسيلية للارتقاء بالذات وتحقيق السعادة والرفاه النفسي (باطه وآخرون، 2019). وهناك بعض المؤشرات الإيجابية للهناء الذاتي للمعلم؛ تتمثل في الفعالية التدريسية، والتواصل المدرسي، والتي تعتمد على الرضا الوظيفي والوجدان الموجب والدافعية العالية والعلاقات الإيجابية مع الطلاب وأولياء الأمور (Mankin, et al. , 2017).

كما يفسر الباحث هذه النتيجة كون الرفاه النفسي يتمثل بقوة الحياة الإيجابية التي تشمل الفرح، السعادة، المشاعر الإيجابية، الأمل، التفاؤل، والكفاءة الذاتية والصمود، وكمؤشر للصحة النفسية الإيجابية، وتسامي الذات يعبر عن مؤشرات الصحة النفسية، حيث يمثل التكامل النفسي والحب والإيثار والوعي بالذات، وتقبلها والنضج والحكمة والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحرص على مساعدة الغير وتطهير الذات من الحقد والضغائن والصفاء والعفو، والانفتاح على الأفكار، والتوازن الداخلي. فتسامي الذات شكل من أشكال الصحة النفسية، والتوافق مع أحداث الحياة ومع البيئة، من خلال المساعدات والحب والتسامح، وهو مصدر داخلي يسهل الاندماج في سلوكيات الفضيلة، والتناسق بين الأبعاد الروحية والمادية والمعنوية للشخصية. وترى (Reed, 2009) أن تسامي الذات يكمن في توسيع نطاق التواصل مع الآخرين، وفهم أكبر وعميق للذات في مواقف الضعف والمعاناة، والتأمل، والتمسك بالقيم، والارتقاء النفسي والروحي، وإدراك الجوانب الإنسانية في العالم الأكبر من حوله، وبأن الذات وخبراتها جزء منها ممارسة التعاطف، والإيثار، والتسامح، ومشاركة الآخرين رفاهيتهم وآلامهم، وكذلك الانفتاح الواعي على عالم الأفكار والمشاعر الفريدة التي ترتقي بالذات، كالأصالة والصدق والفضيلة والرفاه النفسي، ويؤدي التسامي بالذات إلى تحول شخصي، ويوفر رفاهية، ويحسن جودة الحياة.

السؤال السادس: هل يمكن التنبؤ بالرفاه النفسي من خلال تسامي الذات لدى معلمي

ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام أسلوب الانحدار المتعدد، حيث استخدم أبعاد تسامي الذات كمتغيرات مستقلة لمعرفة درجة تأثيرها وإسهامها النسبي في المتغير التابع (الرفاه النفسي) ومن ثم إمكانية التنبؤ، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (21): دلالة نموذج الانحدار لمعرفة درجة الإسهام النسبي لتسامي الذات

في التنبؤ بالرفاه النفسي لدى عينة البحث

مصادر الاختلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	نسبة الإسهام (ر2)
الانحدار	110.90	4	27.73	252.18	0.01	%53
المتبقي	95.54	869	0.11			
الكلي	206.44	873				

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن قيمة (ف) تساوي (252.18) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يعني وجود تأثير ومساهمة نسبية كبيرة وذات دلالة إحصائية للمتغيرات المستقلة (أبعاد تسامي الذات) على المتغير التابع (الرفاه النفسي) ومن ثم إمكانية التنبؤ. قيمة معامل التقدير (ر2) وهو يمثل نسبة الإسهام النسبي للمتغيرات المستقلة (أبعاد تسامي الذات) على المتغير التابع (الرفاه النفسي)، بلغت (%53) وهذا يعني أن (أبعاد تسامي الذات) تؤثر (تساهم) بنسبة (%53) في (الرفاه النفسي)، ويعني أيضا وجود عوامل أخرى بخلاف (أبعاد تسامي الذات) التي تم استخدامها في البحث الحالي، يمكن أن تؤثر أيضا في (مستوى الرفاه النفسي) لدى عينة البحث وبنسبة (%47).

كما تم حساب معاملات الانحدار الجزئية لمعرفة تأثير وإسهام كل متغير مستقل (أبعاد تسامي الذات) على حده، في المتغير التابع (مستوى الرفاه النفسي) لدى عينة البحث، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (22): معاملات الانحدار الجزئية لإسهام مستوى تسامي الذات في الرفاه النفسي

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	نموذج الانحدار	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	قيمة بيتا المعيارية	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
مستوى تسامي الذات	مستوى الرفاه النفسي	الثابت (متغيرات أخرى)	0.431	0.124		3.348	0.00
		فهم الذات	0.151	0.040	0.152	3.775	0.00
		التفاعل الايجابي مع الآخرين	0.144	0.043	0.144	3.349	0.00
		القيم	0.110	0.038	0.110	2.895	0.00
		إدراك معنى الحياة	0.173	0.039	0.174	4.436	0.00

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن معاملات الانحدار الجزئية لمساهمة مستوى تسامي الذات في مستوى الرفاه النفسي تراوحت من (0.110 - 0.173) وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (0.05) وتشير إلى الإسهام النسبي لكل من (فهم الذات - التفاعل الإيجابي مع الآخرين - القيم - إدراك معنى الحياة) ومن ثم إمكانية التنبؤ بالرفاه النفسي من خلال تسامي الذات لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بمكة المكرمة.

يتضح من جدول (22) أن نموذج الانحدار المتعدد بين الرفاه النفسي (ص) وفهم الذات (س1)، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين (س2)، والقيم (س3)، وإدراك معنى الحياة (س4)، يمكن صياغته في المعادلة التالية:

$$\text{نموذج الانحدار المقدر: ص} = 0.431 + 0.151 \text{ س}1 + 0.144 \text{ س}2 + 0.110 \text{ س}3 + 0.173 \text{ س}4$$

يشير هذا النموذج للانحدار إلى أن المقدار الثابت = 0.431 وقيمة ت للأبعاد الأربعة على التوالي: 3.775، 3.349، 2.895، 4.436.

الدلالة الإحصائية الكلية للنموذج:

يشير جدول (21) الذي يتضمن تحليل التباين أن قيمة الدلالة الإحصائية تساوي (0.01) وهي أقل من مستوى المعنوية (0.05)، وبالتالي فإن نموذج الانحدار دال إحصائياً (معنوي) في أبعاد تسامي الذات، ومن ثم يمكن استخدام نموذج الانحدار في التنبؤ بالرفاه النفسي لدى المعلمين والمعلمات.

الدلالة الإحصائية الجزئية للنموذج:

قيمة الثابت في المعادلة تساوي 0.431 وهذه القيمة دالة إحصائياً.

- 1- يلاحظ أن معامل الانحدار (0.151) وهو دال إحصائياً عند مستوى (0.00) وهذا يشير إلى أن فهم الذات يتنبأ بالرفاه النفسي لدى المعلمين والمعلمات من أفراد عينة البحث.
- 2- يلاحظ أن معامل الانحدار (0.144) وهو دال إحصائياً عند مستوى (0.00) وهذا يشير إلى أن التفاعل الإيجابي مع الآخرين يتنبأ بالرفاه النفسي لدى المعلمين والمعلمات من أفراد عينة البحث.
- 3- يلاحظ أن معامل الانحدار (0.110) وهو دال إحصائياً عند مستوى (0.00) وهذا يشير إلى أن القيم تتنبأ بالرفاه النفسي لدى المعلمين والمعلمات من أفراد عينة البحث.

4- يلاحظ أن معامل الانحدار (0.173) وهو دال إحصائياً عند مستوى (0.00) وهذا يشير إلى أن إدراك معنى الحياة يتنبأ بالرفاه النفسي لدى المعلمين والمعلمات من أفراد عينة البحث. ويتبين من نتائج السؤال الحالي أن كل من فهم الذات، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، والقيم، وإدراك معنى الحياة تتنبأ بالرفاه النفسي، وهذا يشير إلى وجود قدرة تنبؤية مناسبة لأبعاد تسامي الذات في زيادة وتحسين الرفاه النفسي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة منى عبد الحميد (2018) ودراسة Joshanloo, et al. (2016) التي أظهرت أن تسامي الذات ينبيء بالرفاه النفسي بشكل إيجابي وكبير. كما تتفق مع دراسة Hong, et al. (2014) والتي أشارت إلى أن تسامي الذات له دور معدّل بشكل جزئي بين الضغوط الدراسية والرفاه النفسي. وتتفق مع دراسة Hougan (2014) والتي أشارت إلى أن التسامي بالذات يعتبر مصدراً مهماً لكل من صحة الفرد والرفاهة النفسية، ودراسة الضيع (2019) والتي أشارت إلى أن التسامي بالذات من المداخل المهمة التي يمكن أن تسهم في تنمية الهناء الذاتي والرفاه النفسي. وكذلك نتيجة دراسة McCarthy, et all. (2018) والتي أسفرت نتائجها عن أن تنمية التسامي بالذات يساهم في تنمية الهناء الذاتي، و نتيجة دراسة (Camkiran 2018) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التسامي بالذات والرضا عن الحياة (المكون المعرفي للهناء الذاتي)، وأن التسامي بالذات يفسر حوالي (11%) من التباين في الرضا عن الحياة. ويمكن تفسير تأثير التسامي بالذات في الرفاه النفسي من خلال ما ذكره Osin, et all. (2016) من أن التسامي بالذات يعد مصدراً شخصياً يساعد الأفراد على اكتشاف المعنى في المواقف المختلفة، كما يساعدهم على الاندماج في النشاط في العمل الهادف في العمل، وخبرة التدفق فيه التي يصاحبها حالة من الشعور بالسعادة والاستمتاع الشخصي.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ادراك المعلم لطبيعة عمله مع طلابه وتوظيف خبراته واجتهاده في تقديم عمل مفيد للمجتمع، بالإضافة إلى وعيه بأن العمل مع الطلاب هو توظيف لمبادئه وقيمه في تربيتهم، وسوف يظهر جلياً عبي شعوره بالرفاه النفسي، وهذا يتفق مع العد الشخصي للتسامي بالذات (الضيع، 2019). وهو حالة مميزة للأفراد الذين يتصفون بنسيان الذات عبر الانغماس في موضوع ما، والتوحد مع موضوعات خارج ذواتهم، ولذلك فإن المعلمين والمعلمات يتوحدون مع طلابهم ويعاملونهم كأنهم أبنائهم، وتسامون فوق ما يعانونه، ويعتبرون ما يقومون به نوعاً من الإيثار والتضحية من أجل إعداد جيل صالح للمستقبل، مما يجعله يشعر بقيمة وأهمية

عمله؛ وهذا يجعله يندمج فيه بمشاعر إيجابية تشكل في مجموعها الرفاه النفسي لديه (العبيدي والحجوري، 2017).

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن كلا المتغيرين، الرفاه النفسي، وتسامي الذات يمثلان أهم القوى الإنسانية الإيجابية، باعتبارهما من مفاهيم علم النفس الإيجابي، التي تشير إلى حالة من التوازن النفسي مع الذات والآخرين، وهما من مؤشرات الصحة النفسية ودلالاتها، حيث يتمتع الشخص من خلالها بقوة ذاتية إيجابية قادرة على تقبل الذات والوعي بها والتفكير الإيجابي ونمو الشخصية لمواجهة الحياة وصعوباتها بقوة، وفي نفس السياق يؤدي تسامي الذات دوراً مهماً في حياة الفرد؛ لأنه يعبر عن حالة من التسامح مع الذات والآخرين وتجاوز حدود الذات الشخصية؛ مما يسهم في بناء علاقات إيجابية متوازنة مع الآخرين؛ مما يخلق حالة من الشعور بالرضا والسلام الداخلي.

ويفترض الباحث أن الصحة النفسية الإيجابية حالة من الرفاه النفسي الذي يدرك الفرد قدراته، ويتأقلم مع ضغوط الحياة الطبيعية، ويمكن أن يعمل بشكل مثمر قادر على المساهمة في المجتمع، وأن التحسن في الرفاه النفسي يمكن الحصول عليه من خلال تعزيز تسامي الذات.

التوصيات:

- 1- أكدت نتائج البحث على وجود قدرة تنبؤية لتسامي الذات في الرفاه النفسي للمعلمين، لذا يوصي الباحث بالعمل على نشر ثقافة تسامي الذات بين شرائح المعلمين والمعلمات لما لها من آثار إيجابية في تنمية الرفاه النفسي، الذي يؤثر إيجاباً على الكفاءة المهنية للمعلمين داخل الصف.
- 2- تضمين الرفاه النفسي وتسامي الذات ضمن برامج الإعداد التربوي للمعلمين والمعلمات في الجامعات، مما يؤهلهم للقيام بدورهم بصورة إيجابية.
- 3- تبني برامج تدريبية للمعلمين والمعلمات من ذوي التخصصات العلمية لتنمية الرفاه النفسي وتسامي الذات لديهم.
- 4- إعداد وتصميم برامج تدريبية للمعلمين والمعلمات لإكسابهم فنيات وأساليب المواجهة الإيجابية للتعامل مع الضغوط المختلفة.
- 5- إقامة الندوات والمؤتمرات العلمية التي تعنى بدعم الخصائص الإيجابية للمعلمين ودراسة آثارها على أدائهم التربوي وكفاءتهم المهنية.

البحوث المقترحة:

- 1- الإسهام النسبي لأبعاد تسامي الذات في الرضاء المهني للمعلمين.
- 2- الرفاه النفسي وتسامي الذات لدى معلمي ومعلمات المدارس الأهلية وعلاقته ببعض المتغيرات.
- 3- فعالية برنامج إرشادي في تنمية الرفاه النفسي وتسامي الذات لدى المعلمين.
- 4- الرفاه النفسي وتسامي الذات لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات السعودية.
- 5- دراسة بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية المؤثرة على الرفاه النفسي وتسامي الذات لدى المعلمين.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- أبو دراز، غادة محمد سعيد. (2019). *تسامي الذات والسكينة النفسية كمنبئات بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الأقصى، رسالة دكتوراه، جامعة الأقصى، قاعدة معلومات دار المنظومة.*
- أبو هاشم، السيد. (2010). *النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 20(18)، 268-350.*
- أحمد، عاصم عبدالمجيد كامل، و يوسف، عمرو محمد إبراهيم. (2020). *بروفيلات كفاءة الذات الوجدانية وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة الدبلوم العام في التربية. العلوم التربوية، جامعة القاهرة، كلية الدراسات العليا للتربية، 28(2)، 1 - 50.*
- باطة، أمال عبدالسميع مليجي، العطار، محمود مغازي، و الكفوري، رنا صبحي عبدالفتاح. (2019). *فعالية برنامج للإرشاد بالمعنى لتنمية التأمل كأحد أبعاد التسامي بالذات لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية، 19(4)، 399 - 422.*
- الحري، نايف بن محمد. (2018). *العلاقة بين تسامي الذات وبعض عوامل الشخصية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات السعودية دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، 98، 213 - 243.*
- الحملوي، منال منصور علي. (2019). *أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي للمعلمين دراسات نفسية، رابطة الإخصائيين النفسيين المصريين (رانم)، 29(2)، 217 - 307.*
- خروب، فتون. (2016). *الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 14 (1).*
- خشبة، فاطمة (2018) *التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة، مجلة التربية، جامعة الأزهر، 1(179).*
- دردير، نشوة كرم عمار أبو بكر. (2021). *التسامي بالذات وأبعاده الفرعية كمنبئات بالاتجاه نحو المهنة والاستغراق الوظيفي لدى عينة من المرشدين النفسيين مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، جامعة تعز فرع التربية، دائرة الدراسات العليا والبحث العلمي، 14(14)، 52 - 80.*

الدوسري، شارع بن عائض، والرشيدي، أنوار حماد. (2021). درجة ممارسة قادة المدارس الحكومية بمدينة الرياض للقيادة السامة وعلاقتها بمستوى الرفاه النفسي للمعلمين من وجهة نظرهم. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، المركز القومي للبحوث، 6، 18 - 1

الذهبي، جمال حميد قاسم، والسلماني، عمار عبد الجبار قدوري. (2018). تسامي الذات وعلاقته بالتفكير الناقد لدي طلبة الجامعة *مجلة كلية التربية الأساسية*، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية، 101، 799 - 834.

راضي، فرقية محمد. (2007). معني الحياة لدي عينة من خريجي الجامعة العاطلين عن العمل وعلاقته بالقيم والدوائية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، 17(57)، 4.

الزعبي، مروان طاهر. (2009). جودة علاقات العمل الاجتماعية وعلاقتها بمستوى الالتزام الوظيفي والرفاه النفسي للموظفين. *دراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية*، الجامعة الأردنية - عمادة البحث العلمي، 36(2)، 465 - 479.

زهران، حامد عبد السلام. (1987). قاموس علم النفس، إنجليزي عربي. عالم الكتب.

سالمان، الشيماء محمود. (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بكل من تسامي الذات وقلق العدوى بفيروس كورونا المستجد Covid-19 لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *مجلة البحث العلمي في التربية: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية*، ع22، ج3، 367 - 402.

سعد، إبراهيم محمد. (2020). الاسهام النسبي لتمايز الذات في الرفاه النفسي والخرس الزوجي لدي المتزوجين، *العلوم التربوية*، جامعة القاهرة، كلية الدراسات العليا للتربية، 28(3)، 41 - 87.

سليمون، ريم ميهوب، المودي، ريما، و غانم، ثناء. (2016). فعالية الذات وعلاقتها بأنماط الضبط الصفي لدى الطلبة المعلمين: دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الرابعة في كلية التربية في جامعة طرطوس. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية*، جامعة تشرين، 38(6)، 189 - 206.

الضبع، فتحي. (2012). الذكاء الروحي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والراشدين. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، 1(29)، 176-135.

الضبع، فتحي. (2019). التسامي بالذات والشغف والكمالية العصابية كمنبئات بالهناء الذاتي في

العمل لدى معلمات رياض الأطفال *المجلة التربوية*، جامعة سوهاج، (63)، 97 - 27.
عبابنة، محمد يوسف أحمد، والزعول، رافع عقيل. (2021). ذاكرة السيرة الذاتية وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك، *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، جامعة القدس المفتوحة، 12(37)، 18 - 36.
عبدالحמיד، منى، منصور، طلعت، و شاهين، إيمان. (2018). بناء مقياس التسامي بالذات والتحقق من كفاءته السيكمترية *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، (54)، 495-567.
العبيدي، عفراء إبراهيم. (2016). سمو الذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة علوم الانسان والمجتمع*، (180)، 237 - 252.
العبيدي، عفراء والجبوري، إقبال. (2017). الحوار الأسرى وعلاقته بسمو الذات لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي، *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، بغداد، (52)، 22-52.
العجمي، راشد مانع راشد، والهملان، أمل فلاح فهد. (2021). التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية كمؤشر تنبؤي للرفاه النفسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الأحمدية بدولة الكويت، *مجلة أكاديمية شمال أوربا المحكمة للدراسات والبحوث*، أكاديمية شمال أوربا للعلوم والبحث العلمي، 3(11)، 141 - 168.
العزاوي، رنا زهير، ومحمود، هديل خالد. (2016). تطور القمع الانفعالي لدى المراهقين وعلاقته بالحاجة للتجاوز *مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد، (216)، 109 - 138.
علة، عيشة، والود، نوري. (2019). علاقة الرفاه النفسي بالذكاء الانفعالي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية: "أطباء - ممرضين" دراسة ميدانية *مجلة دراسات في علم نفس الصحة*، جامعة الجزائر، (10)، 128 - 148.
فتحي، ناهد أحمد. (2019). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً "المكونات العملية لمقياس المناعة النفسية". *مجلة دراسات نفسية*، 29(3)، 549-618.
فرانكل، فيكتور. (1982). *الإنسان يبحث عن المعنى*، ترجمة طلعت منصور. دار القلم.
فرانكل، فيكتور. (1997). *إرادة المعنى أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى*، ترجمة إيمان فوزي. دار زهراء الشرق.
المحفوظ، صبا عبد المنعم. (2018). الرفاهية النفسية لدى معلمات الأطفال. *مجلة دراسات تربوية*،

المري، سلوى فهد. (2018). الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاه النفسي لدى الإناث المصابات بأمراض مزمنة. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، (333).
النمرات، أمال يوسف محمود، والشريفين، أحمد عبدالله محمد، والرفاعي، عيبر محمد. (2020). *أنماط الفكاهة وعلاقتها بالرفاه النفسي وصورة الجسد لدى طلبة الجامعات*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد.
هيبة، محمد. (2014). *بنية تسامي الذات لدى طلاب الجامعة*. مجلة جامعة عين شمس للقياس والتقييم، 4(7)، 67-103.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Afework, T. (2013). *A Comparative Study of Psychological Well-being between Orphan and Non-orphan Children in Addis Ababa: The Case of Three Selected Schools in Yeka Sub-City*. The School of psychology Addis Ababa University.
- Camkiran, S. (2018). *An Investigation of the Relationship Between Self-transcendence, Meaning in Life, and Life Satisfaction: A Cross-Sectional Study*. Unpublished Master Dissertation, Utrecht University.
- Coward, D. D., & Reed, P. G. (1996). Self-transcendence: A resource for healing at the end of life. *Issues in mental health nursing*, 17(3), 275-288.
- Garcia, D.; Rosenberg, P.; Lester, N. & Cloninger, R. (2017). *Self-Transcendence in book ,Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Springer. Editor; ZeiglerHill, V.; Shachelford, K., Project of "A Ternary Model of Personality*.
- Hanjani, H. M., Dastres, M., Mirshekari, H. R., & Moniri, A. Z. (2016). Relationship between Self-Efficacy and Well-Being in Staffs of Addiction Treatment Centers. *Electronic Journal of Biology*, 6, 21-34.

-
- Hasnain, n., Wazid, S., & Hasan, Z. (2014). Optimism, Hope, and Happiness As Correlates of Psychological Well-being among Young Adult Assamese Males and Females, *Journal of Humanities and Social Science*, 19 (2), 44-51.
- Haugan, G. T. (2013). *The effect of self-transcendence on depression in cognitively intact nursing home patients*. *ISRN psychiatry*, ISRN Psychiatry. 2012 Jun 3; 2012:301325. doi: 10.5402/2012/301325.
- Haugan, G., & Innstrand, S. T. (2012). The effect of self-transcendence on depression in cognitively intact nursing home patients. *International Scholarly Research Notices*, 2012.
- Hidalgo, J .L .T. , Bravo , B. N . , Martinez, I . P., Pretel, F . A., Postigo, J . M . L., & Rabadan, F. E. (2010). *Psychological well-being assessment, tools, and related factors*. In Ingrid E. wells (Ed.) *psychological well-being (77-105)* diunduh dari <http://id. Bookzz. Org/ book/956760/6867e>.
- Hong, L. (2014). College stress and psychological well-being: Self-transcendence meaning of life as a moderator. *College Student Journal*, 42(2), 531-541.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Isgor, I., & Haspolat, N. (2016). Investigation the psychological well-being and job satisfaction levels in different occupations, *international education studies*, 9(12), 194-205.
- Jadid, M., Ashktorab, T., AbedSaedi, Z., & AlaviMajd, H. (2015). The impact of selftranscendence on physical health status promotion in multiple sclerosis patients attending peer support groups. *International journal of nursing practice*, 21(6), 725-732.

-
- Joshanloo, M., Rizwan, M., Khilji, I. A., Ferreira, M. C., Poon, W. C., Sundaram, S., & Demir, M. (2016). Conceptions of happiness and life satisfaction: An exploratory study in 14 national groups. *Personality and individual differences, 102*, 145-148.
- Katsantonis, I. (2020). Factors Associated with Psychological Well-Being and Stress: A Cross-Cultural Perspective on Psychological Well-being and Gender Differences in Population of Teachers. *Pedagogical Research, 5*(4), em0066. <https://doi.org/10.29333/pr/8235>
- Katsantonis, I. (2020). Factors Associated with Psychological Well-Being and Stress: A Cross-Cultural Perspective on Psychological Well-being and Gender Differences in Population of Teachers. *Pedagogical Research, 5*(4). <https://doi.org/10.29333/pr/8235>.
- Kumar, U., & Singh, R. (2014). Resilience and Spirituality as Predictors of Psychological WellBeing among University Students. *Journal of Psychosocial Research, 9*(2).
- Kurt, N. & Demirbolat, A. (2019). Investigation of the relation between psychological capital perception, psychological well-being and job satisfaction of teachers. *Journal of education and learning, 8*(2), 87-99.
- Levenson, M. R., Jennings, P. A., Aldwin, C. M., & Shiraishi, R. W. (2014). Self-transcendence: Conceptualization and measurement. *International Journal of Aging and Human Development, 60*(2), 127-143.
- Levenson, M. R., Jennings, P. A., Aldwin, C. M., & Shiraishi, R. W. (2005). Selftranscendence: Conceptualization and measurement. *The International Journal of Aging and Human Development, 60*(2), 127-143.
- Machado, T. Desrumaux, P., & Van Droognebroeck, A.(2016). *Indicateurs organisationnels et individuels du bien-être étude exploratoire auprès d'aïdessoignants et d'infirmiers Bulletin de psychologie, 1*), 19-34.

-
-
- Maslow, A.H. (1999). *Self-actualizing people: A study of psychological health*. In R.J. Lowry (Ed.), *Dominance, self-esteem, selfactualization: Germinal papers of A.H. Maslow*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Maysless, O., & Russo-Netzer, P. N. I. N. I. T. (2015). The interplay of self-transcendence and psychological maturity among Israeli college students. *Thriving and spirituality among youth*, 289-308.
- McCarthy, V., Hall, L., Crawford, T., & Connelly, J. (2018). Facilitating Self-Transcendence: An Intervention to Enhance Well-Being in Late Life. *Western Journal of Nursing Research*, 40(6), 854-873.
- Osin, E. N., Malyutina, A. V., & Kosheleva, N. V. (2016). Self-transcendence facilitates meaning making and flow: evidence from a pilot experimental study. *Psychology in Russia State of the art* 9 (2),80-96.
- Panahi, S., Yunus, A. S. M., Roslan, S., Kadir, R. A., Jaafar, W. M. W., & Panahi, M. S. (2016). Predictors of Psychological Well-Being among Malaysian Graduates. *Online Submission*, 16, 2067-2083.
- Pena, A., González-Chordá, V. M., Cervera-Gasch, Á., & Mena-Tudela, D. (2018). *Cross-cultural adaptation and validation of Pamela Reed's Self-Transcendence Scale for the Spanish context*. *Revista latinoamericana de enfermagem*, 26. DOI: 10.1590/1518-8345.2750.3058.
- Punia, N., & Malaviya, R. (2015). Psychological Well Being of First Year College Students. *Indian Journal of Educational Studies: An Interdisciplinary Journal*, 2(1),
- Rachman, S. J. (2016). Invited essay: Cognitive influences on the psychological immune system. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 53, 2- 8.
- Reed, P. G. (1991). Self-transcendence and mental health in oldest-old adults. *Nursing Research*.

-
- Reed, P. G. (2008). Theory of self-transcendence. *Middle range theory for nursing*, 3, 105-129.
- Reed, P. G. (2009). Demystifying self-transcendence for mental health nursing practice and research. *Archives of psychiatric nursing*, 23(5), 397-400
- Rezaei Dogaheh, E., Jafari, F., Sadeghpour, A., Maddahi, M.E., Mirzaei, S., Hosseinkhanzadeh, A.A., & Mohammadi Arya, A. R. (2013). Psychological well-being and Quality of Sleep in Addicts under Methadone Maintenance Treatment. *Practice in Clinical Psychology*, 1(2), 71-75.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. (2014). *Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice*, doi: 10.1159/000353263
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist*, 55, 5-14 <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5> [PMID: 11392865].
- Shahidi, M. (2013). *Loneliness as predictor of mental health components*. A thesis submitted to the Department of Child and Youth Study, in partial fulfillment of the requirement for the degree of Master of Arts (Child and Youth study), Mount Saint Vincent University.
- Suresh, A., & Joshi, S. (2013). Psychological determinants of Well Bieng among Adolescents. *Asia pactific journal of Research*, 1(XI), 120-134.
- Teixeira, M. E. (2008). Self-transcendence: A concept analysis for nursing praxis. *Holistic Nursing Practice*, 22(1), 25-31. 31. Doi: 10.1097/01.HNP.0000306325.49332.ed.

-
- Udhayakumar, P., & Illango, p. (2018). Psychological Wellbeing among College Students. *Journal of Social Work Education and Practice* 3(2) 79-89 www.jswep.in ISSN: 2456-2068.
- Ullah, F. (2017). Personality factors as determinants of psychological well-being among university students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 5-16.
- Venter, H. J. (2012). Maslow's Self-Transcendence: How It Can Enrich Organization Culture and Leadership. *International Journal of Business, Humanities and Technology*. 2(7), 64- 71.
- Venter, H., & Venter, C. (2020). Globalization and the Psychology of the New World Citizen: How the New Global Citizen Compares to Maslow's Level of Self-Transcendence. *International Journal of Interdisciplinary Social Sciences*, 5(7), 29-36. 64.
- Wald, Hedy S. (2020). Optimizing resilience and wellbeing for healthcare professions trainees and healthcare professionals during public health crises. *Practical tips for an 'integrative resilience' approach* Crossref DOI link: <https://doi.org/10.1080/0142159x.2020.1768230>.
- Wong, P. (2016). Meaning-Seeking, Self-Transcendence, and Well-being. In: Batthyány A. (eds) *Logotherapy and Existential Analysis. Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna, vol 1. Springer, Cham*.
- World Health Organization. (1997). The world health report 1997: conquering suffering; enriching humanity. In *The world health report 1997: conquering suffering. enriching humanity* , 162-162.
- Zappala, C. R. (2007). Well-being: The correlation between self-transcendence and psychological and subjective well-being. Institute of Transpersonal Psychology. *ProQuest Dissertations Publishing*, 3297586.