

# **بعض أساليب المواجهة الاستباقية كمتنبئات بالرفاهية النفسية لدى معلمي التعليم العام والأزهري**

**إعداد**

**د/ محمد عوض أحمد حمدون**

**مدرس الصحة النفسية- كلية التربية بنين**

**جامعة الأزهر بالقاهرة**

## بعض أساليب المواجهة الاستباقية كمتنبئات بالرفاهية النفسية لدى

## معلمي التعليم العام والأزهري

محمد عوض أحمد حمدون

تخصص الصحة النفسية، كلية التربية بنين، جامعة الأزهر، القاهرة، مصر.

البريد الإلكتروني: [MohamadHamdoun.197@azhar.edu.eg](mailto:MohamadHamdoun.197@azhar.edu.eg)

## مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال معلومية بعض أساليب المواجهة الاستباقية لدى معلمي التعليم العام والأزهري، وكذلك الكشف عن الفروق في بعض أساليب المواجهة الاستباقية والرفاهية النفسية وفقاً لمتغير الوظيفة (معلم بالتعليم العام - معلم بالتعليم الأزهري)، وبلغ عدد المشاركين في البحث (٢٠٠) معلماً ومعلمة من معلمي التعليم العام والأزهري، بواقع (٨٧) من معلمي التعليم العام، و(١١٣) من معلمي التعليم الأزهري من الدارسين بمراكز التأهيل التربوي التابعة لكلية التربية بنين بالقاهرة جامعة الأزهر، ممن تتراوح أعمارهم بين (٣٥ - ٥٠) عاماً، بمتوسط عمري قدره (٤٢,٩١)، وانحراف معياري قدره (٩,٣٨,٤)، ولتحقيق أهداف البحث تمثلت الأدوات المستخدمة في مقياس أساليب المواجهة الاستباقية ومقياس الرفاهية النفسية، وكلاهما من إعداد الباحث، وأسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال معلومية بعض أساليب المواجهة الاستباقية، حيث جاء بُعد توقع وإدارة الأهداف أكثر المتغيرات المدروسة تنبؤاً بالاستقلالية، وُعد التنظيم السلوكي أكثر المتغيرات المدروسة تنبؤاً بالتمكن النفسي والبيئي، وُعد تجميع المصادر أكثر المتغيرات المدروسة تنبؤاً بالنمو الشخصي والمهني، وُعد التقييم الاستباقي أكثر المتغيرات المدروسة تنبؤاً بتحديد الأهداف، وُعد التقييم الاستباقي أكثر المتغيرات المدروسة تنبؤاً بالدرجة الكلية للرفاهية النفسية، يليه بُعد التنظيم السلوكي تنبؤاً أيضاً بالدرجة الكلية للرفاهية النفسية، كما توصلت نتائج البحث إلى وجود فروق في أساليب المواجهة الاستباقية والرفاهية النفسية لدى معلمي التعليم العام والأزهري وفقاً لمتغير الوظيفة (معلم بالتعليم العام - معلم بالتعليم الأزهري) لصالح معلم التعليم العام.

الكلمات المفتاحية: أساليب المواجهة الاستباقية- الرفاهية النفسية- معلمو التعليم العام والأزهري.



---

## Proactive Coping Styles as Predictors of Psychological Well-Being among General and Al-Azhar Education Teachers

**Mohammad Awad Ahmed Hamdoun**

Mental Health Department, Faculty of Education for boys (Cairo), Al-Azhar University.

Email: MohamadHamdoun.197@azhar.edu.eg

### ABSTRACT

This research aimed to explore the predictability of psychological well-being based on certain proactive coping styles among general and Al-Azhar education teachers. Additionally, the study sought to identify differences in proactive coping styles and psychological well-being according to the career variable (general education teacher vs. Al-Azhar education teacher). The research sample comprised 200 teachers: 87 from general education and 113 from Al-Azhar education. The participants were enrolled in an educational preparation center affiliated with the Faculty of Education, Al-Azhar University, and their ages ranged from 35 to 50 years, with a mean age of 42.91 years and a standard deviation of 4.938 years. To achieve the research objectives, the study employed the proactive coping styles scale and the psychological well-being scale, both developed by the researcher. The results indicated that psychological well-being could be predicted based on certain proactive coping styles. Specifically, the dimension of target setting, and management was the most significant predictor of autonomy, the behavioral regulation dimension was the strongest predictor of psychological and environmental mastery, the resource accumulation dimension was the best predictor of personal and professional growth, and the proactive evaluation dimension was the most significant predictor of goal setting and overall psychological well-being. Additionally, the behavioral regulation dimension also predicted the overall psychological well-being. Furthermore, the results revealed significant differences in proactive coping styles and psychological well-being between general education and Al-Azhar education teachers, favoring general education teachers.

**Keywords:** Proactive Coping Styles, Psychological Well-being, General and Al-Azhar Education Teachers.

#### مقدمة البحث:

تُعد مهنة التعليم من أهم وأعرق المهن، إذ يتوقف عليها كافة المهن والمجالات الأخرى، وتأتي أهميتها من خلال رسالتها السامية التي تؤديها، فهي تحدد مصائر الأفراد ومستقبلهم، فضلاً عن تكوين سماتهم وشخصياتهم، وهي مهنة مرتبطة بالمعلم والمتعلم على حدٍ سواء، ويتضح ذلك من وجود تأثير وتأثر متبادل؛ ينتج عنه طبع ومشاعر إنسانية بمستوياتٍ مختلفة، ويتداخل مع ذلك النظرة الذاتية والتوقعات المستقبلية للمعلم، ومقدار الجهود والطاقة المبذولة مقابل القناعة الذاتية والرضا الشخصي.

ويعد المعلم المحور الرئيس للعملية التعليمية، وقد أثبتت الظروف والأحداث والاستثناءات المستحدثة من وباءاتٍ ونوازلٍ ألمت بالعالم أنه لا استغناء عن المعلم؛ فهو مُيسرٌ ومُذللٌ للعقبات التعليمية، ومولدٌ للدافعية، والرصيد للقوى البشرية في المجال التعليمي والمهني والمؤسسي.

ويشير المؤتمر العربي الإقليمي للتعليم (٢٠٠٠) إلى أنه مع انتشار الأصوات التي تدعو إلى الاهتمام بالعملية التعليمية والارتقاء بها يتبين أن الجهود التي سعت للاهتمام بالجوانب النفسية الشديدة التي تواجه المعلمين مازالت قليلة، واتضح أن التدخلات التي تعينهم على القيام بمهام عملهم وحسن التعامل مع الظروف التي يعيشونها ما زالت أيضاً قليلة، ولم تصل للمستوى المنشود، ومن خلال الرجوع إلى ما انتهى إليه المؤتمر لتأمين احتياجات التعليم في الوطن العربي بين عامي ٢٠٠٠-٢٠١٠م تبين أن هناك تزايداً كبيراً في أعداد الطلاب، وهذا سوف ينعكس بالضرورة على الدور الذي يجب أن تقوم به الأنظمة التعليمية في البلدان العربية مستقبلاً، وخصوصاً المعلم؛ مما سيلقي على عاتقها مسؤوليات وتحديات ضخمة

ولا شك أنّ المعلم يتأثر بما يقوم به من أعمالٍ وجهود مهنية في سبيل أداء أدواره على الوجه المطلوب، ومن أهم ما يمكن التأثير به هو الجوانب الذاتية التي تمس شخصيته وصحته النفسية. وفي هذا الصدد يشير Abbott et al (2006) إلى أن الرفاهية النفسية Psychological Well-being تتمثل في غلبة المشاعر الإيجابية والأفكار المختلفة؛ التي تعكس غياب السلبية والتأثير الإيجابي والرضا عن الحياة. لذا فقد عرفت الرفاهية النفسية من المنظور العيادي الذي يعبر عن غياب كل ما هو سلبي، كالظروف السلبية المتمثلة في التعرض للاكتئاب، وكذلك المنظور النفسي الذي يعبر عن مشاعر الفرد المسؤولة عن الرضا العام والشعور بالسعادة والانتماء والرضا عن الحياة والخبرات، وأدواره في نطاق العمل والشعور بالإنجاز (Ullah, 2017, 607).

ويشير Collie et al (2012) إلى أن الرفاهية النفسية للمعلم هي حالة وجدانية إيجابية تتوقف على توقعات المعلمين واحتياجاتهم الشخصية، فرفاهية المعلم النفسية ورضاه الوظيفي يؤثران بقوة على سلوكه الوظيفي، ويرتبط بشكل إيجابي بالمناخ المدرسي وتحصيل الطلاب على حدٍ سواء. وبما أن الرفاهية النفسية تؤدي دوراً مهماً في الوقاية من بعض الأعراض والاضطرابات النفسية، فقد توصلت دراسة Fava et al (2007) إلى أن انخفاض معدل الرفاهية النفسية يرتبط بوجود أعراضٍ مَرَضِيَّة، والتي تكون شائعة بدرجة مرتفعة، ولها مآل مؤثر.

إذ يميل الأشخاص الأكثر رفاهية إلى امتلاك أجهزة مناعة أقوى، وشركاء أكثر استقراراً، وأفكار أكثر إبداعاً (Lyubomirsky & Devoto, 2011). في حين تعمل الرفاهية النفسية على تحسين نظرة الفرد لذاته وعلاقاته مع الآخرين، وتمنع الميل إلى الإفراط في التفكير والاستغراق الذاتي، حتى إن المختصين أكدوا على أن الرفاهية النفسية هي مؤشر لنوعية حياة

أفضل من الرفاهية طالما كان الفرد له دائرة علاقات اجتماعية ويتفاعل اجتماعيا (Diener & Seligman, 2002, 82).

وعلى هذا النحو فالأشخاص ذوي الرفاهية النفسية هم من تتوافر لديهم الأطر اللازمة لتحقيق أهدافهم والتعامل معها، ولذا فإن لامتلاك المهارات اللازمة تأثير مهم على مستوى الرفاهية النفسية التي يشعر بها الأفراد (Bartolini et al., 2014, 179).

ومن هذا المنطلق اعتُبرت الرفاهية النفسية من المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي؛ لأنها بمثابة مؤشر للصحة النفسية لدى الفرد، فهي دليل واضح على مدى تأقلم الفرد مع المجتمع الذي يعيش فيه؛ إذ إن الفرد بدون ثقته بذاته وتقدير مهاراته وقدراته من قبل ذاته ومن قبل الآخرين سيُشعر بأنه غير قادر على مواجهة المواقف والأحداث التي يمر بها؛ وبالتالي فإنه يكون عاجزاً عن حل مشكلاته، وهذا الشعور المسبب لتدني الثقة بالنفس سيؤدي إلى درجة من المشكلات؛ مما يجذب تدني مستوى الشعور بالرفاهية النفسية (ساير، فارس، ٢٠١٩، ٤٩).

بالإضافة إلى ما أشار إليه (Ryan, Huta & Deci (2008) من أن دراسة الصحة النفسية لا يجب أن تقتصر على مجرد البُعد من الاضطرابات النفسية؛ ودراسة النواحي السلبية فقط؛ بل ينبغي دراسة النواحي الشخصية الإيجابية؛ التي تفسح عن جودة الحياة الهادفة والإيجابية والدعم والنمو النفسي والاستقلالية. وهذه النواحي تُعبر في صميمها عن رفاهية الأفراد النفسية.

ولذا تؤدي الرفاهية النفسية دوراً مهماً في المجال التربوي والمهني لمجموعة من الأسباب تستند إلى نظرية التوسيع والبناء للمشاعر الإيجابية، ووفقاً لهذه النظرية تعمل المشاعر الإيجابية على توسيع عملية التفكير؛ مما يؤدي إلى بناء الموارد والمهارات الشخصية، وفي المقابل يعتقد أن المشاعر السلبية، مثل الحزن والقلق، وتعمل على تقليل إدراك الشخص، وبالتالي إعاقة عمليتي التعليم والتعلم (King et. al, 2015, 67).

وعلى الرغم من أن المعلمين يؤدون دوراً مهماً في نجاح إجراءات التدريس، إلا أن مستويات رفاهيتهم النفسية يمكن أن تؤثر على كفاءة أساليب التدريس المستخدمة في البيئة المهنية التدريسية؛ وبناءً على ذلك، فمن المهم دراسة كل العوامل التي قد تؤثر على الرفاهية النفسية للمعلمين أثناء التدريس؛ لتطبيق واستخدام أساليب فعالة تنعكس على الطلاب وتتيح لهم الحصول على كفاءة تعليمية أفضل؛ مما يحقق حالة من الشعور بالرضا عن الصحة البدنية، وعن ذاته كشخص، وعن علاقاته الشخصية الوثيقة بالآخرين (Salimrad & Srimathi, 2016, 14).

ويتباين استخدام أساليب التعامل مع الضغوط بين المعلمين، فبعض المعلمين يواجهون مشكلاتهم باستراتيجيات ناجحة وأساليب مواجهة إيجابية، ويحققون مكاسب وإنجازات، ويكافحون ويبدلون الجهد للتغلب على كل أنواع الصعاب والمواقف الضاغطة، ويتميزون بقدرتهم على إدارة هذه الضغوط بشكل إيجابي؛ مما يخفف من حدة هذه الضغوط، والبعض الآخر من المعلمين يصعب عليهم التعامل مع هذه الضغوط، ويستخدمون أساليب مواجهة سلبية (الحملوي، ٢٠١٩، ٢٢١).

لذلك كان لزامًا على المعلمين تغيير أساليب المواجهة المُتَّبعة؛ للتعامل مع المواقف والضغوط المهنية، فتحسين الخصائص النوعية للمعلمين يؤدي دوراً مهمًا في شعورهم بالرفاهية النفسية، مما يساعدهم في القيام بمهام عملهم على الوجه الأكمل؛ وينعكس ذلك بالإيجاب على جودة الناتج التربوي.

وقد أشارت دراسة Elena (2020) إلى أن الدراسات الحديثة حول ظاهرة سلوك المواجهة الاستباقية في علم نفس الصحة تنظر إلى الصحة المهنية على أنها استراتيجية الموارد المتعلقة بضمان فعالية وسلامة وموثوقية النشاط المهني، وتحسين نوعية حياة المعلمين المهنية والشخصية، وضرورة أن يتم أخذ عوامل الاستباقية والسلوك الاستباقي والتعامل الاستباقي بعين الاعتبار؛ لما لها من دور مهم في التشكيل والتغيير؛ فضلاً عن أنه قد تم التوصل إلى استنتاج مفاده أن المواجهة الاستباقية يمكن اعتبارها مؤشراً إيجابياً مهمًا للأداء الأمثل للمعلم على المستويين الشخصي والمهني.

ومن أكثر ما يجب أن يتسلح به هؤلاء المعلمين في ميدان التعليم هو استخدام الأساليب الحديثة والمتطورة التي تستشرف المستقبل وتحقق لهم الرؤى، والتي يستطيعون من خلالها التصدي لأية عقبات قد تواجههم مستقبلاً، إذ تُعد أساليب المواجهة الاستباقية Proactive Coping styles من أكثر الأساليب والاستراتيجيات المستقبلية تفادياً للمشكلات وتحقيقاً للرفاهية النفسية للمعلم. وفي هذا الصدد يشير (Straud, 2015, 60) إلى أن المواجهة الاستباقية تعد مصدراً مهماً لحماية شخصية الفرد من التوتر والقلق والاكتئاب، إذ إن هناك ارتباطاً محددًا بالعلاقة بين المواجهة الاستباقية والأساليب الشخصية للأفراد.

إن الفرد الذي يستخدم المواجهة الاستباقية هو الشخص الموجه نحو الهدف، ويسعى جاهداً لتحقيق الأهداف في المستقبل، وهو في سبيل ذلك يبذل المزيد من الجهود؛ لبناء الموارد العامة، وبهذه الطريقة يقوم بالتحضيرات اللازمة للتعامل مع التحديات المستقبلية بفعالية، فالشخص الاستباقي يحدد ويستخدم الموارد الاجتماعية نحو تحقيق هدفه، وأيضاً الموارد المعلوماتية والعاطفية التي لها نفس القدر من الأهمية في التصرف بشكل استباقي (Schwarzer & Taubert, 2002).

ويُعد Vitalia (2022, 149) استراتيجيات المواجهة الاستباقية بأنها سعي إيجابي يركز على الهدف، ويُنظر لهذا السعي على أنه موجه نحو المستقبل وإدارة الأهداف والدوافع الإيجابية، وتتضمن هذه العملية تراكم الموارد، ومنع استنزافها وتعبئة الموارد عند الحاجة.

وتشير مضامين المواجهة الاستباقية إلى الآليات التي يتوقع الأفراد بواسطتها احتمالية مواجهة الضغوط، فيقومون مسبقاً بالتصرف حيالها؛ إما لمنعها أو لتعديل الأحداث المرتبطة بها، أو التغلب عليها، أو الحد منها، ويعد هذا في حد ذاته سلوكاً مستقبلياً واستباقياً، وبذلك يمكن للأفراد من ذوي المواجهة الاستباقية التغلب على جزء كبير من الشعور بالقلق قبل حدوثه، وتشمل المهارات المرتبطة بهذا السلوك مكونات متعددة كالتخطيط، وتحديد الأهداف، والتنظيم والمحاكاة المعرفية (Starchenkova, et al, 2017, 2).

ومن خلال ما سبق يمكن القول بأن التقدم الحقيقي للمنظومة التعليمية يبدأ من الاهتمام بالمعلم؛ والاستمرارية في السعي نحو تجديد وتطوير قدراته وإمكانياته وأساليب



مواجهاته وتلبية متطلباته؛ إذ يؤثر هذا بالإيجاب على البيئة التعليمية؛ وينعكس ذلك على السمات والخصائص النفسية والشخصية للمعلم.

#### مشكلة البحث:

نبعت مشكلة البحث من خلال الاهتمام البحثي والتربوي، والبحث عن المشكلات التي تعيق عمل المعلمين وتؤرقهم، وقد اتضح ذلك من خلال شعور الباحث بالمشكلة من خلال مقابلاته بالسادة المعلمين الدارسين بمراكز التأهيل التربوي التابعة لكلية التربية بنين جامعة الأزهر بالقاهرة، حيث لوحظ حديثهم المتكرر والمتناقض عن شعورهم الداخلي بالرضا العام والارتياح والبهجة المؤثرة على تحقيق الذات؛ نتيجة الضغوطات المهنية التي يتعرضون لها، ومن ثم تتأثر قناعاتهم الداخلية وتطلعاتهم المستقبلية واستقلاليتهم وتمكنهم البيئي وتقديرهم لذواتهم وعلاقاتهم الاجتماعية، وقد يرتبط ذلك باختلاف طرق تعامل هؤلاء الأفراد مع ما يتعرضون له من ضغوطات نفسية ومهنية غير قادرين على مواجهتها والتعامل معها، فقد كان البعض منهم دائما ما يتحدث، والبعض يتساءل عن كيفية التصرف السليم، وأساليب المواجهة السلمية والتصرفات اللائقة مع هذه الضغوطات.

وقد تبلورت مشكلة البحث الحالي من خلال استقراء الباحث للعديد من الأدبيات البحثية في هذا الصدد؛ حيث وجد أن هناك العديد من البحوث والدراسات السابقة التي تشير إلى أن المعلمين يعانون العديد من المشكلات في رفاهيتهم النفسية مثل دراسة (Lucas- 2022, Mangas, ودراسة (Veenhoven et al, 2020)، كما أنهم يعانون من ضعف القدرة على مواجهة هذه الضغوط؛ نتيجة تراكمها وشدتها، وذلك كما أشارت إليه دراسة (Pietarinen, 2021) بينما توصلت بعض الدراسات ومنها دراسة (Starchenkova et al (2017) إلى أن المعلمين من ذوي المستوى المرتفع من المواجهة الاستباقية لديهم مستوى أقل من المشكلات المهنية الوظيفية، بالإضافة إلى الإسهام في الكفاءة المهنية للمعلمين. ويدل ذلك التناقض على أن هناك ضعف في وعي هؤلاء المعلمين بطرق المواجهة الاستباقية الصحيحة في مراحل مبكرة، ولذلك فقد أوصت دراسة (Wettstein et al, 2023) بضرورة استخدام المعلمين لأساليب المواجهة الاستباقية لمنع الوقوع في الخلل الوظيفي والنفسي.

وانطلاقاً من إبراز نقاط قوى الشخصية وتطبيق التغيير الفعال، والانتقال من دراسة النواحي السلبية إلى التركيز على الجانب الإيجابي في الشخصية، وخصوصاً شخصية المعلم، فقد بات ضرورياً البحث عن المتغيرات الشخصية الإيجابية وتفعيلها كالفاهية، وذلك في ظل تواجد العديد من الضغوطات المستمرة المتزامنة مع التغيرات الحياتية في شتى المناحي الإنسانية، إذ يعد التعامل الاستباقي الموجه نحو الضغوطات القادمة، بدلاً من التعامل مع الضغوطات الفعلية والمستمرة، محوراً جديداً في أبحاث علم النفس الإيجابي، وذلك من منطلق أن المواجهة الاستباقية بناء حديث في مجال علم النفس الإيجابي يشير إلى الجهود الرامية لبناء القوى العامة لتسهيل الطريق نحو الأهداف الصعبة والنمو الشخصي وتحديد الأهداف المستقبلية بكفاءة.

ويكمن كل ما سبق في سياق ضرورة الاهتمام والرعاية بالمعلم؛ للنهوض بالجانب المهني والتربوي والنفسي؛ من أجل أن يكون المعلم على درجة عالية من الاكتفاء والارتياح النفسي، وكذلك إمكانية رفع الأداء المهني، وتحقيق النتائج المرجوة للعملية التعليمية من خلال المعرفة العلمية بأساليب الاستباقية التي يتم توظيفها سلفاً؛ بهدف تفادي الضغوطات والعراقيل التي

قد تعيق النواحي النفسية والمهنية؛ وتتسبب في شعور المعلم بالضيق وعدم الراحة النفسية على المستوى النفسي والشخصي من ناحية، وضعف نجاح وسير المؤسسات التربوية وتحقيق أهدافها المنتظرة ومخرجاتها المرجوة من ناحية أخرى. ويتضح مما سبق تركيز مشكلة البحث الحالي على المعلم؛ نظرا لتعدد الأدوار التي يقوم بها؛ والتي ينتج عنها ضغوطات حياتية وإحباطات يومية، ونظرا لعدم وجود دراسات عربية- في حدود علم الباحث- تناولت بعض أساليب المواجهة الاستباقية كمتنبئات بالرفاهية النفسية لدى معلمي التعليم العام والأزهري؛ فثمة مبرر لإجراء هذا البحث لمحاولة الإجابة على الأسئلة التالية:

- ١- هل يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) من خلال معلومية بعض أساليب المواجهة الاستباقية (الدرجة الكلية والأبعاد) (التقييم الاستباقي- تجميع المصادر- توقع وإدارة الأهداف- التنظيم السلوكي) لدى معلمي التعليم العام والأزهري؟
- ٢- هل توجد فروق في أساليب المواجهة الاستباقية (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً لمتغير الوظيفة (معلم بالتعليم العام- معلم بالتعليم الأزهري) لدى معلمي التعليم العام والأزهري؟
- ٣- هل توجد فروق في الرفاهية النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً لمتغير الوظيفة (معلم بالتعليم العام- معلم بالتعليم الأزهري) لدى معلمي التعليم العام والأزهري؟

### أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال معلومية بعض أساليب المواجهة الاستباقية (التقييم الاستباقي- تجميع المصادر- توقع وإدارة الأهداف- التنظيم السلوكي) لدى معلمي التعليم العام والأزهري.
- الكشف عن الفروق في أساليب المواجهة الاستباقية والرفاهية النفسية وفقاً لمتغير الوظيفة (معلم بالتعليم العام- معلم بالتعليم الأزهري) لدى معلمي التعليم العام والأزهري.
- أهمية البحث: تتضح أهمية البحث من زاويتين:

### الأهمية النظرية:

تكمن الأهمية النظرية لهذا البحث في تناوله لفئة مهمة وهي فئة المعلمين؛ ومن ثم فإن نتائج هذا البحث قد تفيد في التعرف على العوامل والأسباب التي تؤدي زيادة رفاهيتهم النفسية من خلال استخدامهم لأساليب مواجهة استباقية جديدة؛ ومن ثم تنبع أهمية هذا البحث من خلال إثراء الأدبيات النظرية والبحثية المهتمة بأساليب المواجهة الاستباقية والرفاهية النفسية لدى المعلمين؛ ومن ثم الوعي بأهمية هذين المتغيرين، من أجل العمل على مساعدتهم لتقبل ذواتهم ورفاهيتهم النفسية، وتطوير وتطبيق أساليب حديثة تساعدهم على تجاوز الضغوطات، وتجنب التعرض لمشكلات واضطرابات نفسية بسبب الإنهاك والجهد المبدول، وبذلك يتم توفير بيئة مهنية وشخصية ملائمة لخصائصهم، متفهمة لحاجاتهم ومدركة لمعاناتهم؛ مما يقلل من تعرضهم للضغوط والمشكلات التي تواجههم.

### الأهمية التطبيقية:



- قد تقدم نتائج هذا البحث إفادة في استخدام أساليب المواجهة الاستباقية كأساليب استباقية في تطبيق برامج وقائية؛ لتنمية أو خفض بعض المتغيرات الشخصية المهمة لدى فئة المعلمين؛ تفاديا للوقوع في الضغوطات والمشكلات المستقبلية؛ بحيث يتم توقعها وتقييمها بشكل استباقي والاستعداد المسبق لها؛ مما يحقق رفاهية المعلمين النفسية؛ والتي بدورها تدعم صحتهم النفسية بشكل عام.
- قد تفيد نتائج هذا البحث في التمهيد لبناء برامج إرشادية وتدريبية وعلاجية مستقبلية للعمل على تحقيق الرفاهية النفسية، ومن ثم قد تؤدي نتائج هذا البحث إلى جذب انتباه المختصين والمسؤولين لأهمية متغيري الدراسة؛ وتبني اتخاذ قرارات لتضمين موضوعات معينة داخل المناهج؛ تعمل على توعية المعلمين لهذين المتغيرين في المجال الشخصي والمهني والدراسي.

### مفاهيم البحث:

بناء على الأطر النظرية والنظريات ذات الصلة بمتغيرات البحث الحالي يمكن عرض مفاهيم البحث الآتية:

#### ١- أساليب المواجهة الاستباقية: Proactive Coping styles

يعرف الباحث أساليب المواجهة الاستباقية إجرائيا بأنها: جهود وقدرة المعلم واستعداده المسبق لمواجهة الضغوط التي قد تطرأ مستقبلا، والتي تشمل مجموعة من التنظيمات السلوكية الاستباقية وتوقع وإدارة الأهداف وتقييمها الاستباقي وتجميع مصادرها؛ من أجل التصدي للضغوط المستقبلية والسيطرة عليها. ولها أربعة مكونات، هي:

- التقييم الاستباقي: قدرة المعلم وتكريس جهوده من أجل تحديد أولوياته، وتفهم ما قد يتعرض له من ضغوطات، والإلمام بما ينبغي التصدي له ومعرفته والوعي به، والتقرير المسبق للتصرفات حيال التعرض للعقبات والعوائق.
- تجميع المصادر: قدرة المعلم وبذل جهوده لتمكنه من الإلمام بالعديد من المعلومات والبحث عن كافة السبل التي تساعد على السيطرة الكاملة لمجريات الأحداث الضاغطة التي قد تلحق به مستقبلا، ووضع الحلول المبكرة والمناسبة في ضوء هذا التجميع.
- التنظيم السلوكي: قدرة المعلم وبذل أقصى جهد ممكن للعمل على ضبط تصرفاته ومسؤولياته، والمبادرة باتخاذ الإجراءات السلوكية بنظام وترتيب للمهام المنوط به تنفيذها، والتحضر الجيد لما يقوم به من خطوات تعمل على التغيير الإيجابي للضغوط قبل حدوثها.
- توقع وإدارة الأهداف: جهود المعلم وقدرته على أن يكون له هدف واضح ورؤية ثقابة يتم إدارتها بشكل فعال، بحيث يتوقع أهدافه المستقبلية ويسعى لتحقيقها، مع اعتبار النظرة للأحداث المستقبلية المحبطة والمتوقعة بمثابة محفزات إيجابية تمثل تحديات وليس تهديدات.

## ٢- الرفاهية النفسية: Psychological Well-being

يعرفها الباحث إجرائياً بأنها: مجموعة من المؤشرات ذات الدلالة الإيجابية على شعور المعلم بتفعيل مجموعة من المشاعر الداخلية والغايات الحياتية الأساسية الداخلية والخارجية المتمثلة في استقلاليتها، وتمكنه من الجوانب النفسية والبيئية، النمو الشخصي والمهني، وتطلعه للسعي إلى تحديد وتحقيق الأهداف المنشودة.

## ٣- معلمو التعليم العام والأزهري:

هم فئة المعلمون الذين يقومون بمهنة التدريس في التربية والتعليم أو التعليم الأزهري، والذين تراوحت أعمارهم بين ٣٥- ٥٠ عامًا تقريبًا.

حدود البحث: تتحدد نتائج البحث بالحدود الآتية

- أ- حدود بشرية: تتحدد بالمشاركين في البحث من معلمي التعليم العام والأزهري ببعض مراكز التأهيل التربوي التابعة لكلية التربية بنين جامعة الأزهر بالقاهرة، حيث بلغ عدد المشاركين في البحث ٢٠٠ معلمًا ومعلمة.
- ب- حدود زمنية: تتحدد بالفترة الزمنية لتطبيق أدوات البحث خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٣م-٢٠٢٤م، حيث امتدت لحوالي شهر تقريبًا، بدأت من ٣/١١/٢٠٢٣م وحتى ١/١٢/٢٠٢٣م.
- ج- حدود مكانية: تتمثل في بعض مراكز التأهيل التربوي التابعة لكلية التربية بنين جامعة الأزهر بالقاهرة، وهي مراكز (إيتاي البارود بالبحيرة- مركز شبين الكوم بالمنوفية- مركز بني سويف).

د- حدود موضوعية: وتحدد بموضوع البحث الحالي ومتغيراته والعينة المشاركة فيه.

## الإطار النظري:

يعرض الباحث فيما يلي بعض الجوانب النظرية ذات الصلة بمتغيرات البحث الحالي، كالتالي:

## أولاً: الرفاهية النفسية: Psychological Well-being

تعد الرفاهية النفسية المفهوم الرئيس في علم النفس الإيجابي؛ لما له من مكانة توصف بأنها الهدف الأسمى للحياة؛ لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية للأفراد، كما أن الشعور بالرفاهية والتعبير عنها يختلف من فرد لآخر، ومن ثقافة لأخرى، ومن مجال لمجال آخر، فهي من العوامل الأساسية لتقدم الفرد في مختلف مراحل حياته، حيث إنها تؤدي بالأفراد إلى التطور وتحقيق الأهداف من خلال الاستمتاع بخبرات الحياة والتجارب المختلفة، ولكنها تتوقف على مدى امتلاك الفرد للقدر العقلية على تصور وتقييم تطبيق مجموعة من الطرق والآليات؛ فهي مطلبها ورغبة وحاجة أساسية يبحث عنها الأفراد؛ ويسعون لتحقيقها في مختلف المجالات ومن أهمها المجال المهني والوظيفي والتربوي.

وقد وجد المختصون في العلوم النفسية وغيرها صعوبة في تحديد وتقديم الترجمة المعبرة عن مفهوم Psychological Well-being فهناك من قام بترجمتها على أنها الصحة النفسية بوجه عام أو طيب العيش، أو الهناء الشخصي، أو حسن الحال، أو السعادة، أو

الرضا، أو جودة الحياة النفسية، أو الرفاه النفسي، ويشير الباحث إلى أنه بالاطلاع على التراث النظري المرتبط بهذا المفهوم قد تبني مفهوم الرفاهية النفسية، فهي مفهوم شامل يحوي الكثير من الأبعاد، ويرتكز على جوانب سلوكية (أدائية) ومعرفية (عقلية) ووجدانية (انفعالية) ذات أصل وصبغة بسيطة وهادئة، تصل به إلى الحد الإيجابي والاستقلالية والقدرة على النمو الشخصي، والعلاقات الاجتماعية، والتحكم البيئي؛ لذا تم الاعتماد على مصطلح الرفاهية النفسية.

إن لمفهوم الرفاهية النفسية أهمية للمعلم في مجاله التدريسي المليء بالضغوطات والإجهاد والإرهاك البدني والذهني. إذ تتطلب مهنة التعليم أداء مهام عديدة؛ نظراً لما تحويه من مصادر ومظاهر للضغوط النفسية؛ تؤثر بشكل أو بآخر على مستوى رفاهية المعلم النفسية؛ الأمر الذي يترتب عليه العديد من المؤثرات السلبية التي تحد من عطائهم وتوافقهم النفسي ورضاهم عن حياتهم؛ وباعتبار أن المعلم عنصر التأثير في محاور العملية التعليمية؛ فيفترض أن يتمتع بقدر ومستوى من الرفاهية النفسية؛ حتى يحقق أهداف المؤسسة التي ينتهي إليها (صالحه عبدالله الشخي، هدى عاصم محمد، ٢٠٢١، ٢٨٠-٢٨١).

فتعرف الرفاهية النفسية بأنها "أحد المؤشرات التي تعكس الأداء النفسي الإيجابي، وهي أكبر من مجرد الصحة النفسية؛ فهي تحدد علاقة الفرد بذاته من تقبلها وتفردتها والوعي بها؛ بما يحقق استقلاليتها رغم تمتعه بعلاقات جيدة مع الآخرين مشبعة بالأمن، والاحترام المتبادل، ساعياً لتحقيق أهداف ومقاصد حياتية يتبناها من خلال استغلاله لكافة الفرص البيئية، وتغلبه على ما يواجهه من معوقات؛ بما يحقق له التقدم والاستمرارية والنمو الشخصي" (شند، ٢٠١٣، ٥).

ويعرف مايكل (٢٠١٣، ٩٣) الرفاهية النفسية بأنها "شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والبهجة والاستمتاع واللذة"، ويخلص من ذلك بأنه يمكن فهم الرفاهية النفسية بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة، وبوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات، وأن الرفاهية ليست عكس التعاسة تماماً".

أما (zukauskiene et al (2014, 1713) فقد عرف الرفاهية النفسية على أنها "الأداء الناجح للأشخاص مشتملاً على مستويات من التنظيم النفسي والسلوكي والفسولوجي، وعلاقات اجتماعية إيجابية مع الزملاء والأسرة والمؤسسات المجتمعية، والبيئات الاجتماعية الآمنة".

والرفاهية النفسية عبارة عن الأبرء من الاضطرابات النفسية، وهي الأداء الإيجابي مقابل الأداء السلبي والضعيف، وتتصف بوجود مستوى عالٍ من المتعة والأداء (Morin et al, 2017, 399).

وقد صنّف Houlfort (2019, 322) تعريفات الرفاهية النفسية إلى ثلاثة أنواع وهي كما يلي:

- النوع الأول: يهتم بتعريف الرفاهية على أنها حالة ليست ذاتية، بل هي عبارة عن تحسن نوعي مطلوب، ومن عيوب هذا الاتجاه أن هذا التحسن النوعي قد لا يلازمه شعورا بالرفاهية؛ فتحسن العمل لا يجعل الفرد سعيداً بالضرورة.
  - النوع الثاني: يركز على المحركات التي يصنفها الأفراد؛ لتحديد معنى الحياة الجيدة، من خلال وتقييم وتقويم عام لنوعية الحياة تبعاً للمعايير التي يختارها الأفراد. فالرفاهية تترجم من خلال حب الحياة التي يعيشها الأفراد واستمتاعهم بها وتقديرهم الشخصي لمعناها وطبيعتها.
  - النوع الثالث: يهتم بالجانب الوجداني للرفاهية المتمثل في المزاج المعتدل، والذي ينعكس على الإحساس بالرفاهية إحساساً شخصياً أو ذاتياً جسيماً، وهذا التعريف يشير إلى الانفعالات السارة أو الإيجابية كالشعور بالسعادة المقرونة بالتفاؤل والمتعة.
- وعرفت بدير (٢٠٢٠، ٢٩٧)، للرفاهية النفسية على أنها "تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل". وأوضح Lu Shih (2020, 184) أن الرفاهية النفسية عبارة عن "حالة عقلية تنسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً وتحدث له من خلال وسائل مختلفة".

#### ومن خلال ما سبق من تعريفات يتضح ما يلي:

- أن هناك قدر من الصعوبة عند وضع تعريف محدد للرفاهية النفسية.
  - أن الرفاهية النفسية مفهوم واسع وشامل يخبره الأفراد من خلال قدراتهم وخبراتهم وخصائصهم الشخصية على اختلاف سماتهم وشخصياتهم.
  - أنه تتوقف مشاعر الرفاهية النفسية وفقاً للفئات المختلفة ونطاق العمل من خلال الأداءات على مستويات مختلفة من التنظيم والعلاقات الاجتماعية (zukauskiene et al, 2014).
  - أن الرفاهية النفسية مفهوم سلوكي إجرائي يتوقف على واقع معاش يترجم من خلال مفهوم عقلي معرفي لنوعية الحياة التي يعيشها الأفراد ويخبرونها ذاتياً، مصحوبة بوجود مشاعر الرضا والإيجابية (Lu Shih, 2020)، كريمان بدير، (٢٠٢٠).
  - وبناء على ما سبق يعرف الباحث الرفاهية النفسية إجرائياً في البحث الحالي بأنها: مجموعة من المؤشرات ذات الدلالة الإيجابية على شعور المعلم بتفعيل مجموعة من المشاعر الداخلية والغايات الحياتية الأساسية الداخلية والخارجية المتمثلة في استقلاليتها، وتمكنه من الجوانب النفسية والبيئية، النمو الشخصي والمهني، وتطلعه للسعي إلى تحديد وتحقيق الأهداف المنشودة.
- أما فيما يخص مكونات الرفاهية النفسية: فيرى مايكل (١٩٩٣، ١٤) أن للرفاهية النفسية ثلاثة مكونات هي:

- ١- الوجدان الإيجابي: وهو المكون الانفعالي للسعادة بوصفها مكون أو حالة انفعالية.
- ٢- غياب الوجدان السلبي: أو ما يسمى بغياب العناء النفسي.

٣- الرضا عن الحياة: ويشمل التقييم الإيجابي الذاتي لحياة الأفراد، أو الحكم الذي يصدره الفرد بشكل سوي عن حياته التي يعيشها ومدى رضاه عنها، ويسمى هذا المكون بالمكون المعرفي.

وتناول Seligman et al (2005) ثلاثة جوانب مختلفة ومجتمعة وفقا لعلم النفس الإيجابي تؤدي إلى الرفاهية النفسية الأصيلة والمستقرة، وقد تمثلت في الآتي:

- ١- العاطفة الإيجابية: وتعني المشاعر الإيجابية كاللذة، والراحة، وغيرها:
- ٢- المشاركة: وما يتعلق بها، كفقدان الشعور بالوقت والوعي الذاتي.
- ٣- المعنى: ومعناه أن الحياة الهادفة تنبع من الشعور بالانتماء إلى الشعور بمشاعر تتخطى حدود الذات، وهذه العناصر الثلاثة. وقد أضاف أن الرفاهية النفسية يمكن أن تتكون من عناصر قابلة للقياس منها العاطفة الإيجابية، والعلاقات، والمعنى، والإنجاز.

ويتفق مع ما سبق ما جاء في دراسة (2014) Malkina pykh من أن الرفاهية النفسية بناء متعدد الأبعاد؛ يتكون من مجموعة مكونات أساسية ثلاثة قد تختلف في المسمى لكنها تتشابه في المضمون، وتتمثل في: الرضا عن الحياة، الوجود الإيجابي، والوجدان السلبي.

وقد توصل Weiss et al (2016) إلى أن مكونات الرفاهية النفسية تتمثل في ثلاث مجالات تتضمن هذه المكونات وهي:

- ١- الرفاهية الذاتية: وهي تدور حول كيف يكون الفرد سعيدا وراضيا عن حياته، وتعكس السعادة الذاتية تصورات الأفراد وتقييماتهم لحياتهم الخاصة واستقلاليتهم من الناحية الانفعالية والسلوكية، والوظائف والأدوار النفسية الاجتماعية التي تعتبر أبعادا ضرورية للصحة النفسية؛ بما يعزز توكيدهم وتقبلهم لذواتهم.
- ٢- الرفاهية النفسية: وهي تتميز عن الرفاهية الذاتية، حيث تتعلق بالإيجابية والقدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، والنمو والتطور الشخصي والاجتماعي؛ بما يضمن إقامة علاقات وروابط ذات جيدة ذات معنى مع الآخرين.
- ٣- الرفاهية الموضوعية: وتتضمن خمسة أنواع من الرفاهية هي: السعادة المادية والصحية والنمو والنشاط والسعادة الاجتماعية والانفعالية.

ومن أشهر الدراسات التي كان لها باعا طويلا في الرفاهية النفسية دراسات رايف Ryff فقد حددت كيفية قياس مكوناته وكيفية التعرف عليه من خلال مجموعة من المؤشرات المفيدة للباحثين.

وقد قامت (12, 2014) Ryff بوضع نموذج مكون من ستة عوامل للرفاهية النفسية يدركها الفرد ويسعى لتطبيقها والشعور بها وهي:

- ١- تقبل الذات: تعني معرفة الذات وقبولها وبعد قبول الذات من المظاهر البارزة للصحة النفسية وكذلك من مظاهر وسمات تحقيق الذات.

- ٢- العلاقات الإيجابية مع المحيطين: تعنى قدرة الفرد على التعاطف والمودة والحب والصدقة، ويتضح ذلك من خلال وجود مشاعر قوية لدى الفرد.
- ٣- النمو الشخصي: يعنى قدرة الفرد على الاستمرارية في تطوير الإمكانيات الشخصية، والانفتاح على الخبرات ومواجهة تحديات وضغوطات الحياة.
- ٤- التمكن البيئي: يعنى قدرة الفرد على العمل على تغيير البيئة المحيطة؛ من خلال التمكن من أداء الأنشطة المعرفية والجسمية، والتمكين من المشاركة في المجالات المهمة، والشعور بالهيمنة والكفاءة والتركيز على إيجاد أو خلق السياق البيئي المحيط.
- ٥- الحياة الهادفة: تعنى قدرة الفرد على التوصل لمعنى وهدف واضح لحياته؛ وكذلك التحلى توافر الإرادة؛ لمواجهة ما تفرضه الحياة من تحديات في مواجهة ظروف المعيشة.
- ٦- الاستقلالية: تعنى قدرة الفرد على التفرد وتقرير الذات، والعيش بشكل مستقل بناء على خبرات وقدرات ذاتية مكتسبة؛ يستطيع توظيفها في كافة مناحي الحياة؛ وتعود عليه بالراحة والاستقرار.

وبتحليل الباحث لما سبق من مكونات الرفاهية النفسية وجد أن المختصين قد قاموا بعرض الرفاهية النفسية وتحديد مظاهرها؛ ونظروا إليها من ناحيتين: ناحية نفسية وجدانية: وتشمل مشاعر الأمن والطمأنينة، والشعور بالارتياح والمتعة واللذة والفرح، والسرور والتي يشعر بها أي إنسان في المواقف المختلفة التي تؤدي به إلى الشعور بالسعادة النفسية. وناحية أخرى عقلية معرفية: وتشتمل على ما يدركه الفرد بعقله من حالة الرضا، وما يجده من نجاح، وما يحققه من توفيق، وما يحصل عليه من مساعدة ومعاونة، وحتى تسير الأمور وفق ما يتوقع أو يريد، ومن ثم فإنه يتضح عدم وجود خلاف بين النظرتين لأن الإنسان يعبر بسلوكياته عن الرفاهية التي يشعر بها بوجوده ويدركها بعقله، ولا يمكن الفصل في سلوك الرفاهية بين ما هو وجداني (انفعالي) وما هو عقلي (معرفي).

وبناء على ما سبق، ووفقاً لمبررات معينة سوف يذكرها الباحث لاحقاً في إجراءات البحث يحدد الباحث مكونات الرفاهية النفسية في البحث الحالي وفقاً لما تم استنباطه من تحليل المكونات السابقة، وتناسب مع عينة البحث الحالي، وتمثل هذه الأبعاد في: الاستقلالية، التمكن النفسي والبيئي، النمو الشخصي والمهني، وتحديد الأهداف.

أما عن وجهات النظر المفسرة للرفاهية النفسية فيعرض الباحث بعض وجهات النظر التي قامت بتفسير الرفاهية النفسية، ومنها المدخل الفسيولوجي، حيث يرى أصحاب هذا المدخل أن الرفاهية النفسية استجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط الجسدي، إضافة لكونها حالة ذاتية، إذ تتأثر الاستجابات العضوية وتفصح عن نفسها من خلال ظهور بعض الاضطرابات النفسجسمية، وتدني في معدلات الحيوية البدنية والطاقة والنشاط الجسدي، بالإضافة إلى الشعور بالصداع وقلة الحركة، وقد أكد ماسلو أن إشباع الحاجات الأساسية البيولوجية والاجتماعية والنفسية ومواجهة التحديات لأقصى حد من القدرة يعد مصدراً مباشراً للشعور بالرفاهية والبهجة، وهي ما أسماها بقمة الخبرة؛ والتي تعبر عن أسعد الأوقات التي يحياها الفرد (Diener, 2019, 38). ويرى الباحث أنه يمكن الاستفادة من هذا المدخل

من خلال ما يركز عليه من توابع تلحق بالمعلم من إجهاد وإنهاك يظهر في صورة فسيولوجية جسمية، ويستجيب لها المعلم بشكل أو بآخر؛ بحسب قدراته وتحمله؛ فإما أن يجتازها أو يصاب ببعض الاضطرابات النفسجسمية كالصداع والقولون العصبي وتساقط الشعر على سبيل المثال.

وبالنسبة للمدخل البيئي فيرى (Veenhoven, 2020, 101) أن الرفاهية النفسية تتوقف وتتأثر بأحداث الحياة اليومية وتقلباتها سواء أكانت إيجابية أو سلبية، وأن مستوى الرفاهية النفسية العديد من الأفراد يمكن أن يتغير بدرجة كبيرة عبر الأوقات، حيث تقوم العوامل البيئية الخارجية بدور بالغ الأهمية في الشعور بالرفاهية النفسية، ولذلك فإن الرفاهية النفسية الحقيقية تعكس قدرة الفرد على التحكم في المواقف البيئية المحيطة من أجل الوصول إلى تحقيق الأهداف وإشباع الحاجات. ويرى الباحث أنه قد أكد أصحاب المدخل البيئي على الأحداث الحياتية لتفسير الرفاهية النفسية؛ ولهذا تم التركيز على الأحداث الأساسية المهمة في الحياة سواء أكانت إيجابية أم سلبية؛ لتوضيح التغيرات الحادثة في الشعور بالرفاهية النفسية، وهو ما يفسر كيف أن المعلمين يتأثرون بما يمرون به من أحداث مهنية تدريسية طوال اليوم وكل الأيام على هذا النحو؛ ولذا فالبيئة التعليمية وما تنطوي عليه من أحداث تفسر إلى حد بعيد مستوى رفاهية المعلم من عدمها؛ ويتبعها ما يشعر به المعلم من جوانب ذاتية ونفسية على المستوى الشخصي.

أما المدخل المعرفي فيرى (Tkach, 2020, 20) أن الرفاهية النفسية في ضوء هذا المدخل تتوقف على تقييم ونظرة الفرد لحياته، وهذا التقييم يُعبر عن وجهة نظر متفائلة؛ نتيجة تراكم مجموعة من الخبرات الإيجابية في حياته الفرد؛ ومن خلال ذلك يطلق أحكامه على حياته بكونها سعيدة أم لا، كما أن تفاعل الفرد مع أحداث الحياة من خلال سمات شخصيته الإيجابية كالثقة بالنفس ووجهة الضبط وتقدير الذات كل ذلك يوجه حكم الفرد على حياته بأنها سعيدة. وتتضح الفوارق بين النظريات التصاعديّة والتنازلية للرفاهية النفسية فيما إذا كانت تتولد عن استعداد معرفي أو تنتج عن الأحداث نفسها، فتري النظرية التصاعديّة أن الأحداث السعيدة توجد مشاعر الرضا والرفاهية النفسية، بينما الأحداث السلبية توجد مشاعر اليأس وعدم التحكم في النفس، وعلى النقيض فإن النظرية التنازلية ترى أن قابلية الفرد للتجربة والاختبار للمواقف الحياتية هي المسؤولة عن مشاعر الرفاهية النفسية، بينما ترى النظرية المعرفية وهي أحد أنواع النظريات التنازلية بأن الرفاهية النفسية تتحدد من خلال عمليات معرفية متعلقة بالانتباه والإدراك والتذكر والتفسير، وأن تركيز انتباه الأفراد مسؤول عن تفسير الأحداث بطريقة إيجابية؛ وبالتالي امتلاك مستويات مرتفعة من الرفاهية النفسية (يونس، ٢٠١١، ١٢٠-١٢٢).

وأخيرا المدخل التكاملي في تفسير السعادة النفسية، إذ يذكر مرسي (٢٠١٨، ٤٢) أن المنظور التكاملي في تفسير الرفاهية النفسية يرى أن الرفاهية النفسية عبارة عن حالة أو سمة، إذ إن الاستعداد للرفاهية النفسية هو سمة في شخصية الإنسان، أما الرفاهية النفسية ذاتها فهي حالة في موقف معين، والشعور بالرفاهية محصلة بين الاستعداد والمواقف الذي يعيشها الفرد، وطريقة تعامله معها وفق معرفته وتفكيره،

كما أن الرفاهية النفسية بوصفها غاية يسعى كل إنسان لتحقيقها في مجال علاقاته الإنسانية التي يتشابك فيها واجب إسعاد الذات مع واجب إسعاد الغير، إضافة لأن الرفاهية النفسية الأصلية هي التي تظهر من فكرة التضحية بالذات أو الشعور بالواجب؛ لأن الناس لديهم الرغبة في الحب وليس القبول فقط.

وينبغي الإشارة إلى أهمية جميع المداخل التفسيرية للرفاهية النفسية، حيث النظرة المختلفة تبعاً للجانب المعرفي أو البيئي أو التكاملي في التفسير لما قد يتوقعه أو قد يعانيه المعلم من ضغوطات، وكذلك التأثير المشترك للتفاعل المركب بين الفرد وبيئته (الشخصية والبيئة)، فالرفاهية النفسية تحدد تقييم الرضا عن الحياة كمكون معرفي للرفاهية النفسية، كما تحدد الجانب الوجداني والمزاجي كمكون انفعالي للرفاهية النفسية، ويوضح هذا المدخل أن الرفاهية النفسية مفهوم شامل، وأن مصادر ومظاهر الرفاهية النفسية متعددة؛ لذا ينبغي الاعتماد في تفسيرها على كافة وجهات النظر التي أدلت بأرائها، مع التركيز على ما يفيد من كل وجهات النظر في جانب معين.

#### ثانياً: أساليب المواجهة الاستباقية: Proactive Coping styles

يعد مفهوم الضغوط من المفاهيم التي لها علاقة وثيقة بالصحة النفسية، فلا يمكن التوصل لصحة الفرد النفسية دون درء هذه الضغوط أو مواجهتها والتغلب عليها، ويتعرض الأفراد بشكل دائم للضغوط النفسية والحياتية، ولا يخلو أي عمل أو نشاط معين من التعرض لعقبات وعراقيل تعيق الوصول إليه بسهولة.

ولقد زاد الاهتمام منذ أعوام عديدة بالأساليب التي يلجأ إليها الأفراد لدرء الخطر الذي يواجههم يومياً في حياتهم، وسمى علماء النفس هذه الطرق بأساليب المواجهة والتعامل، وعندما يستخدمها هؤلاء الأفراد إنما يستجيبون بطريقة من شأنها أن تساعدهم على فهم ذلك الموقف الضاغط أو حتى التقليل من شدته؛ بهدف الوصول إلى معالجة تحدث عملية التوازن (غنيم، ٢٠١٥، ٣١٩).

ومن أولى الأساليب التي ينبغي على الأفراد استخدامها هي أساليب المواجهة الاستباقية التي توفر علمهم الكثير من الصعاب والضغوطات لاحقاً. حيث قد برزت في الآونة الأخيرة الحاجة إلى أساليب المواجهة الاستباقية باعتبارها محوراً جديداً للبحث والممارسة، إذ يتطلب التعامل الاستباقي السعي الإيجابي والتركيز المسبق لتحقيق الأهداف، باستخدام كافة الموارد التي يمتلكها الأفراد، وتحديد الأهداف الواقعية، وقد اعتبرت هذه العملية هدفاً موجهاً نحو المستقبل (Vitalia, 2022, 149).

ويؤيد ما سبق ما ذكره (Ouwehand 2005) من أنه لا يحتاج الأفراد إلى الانتظار حتى تقع الأحداث الضاغطة، بل علمهم بدلاً من ذلك التنبؤ بالأحداث واتخاذ الإجراءات الاحترازية لمنع التهديدات المحتملة أو تقليل أثارها السلبية.

فيرى (Greenglass 2002, 29) أن أساليب المواجهة الاستباقية عبارة عن "استراتيجية مواجهة مستقبلية تتضمن دمج لعملية تخطيط متعددة الأبعاد والمهام، موجّهة نحو المستقبل، وتجمع بين العمليات التي تهدف إلى الحفاظ على جودة الحياة



وإدارتها وتحسينها مع تلك التي تهدف إلى تحقيق الأهداف الشخصية المتمثلة في أهداف التنظيم الذاتي".

ويُعرف (wu et al, 2008, 104) أساليب المواجهة الاستباقية بأنها "أحد أهم المفاهيم الضرورية في علم نفس الصحة اللازمة للسيطرة على الظروف الضاغطة، وتشمل جميع الأنشطة الاستباقية التي يقوم بها الفرد لممارسة السيطرة على المتطلبات المختلفة".

وتعرف أساليب المواجهة الاستباقية بأنها "استعداد الفرد الموجه نحو الهدف، والسعي جاهداً لتحقيق الأهداف في المستقبل، وبذل الجهود لبناء الموارد العامة، وهذه الطريقة يقوم بالتحضيرات للتعامل مع التحديات المستقبلية بفعالية" ( Almássy, 2014, 116).

ويرى (Chang & Chan, 2015, 402) أن أساليب المواجهة الاستباقية هي "استراتيجية الدرع الواقي لتجنب مواقف الحياة السلبية في المستقبل، بدلاً من انتظار رد الفعل السلبي للضغوط".

وتُعرف الاستراتيجيات والأساليب الاستباقية بأنها الاستراتيجيات الموجهة نحو المستقبل، والتي يتخذ فيها الأفراد قراراً للمستقبل، والتنبؤ بالنتيجة المستقبلية، واكتشاف كافة السبل الممكنة لمواجهة الظروف الضاغطة وغير المرغوب فيها مستقبلاً" (Dehnad, 2017).

بينما يعرف (Longoria, 2020, 22) أساليب المواجهة الاستباقية بأنها "المحاولات المستقبلية الفعالة والموجهة نحو الهدف؛ والتي ترمي إلى التهيؤ والتحضير للمواجهة".

وتعرف أساليب المواجهة الاستباقية بأنها "محاولة للاستعداد للمستقبل؛ بهدف بناء موارد مقاومة عامة؛ تؤدي إلى ضغط أقل من خلال التقليل إلى أدنى حد من التأثير" (موسى، ٢٠٢٣).

ومن خلال ما سبق من تعريفات لأساليب المواجهة الاستباقية يتضح ما يلي:

- أن أساليب المواجهة الاستباقية هي أساليب موجهة نحو المستقبل (Greenglass, 2002).
- تشمل هذه الأساليب على أنشطة استباقية مختلفة (wu et al., 2008).
- يسعى الفرد جاهداً وببذل كافة الجهود لتحقيق الأهداف في المستقبل (Almássy, 2014).
- تشمل أساليب المواجهة الاستباقية بناء واستخدام موارد مقاومة عامة؛ تؤدي إلى التخفيف من الضغط (موسى، ٢٠٢٣).
- وبناء على ما سبق يعرف الباحث أساليب المواجهة الاستباقية في البحث الحالي بأنها: جهود وقدرة المعلم واستعداده المسبق لمواجهة الضغوط التي قد تطرأ مستقبلاً، والتي تشمل مجموعة من التنظيمات السلوكية الاستباقية وتوقع وإدارة الأهداف وتقييمها الاستباقي وتجميع مصادرها؛ من أجل التصدي للضغوط المستقبلية والسيطرة عليها.

وتختلف أساليب المواجهة الاستباقية عن غيرها من الأساليب التقليدية الأخرى للمواجهة. فيشير (Greenglass, 2002, 29) إلى أن أساليب المواجهة التقليدية المعروفة تتعامل وتتفاعل مع الضغوط التي قد وقعت بالفعل؛ بهدف التعويض عما لحق الفرد من خسائر وأضرار، والعمل على إدارة هذه الأخطار، وبالتالي تميل هذه الأساليب لأن تتضح كمواجهة تفاعلية، أما بالنسبة لأساليب المواجهة الاستباقية فإنها تكون أكثر توجها نحو المستقبل، وفيها يكون الفرد جهودا تتضمن مجموعة من الموارد والمصادر التي تم تجميعها حول موضوع الضغط، والعمل على إدارة الأهداف المستقبلية وتقييمها بشكل مسبق قبل وقوعها وفقا لمتطلبات البيئة؛ مما يعزز مشاعر التحدي.

وهناك مفهوم متشابه أيضا مع مفهوم أساليب المواجهة الاستباقية وهو مفهوم أساليب المواجهة الوقائية. إذ تختلف المواجهة الاستباقية عن الوقائية بطريقتين: أولهما أنه تعتمد المواجهة الاستباقية على تقييم التحدي، بينما تعتمد المواجهة الوقائية على تقييم التهديد، وثانيهما أنه في المواجهة الاستباقية يتخذ الأفراد إجراءات بناءة وهادفة، بينما في الوقائية يستخدم الأفراد استراتيجيات دفاعية وعامة أكثر أي: توفير المصادر للاحتياجات المستقبلية، وبشكل أكثر اختصارا فإن المواجهة الاستباقية تتمثل في إدارة الهدف والمواجهة الوقائية في إدارة المخاطر (Gan et al, 2010, 644).

وفيما يخص قياس أساليب المواجهة الاستباقية فقد وجد الباحث أن مكونات المواجهة الاستباقية تختلف باختلاف أهداف البحوث والدراسات التي تناولتها، واختلاف العينات التي شملتها، فقد أشارت العديد من البحوث والدراسات إلى استخدام مقياس (Greenglass, 1999)، وهو مقياس أحادي البعد، يتكون من ١٤ عبارة منها ما هو إيجابي ومنها ما هو سلبي، وتمت ترجمته واستخدامه في العديد من الدول المختلفة، وقد اشتمل مضمونه على قياس المواجهة الاستباقية من خلال استثمار الموارد، وتصور النجاح، وتحديد الأهداف والسعي المستمر لتحقيقها.

وقد أشار (Aspinwall, 2005, 203) أن المواجهة الاستباقية تتضمن: توقع الضغوط المحتملة واكتشافها والعمل مقدماً إما لمنعها تماماً أو للحد من تأثيرها، وتعني بأنها شكل من أشكال التفكير الموجه نحو المستقبل. وقد توصلت دراسة (Yang, 2006) إلى أن أساليب المواجهة الاستباقية تتضمن: التوجه المسبق، توقع الهدف، الإلمام بالمصادر وتجميعها، والتنظيمات السلوكية.

في حين توصلت دراسة (Almássy et al, 2014) من خلال التحليل العاملي إلى سبعة أبعاد لأساليب المواجهة الاستباقية وهي: الاستباقية، والانعكاسية، التخطيط الاستراتيجي، الوقائية، طلب المساعدة، الدعم العاطفي، المواجهة التجنبية.

وتتضح مكونات وأبعاد أساليب المواجهة الاستباقية من خلال النظريات المفسرة لهذا المفهوم ويتناول الباحث أساليب المواجهة الاستباقية من خلال أشهر وجهات النظر المفسرة لها، ويعرض لها الباحث كما يأتي:

فوفقاً لنظرية (Bateman & Crant, 1993) الموصوفة بنظرية الشخصية الاستباقية فإن الأفراد الأعلى في السمة لديهم رؤية لكل ما هو ممكن الحدوث، ولذا فإنهم ينخرطون في سلوكيات تعمل على تحقيق التحديات، وتشير الشخصية

الاستباقية إلى ميل الأفراد نحو الانخراط في توجهات اتخاذ الأدوار بفعالية، مثل الاستباقية تجاه بدء عملية التغيير والتأثير على البيئة المنوطة بعمل معين ومحدد، كما أن السمة الأخرى المميزة للشخصية الاستباقية هي النهج النشط تجاه أي عمل يتم القيام به، ويتم ذلك من خلال التغيير المقصود، إذ يقوم الشخص الاستباقي بالعمل على إيجاد ظروف جديدة أو التغيير النشط للظروف الحالية. والتغيير هنا ليس معناه مجرد التفكير في التغيير أو محاولة تحقيقه؛ ولكن تحقيق الإنجاز المعبر عن نتائج ملموسة.

ووفقاً لنظرية (Greenglass et al (1995) يسعى الفرد الاستباقي إلى الاستباقية وتحسين حياته وبيئته بدلاً من الاستجابة بشكل أساسي لمحنة أو ضغط معين، أي أنه يقوم بتحديد أنظمتها الحياتية بشكل شخصي، ويتحسب للأحداث والوقائع، فضلاً عن أن الفرد في المواجهة الاستباقية يسعى لتجميع المصادر وحشدها عند الحاجة، ولذلك فهي عملية يحدد فيها الفرد أهدافاً لنفسه، ويسعى بلا هوادة لتحقيقها ويصح نفسه في هذه العملية من خلال تحسين الشخصية لتحقيق الأهداف المحددة، على عكس أشكال المواجهة التقليدية الأخرى، فإن المواجهة الاستباقية تتضمن وتستخدم الموارد الاجتماعية وغير الاجتماعية، وتتصور النجاح، وتستخدم استراتيجيات عاطفية إيجابية. وتشمل أساليب المواجهة الاستباقية تحديد الغايات والسعي المستمر لتحقيق الأهداف المنشودة؛ وبالتالي فإن الفرد الاستباقي قادر على توقع المشكلات التي قد تحدث في المستقبل، مع التحوط بكافة التدابير المعينة والفعالة مع المواقف قبل حلولها.

ووفقاً للفكرة الأساسية لنظرية (Schwarzer (2000 فإن أساليب المواجهة الاستباقية تتضح من خلال توقيت الأحداث من حيث منظرها الزمني، وبهذا فإن الأفراد الاستباقيين لا يتعاملون مع الأحداث والمواقف الضاغطة كاستجابة، ولكنهم يتعاملون باستباقية للأحداث قبل وقوع المخاطر والضغطات، يدركون الأحداث المستقبلية المتوقعة من وجهة نظر تتسم بالتحدي وليس التهديد. ويضيف (2009) خطوات زمنية تحضيرية في التعامل مع الضغط المتوقع، وبهذا يتنبأ الأفراد بواسطة المواجهة الاستباقية بالمخاطر والمطالب والفرص.

وهناك نموذج من إعداد (Maccarthy & Lambert (2001 قد قام بتقديم تفسير المواجهة الاستباقية وما تتوقف عليه من اختيار أساليب مناسبة للتعامل مع المواقف والأحداث، وقد شمل هذا النموذج النقاط التالية:

- ١- أحداث الحياة: يقدم هذا النموذج أحداث الحياة كمثيرات يلزمها استجابة ملائمة، وبناء عليه يتم تقييم الأحداث من حيث كونها تمثل نواحي إيجابية أو سلبية، وهذه العملية تشمل ناحيتين:  
أ- التقييم المعرفي الأولي: وتتركز حول الأحداث الممثلة للضغطات ومدى ارتباطها بالفرد.

ب- التقييم المعرفي الثانوي: ويتم من خلال امتلاك مصادر المواجهة والموارد والقدرات، ومدى تأثيرها في المواجهة للمواقف.

٢- مصادر المواجهة: وتتوقف على عمليتي التقييم السابقتين؛ فإذا استشعر الفرد وأدرك أن الموقف الضاغط أنه مساوٍ لإمكانياته أو أقل منها فإنه لا يكون له تأثير سلبي عليه، أما إذا استشعر الفرد وأدرك أن الموقف الضاغط يتجاوز إمكانياته وموارده فإن الفرد يشعر بعدم قدرته على المواجهة ويكون له تأثير سلبي عليه (Gan & Zhang, 2010).

وإضافة لما سبق، فإن الشخصية الاستباقية في نطاق العمل تستخدم مجموعة من الطرق والأساليب كنوع من التحدي للوضع الراهن، ويحاول هؤلاء الأفراد تشكيل بيئة العمل من خلال أساليب المبادرة الاستباقية والمثابرة (Prabhu, 2007).

### ٣- علاقة أساليب المواجهة الاستباقية بالرفاهية النفسية لدى المعلمين:

تشير نظرية التوجهات السببية إلى إيضاح الفروق بين الأشخاص في توجهاتهم في بيئاتهم المختلفة وفقاً لتنظيم سلوكياتهم المختلفة. فحينما يكون الشخص ذا توجه يتسم بالاستقلالية والاستباقية فإن تعامله مع ما يثير اهتمامه يتسم بالتوافق والانسجام، وعلى النقيض فحينما يتم تنظيم سلوك الأشخاص وفقاً للتنظيمات الاعتمادية الخارجية فإن توجهاته تصبح خارجية؛ وبالتالي تظهر مشكلات تدني الكفاءة الذاتية في التعامل مع البيئة المحيطة، وقصور التنظيم الذاتي (Vansteenkiste et al, 2010).

وتتضمن الموارد الوظيفية الجوانب المادية والنفسية والاجتماعية والتنظيمية التي قد تساعد في تحقيق أهداف العمل وتقلل من متطلبات الوظيفة وتحفز النمو الشخصي، وتمثل المهارات المتعلقة بالقدرة على توفير تلك المصادر أهمية بالغة في أنشطة المواجهة الاستباقية، فالأفراد ذوو النهج الاستباقي يعملون بنشاط لتنمية مهاراتهم وتطوير أنظمة الدعم الاجتماعي لديهم بهدف الاستفادة منها عند الحاجة (Demerouti et al, 2001, 499-512). وتشير نتائج البحوث إلى أن المواجهة الاستباقية ذات قيمة ومفيدة في التعامل مع المشكلات المرتبطة بالعمل، حيث يسهم بشكل إيجابي في الكفاءة المهنية؛ وذلك لأن التعامل الاستباقي يركز على تجميع الموارد وتحديد الأهداف لتحسين الرفاهية وجودة الحياة والإنجاز والكفاءة (Starchenkova et al, 2017, 189).

وتوصلت دراسة Wilkinson (2000) إلى أن حدوث الرفاهية النفسية يتوقف وفقاً لنوع أسلوب المواجهة سواء أكانت أساليب إقدامية أو إجمامية، وأن أساليب المواجهة الإقدامية تؤدي لزيادة الرفاهية النفسية. والمواجهة الاستباقية كنوع من أساليب المواجهة هي استراتيجية متعددة الأبعاد وتتصف بالنواحي الموجهة نحو المستقبل للوصول إلى جودة الحياة؛ ويمكنها التنبؤ بالنتائج الإيجابية، حيث تساهم أساليب المواجهة الاستباقية بشكل مباشر في الرفاهية النفسية لدى المعلمين (Vaculíková & Soukup, 2019).

وقد أوضحت الحملوي (٢٠١٩، ٢٢١) أنه المعلمين يتباينون فيما بينهم في استخدام أساليب المواجهة في مواجهة الضغوط، فمنهم من يستخدم أساليب مواجهة إيجابية وناجحة ويحققون مكاسب وإنجازات، ويبدلون كافة الجهود في سبيل التغلب على الصعاب، وإدارة الضغوط، والبعض الآخر من المعلمين يستخدمون أساليب مواجهة سلبية؛ وبالتالي يصعب عليهم التعامل مع الضغوط، وكل ذلك -بدرجة أو بأخرى- يرتبط بدوره على صحتهم النفسية ورفاههم النفسي.

ومن خلال ما سبق يتضح أن استخدام المعلمين لأساليب المواجهة الاستباقية يفيد في تحقيق رفاهيتهم النفسية من حيث الشعور بالعديد من الإيجابيات المرتبطة بصحتهم النفسية، وتحقيق أقصى استفادة نفسية إيجابية؛ تعينهم على العيش بسلام في ظل وجود مشاعر الرضا والتفاؤل ووجود معنى للحياة التي يسودها الإيجابية في مناحي الحياة الشخصية.

بعض البحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات البحث الحالي:

يعرض الباحث فيما يلي بعض البحوث والدراسات السابقة ذات الصلة؛ بهدف الاستفادة منها في عند تحديد موقع البحث الحالي، وكذلك تفسير نتائج الفروض، ويعرض الباحث لهذه البحوث والدراسات السابقة وفق المحاور التالية:

❖ المحور الأول: بحوث ودراسات سابقة تناولت أساليب المواجهة الاستباقية وبعض المتغيرات لدى المعلمين:

كان الهدف الرئيس من دراسة (Sheikhiani & Fakouri, 2011) هو فحص العلاقة بين مهارات المواجهة الاستباقية والاكتمال بين الطالبات المعلمات في مركز بنتولهدا لتعليم المعلمين في بوشهر بإيران، تم اختيار العينة وعددها (١٢٠) وتقسيمها طبقاً على أساس مجالات تدريبهم إلى خمس مجموعات: تدريس الرياضيات، تدريس المدارس الابتدائية، العلوم التجريبية، تدريس الدين واللغة العربية، وتدريب الدراسات الاجتماعية وتراوحت أعمار المشاركات بين ١٨ و ٢١ عاماً، وتم استخدام أداتين تم التحقق من صحتها (مقياس المواجهة الاستباقية ومقياس بيك للاكتمال) في جمع البيانات. وقد أشارت نتائج الارتباطات إلى أن جميع مهارات التكيف الاستباقي لها علاقة سلبية كبيرة بالاكتمال، باستثناء المواجهة التجنبية، كما كشف تحليل الانحدار أن المواجهة الاستباقية بأبعادها المختلفة بإمكانها التنبؤ بالاكتمال.

ويركز البحث الذي أجراه (Verešová, 2013) على إيجاد العلاقة بين الإجراء كسمة شخصية مع الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم وتشمل (البعد المعرفي والعاطفي والاجتماعي والجسدي) والضغوط النفسية ومواجهتها عند التعامل معها وتشمل (المواجهة الاستباقية، المواجهة الانعكاسية، التخطيط الاستراتيجي، المواجهة الوقائية، والبحث عن الدعم الفعال، البحث عن الدعم العاطفي، المواجهة بالتجنب)، وتكونت عينة البحث من ١٩٤ معلماً في المدارس الابتدائية في سلوفاكيا بواقع ١٧٣ من الإناث، ٢١ من الإناث، متوسط العمر ٣٨,٦ سنة). ولقياس متغيرات

البحث تم استخدام: مقياس الإرجاء العام من إعداد (Lay, 1986)، ومقياس المواجهة الاستباقية من إعداد (Greenglass et al., 1999) وأثبت البحث صحة الفرض بوجود علاقة إيجابية كبيرة بين الإرجاء والضغوط النفسية ومواجهتها، كما حدد البحث وجود العلاقة السلبية المهمة بين الإرجاء والمواجهة الاستباقية.

وهدفت دراسة (Uzaina, 2015) إلى استكشاف علاقة المواجهة الاستباقية بالاحتراق الوظيفي لدى المعلمين، وتم استخدام مقياس الاحتراق الوظيفي إعداد (Maslach, 1981) ومقياس المواجهة الاستباقية المنقح إعداد (Esther Greengass, 2011)، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من ٦٠ معلمًا تم اختيارهم عشوائيًا، وبإجراء التحليل الإحصائي باستخدام طريقة ارتباط بيرسون أظهرت النتائج أنه مع المزيد من أنشطة المواجهة الاستباقية يمكن السيطرة على الاحتراق الفكري الموجه نحو المستقبل بين المعلمين؛ مما سيؤدي إلى إنجاز أفضل في العمل، وتقليل الإرهاق العاطفي.

وكان الهدف من دراسة (Tikkanen et al, 2017) هو فحص مخاطر الاحتراق النفسي لدى قادة المدارس من حيث ضغوط العمل وأعراض الاحتراق النفسي، وعلاقتها باستراتيجيات التنظيم الذاتي الاستباقية، تألف المشاركون من ٤٢٠ من مديري المدارس والمعلمين ذوي المهام القيادية، تتألف بيانات المسح من بيانات من نوع ليكرت وتم تحليلها عن طريق التحليل العنقودي الهرمي، وتحليل التباينات أحادي الاتجاه، وأشارت النتائج إلى أن مديري المدارس لديهم مستويات منخفضة نسبيًا من ضغوط العمل والاحتراق النفسي، ويستخدمون العديد من استراتيجيات التنظيم الذاتي الاستباقية. وعلى أساس التحليل العنقودي، تم تحديد أربعة مخاطر للاحتراق النفسي اختلفت الملامح عن بعضها البعض من حيث استراتيجيات التنظيم الذاتي الاستباقية، وارتبط استخدام هذه الاستراتيجيات بانخفاض خطر الاحتراق النفسي.

وقامت دراسة (Pietarinen et al, 2021) باختبار نموذج تحليل المسار متعدد المستويات لاستكشاف العلاقات المتبادلة بين الاستراتيجيات الاستباقية للمعلمين (التنظيم الذاتي والتنظيم المشترك) مع الاحتراق النفسي، وذلك من أجل تحقيق فهم أفضل لكيفية الحد من الاحتراق النفسي على المستويين الفردي ومستوى المجتمع المهني تكونت عينة الدراسة من ١٥٣١ معلمًا فنلنديًا خارج الخدمة، وأثناء الخدمة من ذوي الخبرة من حوالي ٧٥ مدرسة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس استراتيجيات المواجهة الاستباقية من إعداد الباحث، ومقياس الاحتراق النفسي من إعداد (Pietarinen et al., 2013a, 2013b). وأظهرت النتائج أن أعراض الاحتراق النفسي تختلف بين المعلمين، بحسب الاستراتيجيات الذاتية والتنظيمية والاستباقية، كما بينت نتائج هذه الدراسة أن هذه الاستراتيجيات على اختلافها تعمل على تخفيف الضغوطات التي يواجهها المعلم خارج الخدمة المهنية وداخلها، وتعمل تلك الاستراتيجيات أيضا بنسب متباينة جزئيًا لمنع ظهور أعراض الاحتراق النفسي تدريجيًا.

وسعت دراسة (Samfira et al, 2021) إلى استكشاف الموارد الشخصية (السمات الشخصية، الكمالية، الكفاح، الفعالية الذاتية) التي تتنبأ باستراتيجيات المواجهة الاستباقية لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من ٢٨٤ معلماً قبل الخدمة، ممن تتراوح أعمارهم بين ١٨ إلى ٣٤ عامًا، وأظهرت النتائج أن الموارد الشخصية (الضمير والانفتاح والتنظيم الذاتي الكمالية، الكفاح، الفعالية الذاتية) كانت مؤشرات لبعض استراتيجيات المواجهة الاستباقية، أما الانبساط والعصابية لم يتم التنبؤ بها في استراتيجيات المواجهة الاستباقية التي قد تساعد المعلمين على التعامل مع الضغوط والأوضاع داخل وخارج المدرسة، ويمكن تنظيم برامج تدريبية لتحسين الرفاهية النفسية في مهنة التدريس.

واستهدف البحث الذي أجراه (حسن، ٢٠٢٢) التعرف على المواجهة الاستباقية لدى المرشدين التربويين في محافظة ديالى، ودلالة الفرق في المواجهة الاستباقية لدى المرشدين التربويين وفقاً لمتغير الجنس (ذكور / إناث) ووفقاً لمتغير الخدمة (أقل من ٦ سنوات، ٦ سنوات فأكثر)، وتحقيقاً لأهداف البحث تبني الباحث مقياس المواجهة الاستباقية المعد من قبل (Green glass et al, 1999) حيث تم تطبيق المقياس على عينة بلغت (٢٠٠) مرشداً ومرشدة، اختيروا بطريقة عشوائية عنقودية، وأظهرت نتائج البحث أن أفراد عينة البحث يمتلكون المواجهة الاستباقية وفقاً للوسط الفرضي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المواجهة الاستباقية وفقاً لمتغير الجنس، وليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المواجهة الاستباقية وفقاً لمتغير الخدمة (أقل من ٦ سنوات، ٦ سنوات فأكثر).

وقام (Akinlosotu, 2022) بدراسة وصفية نوعية كان الهدف منها هو استكشاف تصور المعلمين العاملين بالمدارس العامة من الروضة إلى الصف الثاني عشر للتعامل مع الضغوط والاحتراق النفسي باستخدام استراتيجيات المواجهة الاستباقية، تكونت عينة الدراسة من ١٢٢ معلماً، قدموا بيانات معينة من خلال دراسة استطلاعية لمعالجة ضعف القدرة على الصمود في مواجهة الضغوط والاحتراق، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها من عملية تحليل البيانات: أنه يستخدم المعلمون إجراءات مختلفة للرعاية الذاتية والأنشطة البدنية للتعامل مع الضغوط، يحدد المعلمون الأهداف، ويستخدمون تخطيط الدروس، وأساليب التخطيط الأخرى للتحضير للضغوطات المستقبلية، ويحتاج المعلمون إلى وضع الحدود وطلب الدعم لبناء القدرة على الصمود في مواجهة الاحتراق النفسي، كما يجب على المعلمين أن يكونوا تأمليين، واستخدام المعرفة السابقة من التجارب السابقة للتحضير والاستباقية ضد ضغوطات المستقبل.

وهدف البحث الذي أجراه (موسى، ٢٠٢٣) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين المواجهة الاستباقية والإجهاد المتصور لدى أساتذة الجامعة، واقتصر البحث على عينة مؤلفة من (٢٠٠) تدريسي وتدرسية من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأنبار من (الذكور والإناث)، والتخصص (العلمي، والإنساني) للعام (٢٠٢١-٢٠٢٢) ولتحقيق أهداف البحث الحالي تبني الباحثان مقياس المواجهة الاستباقية (Greenglass et al, 2002) الذي قام بترجمته وتقنينه للبيئة العراقية الباحث

(حسن، ٢٠٢١)، وتوصلت النتائج إلى تمتع العينة بمستوى جيد من المواجهة الاستباقية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين المواجهة الاستباقية والإجهاد المتصور لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة الأنبار.

❖ المحور الثاني: بحوث ودراسات سابقة تناولت الرفاهية النفسية وبعض المتغيرات لدى المعلمين:

وأجرى (Zahoor, 2015) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الرفاهية النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمي المدارس الحكومية والخاصة، وتكونت عينة الدراسة من ١٠٠ معلم (٥٠ من المدارس الحكومية و ٥٠ من المدارس الخاصة، ممن تتراوح أعمارهم بين ٢٥ و ٥٨ عاماً، تم اختيار العينة بطريقة عشوائية، وتم قياس رفاهية المعلمين النفسية بالمقياس الذي طوره (Bhogle and Prakash, 1995)) وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين الرفاهية النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية والرضا الوظيفي بين معلمي المدارس الحكومية والخاصة لصالح معلمي المدارس الخاصة.

وقام محمد (٢٠١٦) بدراسة بحثت مستوى الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين ومدى اختلافهم باختلاف جنسهم، ومكان عملهم، وأقدميتهم في التعليم من وجهة نظرهم، وقد تكونت عينة الدراسة من ٣٤٦ معلماً، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن مستوى كل من الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية للمعلمين كان مرتفعاً، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين، وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الارتياح النفسي أو الفاعلية الذاتية للمعلمين مهما كان جنسهم أو مكان عملهم أو أقدميتهم.

وهدفت دراسة (Salimirad & Srimathi, 2016) إلى التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات المهنية والرفاهية النفسية لدى المعلمين في مدينة ميسور بالهند، شملت الدراسة ٦٠٠ معلم من المدارس الحكومية والخاصة عن طريق العينات العشوائية وأشارت نتائج معامل ارتباط سيرمان إلى وجود علاقة إيجابية بين فاعلية الذات المهنية والرفاهية النفسية، كما وجدت الدراسة أن ارتفاع فاعلية الذات المهنية والرفاهية النفسية يرتبطان بشكل إيجابي؛ والتي بدورها يمكن أخذها بعين الاعتبار في مكان العمل من أجل تحسين إنتاجية المخرجات التعليمية، وأوصت الدراسة أنه ينبغي للمنظمات أن تركز على المعلمين باعتبارهم عنصراً أساسياً في المجتمع المتعلم؛ ومن هنا يجب التركيز على الجوانب النفسية لشخصية المعلم.

وهدفت دراسة (الزيداني، ٢٠٢١) إلى التعرف على الإسهام النسبي لكل من الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية في التنبؤ بجودة الحياة في العمل المدرسي لدى المعلمين، وتم استخدام المنهج الوصفي الطريقة الارتباطية، وقد شارك في هذه الدراسة (٤٢٤) معلماً ممن يمثلون المراحل التعليمية الثلاثة (المرحلة الابتدائية والمتوسطة والثانوية). وقد استخدم الباحث ثلاثة أدوات هي مقياس الرفاهية النفسية إعداد (Tennant et al, 2007)، ومقياس اليقظة الذهنية إعداد (Feldman et al, 2007)، ومقياس جودة الحياة في العمل المدرسي إعداد (Eastonk Van, Laar et al, 2012) وجميعها قام الباحث بترجمتها وتقنيته لاستخدامها في الدراسة الحالية.



وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين كل من جودة حياة العمل المدرسي بجميع أبعاده والدرجة الكلية بين الرفاهية النفسية، كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال بين اليقظة الذهنية بجميع أبعاده والدرجة الكلية وبين الرفاهية، كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار البسيط أن كل المتغيرات المستقلة ذات قدرة تنبؤية بجودة حياة العمل المدرسي، فيما عدا بعد الوعي من مقياس اليقظة الذهنية الذي لم يكن دالا، مما يعني عدم قدرته التنبؤية بجودة حياة العمل المدرسي، في حين بينت نتائج تحليل الانحدار التدريجي أن الرفاهية النفسية أكثر المتغيرات ارتباطاً بجودة حياة العمل المدرسي.

وسعت دراسة (الشيخي، محمد، ٢٠٢١) إلى التعرف على الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمات التعليم العام ومعلمات التربية الخاصة بمدينة جدة، وشملت الدراسة (٤٠٢) معلمة طبق عليهم كل من الأدوات التالية: مقياس الرفاهية النفسية للمعلمين والمعلمات ومقياس التوافق المهني للمعلمين والمعلمات وكلاهما من (إعداد الباحثة)، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية والتوافق المهني لدى عينة الدراسة، ووجود مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية والتوافق المهني لدى عينة الدراسة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح معلمات التعليم العام في الرفاهية النفسية في الأبعاد التالية الاستقلالية، الروحانية، قبول الذات، التمكن البيئي، العلاقات الاجتماعية، الاتزان الانفعالي، والنضج الشخصي، وأوضحت الدراسة إمكانية تنبؤ ارتفاع الرفاهية النفسية بالتوافق المهني لدى المعلمات وقدمت الدراسة عدة توصيات منها عقد ورش عمل للتدريب على الاستقلالية وتقبل الذات والتخفيف من أعباء المهام اللاصفية على المعلمين، وتطوير نظام الحوافز وتقديم خدمات تأهيلات صحية للمعلمين، وزيادة عدد المعلمين في المدارس بحيث يتم خفض نصاب الحصص، وتقليص المهام الإدارية المناطة لهم.

وقامت دراسة (Lucas-Mangas 2022) تحليل العلاقة وتأثير الرفاهية النفسية والذكاء الوجداني مع التنظيم المناسب للاحتراق النفسي. وكان من بين المشاركين ٣٨٦ معلماً نشطاً (٥٥%)، ومعلمين في التدريب (٤٥%)، يدرسون للحصول على درجات علمية في مرحلة ما قبل المدرسة والتعليم الابتدائي، ودرجة الماجستير في تدريب معلمي التعليم الثانوي، وكان ٧١,٥% منهم من النساء. تم استخدام ما يلي: مقياس الرفاهية النفسية، ومقياس السمات المزاجية، واستبيان الاحتراق النفسي النسخة الإسبانية، تم إجراء تحليل الارتباط بطريقة بيرسون، وتحليل الانحدار المتعدد. وأظهرت النتائج أن الحماس لوظيفة التدريس يرتبط بالصحة النفسية، وخاصة في مجال البيئة والنمو الشخصي، وقد أتاح تحليل الانحدار المتعدد إنشاء نموذج تنبؤي للرفاهية، حيث أظهر أن الرفاهية النفسية هي المؤشر الرئيسي للتكيف و/أو عدم التطابق في عمل أعضاء هيئة التدريس في كلتا العينتين، من خلال التنظيم المناسب للعلاقات الإيجابية، التمكن من بيئتهم ويكون لهم هدف في الحياة.

وهدفت دراسة (Chan & Lim, 2023) إلى فهم وجهات النظر الذاتية بشأن العوائق المتصورة التي تحول دون تحقيق الرفاهية النفسية بين معلمي المدارس

الثانوية. تم تطبيق منهج البحث الكيفي في جمع البيانات من خلال مقابلات متعمقة وشبه منظمة، من خلال وجهات نظر سرديّة للمشاركين حول تجاربهم ومعتقداتهم التي تحول دون تحقيق رفاهيتهم النفسية، وتم تحليل البيانات التي تم جمعها من المشاركين، وباستخلاص ماتم الحصول عليه من بيانات أظهرت النتائج أن هناك مجموعة من العوائق التي تتعلق بالاتجاهات السلبية لأولياء الأمور والطلاب نحو المعلمين، مشكلات المسؤوليات الإدارية، نقص الوسائل التدريسية، والزملاء غير الداعمين، ضعف الإدارة الذاتية، والاتجاهات السلبية عن مهنة التدريس، وقلة الخبرات التدريسية.

وهدف البحث الذي أجراه (Violago & Fabella, 2023) إلى تقييم الصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى المعلمين؛ من أجل العمل على وضع التوصيات التي من شأنها أن تساعدهم على التعامل مع عوامل الضغوط التي يواجهونها أثناء الدراسة، وشملت البحث ١٥٢ معلمًا، وتم تطبيق مقياس Ryff المكون من ١٨ عنصرًا للرفاهية النفسية (SPWB)، وتوصلت النتائج أن هناك علاقة إيجابية مهمة بين الصحة النفسية والرفاهية النفسية للمعلمين؛ مما يدل على أن الرفاهية النفسية ستحسن مستوى الصحة النفسية لديهم، بالرغم من أن الدراسة توصلت إلى أن (٩٠) من المعلمين المستجيبين حصلوا على مستويات متوسطة في الرفاهية النفسية من بين ١٥٢ معلمًا شاركوا في البحث.

❖ المحور الثالث: بحوث ودراسات سابقة تناولت أساليب المواجهة الاستباقية والرفاهية النفسية لدى المعلمين:

وتناولت دراسة (Calderón & Gustems-Carnicer, 2013) العلاقة بين أساليب المواجهة والرفاهية النفسية لدى عينة مكونة من ٩٨ من الطلاب المعلمين ممن تتراوح أعمارهم بين ١٩ و٤٢ عامًا، تم تقييم مقياس أساليب المواجهة لـ (Moos, 1993)، في حين تم تقييم الرفاهية النفسية باستخدام مقياس (Derogatis and Spencer, 1982)، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين أسلوب المواجهة والرفاهية النفسية. وكان لاستخدام أساليب المواجهة كحل المشكلات لدى عينة الدراسة تأثير مفيد على أعراض الاكتئاب والقلق الرهابي والمستوى العام للضغوط النفسية، وارتبطت استراتيجيات التجنب السلوكي (البحث عن المكافآت البديلة والتفريغ الوجداني) بالرفاهية النفسية السلبية. كما ترتبط المواجهة الموجبة نحو الهدف بالنتائج الإيجابية للرفاهية النفسية، وقد تكون المواجهة التي تركز على المشاعر التجنبية المواجهة السلوكية التجنبية مؤشرا قويا على الضغوط النفسية.

وبحثت دراسة (Stiglbauer & Batinic, 2015) دور المواجهة الاستباقية فيما يتعلق بالجوانب الإيجابية والسلبية للرفاهية النفسية للموظف (السعادة والاكتئاب) عند مواجهة ضعف الشعور بالأمن الوظيفي، والتحقق فيما إذا كانت الرفاهية النفسية تتحسن عندما يكون الموظفون ملتزمين بشدة بالعمل، أي عندما يكون لديهم مستوى عالٍ من المشاركة في العمل، وكشفت نتائج الاختبارات التي أجريت على عينات من ١٦٢ موظفًا نمساويًا و٤٤٤ موظفًا تايوانيًا، بشكل عام أن المواجهة الاستباقية كانت مرتبطة بشكل إيجابي برفاهية الموظف النفسية إذا كان

تصور انعدام الأمن الوظيفي منخفضاً. كما أشارت النتائج أنه في حالة انعدام الأمن الوظيفي المرتفع كان التأثير المفيد للمواجهة الاستباقية موجوداً فقط بين الموظفين ذوي المشاركة المرتفعة في العمل. وكان التفاعل معنوياً لمشاعر الاكتئاب لدى العينة النمساوية ولمشاعر السعادة لدى العينة التايوانية. وأخيراً تشير النتائج إلى أنه إذا كان الموظف يعاني من ضعف الأمن الوظيفي فإن المواجهة الاستباقية تعتمد على توظيف مواقف الشخص ومعتقداته المتعلقة بالعمل، مثل المشاركة في العمل، والتي تعمل كموارد للتأقلم والاستباقية.

وحاولت (الحملاوي، ٢٠١٩) بحث العلاقة السببية بين أبعاد رأس المال النفسي (فاعلية الذات، التفاؤل، الأمل، والصمود النفسي) كمتغيرات مستقلة، وأساليب المواجهة الإيجابية والسلبية للضغوط كمتغيرات وسيطة، والرفاه النفسي كمتغير تابع لدى المعلمين، وبلغت عينة الدراسة ٢٨٦ معلماً 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، كما اتضح وجود علاقة ارتباطية بين رأس المال النفسي وأساليب المواجهة الإيجابية والسلبية، وأن أساليب مواجهة الضغوط تؤدي دوراً مهماً في تحقيق الرفاه النفسي، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد الرفاه النفسي فيما عدا بعدي الاستقلالية وتقبل الذات، وكذلك أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية فيما عدا أساليب الدعم الاجتماعي والترفيه، ولذلك فاستثمار الفرد لما يمتلكه من رأس مال نفسي يجعله إنساناً قادراً على مواجهة الضغوط والتحديات بأساليب مواجهة إيجابية، وأساليب مواجهة الضغوط تؤدي دوراً مهماً في الارتقاء بالرفاهية النفسية للمعلمين.

وفي دراسة (Ripoll-Núñez, 2020) التي هدفت إلى التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال تقييم العلاقة بين الكفاءات الإيجابية مثل: تنظيم الذات، والمواجهة الاستباقية والسلوك الاجتماعي الإيجابي من خلال عينة ٩٣٠٧ من المراهقين في الصف الثاني والتاسع الذين يحضرون ١١ مدرسة عامة وخاصة في مدينتين رئيسيتين في كولومبيا، على مجموعة من المقاييس التي تقيم متغيرات الدراسة المشار إليها، وتم إجراء تحليلات الانحدار الخطي المتعددة لتقييم نماذج رفاهية المراهقين النفسية ورضاهم عن الحياة، مع اعتبار الكفاءات الإيجابية كمتغيرات تنبؤية، وقد تم التوصل لأفضل نموذج، والذي أظهر أفضل ملاءمة، ومثل أكبر قدر من التباين في رفاهية المراهقين النفسية ورضاهم عن الحياة، وقد شمل بعددين للمواجهة الاستباقية (الإيجابي والاجتماعي)، وتنظيم الذات، والسلوك الاجتماعي الإيجابي.

وبحثت دراسة (نور، زناد، ٢٠٢٢) المواجهة الاستباقية والوقائية كمؤشرات للرفاهية الذاتية لدى المسنين، حيث هناك عدة أسباب للافتراض بأن هذه الاستراتيجيات الموجهة نحو المستقبل لها دور حاسم في تعزيز الرفاهية، والهدف من

هذه الدراسة هو الكشف عن أثر استراتيجيات المواجهة الاستباقية والوقائية في تحقيق الرفاهية الذاتية لدى عينة من المسنين. ولقياس متغيرات الدراسة تم الاعتماد على المقياسين الفرعيين (الاستباقية والوقائية) القائمة المواجهة الاستباقية وسلم الرفاهية الذاتية للراشدين، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة الاستباقية والمواجهة الوقائية والرفاهية الذاتية مما يدل على الأثر الإيجابي لكلا الاستراتيجيتين في تحقيق الرفاهية الذاتية لدى المسنين، كما أن المواجهة الاستباقية المتغير الذي كان له أثر جوهري على الرفاهية الذاتية لدى المسنين هو استراتيجية المواجهة الوقائية.

وهدفت دراسة (Vitalia, 2022) إلى استكشاف العلاقة بين التعاطف (كحاجة نفسية إنسانية أساسية) واستراتيجيات المواجهة الاستباقية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين التعاطف وأساليب المواجهة الاستباقية، وإذا كان شخص ما عطوفاً ولديه ارتباط نفسي/عاطفي بالطبيعة، فهذا هو الأرجح للتعامل بنجاح مع التهديدات الحالية والمستقبلية للأهداف الشخصية أو الصحة أو الرفاهية، وأكدت النتائج الإحصائية هذه الفرضية. كما على أن المواجهة الاستباقية - في ضوء الأبحاث النفسية- يمكن استخدامها في التدخلات والتحسين والتعديل للأشخاص، كما يمكن تعزيز استراتيجيات المواجهة الاستباقية في مجال الاستشارة والعلاج النفسي.

وكشفت دراسة (Wettstein et al, 2023) عن مدى تصورات المعلمين حول سلوك الطلاب العدواني وأساليب المواجهة التجنبية لدى المعلمين مثل القلق المزمن والاستسلام. وكذلك ارتباط العدوان المدرك من قبل المعلم بزيادة الاحتراق النفسي والضغوط النفسية بين المعلمين، وفي سبيل ذلك تم تقديم تقارير ذاتية لحوالي ٤٢ معلمًا سويسريًا لتقييم العدوان المتصور لدى الطلاب، والقلق المزمن، والاستقالة، والإرهاق الشديد، بالإضافة إلى ذلك، تم إعداد أربعة دروس متتالية لكل معلم، وتم ترميز سلوك الطلاب العدواني في حضور المعلم من قبل أربعة مراقبين خارجيين مدربين، وباستخدام تحليل الانحدار المتعدد أظهرت النتائج ذلك ارتباط العدوان الملاحظ من قبل المعلم بشكل معتدل، حيث كان العدوان مرتبطاً بتصورات المعلمين بدرجة أقل بكثير من آراء المعلمين، وأساليب المواجهة التجنبية، أي القلق المزمن والاستسلام، في حين أن العدوانية التي ينظر إليها المعلمون على الطلاب كانت مرتبطة بالإرهاق الحيوي الذي أبلغ عنه المعلمون ذاتيًا، وأنه ترتبط أساليب المواجهة التجنبية لدى المعلمين بالمبالغة في تقدير عدوانية الطلاب؛ ولذلك أوصت الدراسة أنه من المهم تحديد وتغيير أساليب المواجهة المستخدمة لدى المعلمين لمنع الوقوع في الخلل الوظيفي والتفاعلات بين المعلم والطالب. إن أساليب التعامل المختلفة التي يتبعها المعلمون لا تؤدي فقط إلى وصم الطلاب، ولكنه أيضًا يعرض صحة المعلمين للخطر بشكل مباشر، ولذلك، فمن الأهمية بمكان تعزيز استخدام المعلمين لأساليب المواجهة الاستباقية التي تركز على المشكلة.

وهدف البحث الذي أجراه (Alsaadi et al (2023) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين المواجهة الاستباقية والرفاهية الوظيفية لدى أساتذة الجامعات، حسب الجنس والتخصص والمسمى الأكاديمي، وأجري البحث على عينة مكونة من

٤٠٠ أستاذًا، وتحقيقًا لهذه الهدف، تم تطوير المقياس أساليب المواجهة الاستباقية بناءً على نظرية (2002) Greenglass ومقياس الرفاهية الوظيفية لأبي بكر وأحمد (٢٠٢٠)، وبينت النتائج أن مجموعة العينة تتمتع بالواجهة الاستباقية والرفاهية الوظيفية، وتوجد علاقة إيجابية بين المواجهة الاستباقية والرفاهية الوظيفية لدى أساتذة الجامعة.

#### ❖ تعليق عام على محاور البحوث والدراسات السابقة:

- أن البحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات البحث الحالي قد سعت للكشف عن علاقتها ببعض المتغيرات، أما عن علاقة المتغيرين مع بعضهما البعض فقد تمت في البيئات غير العربية، ولم يجد الباحث- في حدود اطلاعه- دراسة عربية تناولت هذين المتغيرين عند فئة المعلمين، وقد لوحظ وجود علاقة ارتباطية بين أساليب المواجهة الاستباقية والرفاهية النفسية لدى المعلمين، وذلك كما أشارت دراسة (2013) Gustems-Carnicer & Calderón ودراسة (Stiglbauer & Batinic, 2015)، ودراسة (Ripoll-Núñez, 2020).
- سعت بعض البحوث والدراسات إلى تحديد أساليب المواجهة الاستباقية المستخدمة، كالبحث الذي أجراه (2013) Verešová، وقد حدد (المواجهة الاستباقية، المواجهة الانعكاسية، التخطيط الاستراتيجي، المواجهة الوقائية، والبحث عن الدعم الفعال، البحث عن الدعم العاطفي، المواجهة بالتجنب). ودراسة (2021) Pietarinen et al التي سعت لاستكشاف العلاقات المتبادلة بين الاستراتيجيات الاستباقية للمعلمين (التنظيم الذاتي والتنظيم المشترك). ويعلق الباحث على ذلك من خلال القول بأن استراتيجيات المواجهة الاستباقية قد اختلفت بحسب هدف كل دراسة وطبيعة عينتها.
- لوحظ من خلال البحوث والدراسات السابقة أهمية متغير الرفاهية النفسية بالنسبة لفئة المعلمين، إذ تم تناول الرفاهية النفسية وبيان علاقتها بطبيعة حياة المعلمين، فقد تناولت دراسة (2015) Zahoor الرفاهية النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمي المدارس الحكومية والخاصة، وتناولت دراسة (صالحه الشبيخي، محمد، ٢٠٢١) الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمات التعليم العام ومعلمات التربية الخاصة بمدينة جدة. وقامت دراسة (2022) Lucas- Mangas بتحليل العلاقة وتأثير الرفاهية النفسية والذكاء الوجداني مع التنظيم المناسب للاحتراق النفسي للمعلمين. وأخيرًا البحث الذي أجراه (Violago & Fabella, 2023) فقد سعى إلى تقييم الصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى المعلمين.
- استفاد الباحث من هذه البحوث والدراسات السابقة في تحديد استراتيجيات المواجهة، كما تم تحديد هدف البحث الحالي، وكذلك بيانات أعداد العينة المستخدمة، وكذلك الأدوات المستخدمة، من حيث بنائها أو استخدام ما هو مقنن منها، وقد استقر الباحث على بناء المقياسين لمتغيري البحث بناءً على مجموعة مبررات مذكورة لاحقًا.

- كما استفاد الباحث من نتائج هذه البحوث والدراسات السابقة في مناقشة نتائج هذا البحث، بالإضافة إلى الإطار النظري للبحث الحالي.
- وأخيراً أمكن الوقوف على تحديد موقع البحث الحالي من خلال علاقة هذين المتغيرين في البيئة العربية، والتي لم تتطرق إليه هذه البحوث والدراسات السابقة؛ ولهذا تتضح الحاجة لإجراء البحث الحالي، ويتضح ذلك من خلال الفروض التالية:  
فروض البحث:
- في ضوء ما تم عرضه في الإطار النظري والبحاث والدراسات السابقة أمكن للباحث صياغة فروض البحث الحالي على النحو التالي:  
١- يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) من خلال معلومية بعض أساليب المواجهة الاستباقية (الدرجة الكلية والأبعاد) (التقييم الاستباقي- تجميع المصادر- توقع وإدارة الأهداف- التنظيم السلوكي) لدى معلمي التعليم العام والأزهري.
- ٢- لا توجد فروق دالة إحصائية في أساليب المواجهة الاستباقية (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً لمتغير الوظيفة (معلم عام - معلم أزهري) لدى معلمي التعليم العام والأزهري.
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية في الرفاهية النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً لمتغير الوظيفة (معلم بالتعليم العام- معلم بالتعليم الأزهري) لدى معلمي التعليم العام والأزهري.

#### إجراءات البحث:

- **المنهج:** يعد المنهج الوصفي هو المنهج المتبع في هذا البحث؛ نظراً لأنه يتسق مع طبيعة أهدافه، ومن خلاله يمكن التثبت من مدى تحقق صحة الفروض.
- **مجتمع البحث:** تكون مجتمع البحث من معلمي التعليم العام والأزهري من المدارس ببعض مراكز التأهيل التربوي التابعة لكلية التربية بنين بالقاهرة جامعة الأزهر (شبين الكوم بالمنوفية- إيتاي البارود بالبحيرة- بني سويف).
- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين: تكونت من ١٠٠ من معلمي ومعلمات التعليم العام والأزهري بواقع (٥٧) من الذكور، و(٤٣) من الإناث.
- عينة البحث الأساسية: تكونت من ٢٠٠ من معلمي التعليم العام والأزهري بواقع (١١٣) من معلمي الأزهر، و(٨٧) من معلمي التربية والتعليم، ممن تتراوح أعمارهم بين ٣٥- ٥٠ عاماً، بمتوسط عمري قدره (٤٢,٩١)، وانحراف معياري قدره (٤,٩٣٨). ويتضح ذلك من الجدول (١).

جدول (١) توزيع أفراد العينة الأساسية ن(٢٠٠)

الوظيفة	النوع	ذكور	إناث	المجموع
معلم بالأزهر		٥٦	٥٧	١١٣
معلم بالتربية والتعليم		٤٧	٤٠	٨٧
المجموع		١٠٣	٩٧	٢٠٠

- أدوات البحث: تطلب القيام بهذا البحث بناء مقياسي: أساليب المواجهة الاستباقية والرفاهية النفسية لدى المعلمين، وقد قام الباحث بإعدادهما والتحقق من خصائصهما السيكومترية على النحو التالي:  
(١) مقياس أساليب المواجهة الاستباقية (إعداد الباحث):
- الهدف من المقياس: قياس بعض أساليب المواجهة الاستباقية لدى المعلمين.
- مبررات إعداد المقياس: ندرة وجود مقياس يقيس أساليب المواجهة الاستباقية لدى المعلمين في البيئة العربية، فأغلب المقاييس موجودة في البيئة غير العربية، وطُبقت على عينات تختلف في خصائصها عن خصائص فئة المعلمين، كما أنها لا تغطي كل الأبعاد المشار إليها في البحث الحالي، بالإضافة إلى أن أغلب الموجود منها يقيس أساليب مواجهة الضغوط التقليدية، وبصفة عامة، أما عن أساليب المواجهة الاستباقية فهي تختلف عن الأساليب التقليدية.
- قام الباحث بالاطلاع على ما توفر من أطر نظرية فسرت أساليب المواجهة الاستباقية، وكذلك البحوث والدراسات، والأدوات المستخدمة فيها مثل دراسة (Greenglass, 1999; 2002; 2014) ودراسة (Uzaina, 2015)، ودراسة حسن عبدالله حسن (٢٠٢٢)، ودراسة (إيلاف حميد موسى، ٢٠٢٣).

وقد استفاد الباحث مما سبق- وخصوصا النظريات المفسرة لأساليب المواجهة الاستباقية- في صياغة تعريف أساليب المواجهة الاستباقية وتحديد ٤٠ عبارة كصورة مبدئية تغطي ذلك التعريف. وتتم الاستجابة عليها وفقا لتدرج ثلاثي: (ثلاث درجات) إذا وضع علامة تحت دائما، و(درجتان) إذا وضع علامة تحت أحيانا، و(درجة) واحدة إذا وضع علامة تحت نادرا؛ وذلك في حالة العبارات الإيجابية، ويكون العكس في حالة العبارات السلبية، وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على ارتفاع مستوى أساليب المواجهة الاستباقية، بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى أساليب المواجهة الاستباقية.

❖ الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب المواجهة الاستباقية (إعداد الباحث):  
❖ أولاً: الصدق: اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي:

- ١- صدق التحليل العاملي الاستكشافي: قام الباحث بإجراء الصدق العاملي الاستكشافي لمقياس أساليب المواجهة الاستباقية، وذلك بعد تطبيقه على ١٠٠ من المعلمين الذين يمثلون نفس أفراد المجتمع الأصلي للبحث، تم حساب التحليل العاملي لمكونات المقياس باتباع الخطوات الآتية:
- حساب مصفوفة الارتباطات لمفردات الاختبار على عينة التقنين (ن=١٠٠). ومن خلال هذه المصفوفة تأكد الباحث أنه لا توجد بها متغيرات لها معامل ارتباط مع كل أو معظم العبارات قيمته (+ أو - ١)، أو تساوي صفر، أو أقل من ٠,٢٥، أو أكبر من ٠,٩٠.
- حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار KMO Test حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار بين الصفر والواحد الصحيح، وكلما اقتربت قيمته من الواحد الصحيح كلما دل ذلك على زيادة الاعتمادية Reliability للعوامل التي نحصل عليها من التحليل، ويشير صاحب الاختبار (Kaiser, 1974) في (ربيع، ٢٠٠٨، ١٨٧)، إلى

أن الحد الأدنى المقبول لهذا الاختبار هو ٠,٥٠. حتى يمكن الحكم بكفاية حجم العينة، وبلغت قيمة إحصائي اختبار KMO في تحليل هذا المقياس (٠,٧٧٣) أي أكبر من الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser وبالتالي فإنه يمكن أن نحكم بكفاية حجم العينة لإجراء هذا التحليل.

- إجراء التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسية لهوتلينج للحصول على العوامل المكونة للمقياس بجذر كامن لهذه العوامل أكبر من الواحد الصحيح.
- تم عمل التدوير المتعامد للعوامل على الحاسوب بطريقة الفاريماكس ل Kaiser، واتبع الباحث محك Kaiser لاختيار تشبعات الفقرات بالعوامل والذي يعتبر التشبعات التي تصل إلى ٠,٣٠ أو أكثر تشبعات دالة. وتشير نتيجة التحليل العاملي بعد التدوير إلى وجود أربعة عوامل، كما هو موضح بالجدول التالي، ويوضح الجدول (٢) العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير.

جدول (٢) العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة مفردات مقياس

أساليب المواجهة الاستباقية

رقم العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	رقم العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١	٠,٥٢٣				٢١	٠,٧٣٠			
٢				٠,٣١٤	٢٢				٠,٤١٩
٣			٠,٤٣٦		٢٣				٠,٦١٢
٤				٠,٣١٦	٢٤				
٥					٢٥	٠,٤٢٣			
٦		٠,٤٧٦			٢٦		٠,٦٥٤		
٧					٢٧		٠,٥٧١		
٨			٠,٤٥٦		٢٨			٠,٣١٤	
٩				٠,٧٤٠	٢٩		٠,٦٥٣		
١٠			٠,٥٢٢		٣٠				٠,٦٤٥
١١			٠,٦٣٤		٣١		٠,٤٨١		
١٢			٠,٦٢٩		٣٢				٠,٦٥٠
١٣					٣٣		٠,٧٥٦		
١٤		٠,٦٣٨			٣٤		٠,٥٧٧		
١٥			٠,٣١٨		٣٥			٠,٤٦٧	
١٦			٠,٤٣٢		٣٦		٠,٧٥١		
١٧				٠,٨٦٤	٣٧		٠,٥٨١		
١٨			٠,٤٥٣		٣٨		٠,٥٥٢		
١٩			٠,٤٤٢		٣٩		٠,٦٦٩		
٢٠				٠,٦٣٣	٤٠				
الجذر الكامن	٥,٠٠٣	٤,٠٢٧	٣,٩٥٩	٣,٥٦١					
التباين	١٣,٨٩٨	١١,١٨٥	١٠,٩٩٨	٩,٨٩٢					

- تحديد المفردات التي تشبعت على كل عامل:



- بالنظر إلى جدول (٢) للتحليل العاملي بعد التدوير يتضح ما يلي:
- أن العامل الأول قد تشبع عليه (١٠) عبارات، وهي (١-٧-١٤-١٨-٢١-٢٥-٢٩-٣٤-٣٦-٣٨)، وكان الجذر الكامن (٥,٠٠٣) بنسبة تباين (١٣,٨٩٨%)، وتكشف مضامين هذه العبارات عن تحديد قدرة المعلم على تحديد أليواته، وتفهم ما قد يتعرض له من ضغوطات، والإلمام بما ينبغي التصدي له ومعرفته والوعي به، والتقريب المسبق للتصرفات حيال التعرض للعقبات والعوائق، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (التقييم الاستباقي).
- أن العامل الثاني قد تشبع عليه (٨) عبارات وهي (٦-١٥-١٦-٢٧-٣٣-٣٥-٣٧-٣٩)، وكان الجذر الكامن (٤,٠٢٧) بنسبة تباين (١١,١٨٥%)، وتكشف مضامين هذه العبارات عن قدرة المعلم وتمكنه من الإلمام بالعديد من المعلومات والبحث عن كافة السبل التي تساعد على السيطرة الكاملة لمجريات الأحداث الضاغطة التي قد تلحق به مستقبلا، ووضع الحلول المبكرة والمناسبة في ضوء هذا التجميع، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (تجميع المصادر).
- أن العامل الثالث قد تشبع عليه (٨) عبارات وهي (٣-٨-١٠-١١-١٢-١٩-٢٦-٣١)، وكان الجذر الكامن (٣,٩٥٩) بنسبة تباين (١٠,٩٩٨%)، وتكشف مضامين هذه العبارات عن قدرة المعلم على ضبط تصرفاته ومسؤولياته، والمبادرة باتخاذ الإجراءات السلوكية بنظام وترتيب للمهام المنوط به تنفيذها، والتحضر الجيد لما يقوم به من خطوات تعمل على التغيير الإيجابي للضغوط قبل حدوثها، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (التنظيم السلوكي).
- أن العامل الرابع قد تشبع عليه (١٠) عبارات وهي (٢-٤-٩-١٧-٢٠-٢٢-٢٣-٢٨-٣٠-٣٢)، وكان الجذر الكامن (٣,٥٦١) بنسبة تباين (٩,٨٩٢%)، وتكشف مضامين هذه العبارات عن قدرة المعلم على أن يكون له هدف واضح ورؤية واضحة يتم إدارتها بشكل فعال، بحيث يتوقع أهدافه المستقبلية ويسعى لتحقيقها، مع اعتبار النظرة للأحداث المستقبلية المحيطة والمتوقعة بمثابة محفزات إيجابية تمثل تحديات وليس تهديدات، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (توقع وإدارة الأهداف).
- الاتساق الداخلي: وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتهي إليه تلك العبارة، بعد حذف درجة العبارة من البعد، والجدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتهي إليه:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس أساليب المواجهة الاستباقية

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٤٩٩,.**	٦	٥٤٩,.**	٣	٦٢٠,.**	٢	٣٩٥,.**
٧	٧٢٢,.**	١٥	٥٧٣,.**	٨	٣٣٣,.**	٤	٥٠٩,.**
١٤	٤٥٣,.**	١٦	٥٠٣,.**	١٠	٣١٠,.**	٩	٧٣٧,.**
١٨	٥٨٨,.**	٢٧	٣٩٩,.**	١١	٤٤٨,.**	١٧	٦٣٠,.**
٢١	٤٨٣,.**	٣٣	٦٣٧,.**	١٢	٥٨٢,.**	٢٠	٣٣١,.**
٢٥	٥٥٦,.**	٣٥	٨٨٩,.**	١٩	٣٨٧,.**	٢٢	٣٨٧,.**
٢٩	٦٧٨,.**	٣٧	٤٥٧,.**	٢٦	٤٩٠,.**	٢٣	٤٥٣,.**
٣٤	٣٧٨,.**	٣٩	٥٢٣,.**	٣١	٦٥٧,.**	٢٨	٥٧٤,.**
٣٦	٣٢٧,.**					٣٠	٥٨٤,.**
٣٨	٤٧٥,.**					٣٢	٦٨٣,.**

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٣١٠) و (٠,٨٨٩) وجميع هذه القيم مقبولة إحصائياً، مما يشير إلى اتساق المقياس.

كذلك تم حساب الاتساق الداخلي من خلال معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها البعض وكذلك في علاقتها مع الدرجة الكلية، والجدول التالي (٤) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٤) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة الاستباقية

الأبعاد	التقييم الاستباقي	تجميع المصادر	التنظيم السلوكي	تحديد الأهداف
التقييم الاستباقي	-			
تجميع المصادر	٣١١,.**	-		
التنظيم السلوكي	٦٥٦,.**	٤٥٣,.**	-	
توقع وإدارة الأهداف	٦٨٩,.**	٥٧٤,.**	٦٣٧,.**	-
الدرجة الكلية	٧٩٥,.**	٧٤٥,.**	٨٨٩,.**	٨٧٩,.**

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية تراوحت بين (٠,٣١١ و ٠,٨٨٩) وجميعها قيم مقبولة إحصائياً، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وبالتالي من صدقه.

❖ ثانياً: الثبات: قام الباحث بحساب ثبات المقياس كالتالي:

١- الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وإعادة التطبيق: تم استخدام معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وإعادة التطبيق لحساب الثبات، ويتضح ذلك من الجدول (٥):

جدول (٥) معاملات ثبات مقياس أساليب المواجهة الاستباقية

المقياس الفرعي	عدد العبارات	التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	المقياس الفرعي
		قبل التصحيح	بعد التصحيح			
التقييم الاستباقي	١٠	٧٨٤,٠	٤٨٠,٠**	٧٨٤,٠	١٠	التقييم الاستباقي
تجميع المصادر	٨	٨٤٩,٠	٦٦٨,٠**	٨٤٩,٠	٨	تجميع المصادر
التنظيم السلوكي	٨	٨٦٠,٠	٤٩٧,٠**	٨٦٠,٠	٨	التنظيم السلوكي
توقع وإدارة الأهداف	١٠	٧٩٣,٠	٦٧٤,٠**	٧٩٣,٠	١٠	توقع وإدارة الأهداف
الدرجة الكلية	٣٦	٨٩٥,٠	٧٧٦,٠**	٨٩٥,٠	٣٦	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٥) أن معاملات ثبات ألفا للأبعاد الفرعية الخاصة بمقياس أساليب المواجهة الاستباقية تراوحت ما بين ٠,٧٨٤ إلى ٠,٨٦٠، كما بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس ٠,٨٩٥، كما بلغ معامل التجزئة النصفية ٠,٨٦٧، كما بلغ معامل إعادة التطبيق ٠,٨٧٧، معامل ثبات مرتفع مما يدعو إلى الثقة في استخدام المقياس.

❖ الصورة النهائية لمقياس أساليب المواجهة الاستباقية:

بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات، وما ترتب عنها أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٣٦) عبارة موزعة على أربعة أبعاد، والجدول (٦) يوضح توزيع العبارات بعد ترتيبها على تلك الأبعاد:

جدول (٦) الصور النهائية لمقياس أساليب المواجهة الاستباقية

م	الأبعاد	العبارات	الإجمالي
١	التقييم الاستباقي	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠	١٠
٢	تجميع المصادر	١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨	٨
٣	التنظيم السلوكي	١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦	٨
٤	توقع وإدارة الأهداف	٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦	١٠
	الدرجة الكلية		٣٦

(٢) مقياس الرفاهية النفسية (إعداد الباحث):

- الهدف من المقياس: قياس الرفاهية النفسية لدى المعلمين.
- مبررات إعداد المقياس: قلة وجود مقاييس تقيس الرفاهية النفسية لدى المعلمين في البيئة العربية، فأغلب المقاييس موجودة في البيئة غير العربية، وطبقت على عينات تختلف في خصائصها عن خصائص فئة المعلمين، وقد استخدم الباحث عبارات تغطي الأبعاد المشار إليها في البحث الحالي، بالإضافة إلى أنها تناسب مع فئة المعلمين. قام الباحث بالاطلاع على ما توفر من أطر نظرية فسرت الرفاهية النفسية، وكذلك البحوث والدراسات، والأدوات المستخدمة فيها مثل دراسة (Zahoor, 2015) ودراسة (صالحه عبدالله الشبيخي، هدى عاصم محمد، ٢٠٢١) ودراسة (Violago & Fabella, 2023) وغيرها.

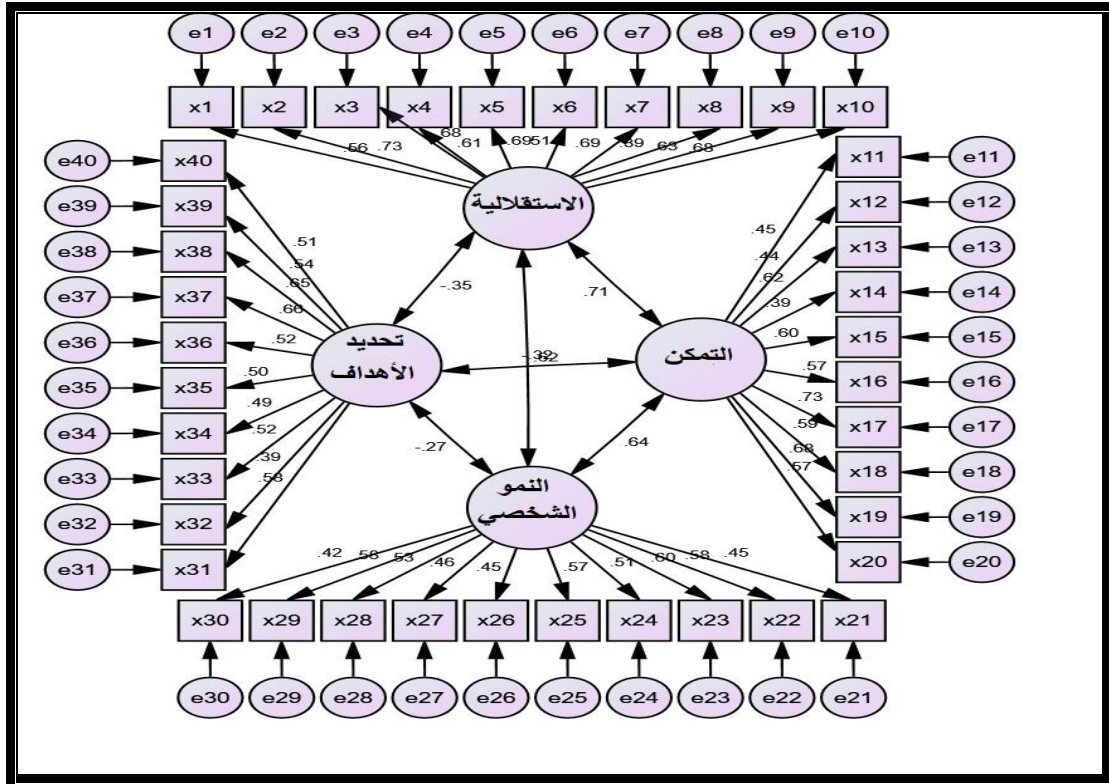
وقد استفاد الباحث مما سبق- وخصوصا النظريات المفسرة للرفاهية النفسية - في صياغة تعريف الرفاهية النفسية وتحديد ٤٠ عبارة كصورة مبدئية تغطي ذلك التعريف. وتتم الاستجابة عليها وفقا لتدرج ثلاثي: (ثلاث درجات) إذا وضع علامة تحت دائماً، و(درجتان) إذا وضع علامة تحت أحياناً، و(درجة) واحدة إذا وضع علامة تحت نادراً؛ وذلك في حالة العبارات الإيجابية، ويكون العكس في حالة العبارات السلبية، وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية، بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى الرفاهية النفسية.

❖ الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهية النفسية (إعداد الباحث):

❖ أولاً: الصدق: اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي:

١- صدق التحليل العاملي التوكيدي:

استخدم الباحث التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS. V.26 للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، والشكل التالي يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والمكونة من (١٠٠) من المعلمين الذين يمثلون نفس أفراد المجتمع الأصلي للبحث.



شكل (١) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفاهية النفسية

كما تم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة ودلالاتها كما في الجدول (٧):

جدول (٧) معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس الرفاهية النفسية

رقم العبارة	المعاملات الانحدار المعيارية	المعاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
١	.٠٥٦٢	١			
٢	.٠٧٢٧	١,٣٢٩	.٢٥١	٥,٣٠٣	***
٣	.٠٦٧٦	١,١٠٦	.٢١٨	٥,٠٧	***
٤	.٠٦١٤	١,٠٥٤	.٢٢١	٤,٧٦١	***
٥	.٠٦٩٥	١,٣٢٧	.٢٥٧	٥,١٥٩	***
٦	.٠٥٠٧	.٠٨١٧	.١٩٧	٤,١٤٧	***

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار لللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرية	مستوى الدلالة
٧		٠,٦٩٣	١,١٣١	٠,٢٢	٥,١٤٩	***
٨		٠,٣٩٤	٠,٦٢٦	٠,١٨٥	٣,٣٨٥	***
٩		٠,٦٢٩	١,٠٣٥	٠,٢١٤	٤,٨٣٧	***
١٠		٠,٦٨٣	١,١١٧	٠,٢١٩	٥,١٠٣	***
١١		٠,٤٥١	١			
١٢		٠,٤٣٨	٠,٧٨٦	٠,٢٤٣	٣,٢٢٨	٠,٠٠١
١٣		٠,٦٢٤	١,٢٠٦	٠,٣٠٨	٣,٩١٦	***
١٤		٠,٣٨٩	٠,٧٧٨	٠,٢٦١	٢,٩٨٤	٠,٠٠٣
١٥	التمكن	٠,٥٩٧	١,٢٠٩	٠,٣١٥	٣,٨٣٨	***
١٦	النفسي	٠,٥٦٨	٠,٩٧٥	٠,٢٦١	٣,٧٤٣	***
١٧	والبيئي	٠,٧٢٥	١,٤٠٥	٠,٣٣٧	٤,١٦٩	***
١٨		٠,٥٩٣	١,٢٣٤	٠,٣٢٣	٣,٨٢٤	***
١٩		٠,٦٨٢	١,٤١٢	٠,٣٤٧	٤,٠٦٩	***
٢٠		٠,٥٦٨	٠,٩٢	٠,٢٤٦	٣,٧٤٤	***
٢١		٠,٤٤٩	١			
٢٢		٠,٥٨٣	١,٥٧٢	٠,٤٣١	٣,٦٤٧	***
٢٣		٠,٦٠١	١,٣٨٣	٠,٣٧٤	٣,٦٩٩	***
٢٤		٠,٥٠٦	١,٣٣٨	٠,٣٩٥	٣,٣٩٢	***
٢٥	النمو	٠,٥٧١	١,٤٤٨	٠,٤٠١	٣,٦١٣	***
٢٦	الشخصي	٠,٤٤٨	١,٠٤٢	٠,٣٣	٣,١٦	٠,٠٠٢
٢٧	والمهني	٠,٤٦٢	١,٠٥٨	٠,٣٢٩	٣,٢١٩	٠,٠٠١
٢٨		٠,٥٣٣	١,٢٧٨	٠,٣٦٦	٣,٤٨٩	***
٢٩		٠,٥٨٢	١,٣٢٧	٠,٣٦٤	٣,٦٤٦	***
٣٠		٠,٤١٩	٠,٩٩٣	٠,٣٢٨	٣,٠٣	٠,٠٠٢
٣١		٠,٥٨١	١			
٣٢	تحديد الأهداف	٠,٣٩٢	٠,٥٠١	٠,١٥٤	٣,٢٤٩	٠,٠٠١
٣٣		٠,٥١٩	٠,٨٠٦	٠,١٩٨	٤,٠٧٧	***



رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
٣٤		٠,٤٨٧	٠,٨١٣	٠,٢٠٩	٣,٨٨٢	***
٣٥		٠,٥٠٤	٠,٧١٢	٠,١٧٩	٣,٩٨٥	***
٣٦		٠,٥١٧	٠,٧٩٦	٠,١٩٦	٤,٠٦١	***
٣٧		٠,٦٦٤	١,١	٠,٢٢٧	٤,٨٣٨	***
٣٨		٠,٦٥٠	٠,٨٧	٠,١٨٢	٤,٧٧٣	***
٣٩		٠,٥٣٩	٠,٨١٥	٠,١٩٤	٤,١٩٥	***
٤٠		٠,٥١٢	٠,٨٣١	٠,٢٠٦	٤,٠٣٥	***

يتضح من الجدول (٧) أن جميع قيم معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، مما يشير إلى صدق البنية العاملية للمقياس. كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج كما في الجدول (٨):

جدول (٨) مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفاهية النفسية

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول للمؤشر	القرار
١	النسبة بين CMIN/DF ودرجات الحرية X2	٢,٥١٤	أقل من (٥)	مقبول
٢	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,٠٣٥	الاقتراب من الصفر	مقبول
٣	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٣٩٦	صفر إلى ١	مقبول
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠,٦٥٧	صفر إلى ١	مقبول
٥	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٤٩٤	صفر إلى ١	مقبول
٦	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٤٦٢	صفر إلى ١	مقبول
٧	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٧٩٠	صفر إلى ١	مقبول
٨	مؤشر توكر لويس (TLI)	٠,٧٦٨	صفر إلى ١	مقبول
٩	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٧٨١	صفر إلى ١	مقبول
١٠	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٦٠	٠,٠٨ فأقل	مقبول

يتضح من الجدول (٨) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول؛ مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفاهية النفسية مع بيانات العينة السيكومترية.

٢- صدق المحك: تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين الدرجات على المقياس الحالي (إعداد الباحث) ودرجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية إعداد (Ryff, 1989): ترجمة أبوهاشم (٢٠١٠) كمحك خارجي وكانت أبعاده: الاستقلالية، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية، الحياة الهادفة، تقبل الذات، وكانت قيمة معامل الارتباط (٠,٧٠٧) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق المقياس الحالي.

- الاتساق الداخلي: وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه تلك العبارة بعد حذف درجة العبارة من البعد. والجدول (٩) يوضح معاملات الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي إليه:

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الرفاهية النفسية

رقم العبارة	معامل الارتباط	التمكن النفسي والبيئي		النمو الشخصي والمهني		رقم العبارة	معامل الارتباط	تحديد الأهداف
		رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة			
١	٧٤٥,٠**	١١	٤٨١,٠**	٢١	٧٣٩,٠**	٣١	٧١٦,٠**	معامل الارتباط
٢	٦٦٩,٠**	١٢	٣٩٨,٠**	٢٢	٦٨١,٠**	٣٢	٥٧٥,٠**	معامل الارتباط
٣	٥٨٤,٠**	١٣	٦٨٣,٠**	٢٣	٤٢٧,٠**	٣٣	٦٠٩,٠**	معامل الارتباط
٤	٤٩٣,٠**	١٤	٧٢٤,٠**	٢٤	٣٨٤,٠**	٣٤	٧٢٥,٠**	معامل الارتباط
٥	٧١٨,٠**	١٥	٦٩٨,٠**	٢٥	٦٤٦,٠**	٣٥	٤٨٧,٠**	معامل الارتباط
٦	٤٠٠,٠**	١٦	٧٧٢,٠**	٢٦	٥٥٣,٠**	٣٦	٦٦٩,٠**	معامل الارتباط
٧	٥٧١,٠**	١٧	٥٩٢,٠**	٢٧	٤٨٢,٠**	٣٧	٧٠٦,٠**	معامل الارتباط
٨	٤٠٢,٠**	١٨	٤٨٩,٠**	٢٨	٤٤٧,٠**	٣٨	٧٠٠,٠**	معامل الارتباط
٩	٦٦٦,٠**	١٩	٤٤٧,٠**	٢٩	٣٧١,٠**	٣٩	٥٩٨,٠**	معامل الارتباط
١٠	٧٣٢,٠**	٢٠	٥٨٥,٠**	٣٠	٨٢٣,٠**	٤٠	٦٠٢,٠**	معامل الارتباط

يتضح من الجدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٣٧١) و (٠,٨٢٣) وجميع هذه القيم مقبولة إحصائيًا، مما يشير إلى اتساق المقياس.



كذلك تم حساب الاتساق الداخلي من خلال معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها البعض وكذلك في علاقتها مع الدرجة الكلية، والجدول (١٠) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية

الأبعاد	الاستقلالية	التمكن النفسي والبيئي	النمو النفسي والمهني	تحديد الأهداف
الاستقلالية	-			
التمكن النفسي والبيئي	٤٥٠,**.	-		
النمو الشخصي والمهني	**٠.٦٨٢	**٠.٦٥٠	-	
تحديد الأهداف	٥٢٢,**.	٧١١,**.	٤٨٤,**.	-
الدرجة الكلية	**٠.٨٣٦	**٠.٨٨٧	**٠.٨٦٢	٨٥٥,**.

يتضح من الجدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية تراوحت بين (٠,٤٥٠ و٠,٨٨٧)، وجميعها قيم مقبولة إحصائيًا، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وبالتالي من صدقه.

❖ ثانياً: الثبات: قام الباحث بحساب ثبات المقياس كالتالي:

١- الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وإعادة التطبيق:

تم استخدام معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وإعادة التطبيق لحساب ثبات المقياس، ويتضح ذلك من خلال الجدول (١١):

جدول (١١) معاملات ثبات مقياس الرفاهية النفسية

المقياس الفرعي	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		إعادة التطبيق
			قبل التصحيح	بعد التصحيح	
الاستقلالية	١٠	٨٤٢,٠	٥٨٣,٠	٧٦٥,٠	٧٩٤,**.
التمكن النفسي والبيئي	١٠	٨٥٨,٠	٧٣٤,٠	٨٧٥,٠	٧٨٧,**.
النمو الشخصي والمهني	١٠	٨٣٣,٠	٦٦٤,٠	٨٢١,٠	٦٩٨,**.
تحديد الأهداف	١٠	٧٩٨,٠	٦٥٨,٠	٨٣٩,٠	٦٨٩,**.
الدرجة الكلية	٤٠	٨٨٩,٠	٧٤٤,٠	٨٩٤,٠	٨١١,**.

يتضح من الجدول (١١) أن معاملات الثبات للأبعاد الفرعية الخاصة بمقياس الرفاهية النفسية تراوحت ما بين ٠,٧٩٨ إلى ٠,٨٥٨، كما بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس ٠,٨٨٩، كما بلغ معامل التجزئة النصفية ٠,٨٩٤، كما بلغ معامل إعادة التطبيق ٠,٨١١، معامل ثبات مرتفع مما يدعو إلى الثقة في استخدام المقياس.

❖ الصورة النهائية لمقياس الرفاهية النفسية:

بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات، وما ترتب عنها أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٤٠) عبارة موزعة على أربعة أبعاد، والجدول التالي (١٢) يوضح توزيع العبارات بعد ترتيبها على تلك الأبعاد:

جدول (١٢) الصور النهائية لمقياس الرفاهية النفسية

م	الأبعاد	العبارات	الإجمالي
١	الاستقلالية	١٠-٩-٨-٧-٦-٥-٤-٣-٢-١	١٠
٢	التمكن النفسي والبيئي	٢٠-١٩-١٨-١٧-١٦-١٥-١٤-١٣-١٢-١١	١٠
٣	النمو الشخصي والمهني	٣٠-٢٩-٢٨-٢٧-٢٦-٢٥-٢٤-٢٣-٢٢-٢١	١٠
٤	تحديد الأهداف	٤٠-٣٩-٣٨-٣٧-٣٦-٣٥-٣٤-٣٣-٣٢-٣١	١٠
٤٠	الدرجة الكلية		

- المعالجات الإحصائية:

للتحقق من صحة فروض البحث تم استخدام اختبار "ت" t-test  
 لحساب الفروق، وتحليل الانحدار المتعدد المتدرج لحساب التنبؤ، وتمت معالجة  
 البيانات باستخدام الحاسب الآلي (برنامج Spss).

نتائج البحث:

أولاً: نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه: "يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) من خلال معلومية بعض أساليب المواجهة الاستباقية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى معلمي التعليم العام والأزهري".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد، والجدول (١٢) يوضح دلالة التنبؤ بأبعاد الرفاهية النفسية والدرجة الكلية من خلال أبعاد أساليب المواجهة الاستباقية بالنسبة للعينة الكلية.

جدول (١٣) دلالة التنبؤ بأبعاد الرفاهية النفسية والدرجة الكلية من خلال أساليب المواجهة الاستباقية المدروسة بالنسبة للعينة الكلية لمعلمي التعليم العام والأزهري.

جدول (١٣) دلالة التنبؤ بأبعاد الرفاهية النفسية والدرجة الكلية من خلال أساليب المواجهة الاستباقية المدروسة بالنسبة للعينة الكلية معلمي التعليم العام والأزهري

المتغير المتنبأ به	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
الاستقلالية	الانحدار	٢٠٣٩,٩٥٨	١	٢٠٣٩,٩٥٨	٢٧٣	٠,٠١
	البواقى الكلي	٧٠٧,٠٣٧	١٩٨	٣,٥٧١	٥٧١	
		٢٧٤٦,٩٩٥	١٩٩			
التمكن النفسي والبيئي	الانحدار	١١٧٨,٥٣٤	١	١١٧٨,٥٣٤	٤٩٤	٠,٠١
	البواقى الكلي	١١٨٤,٨٢١	١٩٨	٥,٩٨٤	١٩٦	
		٢٣٦٣,٣٥٥	١٩٩			
النمو الشخصي والمهني	الانحدار	١٣٤٢,١٩٦	١	١٣٤٢,١٩٦	٢١٢	٠,٠١
	البواقى الكلي	٧٠٤,٥٢٤	١٩٨	٣,٥٥٨	٣٧٧	
		٢٠٤٦,٧٢٠	١٩٩			
تحديد الأهداف	الانحدار	١٢٤١,٤٣٢	١	١٢٤١,٤٣٢	٩١٩	٠,٠١
	البواقى الكلي	٤٧٧,٣٦٣	١٩٨	٢,٤١١	٥١٤	
		١٧١٨,٧٩٥	١٩٩			
الدرجة الكلية للرفاهية النفسية	الانحدار	٢٤٢٩٨,١٤٤	٢	١٢١٤٩,٠٧٢	٦٦٣	٠,٠١
	البواقى الكلي	٨٤٠٧,٧٣١	١٩٧	٤٢,٦٧٩	٢٨٤	
		٣٢٧٠٥,٨٧٥	١٩٩			

\*درجات الحرية لعدد المتغيرات المدروسة التي دخلت معادلة الانحدار.

- يتضح من الجدول (١٣) أن قيمة (ف) لمعرفة دلالة التنبؤ بأبعاد الرفاهية النفسية والدرجة الكلية من خلال أساليب المواجهة الاستباقية المدروسة بالنسبة للعينة الكلية من معلمي التعليم العام والأزهري بلغت على التوالي (٢٧٣,٥٧١ - ١٩٦,٩٤٩ - ٣٧٧,٢١٢ - ٥١٤,٩١٩ - ٢٨٤,٦٦٣). وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١): مما يشير إلى فاعلية متغير من مجموع المتغيرات في التنبؤ بالاستقلالية وهو (توقع وإدارة الأهداف)، وفاعلية متغير من مجموع المتغيرات في التنبؤ بالتمكن النفسي والبيئي وهو (التنظيم السلوكي)، وفاعلية متغير من مجموع المتغيرات في التنبؤ بالنمو الشخصي والمهني وهو (تجميع المصادر)، وفاعلية متغير من مجموع المتغيرات في التنبؤ بتحديد الأهداف وهو (التقييم الاستباقي)، وفاعلية متغيرين من مجموع المتغيرات في التنبؤ بالدرجة الكلية للرفاهية النفسية وهما (التنظيم السلوكي والتقييم الاستباقي)، وهذا ما يوضحه جدول (١٤) الإسهام النسبي للمتغيرات المدروسة في التنبؤ بالرفاهية النفسية وأبعاده الفرعية بالنسبة للعينة الكلية.

جدول (١٤) الإسهام النسبي للمتغيرات المدروسة في التنبؤ بالرفاهية النفسية

مستوى الدلالة	ت	Beta	معامل الانحدار B <sub>r</sub>	قيمة الثابت	ر <sup>٢</sup> النموذج ج	ر <sup>٢</sup>	ر	المتغيرات المتنبئة	المتغير المتنبأ به
٠,٠١	٢٣,٩٠١	٠,٨٦٢	٠,٧٨٠	٦,٥٧٦	٠,٧٤١	٠,٧٤٣	٠,٨٦٢	توقع وإدارة الأهداف	الاستقلالية
٠,٠١	١٤,٠٣٤	٠,٧٠٦	٠,٥٨٥	٩,٦٨٤	٠,٤٩٦	٠,٤٩٩	٠,٧٠٦	التنظيم السلوكي	التمكن النفسي والبيئي
٠,٠١	١٩,٤٢٢	٠,٨١٠	٠,٦٣٣	٩,٢٦٢	٠,٦٥٤	٠,٦٥٦	٠,٨١٠	تجميع المصادر	النمو الشخصي والمهني
٠,٠١	٢٢,٦٩٢	٠,٨٥٠	٠,٦٠٠	٩,٣٢٦	٠,٧٢١	٠,٧٢٢	٠,٨٥٠	التقييم الاستباقي	تحديد الأهداف
٠,٠٥	٢,٥٢٠	٠,٤٤٨	١,٦٤٦	٢٦,٤٩	٠,٧٣٤	٠,٧٣٦	٠,٨٥٨	التنظيم السلوكي	الدرجة الكلية للفاهية
٠,٠٥	٢,٣٥٣	٠,٤١٨	١,٢٨٩	٢	٠,٧٤٠	٠,٧٤٣	٠,٨٦٢	التقييم الاستباقي	

يتضح من الجدول (١٤) بالنسبة لبعد الاستقلالية ما يلي:

- أن توقع وإدارة الأهداف تعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في الاستقلالية حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر<sup>٢</sup> النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,٧٤١)، وهذا يعني أن توقع وإدارة الأهداف تفسر (٧٤,١%) من التباين في بعد الاستقلالية، وبناءً على ما سبق يمكن تمثيل معادلة التنبؤ بالاستقلالية كما يلي:

$$\text{بُعد الاستقلالية} = ٠,٧٨٠ \times \text{توقع وإدارة الأهداف} + ٦,٥٧٦$$

كما يتضح من الجدول (١٤) بالنسبة لبعد التمكن النفسي والبيئي ما يلي:

- أن التنظيم السلوكي يعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في التمكن النفسي والبيئي حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر<sup>٢</sup> النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,٤٩٦)، وهذا يعني أن التنظيم السلوكي تفسر (٤٩,٦%) من التباين في بعد التمكن النفسي والبيئي، وبناءً على ما سبق يمكن تمثيل معادلة التنبؤ بالتمكن النفسي والبيئي كما يلي:

$$\text{بُعد التمكن النفسي والبيئي} = ٠,٥٨٥ \times \text{التنظيم السلوكي} + ٩,٦٨٤$$

كما يتضح من الجدول (١٤) بالنسبة لبعد النمو الشخصي والمهني ما يلي:

- أن تجميع المصادر يعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في النمو الشخصي والمهني حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر<sup>٢</sup> النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج

الانحدار المتعدد (٠,٦٥٤)، وهذا يعني أن تجميع المصادر تفسر (٦٥,٤%) من التباين في بعد النمو الشخصي، وبناءً على ما سبق يمكن تمثيل معادلة التنبؤ بالنمو الشخصي والمهني كما يلي:

$$\text{بعد النمو الشخصي والمهني} = ٠,٦٣٣ \times \text{التنظيم السلوكي} + ٩,٢٦٢$$

كما يتضح من الجدول (١٤) بالنسبة لبعدها تحديد الأهداف ما يلي:

– أن التقييم الاستباقي يعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في تحديد الأهداف حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر<sup>٢</sup> النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,٧٢١)، وهذا يعني أن التقييم الاستباقي تفسر (٧٢,١%) من التباين في بعد تحديد الأهداف، وبناءً على ما سبق يمكن تمثيل معادلة التنبؤ بتحديد الأهداف كما يلي:

$$\text{بعد تحديد الأهداف} = ٠,٦٠٠ \times \text{تجميع المصادر} + ٩,٣٢٦$$

كما يتضح من الجدول (١٤) بالنسبة للدرجة الكلية للرفاهية النفسية ما يلي:

– أن التقييم الاستباقي يعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في الدرجة الكلية للرفاهية النفسية حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر<sup>٢</sup> النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,٧٤٠)، وهذا يعني أن التقييم الاستباقي يفسر (٧٤%) من التباين في الدرجة الكلية للرفاهية النفسية، يليه متغير التنظيم السلوكي حيث بلغت قيمته معامل التفسير النهائي للنموذج (ر<sup>٢</sup> النموذج، ٠,٧٣٤)، هذا يعني أن التنظيم السلوكي يفسر (٧٣,٤%) من التباين في الدرجة الكلية للرفاهية النفسية. وبناءً على ما سبق يمكن تمثيل معادلة التنبؤ بالدرجة الكلية للرفاهية النفسية كما يلي:

$$\text{الدرجة الكلية للرفاهية النفسية} = ١,٢٨٩ \times \text{التقييم الاستباقي} + ١,٦٤٦ \times \text{التنظيم السلوكي} + ٢٦,٤٩٢$$

كما يوضح الجدول (١٥) قيمة الإسهام النسبي لكل متغير من المتغيرات المدروسة في التنبؤ بالرفاهية النفسية وأبعاده الفرعية:

جدول (١٥) درجة الإسهام النسبي للمتغيرات المدروسة في التنبؤ بالرفاهية النفسية وأبعاده الفرعية بالنسبة للعينة الكلية

المتغير المُتنبأ به	المتغيرات المُتنبئة	الإسهام النسبي
الاستقلالية	توقع وإدارة الأهداف	٧٤,١%
التمكن النفسي والبيئي	التنظيم السلوكي	٤٩,٦%
النمو الشخصي والمهني	تجميع المصادر	٦٥,٤%
تحديد الأهداف	التقييم الاستباقي	٧٢,١%
الدرجة الكلية للرفاهية	التنظيم السلوكي	٧٣,٤%
النفسية	التقييم الاستباقي	٧٤%

يتضح من الجدول (١٥) ما يلي:

أن بُعد توقع وإدارة الأهداف يسهم بنسبة (٧٤,١%) في تفسير بعد الاستقلالية، ويسهم بعد التنظيم السلوكي بنسبة (٤٩,٦%) في تفسير تباين بعد التمكن النفسي والبيئي، كما يسهم بعد تجميع المصادر بنسبة (٦٥,٤%) في تفسير تباين بعد النمو الشخصي والمهني، ويسهم التقييم الاستباقي بنسبة (٧٢,١%) في تفسير بعد تحديد الأهداف، ويسهم التقييم الاستباقي بنسبة (٧٤%) ويليه بعد التنظيم السلوكي بنسبة (٧٣,٤%) في تفسير تباين الدرجة الكلية للرفاهية النفسية.

#### ❖ تفسير ومناقشة الفرض الأول:

اتضح من نتائج الفرض الأول إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال أساليب المواجهة الاستباقية، كما اتضح وجود إسهام بعض أبعاد أساليب المواجهة الاستباقية في الرفاهية النفسية، وسوف يفسر الباحث هذه النتيجة وفقاً لنتائج التنبؤ والإسهام السابقة كالتالي:

جاء بُعد توقع وإدارة الأهداف أكثر الأبعاد تنبؤاً بالاستقلالية لدى معلمي التعليم العام والأزهري، وتتفق هذه النتيجة وفقاً للفكرة الأساسية من نظرية (Schwarzer, 2000) من حيث إن أساليب المواجهة الاستباقية تتضح من خلال توقيت الأحداث من حيث منظورها الزمني، وبهذا فإن الأفراد الاستباقيين لا يتعاملون مع الأحداث والمواقف الضاغطة كاستجابة، ولكنهم يتعاملون باستباقية للأحداث قبل وقوع المخاطر والضغطات، يدركون الأحداث المستقبلية من وجهة نظر تتسم بالتحدي وليس التهديد.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن عملية توقع الأهداف وإدارتها عملية تتضمن تحديد الأهداف الشخصية والمهنية، ووضع الخطط اللازمة لتحقيقها، وكذلك مراجعة التقدم الذي تم إحرازه؛ وبالتالي فهي تساعد المعلمون على تحقيق استقلاليتهم، وتمكينهم من اتخاذ قراراته، وكما أن توقع الأهداف وإدارتها على النحو الصحيح يمكن من التخطيط الفعال الذي يشمل توزيع المهام على مراحل زمنية محددة، وتخصيص الموارد اللازمة لتحقيق الأهداف؛ إضافة إلى أن التخطيط الزمني يساعد في إدارة الوقت بفعالية ويمنع تراكم العمل، في حين أن تخصيص الموارد مثل الوقت، المال، والدعم الاجتماعي يعزز من فرص النجاح؛ مما يعزز من قدرة الفرد على اتخاذ قراراته بشكل مستقل وشعوره بالحرية في تصرفاته، وعندما يتمكن المعلمون من تقييم المواقف والتحديات المحتملة؛ فإن ذلك يعزز شعورهم بالاستقلالية، ويمكنهم اتخاذ قرارات مستنيرة وتجنب المفاجآت غير المتوقعة، مما يمنحهم شعوراً أكبر بالسيطرة على حياتهم المهنية والشخصية.

إن توقع وإدارة الأهداف يسهم بشكل كبير في تحقيق الاستقلالية، وهي جزء أساسي من الرفاهية النفسية، التي تتضمن الشعور بالرضا والسعادة، والشعور بالهدف، والقدرة على التكيف مع الضغوطات، ومن خلال إدارة الأهداف وتوقعها بفعالية يصبح المعلمون أكثر قدرة على مواجهة التحديات بطريقة إيجابية؛ مما يُحسن من الشعور بالاستقلالية والسيطرة على الحياة المهنية، وبالتالي تحسّن مستوى الرفاهية النفسية. ويدعم هذه النتيجة ما جاء في (Almássy, 2014, 116) من استعداد الفرد الموجه نحو الهدف، والسعي جاهداً لتحقيق الأهداف في المستقبل، وبذل الجهود لبناء الموارد العامة، وبهذه الطريقة يقوم بالتحضيرات للتعامل مع التحديات المستقبلية بفعالية.

وجاء بُعد التنظيم السلوكي أكثر الأبعاد تنبؤاً بالتمكن النفسي والبيئي لدى معلمي التعليم العام والأزهري، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن التنظيم السلوكي كأحد

أساليب المواجهة الاستباقية يشمل مجموعة من الاستراتيجيات التي تهدف إلى تحسين السلوكيات اليومية للمعلم، ويتضمن ذلك وضع جداول زمنية، وتحديد الأولويات، وتطوير عادات صحية، وتطبيق إجراءات منتظمة لتحقيق الأهداف، عملية تنظيم وتصحيح السلوكيات والعادات اليومية لتحقيق أهداف محددة، كما يعد التنظيم السلوكي أحد أبعاد أساليب المواجهة المهمة التي تساعد المعلم على تحسين قدراته في تمكنه من حياته بفعالية، سواء من الناحية النفسية أو المهنية، فالمعلم المنظم سلوكيا يمتلك القدرة على السيطرة على خطواته وتصرفاته للأمور، ووضع كل شيء في موضعه الطبيعي بنظام؛ مما يساعده على التحكم في جميع الجوانب المحيطة به- في ظل الضغوطات التي يلقيها- وبالتالي يتم السيطرة على كل ما شأنه أن يجعله متمكنا من جوانب مهنة التدريس، ومن قبلها السيطرة على الذات وتفهمها؛ وبالتالي فإن ذلك يسهم بشكل كبير في تحقيق التمكن، وهو أحد وأهم أبعاد الرفاهية النفسية. ويدعن هذه النتيجة ما أشار إليه ( Prabhu, 2007 ) من أن الشخصية الاستباقية -وخصوصا في نطاق العمل- تستخدم مجموعة من الطرق والأساليب- تنظيمات سلوكية- كنوع من التحدي للوضع الراهن، ويحاول هؤلاء الأفراد تشكيل بيئة العمل من خلال أساليب المبادرة الاستباقية والمشاركة. مما يوضح أثر التنظيمات السلوكية في تمكن المعلم النفسي والبيئي والمهني.

وجاء بُعد تجميع المصادر أكثر الأبعاد تنبؤا بالنمو الشخصي والمهني لدى معلمي التعليم العام والأزهري، وقد يرجع ذلك إلى أن المعلمين الذين يقومون بتبني جمع وتوظيف الموارد والدعم من مختلف المصادر؛ لتحقيق الأهداف وحل المشكلات هم أكثر قدرة على تحقيق النمو الشخصي والمهني، إذ يُعد تجميع المصادر أحد أبعاد أساليب المواجهة الأساسية التي تساعد الفرد على تحسين قدراته وتنمية ذاته؛ هذا الجانب من أساليب المواجهة يسهم بشكل كبير في تحقيق النمو الشخصي، والمهني، ويشمل تجميع المصادر كأحد أبعاد أساليب المواجهة الاستباقية البحث عن الموارد الداخلية والخارجية التي يمكن أن تساعد الفرد في التعامل مع التحديات وتحقيق التطور الذاتي والمهني، وهذه الموارد والمصادر يمكن أن تكون كالتالي:

- مصادر معرفية: كتجميع واكتساب المهارات، والمعلومات التي يمكن اكتسابها من خلال التعليم، القراءة، أو الاستشارة، والتي تساعد في اتخاذ قرارات مستنيرة وحل المشكلات بفعالية.
  - مصادر اجتماعية: وتشمل الدعم من الأصدقاء، الأسرة، الزملاء، وتوفير التشجيع، النصيحة، والمساعدة العملية عند الحاجة.
  - مصادر مادية: وتشمل الأموال، الأدوات، والتجهيزات التي يمكن استخدامها لتحقيق الأهداف، وتسهيل الحصول على الوسائل اللازمة لإنجاز المهام.
  - مصادر نفسية: وتشمل المرونة النفسية، القدرة على التوافق والتكيف، والثقة بالنفس، والقدرة على التعامل مع الضغوط والتحديات المعاصرة؛ وبالتالي فإن تجميع المصادر يعزز من النمو الشخصي والمهني؛ من خلال تمكين الفرد من استخدام الموارد المتاحة لتحقيق أهدافه وتطوير نفسه.
- وجاء بُعد التقييم الاستباقي أكثر الأبعاد تنبؤا بتحديد الأهداف لدى معلمي التعليم العام والأزهري، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن العديد المعلمين يقومون بتقييم الأوضاع والظروف المحتملة قبل حدوثها؛ بهدف وضع استراتيجيات وخطط لتجنب المشكلات

وتحديد الأهداف بدقة وفعالية، إذ يُعدّ التقييم الاستباقي أداة مهمة تساعد في تحديد الأهداف بوضوح ودقة، ويسهم بشكل كبير في تعزيز الرفاهية النفسية من خلال أهم تطبيقات التقييم الاستباقي، والذي ينطوي على التخطيط المستقبلي بناء على التوقعات المستقبلية والتغيرات المحيطة في البيئة المحيطة، وكذلك دراسة السيناريوهات المختلفة التي قد تحدث في المستقبل وتقييم تأثيراتها المحتملة، كما يتضمن تجميع المصادر استثمار الفرص من خلال تحديد الفرص المستقبلية واستغلالها لتحقيق الأهداف بفعالية؛ مما يساعد في الاستفادة من الموارد المتاحة وتوظيفها لتحقيق النجاح، ومن ثم فإن قدرة المعلم على تحديد أولوياته، وفهم الضغوطات التي قد يتعرض لها من مهنته، والإلمام بما يجب التصدي له ومعرفته والوعي به، والفهم المسبق للتصرفات ونتائجها حيال التعرض للعقبات والعوائق له دور كبير في تحديد أهدافه؛ مما يكون للمعلم هدف واضح ورؤية واضحة، وتحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، والمثابرة على تحقيق الأهداف التي توجه سلوكياته وتصرفاته.

ويدعم النتيجة السابقة ما أورده (Vitalia, 2022, 149) من أن التعامل الاستباقي يتطلب السعي الإيجابي والتركيز المسبق لتحقيق الأهداف، باستخدام كافة الموارد التي يمتلكها الأفراد، وتحديد الأهداف الواقعية، وقد اعتبرت هذه العملية هدفاً موجهاً نحو المستقبل. كما تتفق هذه النتيجة مع ما ذكره (Schwarzer & Taubert, 2002) من أن الفرد الذي يستخدم المواجهة الاستباقية هو الشخص الموجه نحو الهدف، ويسعى جاهداً لتحقيق الأهداف في المستقبل، وهو في سبيل ذلك يبذل المزيد من الجهود؛ لبناء الموارد العامة، وبهذه الطريقة يقوم بالتحضيرات اللازمة للتعامل مع التحديات المستقبلية بفعالية.

وأخيراً جاء بُعديّ التقييم الاستباقي والتنظيم السلوكي أكثر الأبعاد تنبؤاً بالدرجة الكلية للرفاهية النفسية لدى معلمي التعليم العام والأزهري، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن التنظيم السلوكي والتقييم الاستباقي يتنبئان بشكل كبير في تعزيز الرفاهية النفسية لدى المعلمين، حيث يعزز التقييم الاستباقي من قدرة الفرد على التخطيط للمستقبل والتحضير للتحديات، في حين يساعد التنظيم السلوكي في إدارة الوقت والموارد بفعالية، عندما يجتمع هذان البعدان يمكن للفرد تحسين قدراته بشكل كبير، مما يعزز من شعوره بالسيطرة والرضا عن حياته، ويؤدي إلى تحسين شامل في مستوى رفاهيته النفسية.

إن التنظيم السلوكي بما يحتوي عليه من اتخاذ للعديد من الإجراءات السلوكية أنظمة محددة وترتيبات واضحة للمهام المراد تنفيذها، والاستعداد الجيد لخطوات التغيير الإيجابي للضغوط قبل حدوثها، له دور كبير في إحداث الرفاهية. وتعكس دراسة (2013) Gustems-Carnicer & Calderón هذه النتيجة، إذ إن استراتيجيات التجنب ترتبط بالرفاهية النفسية السلبية. وقد تكون المواجهة التي تركز على المشاعر التجنبية المواجهة السلوكية التجنبية مؤشراً قوياً على الضغوط النفسية وليس الرفاهية.

إضافة إلى التقييم الاستباقي الذي يشتمل على التفكير والتقدير المسبقين للتصرفات والإجراءات، وكذلك تحديد المقدار المناسب للجهود مقابل الضغوط له دور أساسي يتنبأ بتحقيق المعلم لمشاعر إيجابية داخلية، تمنحه فرص تحقيق الغايات الحياتية والمهنية الأساسية؛ بما يحقق له السعادة والرفاهية في حياته؛ فيستطيع أن يعطي



أكثر ويبدل كثير من الجهود الذاتية والمهنية في أجواء تتسم بمشاعر الرضا والقناعة الداخلية، وإشباع الحاجات النفسية والمهنية. ويؤيد هذه النتيجة ما أشارت إليه نتيجة دراسة (Greenglass, 2002, 29) من أن أساليب المواجهة الاستباقية ينبغي أن تكون أكثر توجها نحو المستقبل، بما تشمله من تنظيمات سلوكية وجهود تتضمن مجموعة من الموارد والمصادر التي تم تجميعها حول موضوع الضغط، والعمل على إدارة الأهداف المستقبلية وتقييمها بشكل مسبق قبل وقوعها وفقا لمتطلبات البيئة؛ مما يعزز مشاعر التحدي.

وأخيرا فإن بُعدي التنظيم السلوكي والتقييم الاستباقي من أكثر أساليب المواجهة الاستباقية، تنبؤا بالدرجة الكلية للرفاهية النفسية، ويدعم ذلك نتيجة دراسة (Ripoll- Núñez, 2020) التي هدفت إلى التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال تقييم تنظيم الذات، والمواجهة الاستباقية وتم إجراء تحليلات الانحدار الخطي المتعددة لتقييم نماذج الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة، وقد تم التوصل لأفضل نموذج، وقد شمل بعدين للمواجهة الاستباقية (الإيجابي والاجتماعي)، وتنظيم الذات، والسلوك الاجتماعي الإيجابي. كما تفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (نور، زناد، ٢٠٢٢) التي بحثت أثر المواجهة الاستباقية والوقائية كمؤشرات للرفاهية الذاتية؛ إذ دعمت هذه النتيجة الافتراض بأن هذه الاستراتيجيات الموجهة نحو المستقبل لها دور حاسم في تعزيز الرفاهية الذاتية.

ثانيا: نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد فروق في أساليب المواجهة الاستباقية (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً لمتغير الوظيفة (معلم عام – معلم أزهري) لدى معلمي التعليم العام والأزهري".

ولاختبار صدق هذا الفرض قام الباحث بحساب قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية على مقياس أساليب المواجهة الاستباقية، ويوضح الجدول التالي (١٦) قيمة اختبار "ت" t-test ودلالاتها الإحصائية وفقاً لمتغير نوع الوظيفة (معلم عام – معلم أزهري) على مقياس أساليب المواجهة الاستباقية.

جدول (١٦) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق في أساليب المواجهة الاستباقية وفقاً لمتغير نوع الوظيفة (معلم عام – معلم أزهري)

العدد	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
٨٧	معلم بالتربية والتعليم	٢٤,٣٩	١,٩٦٧	٨,١١٢	٠,٠١
١١٣	معلم بالأزهر	٢٠,٠٧	٤,٦٥٥		

٨٧	معلم	٢٣,٣١	١,٩٦٧		
	بالتربية				
	والتعليم			٨,٧٨٠	٠,٠١
١١٣	معلم	١٩,٤٢	٤,١٤٨		
	بالأزهر				
٨٧	معلم	٢٣,٢٥	٢,٠٢٤		
	بالتربية				
	والتعليم			٧,٥٩٦	٠,٠١
١١٣	معلم	٢٠,١٢	٣,٧٣٦		
	بالأزهر				
٨٧	معلم	٢٣,١١	٢,٢٨٥		
	بالتربية				
	والتعليم			١٠,٠٠٠	٠,٠١
١١٣	معلم	١٨,٥٢	٤,١٣٠		
	بالأزهر				
٨٧	معلم	٩٤,٠٧	٨,٢٠٤		
	بالتربية				
	والتعليم			٨,٩١١	٠,٠١
١١٣	معلم	٧٨,١٢	١٦,٥٦٥		
	بالأزهر				

يتضح من الجدول (١٦) أن قيمة "ت" للفروق بين (معلم بالتربية والتعليم/ معلم بالأزهر) على مقياس (أساليب المواجهة الاستباقية) بلغت على التوالي (٨,١١٢ - ٨,٧٨٠ - ٧,٥٩٦ - ١٠,٠٠٠ - ٨,٩١١)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً في أساليب المواجهة الاستباقية وفقاً لنوع الوظيفة (معلم بالتربية والتعليم/ معلم بالأزهر) وذلك لصالح معلم العام.

#### ❖ تفسير ومناقشة الفرض الثاني:

اتضح من نتائج الفرض الثاني وجود فروق دالة إحصائياً في أساليب المواجهة الاستباقية (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً لمتغير الوظيفة (معلم بالتربية والتعليم/ معلم بالأزهر) لدى معلمي التعليم العام والأزهري لصالح معلم العام، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى عدة أسباب أهمها: أن معلمي التعليم العام يتسمون بالمزيد من استخدام الإجراءات المشجعة على جذب الطلاب وإثارة انتباههم عن معلمي التعليم الأزهري، وقد يرجع ذلك للواقع الذي نعيشه اليوم من التسابق والتنافس في إعطاء الدروس الخصوصية، والمبادرة في الإعلانات عن مجموعات الدروس الخاصة أو في الأماكن المعروفة كالسناتر والأكاديميات غير المعتمدة من قبل الجهات المسؤولة بالدولة، ومما هو ملحوظ سرعة إعداد المناهج من قبل المعلمين كلما تم التعديل عليها من قبل الوزارة، وتجميع مصادرها، وتجهيز معلوماتها، واستعداد هؤلاء المعلمين مبكراً لهذه التغييرات، وسرعة جاهزيتهم وتقييمهم المسبق وتوقعاتهم المسبقة وإدارة ذواتهم وأهدافهم وفقاً للمعطيات والتغييرات الحادثة.

وعلى الوجه المقابل بالنسبة لمعلمي الأزهر الشريف، إذ إن الدروس الخصوصية ليست منتشرة بالحد المعروف عنه في الدراسة في التعليم العام، مما لا يدعوا القيام بسرعة وجاهزية العمل على التجهيز والإعداد للمقررات؛ - بالرغم من اطلاعهم المستمر وقراءاتهم وتمكنهم من المواد الشرعية الدينية والفلسفية والدينيوية-. وبالنسبة لمعلمي العام فإنهم يصابون بالإرهاق والتعب والضغط النفسية نتيجة للمجهود المبذول، ومما يدعم هذه النتيجة ما أشارت إليه دراسة (Uzaina, 2015) من أنه مع المزيد من أنشطة المواجهة الاستباقي يمكن السيطرة على الاحتراق الفكري الموجه نحو المستقبل بين المعلمين؛ مما سيؤدي إلى إنجاز أفضل في العمل، وتقليل الإرهاق العاطفي.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الدعم الإداري والتجهيزات المدرسية يؤثران بشكل كبير على قدرة المعلمين على تبني أساليب مواجهة فعالة للتحديات اليومية، كما أن طبيعة التحديات المختلفة لدى معلمو التعليم العام تسهم في تطوير أساليب مواجهة متنوعة لدى هؤلاء المعلمين تبعاً لنوع المدرسة التي يعملون بها. إضافة إلى أن المعلمين الذين يحصلون على فرص تدريبية مكثفة يظهرون قدرة أكبر على التعامل مع ضغوط العمل المدرسي بطرق تنسجم بالإيجابية والتنظيم. وهو ما يفسر بعد النمو المهني والشخصي، التمكن النفسي والبيئي بشكل أكثر وضوحاً.

كما يدعم النتيجة السابقة ما جاء في نتيجة دراسة (Akinlosotu, 2022) التي كان الهدف منها هو استكشاف تصور المعلمين العاملين بالمدارس العامة من الروضة إلى الصف الثاني عشر للتعامل مع الضغوط والاحتراق النفسي باستخدام استراتيجيات المواجهة الاستباقية، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أنه يستخدم المعلمون إجراءات مختلفة للرعاية الذاتية والأنشطة البدنية للتعامل مع الضغوط، إذ يحدد المعلمون بالمدارس العامة الأهداف، ويستخدمون تخطيط الدروس، وأساليب التخطيط الأخرى للتحضير للضغوطات المستقبلية، ويحتاج المعلمون إلى وضع الحدود وطلب الدعم لبناء القدرة على الصمود في مواجهة الاحتراق النفسي، كما يجب على المعلمين أن يكونوا تأملين، واستخدام المعرفة السابقة من التجارب السابقة للتحضير والاستباقية ضد ضغوطات المستقبل.

كما يدعم هذه النتيجة ما جاء في الإطار النظري للبحث الحالي، ففي هذا الصدد يشير (Straud, 2015, 60) إلى أن المواجهة الاستباقية تعد مصدراً مهماً لحماية شخصية الفرد من التوتر والقلق والاكتئاب، إذ إن هناك ارتباطاً محددًا بالعلاقة بين المواجهة الاستباقية والأساليب الشخصية للأفراد. وهو ما يمتاز به معلمو التعليم العام، حيث إنهم يستخدمون التفكير التأملي؛ مما يسمح لهم بالوعي والإدراك والتفكير والاختلاف في الأداء؛ وهذا يدعم فكرة أن الأفراد الذين لديهم مستوى عالٍ من المواجهة الاستباقية هم أكثر نجاحاً في أداء أعمالهم من الأفراد المفتقدين للمواجهة الاستباقية.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية في الرفاهية النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً لمتغير الوظيفة (معلم بالتربية والتعليم/ معلم بالأزهر) لدى معلمي التعليم العام والأزهري".

ولاختبار صدق هذا الفرض قام الباحث بحساب قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية على مقياس الرفاهية النفسية. ويوضح الجدول التالي (١٧) قيمة اختبار "ت"  $t - test$  ودلالاتها الإحصائية وفقاً لمتغير نوع الوظيفة (معلم عام – معلم أزهري) على مقياس الرفاهية النفسية.

جدول (١٧) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق في الرفاهية النفسية وفقاً لمتغير نوع الوظيفة (معلم بالتربية والتعليم/ معلم بالأزهر)

العدد	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
٨٧	معلم بالتربية والتعليم	٢٤,٦٤	٢,٣١٨	١٠,٥٣٦	٠,٠١
١١٣	معلم بالأزهر	٢٠,٢٤	٣,٥٧٤		
٨٧	معلم بالتربية والتعليم	٢٤,٣٦	١,٧٥٩	٩,٦٦٣	٠,٠١
١١٣	معلم بالأزهر	٢٠,٩٢	٣,٢٠٥		
٨٧	معلم بالتربية والتعليم	٢٣,٩١	١,٨٢١	٩,٦٦١	٠,٠١
١١٣	معلم بالأزهر	٢٠,٥٧	٣,٠٣٥		
٨٧	معلم بالتربية والتعليم	٢٣,٧٢	١,٣٥٣	٨,٢٨٨	٠,٠١
١١٣	معلم بالأزهر	٢٠,٩٢	٣,٢٤٩		
٨٧	معلم بالتربية والتعليم	٩٦,٦٣	٧,١٦٠	٩,٧١٤	٠,٠١
١١٣	معلم بالأزهر	٨٢,٦٥	١٢,٩٤٩		

يتضح من الجدول (١٧) أن قيمة "ت" للفروق بين (معلم العام / معلم الأزهر) على مقياس (الرفاهية النفسية) بلغت على التوالي (١٠,٥٣٦ - ٩,٦٦٣ - ٩,٦٦١ - ٨,٢٨٨ - ٩,٧١٤)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)؛ وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائية في الرفاهية النفسية وفقاً لنوع الوظيفة (معلم بالتربية والتعليم / معلم بالأزهر) وذلك لصالح معلم العام.

❖ تفسير ومناقشة الفرض الثالث:

اتضح من نتائج الفرض الثالث وجود فروق في الرفاهية النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً لمتغير الوظيفة (معلم بالتربية والتعليم / معلم بالأزهر) وذلك

لصالح معلم العام، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى البيئة الوظيفية التي يتم العمل فيها كمعلم تعليم عام، إذ يتمتع أغلب معلمي التربية والتعليم بمزايا مادية متعددة، قد لا تكون أصولها من مرتبات المدارس التي يعملون بها، ولكن من مصادر خارجية - كما سبق التفسير- كالدروس الخصوصية، وتتمثل الرفاهية النفسية هنا لدى معلمي التعليم العام في توفير مشاعر الاستقلالية والعيش بأسلوب يدعو إلى الراحة والسعادة، كما يشعر هؤلاء المعلمون بتمكّنهم النفسي والبيئي وتحقيق النمو الذاتي والمهني؛ والقدرة على تحديد أهدافهم كما يريدونها؛ مما يكون له الأثر الواضح على حياتهم ومعيشتهم.

ويدعم هذه النتيجة أيضا ما توصلت إليه دراسة (Zahoor, 2015) التي توصلت إلى وجود علاقة بين الرفاهية النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين، كما كانت هناك فروق في الرفاهية النفسية والرضا الوظيفي بين معلمي المدارس الحكومية والخاصة لصالح معلمي المدارس الخاصة. ويضيف الباحث الحالي أنه كلما كانت هناك إمكانيات أعلى وخصوصا في الناحية المادية؛ كلما كانت هناك رفاهية نفسية لدى المعلمين، ومن خلال الدراسة السابقة اتضح أن معلمي المدارس الخاصة أكثر رفاهية؛ مما يوضح أثر متغير الوظيفة ونوعها ودرجتها، كما يتضح ذلك وفقا لمكان العمل والدول وتقدير المعلم ماديا ومعنويا كعوامل مؤثرة في رفاهية المعلمين النفسية. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة مسعودي محمد (٢٠١٦) التي أظهرت نتائجها أنه لا توجد فروق في الارتياح النفسي للمعلمين مهما كان جنسهم أو مكان عملهم أو أقدميتهم.

ومما يوضح الاتفاق مع النتيجة الحالية ما أوصت به دراسة (Salimirad & Srimathi, 2016) من ضرورة أن تركز المنظمات على المعلمين باعتبارهم عنصراً أساسياً في المجتمع؛ كما يجب التركيز على الجوانب النفسية لشخصية المعلم.

ويرى الباحث أن وجود فروق في الرفاهية النفسية ترجع لمتغير الوظيفة لصالح معلمي التعليم العام؛ نتيجة منطقية، وخصوصا في ظل النتيجة السابقة التي أشارت إلى وجود فروق في أساليب المواجهة الاستباقية لصالح معلمي التعليم العام أيضا؛ مما يوضح أن استخدام هؤلاء المعلمين لتلك الأساليب؛ وكذلك توفير احتياجاتهم ومتطلباتهم الشخصية، وأيضا شعورهم بالتمكّن والنمو النفسي والذاتي والمهني والبيئي؛ هو نتيجة منطقية لشعورهم بالرفاهية النفسية؛ بخلاف معلمي الأزهر الذين قد يحققون رفاهية نفسية بطرق أخرى مختلفة؛ قد تظهر بالدراسات الكليينكية؛ التي توضح الديناميات النفسية المختلفة لهم؛ ولكن وجود فروق في الرفاهية النفسية وفقا لمتغير وظيفة معلمي التعليم العام؛ إنما هو أيضا نتيجة مرضية، وخصوصا في ظل المتغيرات المعاصرة، والمستجدات التي طرأت على النواحي الحياتية بوجه عام، والنواحي التعليمية بوجه خاص.

ويمكن للباحث تفسير هذه النتيجة وفقا للمدخل البيئي. فيرى Veenhoven (2020, 101) أن الرفاهية النفسية تتوقف وتتأثر بأحداث الحياة

اليومية؛ حيث تقوم العوامل البيئية الخارجية بدور بالغ الأهمية في الشعور بالرفاهية النفسية، ولذلك فإن الرفاهية النفسية الحقيقية تعكس قدرة الفرد على التحكم في المواقف البيئية المحيطة من أجل الوصول إلى تحقيق الأهداف وإشباع الحاجات.

كما يفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء أن المعلمين في التربية والتعليم قد يتمتعون بقدر أكبر من الاستقلالية في أداء المهام التعليمية في بيئة تتسم بالمرونة؛ مما يؤثر إيجاباً في تعزيز قدرتهم وشعورهم بالتمكن من بيئتهم المهنية المدرسية، بالإضافة إلى أن تحديد المعلمين لأهدافهم يساعد على توجيه جهودهم نحو تحقيق أهداف ملموسة، وقد يمون لدى معلمو العام أهداف أكثر وضوحاً ولموسة في ظل وجود بيئة إدارية داعمة؛ مما يعزز من شعور المعلمين بالكفاءة والإنجاز؛ مع مشاعر تحسين الأداء العام وزيادة الرضا الوظيفي.

#### ❖ خلاصة النتائج: توصلت نتائج البحث الحالي إلى ما يلي:

- اتضح من نتائج الفرض الأول (التنبؤ) أن:
- بُعد توقع وإدارة الأهداف أكثر المتغيرات المدروسة تنبؤاً بالاستقلالية.
- بُعد التنظيم السلوكي أكثر المتغيرات المدروسة تنبؤاً بالتمكن النفسي والبيئي.
- بُعد تجميع المصادر أكثر المتغيرات المدروسة تنبؤاً بالنمو الشخصي والمهني.
- بُعد التقييم الاستباقي أكثر المتغيرات المدروسة تنبؤاً بتحديد الأهداف.
- بُعد التقييم الاستباقي أكثر المتغيرات المدروسة تنبؤاً بالدرجة الكلية للرفاهية النفسية، يليه بُعد التنظيم السلوكي تنبؤاً أيضاً في الدرجة الكلية للرفاهية النفسية.
- اتضح من نتائج الفرض الثاني (الفروق) ما يلي:
- وجود فروق في أساليب المواجهة الاستباقية (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً لمتغير الوظيفة (معلم بالتربية والتعليم – معلم بالأزهر) لدى معلمي التعليم العام والأزهري لصالح معلم العام.
- اتضح من نتائج الفرض الثالث (الفروق) ما يلي:
- وجود فروق في الرفاهية النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً لمتغير الوظيفة (معلم بالتربية والتعليم – معلم بالأزهر) لدى معلمي التعليم العام والأزهري لصالح معلم العام.

#### ❖ توصيات البحث: في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج يقدم الباحث التوصيات التالية:

- يوصي البحث الحالي بضرورة الاهتمام بفئة المعلمين، وتذليل الصعوبات التي تواجههم، وتوفير البيئة النفسية والمهنية والاجتماعية اللائقة بهم، وإمدادهم بالكفايات اللازمة وخصوصاً في النواحي المادية، والمعنوية.
- إقامة ندوات ومؤتمرات وورش عمل بصفة دورية داخل وزارة التربية والتعليم ومشخة الأزهر الشريف؛ بهدف تطوير النواحي النفسية وتعلم طرق وأساليب المواجهة الاستباقية وتكريسها لدى المعلمين؛ بهدف تفادي الإجهاد النفسي والبدني، والتمتع بصحة نفسية سليمة.

- ضرورة تفعيل آلية تتضمن تقديم المعلمين لمجموعة من أساليب مواجهة مستقبلية متوقع حدوثها؛ بناء على تحديد الأهداف والخبرات السابقة في مهنة التدريس؛ واعتبار ذلك كمتطلب جودة في العملية التعليمية.
- السعي لأن تكون البيئة التعليمية المهنية بيئة جاذبة ومحفزة للمعلمين، بدلا من النفور منها؛ بسبب التحديات والصعوبات التي تجعلها بيئة طاردة للمعلم، والعمل على تعظيم دور المعلم والحفاظ على هيئته ومكانته؛ من خلال تحقيق رفاهيته وصحته النفسية.
- السعي لاكتشاف المعلمين ذوي القصور في تطبيق واستخدام الطرق والأساليب الاستباقية في الجانب المهني والتعليقي؛ والعمل على تطبيق برامج إرشادية وتدريبية تنهي لديهم القدرة والمهارة على تفعيل هذه الأساليب.
- تبصير المعلمين بخطورة الضغوط النفسية وأثارها النفسية والبدنية والعصبية، والوعي بأهمية البعد عنها، والبحث عن السبل التي يتسلحون بها دفاعا عن ذواتهم، وتجنبنا للمشكلات التي قد تلحق بهم؛ أملا في تحقيق رفاهيتهم النفسية.
- تعريف المعلمين بأهمية التنظيم الذاتي لشخصياتهم، والتفكير بصورة مستقبلية واستباقية وتأملية، بحيث تكون النظرة لتخطي العقبات بل وتفاديها من الأساس سمة في شخصياتهم.
- ضرورة نشر وتطبيق الجزء الإيجابي من الصحة النفسية (المتغيرات الإيجابية) على نطاق واسع في المدارس والبيئات التعليمية المختلفة؛ بهدف تثقيف وتطوير قدرات ومهارات المعلمين والقادة، وإكسابهم الطرق المثلى للتعامل مع الضغوط والأزمات والمواقف التي تتطلب ثباتا انفعاليا وتعقلا وثقافة نفسية؛ تساعدهم على تخطي هذه المواقف بجدارة واستحقاق، ولا شك أنها تعود عليهم بالنفع والتغيير الإيجابي.

#### ❖ بحوث ودراسات مقترحة:

- أثار نتائج البحث الحالي تقديم بعض الموضوعات البحثية؛ التي لا تزال في حاجة إلى المزيد لإجرائها، وهي كما يأتي:
- أساليب المواجهة الاستباقية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى المعلمين.
- الفروق في أساليب المواجهة الاستباقية لدى المعلمين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية.
- البروفيلات النفسية لدى معلمي التعليم العام والأزهري من مرتفعي ومنخفضي أساليب المواجهة الاستباقية في ضوء بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية.
- برنامج إرشادي لتنمية بعض أساليب المواجهة الاستباقية لدى المعلمين منخفضي الرفاهية النفسية.
- برنامج إرشادي لتحسين بعض مؤشرات جودة الحياة والسعادة النفسية لدى المعلمين منخفضي الرضا الوظيفي.
- برنامجين وقائين لتنمية بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالضغوط الحياتية والمهنية لدى المعلمين مرتفعي ومنخفضي الرفاهية النفسية.
- برنامج تكاملي لتحسين بعض أساليب المواجهة الاستباقية وأثره في إدارة الذات والميول المهنية لدى المعلمين.

## مراجع البحث:

### المراجع العربية:

- أبوهاشم، السيد محمد (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، (٨١)، ٢٦٩-٣٥٠.
- بدير، كريمان محمد (٢٠٢٠). الإحساس بالسعادة عند الأطفال. *حولية كلية البنات، جامعة عين شمس*، ١، (٢)، ٢٤٠-٢٩٦.
- حسن، حسن عبدالله (٢٠٢٢). المواجهة الاستباقية لدى المرشدين التربويين في محافظة ديالى. *مجلة الجامعة العراقية، العراقية*، (٥٣)، ج٣، ٥٢٨-٥٣٩.
- الحملوي، منال منصور (٢٠١٩). أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي لدى المعلمين. *مجلة دراسات نفسية، كلية الدراسات العليا، جامعة القاهرة*، ٢٩، (٢)، ٢١٧-٣٠٧.
- ربيع، أسامه (٢٠٠٨). *التحليل الإحصائي للمتغيرات المتعددة باستخدام SPSS*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الزيداني، أحمد محمد (٢٠٢١). الإسهام النسبي لكل من الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية في التنبؤ بجودة الحياة في العمل المدرسي لدى المعلمين. *مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية*، ٢٨، ٦٢٥-٦٨١. مسترجع من <http://1248086.Record/com.mandumah.search/>
- ساير، فيصل خليف، فارس، ولولة مطلق (٢٠١٩). السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت. *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، ٨، (١٢)، ٤٧-٦٤.
- شند، سميرة محمد (٢٠١٣). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي. *مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية جامعة عين شمس*، (٣٦)، ٦٧٣-٦٩٤.
- الشيخي، صالحه عبد الله، محمد، هدى بنت عاصم (٢٠٢١). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمات التربية الخاصة بجدة. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ١٣٦، ٢٧٧-٣٠٢. <http://1169559.com.mandumah.search/>
- غنيم، وائل ماهر (٢٠١٥). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. *مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية جامعة عين شمس*، ٤٤، (٢)، ٣٠١-٣٦١.
- مايكل، أرجايل (٢٠١٣). *سيكولوجية السعادة*. ترجمة: فيصل عبد القادر يونس، الكويت: سلسلة عالم المعرفة.





- محمد، مسعودي (٢٠١٦). الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران.
- مرسي، كمال إبراهيم (٢٠١٨). السعادة وتنمية الصحة النفسية "مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس". القاهرة: دار النشر الجامعي.
- المؤتمر العربي الأقليمي للتعليم (٢٠٠٠). واقع التعليم والتنمية في الوطن العربي. مجلة المعرفة، ٥٨، وزارة المعارف السعودية.
- موسى، إيلاف حميد (٢٠٢٣). المواجهة الاستباقية وعلاقتها بالإجهاد المتصور لدى تدريسيي الجامعة. مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية. (١)، ٧٧١-٨٠٢.
- نور، لقمش، زناد، دليلة (٢٠٢٢). أثر استراتيجيتي المواجهة الاستباقية والوقائية في تحقيق الرفاهية الذاتية لدى المسنين. مجلة البحوث التربوية والتعليمية، ١١، (٢)، ٢٦٩ - ٢٨٦. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1296106>
- يونس، مرعي سلامه (٢٠١١). علم النفس الإيجابي للجميع "مقدمة، مفاهيم، تطبيقات". القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

#### المراجع العربية مترجمة باللغة الإنجليزية:

- Abou Hashem, El-Sayed Mohamed (2010). Structural model of the relationship between psychological happiness, the Big Five factors of personality, self-esteem, and social support among university students. *Journal of the Faculty of Education, Benha University*, (81), 269-350.
- Bedir, Kariman Mohamed (2020). The feeling of happiness in children. *Annals of the Faculty of Girls, Ain Shams University*, 1, (2), 240-296.
- Hassan, Hassan Abdullah (2022). Proactive coping among educational counselors in Diyala Governorate. *Journal of the Iraqi University*, (53), Vol. 3, 528-539.
- Al-Hamlawi, Manal Mansour (2019). Stress coping styles as an intervening variable between psychological capital and psychological well-being among teachers. *Journal of Psychological Studies, Faculty of Graduate Studies, Cairo University*, 29, (2), 217-307.
- Rabie, Osama (2008). *Statistical analysis of multiple variables using SPSS*. Cairo: Anglo Egyptian Library.
- Al-Zaidani, Ahmed Mohammed (2021). The relative contribution of psychological well-being and mental mindfulness in predicting the quality of life in school work among teachers. *Journal of Al-Baha University for*

- 
- Humanities*, 28, 625-681. Retrieved from 1248086 /Record/com.mandumah.search//:http.
- Sayer, Faisal Khalif, Fares, and Lulwa Mutlaq (2019). Psychological happiness and its relationship to self-esteem and cognitive flexibility among Kuwait University students. *International Journal of Specialized Education*, 8, (12), 47-64.
- Shend, Samira Mohamed (2013). Psychological Well-Being Scale for University Youth. *Journal of Psychological Counseling, Faculty of Education, Ain Shams University*, (36), 673-694.
- Al-Shaikhi, Saliha Abdullah, Muhammad, Huda bint Asim (2021). Psychological well-being and its relationship to professional adjustment among a sample of special education teachers in Jeddah. *Journal of Arab Studies in Education and Psychology*, 136, 277- 302. com.mandumah.search//:http1169559.
- Ghoneim, Wael Maher (2015). Psychological stress, coping methods, and its relationship to psychological resilience and social support among mothers of children with autism spectrum disorder. *Journal of Psychological Counseling, Faculty of Education, Ain Shams University*, 44, (2), 301-361.
- Michael, Argyle (2013). *The Psychology of Happiness*. Translated by: Faisal Abdul Qader Younis, Kuwait: World of Knowledge Series.
- Mohamed, Masoudi (2016). *Psychological comfort and self-efficacy among teachers*. Unpublished PhD thesis, Faculty of Social Sciences, University of Oran.
- Morsi, Kamal Ibrahim (2018). *Happiness and the Development of Mental Health "Individual Responsibility in Islam and Psychology"*. Cairo: University Publishing House.
- Arab Regional Education Conference (2000). The Reality of Education and Development in the Arab World. *Al-Ma'rifah Journal*, 58, Saudi Ministry of Education.
- Musa, Elaf Hamid (2023). Proactive coping and its relationship to perceived stress among university lecturers. *Anbar University Journal for Humanities*. (1), 771-802.
- Nour, Laqmash, Zanad, Dalila (2022). The effect of proactive and preventive coping strategies on achieving subjective well-being among the elderly. *Journal of Educational and Teaching Research*, 11, (2), 269 - 286. Retrieved from <http://search.mandumah.com/Record/1296106>.



Younis, Marai Salama (2011). *Positive Psychology for All: Introduction, Concepts, Applications*. Cairo: Anglo Egyptian Library.

#### المراجع الأجنبية:

- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., Wadsworth, M. E., & Croudace, T. J. (2006). Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in a UK birth cohort sample of women. *Health and quality of life outcomes*, 4, 1-16.
- Akinlosotu, T. (2022). *Teachers Building Resilience to Stress and Burnout with Proactive Coping Strategies: A Descriptive Study* (Doctoral dissertation, Grand Canyon University).
- Almássy, Z., Pék, G., Papp, G., & Greenglass, E. R. (2014). The psychometric properties of the Hungarian version of the Proactive Coping Inventory: Reliability, construct validity and factor structure. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 115-124.
- Alsaadi, Z. M., Ali, O. H., & Fakhrou, A. A. (2023). The Relationship Between Proactive Coping and Job Well-being in University Faculty. *International Research in Higher Education*, (8), No. 1, 17. ISSN 2380-9183 E-ISSN 2380-9205. <http://irhe.sciedupress.com>.
- Aspinwall, L. G. (2005). The psychology of future-oriented thinking: From achievement to proactive coping, adaptation, and aging. *Motivation and emotion*, 29, 203-235.
- Bartolini, S., Bilancini, E., & Sarracino, F. (2014). Predicting the trend of well-being in Germany: How much do comparisons, adaptation and sociability matter?. *Social Indicators Research*, 114(2), 169-191.
- Bateman, T. S., & Crant, J. M. (1993). The proactive component of organizational behavior: A measure and correlates. *Journal of organizational behavior*, 14(2), 103-118.
- Chan, S. L., & Lim, F. P. (2023). Teachers' Perspective on Perceived Barriers to Psychological Well-Being: A Qualitative Study in Sarawak. *Social Sciences*, 13(5), 1378-1394.
- Chang, Y., & Chan, H. J. (2015). Optimism and proactive coping in relation to burnout among nurses. *Journal of nursing management*, 23(3), 401-408.
- Collie, R. J., Shapka, J. D., & Perry, N. E. (2012). School climate and social-emotional learning: Predicting

- teacher stress, job satisfaction, and teaching efficacy. *Journal of educational psychology*, 104(4), 1189.
- Dehnad, V. (2017). A Proactive Model to Control Reactive Behaviors. *World Journal of Education*, 7(4), 24-31.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied psychology*, 86(3), 499.
- Yang, C. F. (2006). The Chinese conception of the self: Towards a person-making perspective. *Indigenous and cultural psychology: Understanding people in context*, 327356.
- Diener, E. (2019). Subjective well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*.. (1), No. (55), 34-43.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Elena, S. (2020). Phenomenon of proactive coping behavior in occupational health psychology. *Организационная психология*, 10(4), 156-183.
- Fava, G. A., Ruini, C., & Belaise, C. (2007). The concept of recovery in major depression. *Psychological Medicine*, 37(3), 307-317.
- Gan, Y., Hu, Y., & Zhang, Y. (2010). Proactive and preventive coping in adjustment to college. *The Psychological Record*, 60, 643-658.
- Greenglass, E. R. (1995). Gender, work stress, and coping: Theoretical implications. *Journal of social behavior and personality*, 10(4), 121.
- Greenglass, E. R. (2002). *Proactive coping*. London: Oxford University Press, 37-62. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780198508144.003.0003>
- Greenglass, E. R., & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and well-being: Testing for mediation using path analysis. *European psychologist*, 14(1), 29-39.
- Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999). The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument. In 20th international conference of the stress and anxiety research society (STAR), Cracow, Poland (12), 14.
- Gustems-Carnicer, J., & Calderón, C. (2013). Coping strategies and psychological well-being among teacher education



- students: Coping and well-being in students. *European journal of psychology of education*, 28, 1127-1140.
- Houliort, N, Vallerand. (2019). On the role of passion for work in psychological well-being. *Journal of Applied Social Psychology*. (3), (44). 311-331.
- King, R. B., McInerney, D. M., Ganotice Jr, F. A., & Villarosa, J. B. (2015). Positive affect catalyzes academic engagement: Cross-sectional, longitudinal, and experimental evidence. *Learning and individual differences*, 39, 64-72.
- Longoria, A. (2020). *The Creation and Validation of the Media Impact Scale: A Psychometric Evaluation* (Doctoral dissertation, The University of Texas at San Antonio).
- Lu, Shih, J . (2020) . Sources of Happiness : A qualitative approach" . *Journal of Social Psychology*, (137) . No. 2. 181- 187.
- Lucas-Mangas, S., Valdivieso-León, L., Espinoza-Díaz, I. M., & Tous-Pallarés, J. (2022). Emotional intelligence, psychological well-being and burnout of active and in-training teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3514.
- Lyubomirsky, S., & Devoto, A. (2011). *La ciencia de la felicidad*. Ediciones urano. SA (Original publicado en 2011).
- Malkina-Pykh, I. (2015). Predicting and increasing subjective well-being: response function model and rhythmic movement therapy. arXiv preprint arXiv:1507.01891.
- McCarthy, C. J., Lambert, R. G., Beard, M., & Canipe, K. (2001). Examination of Preventive Resources, Life Events, and Coping Strategies. Poster presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association, San Francisco, California, August 24 28, 2001.
- Morin, A. J., Boudrias, J. S., Marsh, H. W., McInerney, D. M., Dagenais-Desmarais, V., Madore, I., & Litalien, D. (2017). Complementary variable-and person-centered approaches to the dimensionality of psychometric constructs: Application to psychological wellbeing at work. *Journal of Business and Psychology*, 32, 395-419.
- Ouwehand, C. (2005). *Proactive coping and successful aging*. Unpublished doctoral dissertation, Utrecht University.
- Pietarinen, J., Pyhältö, K., Haverinen, K., Leskinen, E., & Soini, T. (2021). Is individual-and school-level teacher burnout

- reduced by proactive strategies?. *International journal of school & educational psychology*, 9(4), 340-355.
- Prabhu, V. P. (2007). Understanding the effect of proactive personality on job related outcomes in an organizational change setting. Auburn University.
- Ripoll-Núñez, K., Carrillo, S., Gómez, Y., & Villada, J. (2020). Predicting well-being and life satisfaction in Colombian adolescents: The role of emotion regulation, proactive coping, and prosocial behavior. *Psykhé*, 29(2). <https://doi.org/10.7764/psykhe.29.1.1420>.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of happiness studies*, 9, 139-170.
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. 77.
- Salimirad, F., & Srimathi, N. L. (2016). The relationship between, psychological well-being and occupational self-efficacy among teachers in the city of Mysore, India. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 14-21.
- Samfira, E. M., & Paloş, R. (2021). Teachers' personality, perfectionism, and self-efficacy as predictors for coping strategies based on personal resources. *Frontiers in psychology*, 12, 751930.
- Schwarzer, r. (2000). manage stress at work through preventive and proactive coping. In E. A. Locke (Ed.), *The Blackwell handbook of principles of organizational behavior*. Oxford, UK: Blackwell.
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges*. 19-35.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Sheikhiani, M., & Fakouri, Z. (2011). Proactive coping skills and depression of women teacher students. *Asian Journal of Development Matters*, 5(3), 82-88.
- Starchenkova, E. S., Kruglova, M. A., & Stolyarchuk, E. A. (2017). Proactive coping with job burnout among teachers. In *12th International Scientific Conference "Science and Society" SCIEURO*. 186-191.



- Stiglbauer, B., & Batinic, B. (2015). Proactive coping with job insecurity: Is it always beneficial to well-being?. *Work & Stress*, 29(3), 264-285.
- Straud, C., McNaughton-Cassill, M., & Fuhrman, R. (2015). The role of the Five Factor Model of personality with proactive coping and preventative coping among college students. *Personality and Individual Differences*, 83, 60-64.
- Tikkanen, L., Pyhältö, K., Pietarinen, J., & Soini, T. (2017). Interrelations between principals' risk of burnout profiles and proactive self-regulation strategies. *Social Psychology of Education*, 20, 259-274.
- Tkach, C. S. (2020) . How do People Pursue Happiness ? Relating Personality, Happiness, Increasing Strategies, and Well-Being". *Journal of Happiness Studies*, 7, 183 - 225 .
- Ullah, F. (2017). Personality factors as determinants of psychological well-being among university students. *Int. J. Indian Psychol*, 4, 5-16.
- Uzaina, A. P. (2015).The Relationship of Job Burnout with Proactive Coping among Teachers. (1), 7, excellence international journal and researche. ISSN2349- 8838.
- Vaculíková, J., & Soukup, P. (2019). Mediation pattern of proactive coping and social support on well-being and depression. *International journal of psychology and psychological therapy*.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. *The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement*, 105-165.
- Veenhoven, R. (2020). "Is Happiness a trait? Tests of the theory that a better Society does not make people any happier". *Social Indicators Research*, (32), 101 - 160.
- Verešová, M. (2013). Procrastination, stress and coping among primary school teachers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 106, 2131-2138.
- Violago, A. S., & Fabella, F. E. T. (2023). Psychological Well-Being of Junior High School Teachers. *Cognizance Journal of Multidisciplinary Studies*, 3(6), 103-129.
- Vitalia, I. L. (2022). Exploring the resources of compassion and nature connectedness to develop the Proactive

- coping strategies. *Current Trends in Natural Sciences*, 11(22), 149-152.
- Weiss, L. A., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PloS one*, 11(6), e0158092.
- Wettstein, A., Jenni, G., Schneider, S., Kühne, F., Grosse Holtforth, M., & La Marca, R. (2023). Teachers' perception of aggressive student behavior through the lens of chronic worry and resignation, and its association with psychophysiological stress: An observational study. *Social Psychology of Education*, 1-20.
- Wettstein, A., Jenni, G., Schneider, S., Kühne, F., Grosse Holtforth, M., & La Marca, R. (2023). Teachers' perception of aggressive student behavior through the lens of chronic worry and resignation, and its association with psychophysiological stress: An observational study. *Social psychology of education*, 26(4), 1181-1200.
- Wilkinson, R. B., Walford, W. A., & Espnes, G. A. (2000). Coping styles and psychological health in adolescents and young adults: A comparison of moderator and main effects models. *Australian Journal of Psychology*, 52(3), 155-162.
- Wu, C. H., Chen, K. H., & Yao, G. (2008). Validation of the Proactive Coping Scale in a sample of Chinese population. *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 9(1).
- Yang, C. F. (2006). The Chinese conception of the self: Towards a person-making perspective. *Indigenous and cultural psychology: Understanding people in context*, 327-356.
- Zahoor, Z. (2015). A comparative study of psychological well-being and job satisfaction among teachers. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 6(2), 2229-2256.
- Zukauskienė, R.; Arieh, A.; Casas, F.; Fronès, L. & Korbin, J. (2014) Adolescence and well-being. In *Handbook of child well-being: Theories, methods and policies in global perspective*. 1713-1738.