



كلية التربية
قسم علم النفس
تخصص / صحة نفسية

ملخص بحث من رسالة الماجستير
بعنوان

**"فعالية برنامج ارشادي قائم على العلاج
بالواقع لتحسين الرفاهية الذاتية والإستغراق
الوظيفي لدى عينة من المعلمات "**

إعداد الباحثة /

ايناس علي اسماعيل السيد رضوان

٢٠١٨

المقدمة :

نتيجة للتطور المعرفي والتقني الكبير شهدت الإدارة التربوية تغييرات كبيرة اتضحت في تغيير أهدافها ، واتساع مجالاتها فلم تعد مقتصرة على تسيير شؤون المدارس والأعمال الروتينية بل أصبحت تجمع بين النواحي الإدارية ، والفنية في آن واحد ، وتعني بكل ما يتصل بالأعمال الإدارية ، وما يتصل بالطلبة ، والمعلمين ، والإداريين ، والمناهج ، والأنشطة التربوية ، والإشراف الفني وربط المدرسة بالمجتمع المحلي فضلاً عن كونها عملية انسانية هدفها العنصر البشري بالدرجة الأولى ، اذ تسعى إلى توفير الظروف والإمكانيات المتاحة التي تساعد على تحقيق الأهداف التربوية والإجتماعية المنشودة (غنيمات ، ١٩٩٠) .

ولقد فرض واقع المجتمع المعاصر على الإنسان تغييرات جادة وسريعة قد تتجاوز إمكانياته على الإستجابة لهذه التغييرات المتلاحق والسريعة وعلى التكيف معها واستيعابها ، وإيذاء هذه التغييرات قد يعاني الإنسان حالة من إختلال التوازن ، وذلك لأن تغييرات جادة ومفاجئة ومتلاحقة قد أحاطت بالإنسان فعجزت أجهزة التكيف والتلاؤم عن ملاحقتها ، والإستجابة لها (محمد اسماعيل ، حنان ، ٢٠٠٧) .

وعادة ما يواجه المعلمين كثير من متطلبات العمل التي تخلق التوتر مثل (افتقارالطلاب للنظام والأدب ، والشجار ، والتغييرات في التقنيات الجديدة) وبإمكان هذا الموقف أن يخلق لديهم نوعاً من التعاسة خاصةً عندما لا تتوافر لديهم الموارد الكافية لمواجهة هذه المتطلبات (Bakker , 2007)

إلا أن (يونس ودلفاف ، ٢٠١١) يشيران إلى أن المعلمين بصفة عامة يشعرون بانفعالات تجارب سيكولوجية إيجابية ، خاصة عندما يمتلكون موارد شخصية ، ومهنية كافية لمواجهة متطلبات العمل المتزايدة ، مما يساعد هؤلاء المعلمين في تكوين رأس مال سيكولوجي إيجابي ، ويرى أيضاً أنه بالرغم من تعرض هؤلاء المعلمين للعديد من ضغوط العمل والتوتر إلا أنهم ينعمون بقدر من الرفاهية والتنعم الذاتي.

وتعكس الرفاهية الذاتية تقييم الأفراد لحياتهم . والرضا عن بعض مظاهر الحياة مثل العمل العلاقات الإجتماعية ، الصحة ، الإبتكار ، المعنى والهدف (يونس ودلفاف ، ٢٠١١) ، وتشير الرفاهية الذاتية إلى ما يفكر فيه الأشخاص وكيف يشعرون تجاه حياتهم . وإلى الاستنتاجات المعرفية والإنفعالية التي يصلون إليها عندما يقومون بتقييم وجودهم (باشا و عبد الستار ، ٢٠١٥

ونظراً لأن السلوك الوظيفي للفرد يرتبط بسلوكه العام ويعتبر جزء منه ، وأن الأفراد المحبين لوظائفهم يعملون بكفاءة أعلى وإنتاجية أكبر من الذين لا يحبون وظائفهم بصفة عامة ، كان من الضروري دراسة الإستهراق الوظيفي لدى المعلمات لأنه يعبر عن درجة اندماج الفرد في أداء مهام وظيفته التي يمارسها ويشعر بأهميتها ، ويؤثر ذلك الإستهراق على الجانب الوجداني لدى الفرد ، ويظهر ذلك من خلال ما يحققه ارتفاع مستوى الإستهراق الوظيفي من مشاعر إيجابية مثل السعادة والرضا وتقدير الذات العالي ، ويظهر العكس عندما ينخفض مستوى الإستهراق ، ويتضح مدى التأثير السلبي له على المشاعر من خلال الضيق ، والكآبة ، والقلق ويعد الإستهراق الوظيفي من الموضوعات الهامة التي تم طرحها في السنوات الأخيرة.

ويعكس الاستهراق الوظيفي مدى التوافق للشخص ودرجة الارتباط النفسي بالعمل (جلاب ، ٢٠١١) .

ومع تقدم العلم ، وتطور التكنولوجيا ظهرت العديد من الآثار السلبية بين الناس مما جعل علم النفس يتخطى طور الوصف والتحليل إلى ما بعده من التدخل بكل مستوياته ، سواء على المستوى العلاجي أو المستوى الوقائي أو المستوى النمائي ، وتتعدد أشكال هذا التدخل من الإرشاد الفردي إلى الإرشاد الجماعي ، ومن الجلسات الطويلة إلى الاستشارات السريعة.

ويعد العلاج بالواقع أحد الإتجاهات الحديثة والعقلانية في مجال الإرشاد والعلاج النفسي ، والذي من خلاله يستطيع الإنسان تحسين طريقة حياته ونسقه الداخلي ، كما يقوم العلاج بالواقع بتعليم الأفراد مهارات عامة ومعرفية ، لتحقيق النجاح في الحياة ، كما يهدف العلاج بالواقع إلى تحقيق الهوية الناجحة من خلال قدرة الفرد على أن يرى نفسه شخص مقتدر ، وماهر وله أهمية ، وحسب نظرية الإختيار فانه يتم تدريب الناس على عدم الميل إلى عزو سلوكياتهم إلى ظروف وأسباب خارجية وإنما جعل دوافع سلوكياتهم داخلية وتشير هذه النظرية إلى أن الأفراد لديهم حاجات قوية يجب إشباعها كالحاجة للأمن ، والحاجة لتقدير الذات ، والحاجة للحب والاندماج الإجتماعي ، مما يعمل على مساعدة الأفراد على تطوير حياتهن والوصول إلى مستوى جيد.

ونظراً لما تمثله المعلمات من قطاع هام وحيوي في الحقل التربوي ، ولأن السلوك الوظيفي هو جزء من السلوك العام للفرد ، فترى الباحثة أنه يجب الإهتمام ببناء برنامج قائم على العلاج بالواقع لتحسين الرفاهية الذاتية والإستهراق الوظيفي لدى المعلمات .

مشكلة الدراسة :

- شعرت الباحثة من خلال عملها كمعلمة بوزارة التربية والتعليم بإنخفاض مستوى الرفاهية الذاتية ، وكذلك الإستغراق الوظيفي لدى الكثير من المعلمات وذلك بعد سؤالهن بعض التساؤلات التي تبين من خلالها ذلك ، وتتلخص مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالواقع في تحسين الرفاهية الذاتية والإستغراق الوظيفي لدى عينة من المعلمات ؟
وينبثق عن هذا التساؤل الرئيس عدة التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس الرفاهية الذاتية ؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس الإستغراق الوظيفي ؟
- أهداف الدراسة :** تهدف الدراسة الحالية إلى:

الهدف الرئيسي:

- توظيف نظريات الإرشاد النفسي وخاصة نظرية العلاج بالواقع بطريقة تكاملية انتقائية في الكشف عن فعالية برنامج ارشادي قائم على العلاج بالواقع لتحسين الرفاهية الذاتية والإستغراق الوظيفي لدى عينة من المعلمات.

الأهداف الفرعية:

- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس الرفاهية الذاتية للوقوف على فعالية البرنامج
- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس الإستغراق الوظيفي للوقوف على فعالية البرنامج.
- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على الإختبار البعدي على مقياس الرفاهية الذاتية للتحقق من فعالية البرنامج .

- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على الإختبار البعدي على مقياس الإستغراق الوظيفي للتحقق من فعالية البرنامج .
- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على الإختبار التتبعي التقويمي على مقياس الرفاهية الذاتية للتحقق من استمرار تأثير البرنامج مع مرور الوقت .
- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على الإختبار التتبعي التقويمي على مقياس الإستغراق الوظيفي للتحقق من استمرار تأثير البرنامج مع مرور الوقت .
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط أفراد العينة التجريبية على الاختبار البعدي ومتوسط درجاتهم على الاختبار التتبعي على مقياس الرفاهية الذاتية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط أفراد العينة التجريبية على الاختبار البعدي ومتوسط درجاتهم على الاختبار التتبعي على مقياس الإستغراق الوظيفي ؟

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية من الناحيتين النظرية والتطبيقية من خلال عدة محاور وهي:

الأهمية النظرية:

- إثراء المكتبة النفسية بموضوع يتسم بالندرة في البيئة المصرية والعربية.
- توجيه أنظار المختصين والمؤسسات التعليمية إلى أهمية الإرشاد النفسي ودوره في تنمية جوانب الشخصية ، وكذلك متطلبات العمل لدى فئة المعلمات بشكل خاص ، والقائمين على العملية التربوية والتعليمية بشكل عام.
- توفير آداتي قياس يتوفر فيهما خصائص سيكومترية جيدة لقياس الرفاهية الذاتية ، وكذلك لقياس الإستغراق الوظيفي لدى المعلمات.
- تقديم برنامج ارشادي لتحسين الرفاهية الذاتية والإستغراق الوظيفي لدى عينة من المعلمات

الأهمية التطبيقية:

- تزويد المعلمات ببعض الأسس والمهارات التي تساعدن على الإستمرار في حالة من الإستقرار النفسي والرضا ، وكذلك الإندماج النفسي داخل بيئة العمل.

- استفادة المرشدين النفسيين العاملين في مجال الإرشاد النفسي من البرنامج الإرشادي ، والإستتارة به وتعميمه على فئات أخرى.
- استفادة أفراد العينة أنفسهم من البرنامج بالتعرف على بعض الأسس والوسائل التي من شأنها رفع مستوى الرفاهية الذاتية وكذلك الإستغراق الوظيفي لديهم.

مصطلحات الدراسة :

البرنامج الإرشادي:

عرفه (زهران ، ٢٠٠٢ ، ٤٩٩) بأنه " برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة ، فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو "

أما (حسين ، ٢٠٠٤ ، ٢٨٤) فقد عرفه بأنه " مجموعة من الخطوات المحددة ، والمنظمة تستند في أسسها على نظريات الإرشاد النفسي وفنياته ومبادئه ، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات ، والمهارات ، والأنشطة المختلفة ، والتي تقدم للأفراد من خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم ، وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على مشكلاتهم الحياتية. "

العلاج بالواقع :

وعرفته (سليمان ، ٢٠١٥) بأنه عملية تعليمية يتم من خلالها مساعدة الفرد على تحديد حاجاته واشباعها بالطرق الصحيحة ، وتحمل مسئولية اختياره ووضع الخطط التي تساعد على ذلك ، مع عدم قبول أعداء المسترشد ويمكن استخدامه في الجانب الوقائي الإرشادي وكذلك الجانب العلاجي ، سواء كان فردياً أو جماعياً.

الرفاهية الذاتية :

يعرف (Hefferon & Boniwell, 2011) الرفاهية الذاتية بأنها ارتفاع الرضا عن الحياة ، وهو يمثل المكون المعرفي للسعادة عند الأفراد ، وأن إرتفاعه يؤثر بشكل إيجابي في الحياة بينما يؤثر إنخفاضه بشكل سلبي في الحياة

الإستغراق الوظيفي :

يعرف (Kanungo, 1982) الإستغراق الوظيفي بأنه مدى التطابق النفسي مع العمل ، مما ينعكس على التزام الفرد نحو ذلك العمل وكذلك على تحقيق الفرد لذاته.

ويعرف (زهران و زهران ، ٢٠١٣ ، ٣٤٩) الإستغراق الوظيفي في علم النفس بأنه " تركيز الإنتباه في شئ ما بحيث لا ينشغل الفرد بما عداه " .

المفاهيم النظرية للدراسة :

الرفاهية الذاتية : يعد مفهوم الرفاهية Well-being من المفاهيم الحديثة في علم النفس ، وخاصة علم النفس الإيجابي و يذكر دنير (٢٠٠٠) أن معرفة علماء النفس بمصطلح الرفاهية ما زال حديثاً نسبياً ، حيث تم تناوله من خلال (١٣٨) دراسة عالمية من عام ١٩٣٨ وحتى عام ٢٠٠٢ ، ونجد هناك اختلاف في ترجمته في اللغة العربية فالبعض يراه مرادفاً للسعادة ، أو لجودة الحياة الذاتية وهناك مفاهيم أخرى منها الهناء الشخصي ، وحسن الحال ، والتتعم الذاتي ، والحياة الطيبة (خرنوب ، ٢٠١٦) .

ويرتبط مفهوم الهناء الشخصي (الرفاهية الذاتية) بوجود نوع من الخلط بينه وبين مفاهيم أخرى كالرضا عن الحياة ونوعية الحياة والسعادة . (عبد الستار و باشا ، ٢٠١٥) .

ويقصد بالرفاهية الذاتية Subjective well-being تقييمات الأفراد الوجدانية والمعرفية لحياتهم وما إذا كانت حياة كريمة وسعيدة أو مكدرة وكئيبة (الصبوة ، ٢٠٠٨).

مكونات الرفاهية الذاتية :

الرضا عن الحياة : Satisfaction with life

يعد مفهوم الرضا عن الحياة أحد المؤشرات للصحة النفسية ويرجع استخدام هذا المفهوم إلى الثلاثينيات من القرن العشرين . ويوجد العديد من جوانب الحياة التي تؤثر على رضا الأفراد الذاتي عن حياتهم . وتسهم في زيادة الشعور بالرضا عن الحياة مثل : العلاقات الحميمة ، والصحة ، والأسرة ، والصداقة ، والأطفال ، والعمل ، والإبداع ، والتعبير الذاتي . ويعتبر مفهوم الرضا عن الحياة تكوين فرضي Hypothetical construct وليس شيئاً ملموساً يمكن قياسه ويستدل عليه

غالباً من خلال إستجابات سلوكية معينة ، وتختلف آراء الخبراء حول مفهوم الرضا بإختلاف المجال والإهتمامات (الذوادي ، ٢٠١٥) .

وتعرفه جمعية علم النفس الأمريكية American psychological Association بأنه المستوى الذي يجد عنده الشخص حياته مترفة ، كاملة وعالية الجودة ، وذات مغزى (Vanden Bos ، 2007).

ويعتبر الرضا عن الحياة مؤشر هام على رفاهية الفرد الذاتية ، حيث يعبر عن الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً عن نوعية حياته (علوان ، ٢٠٠٦) .

ويعد الرضا عن الحياة بنية نفسية متعددة الأبعاد حيث ترتبط بالكثير من المتغيرات النفسية مثل : تقدير الذات ، وتمثل هذه البنية المؤشر الأساسي لنجاح الفرد مع ظروف حياته المتغيرة (عيسى وآخرون ، ٢٠٠٦).

ويشير الرضا عن الحياة إلى التقييم المعرفي الذاتي Self-Cognitive Evaluation في ضوء إدراك الشخص للرضا عن ذاته وتقبله لها ، وقناعاته بما يحققه من إنجازات وكذلك شعوره بالإنسجام مع الواقع والأمن والطمأنينة (مبروك ، ٢٠٠٧) .

ويعد الرضا عن الحياة أحد مكونات الرفاهية الذاتية ويعرف بأنه تقدير الفرد لنوعية حياته بوجه عام معتمداً في ذلك التقييم على الحكم الشخصي له وتتمثل جوانب ذلك التعريف في الآتي :

- ١- يعتمد على حكم الشخص وتقديره الذاتي وليس كما يحدده الآخريين .
- ٢- يحدد الفرد المعايير التي يقيم من خلالها حكمه على نوعية الحياة .
- ٣- ينتمي الحكم على الحياة إلى الجوانب المعرفية للشخص وليست الجوانب الوجدانية .
- ٤- يتعلق ذلك التقدير بالحكم الشامل عن الحياة وليس على قطاع محدد . حيث ينقسم الرضا إلى جانبين أولهما يتعلق بالرضا عن الحياة بوجه عام ، وبشكل شامل والثاني يتعلق بالرضا عن قطاعات محددة في حياة الفرد كالأسرة ، والأصدقاء ، والمال ، والمهنة و غيرها (عبد الخالق ، ٢٠٠٨) .

وتعرفه (الذوادي ، ٢٠١٥) بأنه تقييم معرفي يعكس مدى تقبل الفرد لذاته ، وكذلك درجة توافقه مع البيئة المادية والإجتماعية المحيطة به ، كما يعبر عن النظرة المتقابلة للمستقبل .

الإنفعالات الإيجابية : Positive Emotion

مع تزايد الإهتمام بسلوكيات الحياة الطيبة ، ظهرت العديد من البرامج البحثية لمحاولة فهم وتفسير الإنفعالات الإيجابية من منظور علمي وتطورت دراسة هذه الإنفعالات خلال السنوات الخمسة عشر الأخيرة مثل دراسة الإمتنان، والبهجة ،والإهتمام وهناك العديد من الأبحاث الجيدة التي تثبت أن الإنفعالات الإيجابية تسبق ظهور العديد من النتائج الجيدة كمزيد من الرضا والقناعة ، والنجاح في مجال العمل ، وتقوية جهاز المناعة (يونس و دولفانف ، ٢٠١١). ومن هذه الإنفعالات الإيجابية :

التفاؤل : Optimism

يعرف التفاؤل في معجم ويبستر Webster عام ١٩٩١ بأنه الميل إلى توقع أفضل النتائج الممكنة (الأنصاري ، ١٩٩٨).

وهو أيضاً القدرة على توقع أشياء جيدة في الحياة ، ويرتبط ذلك التوقع بالرفاهية الذاتية للفرد حتى في الظروف الضاغطة (Carver ,et al.,2009).

ويعرف أيضاً بأنه " نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح ، ويستبعد ما خلا ذلك " . (عبد الخالق و الأنصاري ، ١٩٩٥).

ويرى (Diener et al , 1999) أن طريقة تفكير الفرد تلعب دوراً هاماً في تحديد الرفاهية الذاتية . كما أن التفاؤل وإحترام الذات تعد سمات شخصية ترتبط إرتباط كبير بالرفاهية الذاتية (Baumeister et al ,2003).

الأمل : Hope

تعتبر بحوث الأمل من البحوث الهامة في تحقيق التكيف الإنساني ، وتقع تلك البحوث في قلب علم النفس الإيجابي ، وتم تقديم تلك المفاهيم المرتبطة بالأمل في الدراسات الطبية النفسية والدراسات النفسية خلال خمسينات القرن الماضي ، ويقوم الأمل بدور المعدل Moderator لتأثير الضغوط على الصحة الجسمية والنفسية ، ويؤثر الأمل على عملية التطور النفسي والروحي لدى الفرد (عبد الخالق ، ٢٠٠٤).

ويقصد بالأمل أنه حالة دافعية موجبة ووجهة معرفية تجاه تحقيق الأهداف ، وطاقة موجهة لتحقيق ذلك الهدف وتعتمد على الشعور بالنجاح . (عبد الخالق ، ٢٠٠٤) ويتضمن الأمل بعدين أساسيين :

- ١- السبل : وهي تتمثل في قدرة الفرد في التوصل إلى طرق لتحقيق الأهداف المطلوبة .
 - ٢- المقدرة : وهي الطاقة الموجهة لتحقيق الهدف والقدرة على المواصلة لتحقيق ذلك الهدف .
يونس و دولفاف ، ٢٠١١ ؛ كمال وآخرون ، ٢٠١٢ .
- ويختلف الأمل عن التفاؤل من حيث المفهوم ، رغم اشتراكهم في نقاط متعددة حيث يندرج التكوين النظري للأمل تحت التفكير الإيجابي وهو أحد المتغيرات الهامة والرئيسية في علم النفس الإيجابي وله آثار إيجابية على الصحة النفسية، والجسمية ، وعلى تحقيق التكيف الإنساني ، ومقاومة الضغوط ، والرغبة في التعلم والإنجاز الأكاديمي ، ويستخدم الأمل كنقطة إيجابية في تنمية الموارد البشرية في مجالات : التعليم ، والعمل ، والإنتاج (أبو الديار ، ٢٠١٢) .
- وهناك نوعان للأمل :

- ١- الأمل العام : وهو يمثل الشعور العام بالقدرة على النجاح والإنجاز .
- ٢- الأمل الخاص : وهو المتعلق بالنجاح في موضوع معين مثل الالتحاق بوظيفة أو نتيجة الإمتحان . (مخيمر ، ٢٠٠٩) .

الإمتان :

تشير الأبحاث إلى أن دراسة الإمتان مهمة بالنسبة للأفراد ، ويعتبر الإمتان أحد السمات التي تُقدر بشكل كبير . بالإضافة إلى ذلك يعتبر الإمتان أحد القوى الهامة للحياة الجيدة ويعرف الإمتان بأنه : الشعور بالشكرو تقدير الجميل ويمثل الإمتان النزعة لخبرة هذه الحالة حيث تعزز خبرة الإمتان والتعبير عنها الرفاهية الذاتية للفرد (Watkins et al ., 2003) .

ويذكر آدم سميث في نظرية المشاعر الأخلاقية (١٧٩٠/١٩٧٦) أن الإمتان يعتبر دافع أساسي للسلوك الخير تجاه فاعل الخير ويرتبط الإمتان بالحالات النفسية الإيجابية مثل السعادة والرضا والأمل ، ويوضح لازاروس عام (١٩٩٤) أن الإمتان يساعد على تفسير الأحداث التي تحدث لهم وتقييم أهميتها بالنسبة للرفاهية الذاتية والنفسية بالنسبة للفرد .

التسامح : Forgiveness

أشار إنرييت Enright عام ١٩٨٨ أنه في الفترة ما بين عام ١٩٨٠ وعام ١٩٩٨ تزايدت أعداد الدراسات الحديثة عن التسامح والعفو حيث بلغ عدد المقالات والكتب التي تناولت التسامح إلى ٦٠٠ عنوان كتاب ومقالة وقد توصل الباحثون إلى أن التسامح يمكن أن يعمل على زيادة الصحة الإنفعالية والتغلب على المشاعر السلبية الناتجة عن الصراعات بين الأفراد (Orathinkal & vansteenwegen , 2006).

وأوضح كلاً من باليري Paleari وريجاليا Regalia وفينشام Fincham عام ٢٠٠٥ أن التسامح يتنبأ بجودة أو نوعية الحياة الزوجية مع مرور الوقت (عبد الستار و باشا ، ٢٠١٥).

حب الحياة : Love of life

يشير دنير وآخرون عام ٢٠٠٠ أن حب الحياة هو حكم الفرد على حياته وهو يترادف مع مفهوم أم و أشمل وهو الرفاهية الذاتية . وهو مصلح يطلق على تقييم الناس لأنفسهم ويتضمن هذا المصطلح بعض المتغيرات التي يشتمل عليها مثل : حب الحياة ، والمشاعر الإيجابية ، ونقص المشاعر السلبية .(Diener ,E., et al .,2000).

ويعرف حب الحياة بأنه : حكم صدره الفرد عن جودة حياته وهو يعتمد على تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يحيها بصورة تعكس حالة نفسية إيجابية يعبر عنها الفرد بمشاعر البهجة والإستمتاع والتفاعل مع البيئة المحيطة بشكل إيجابي (عبد العال و مظلوم ، ٢٠١٣).

النظريات المفسرة للرفاهية الذاتية Theories of subjective well – being

النظرية الهادفة :

تشير هذه النظرية إلى أن الرفاهية الذاتية تتحقق عند الوصول لهدف أو حاجة ما ويرى البعض أن التحرك في تحقيق رغبة ما يكون أكثر إشباعاً من تحقيق الشيء نفسه ، بينما يرى البعض الآخر أن الوصول الفعلي إلى الشيء هو الذي يحقق الرفاهية .

وتقترح نظرية الهدف أن الأفراد يتحقق لديهم قدر من الرفاهية عندما تتحقق لديهم الأهداف التي وضعوها وهذه الأهداف إما أن تكون فطرية أو مكتسبة (يونس و دلفاف ، ٢٠١١).

ويشير (لوك وهن) إلى أن الأفراد الذين لديهم أهداف وخطط مستقبلية واضحة وقيم محددة . غالباً ما يشعرون بالرضا تجاه حياتهم . مما يملأ حياتهم بالأمل والتفاؤل ويجعلها أكثر متعة ، إذ يعيشون على أمل تحقيق الأهداف والوصول إلى نقطة النجاح، مما يوفر لديهم نوعاً من الرفاهية الذاتية (العش ، ٢٠٠٢).

النظرية التصاعدية والتنازلية :

تقوم هذه النظرية على المناظرة بين النظريتين التصاعدية والتنازلية في التساؤل عما إذا كانت الرفاهية الذاتية تنتج من الإستعداد المعرفي للأحداث بطريقة معينة أو من خلال الأحداث نفسها ، وترى النظرية التصاعدية أن الأحداث السعيدة تخلق مشاعر الرضا والرفاهية بينما تعكس الأحداث السلبية مشاعر الإكتئاب والغضب (يونس و دلفاف ، ٢٠١١).

بينما ترى النظرية التنازلية أن مشاعر الرفاهية الذاتية تنتج عن الحالة الذهنية للفرد بغض النظر عن الأحداث الموضوعية (Diener , 2008) .

النظرية التطورية :

تقترح هذه النظرية أن نماذج تطور أصل الرفاهية ترى أن السعادة تنتج عن أنشطة تعين الإنسان على البقاء . في حين يؤمن الكثير من العلماء بالقيمة التطورية للإنفعالات السلبية والتي تساعد على التفاعل مع المخاطر البيئية والتهديدات . حيث يرى (Fredrickson) أن الأفراد عندما ينالوا الدعم من مشاعر إيجابية ومن الرفاهية الذاتية العالية فإنهم يجتهدون لتحقيق أهداف جديدة ويذكر (Maslow 1943, Veenhoven 1991) أن إشباع الحاجات السيكولوجية والبيولوجية الأساسية كالروابط الإجتماعية والأمان والمأوى . ينتج عنه نجاح تطوري بسبب مشاعر الرفاهية والرضا ، و أن غياب الأحداث السلبية تهيء الأفراد للمشاعر الإيجابية البسيطة التي تساعدهم على (التعلم - الإكتشاف - الإختلاط الإجتماعي). (Diener , 1996) .

الإستغراق الوظيفي :

يرجع مصطلح الإستغراق الوظيفي إلى بداية عام ١٩٢١ وذلك من خلال الدراسات التي أجريت على استعداد مجموعة من الأفراد نحو تحقيق الأهداف التنظيمية لمنظماتهم . وخلال الحرب

العالمية الثانية شارك الجيش الأمريكي في نضوح فكرة القيمة المعنوية للمنظمات للتنبؤ باستعداد
وجهد القوات من أجل رفاهية المنظمة (ماضي ، ٢٠١٤) .

أبعاد الإستغراق الوظيفي:

اختلفت آراء الباحثين على تحديد أبعاد الإستغراق الوظيفي ومن خلال تتبع العديد من أدبيات
الإستغراق الوظيفي وجدت الباحثة أن هناك بعض الدراسات تناولت أبعاد الإستغراق الوظيفي من
خلال البعد الإدراكي المعرفي ، والبعد الشعوري ، والبعد الجسدي كدراسة (زهران وزهران ، ٢٠١٣)

الإستغراق الإدراكي المعرفي Cognitive Engagement :

يشير ذلك البعد إلى الناحية الإدراكية ، والتي من خلالها ينغمس الأفراد بشكل كامل في عملهم .
ويركزون بشكل مكثف على المهمة التي أعطيت لهم ، ويكونون في حالة يقظة ذهنية تجاه ما
يقومون به (Rich,2010).

الإستغراق الشعوري Emotional Engagement :

ويقصد به وجود علاقة قوية بين أفكار ، وعواطف ومشاعر الفرد ، وبين وظيفته مما يشعر الفرد
بالفخر والحماس تجاه تلك الوظيفة ، وعلى الجانب الآخر يوضح مفهوم (الغياب الشعوري) الفصل
بين أفكار الفرد وبين مشاعره وعواطفه مما ينعكس بدوره على وظيفته (العابدي ، ٢٠١٢).

الإستغراق الجسدي Physical Engagement :

يشير معنى الإستغراق من الناحية المادية إلى توجيه الطاقات المادية للفرد تجاه استكمال مهمة
معينة ، ويتراوح الإستغراق المادي ما بين الانخراط النشط والانخراط الخامل حيث يشير الانخراط
النشط إلى : إلى قيام الفرد بمشاركته في أعمال عضلية خارج اختصاصه بالإضافة للأعمال
المكلف بها ، بينما يشير الإنخراط الخامل إلى تخلي الفرد عن أداء واجباته العضلية وأن يخلد
إلى الراحة (العابدي ، ٢٠١٢).

المشاركة في صنع القرار Participation Indecision Making :

تعرف المشاركة بأنها : تقاسم التأثير في إتخاذ القرار بين المدير ومروؤوسيه ، ويشير ذلك إلى
درجة سماح المدير بمشاركة مروؤوسيه في عملية صنع القرار (الخشالي والتميمي ، ٢٠٠٤) ، ،

وذلك ليعلموا من خلال ما يقروه لأنفسهم ، وليس من خلال ما يفرضه عليه الآخريين ، وأن مشاركة العاملين في عملية صنع القرار تجعلهم يبحثون عن أفكار جديدة ، وبذل المزيد من الجهد (الطيب ، ٢٠٠٨) .

توسيع العمل Job Enlargement :

يشير توسيع العمل أو الوظيفة إضافة مهمات إلى من نفس طبيعة ومستوى المهارات المستخدمة في الوظيفة الموجودة ، حيث يعمل توسيع العمل على التقليل من رتابة وملل العمل ، والتغلب على مشاكل الإرهاق والمعنويات المتدنية واللامبالاة الناتجة عن التخصص المفرط (محمود ، ٢٠١٣)

الفاعلية الذاتية Self – efficacy :

يشير الإستقلال في العمل إلى معتقدات الأفراد بالدرجة التي يؤثرون بها في بيئة عملهم ، والإستقلال في العمل يكون نابع داخلياً من الفرد ، لا بواسطة مبادئ مفروضة عليه من الخارج (الفخري ، وآخرون ، ٢٠٠٨) ، وكلما زادت حرية الفرد في اختياره لطريقة أداء عمله ، كلما زادت درجة الرضا عن ذلك العمل ، حيث يشكل العمل ذاته حافزاً هاماً للفرد وذلك لتحقيق الذات والإحترام ، ويمكن إشباع الحاجات العليا للفرد (كالمسؤولية ، والتحدى ، والإنجاز ، والنمو ، والإستقلالية) من خلال العمل ذاته ، وذلك لإشتمال العمل على جوانب وخصائص تشبع هذه الحاجات وتحفز الفرد إلى الإنجاز والعمل (محمود ، ٢٠١٣) .

العلاقة مع الزملاء The Relationship with Colleagues :

لا شك أن علاقة الفرد بزملائه في وحدة العمل تلعب دوراً هاماً في مدى إرتباطه وتعلقه بوظيفته ، وإستغراقه في العمل (الطيب ، ٢٠٠٨) ، وكلما كانت العلاقة بين الزملاء بالعمل قائمة على المودة والإحترام ، والشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين كلما زاد الرضا عن العمل ، وإرتفعت روح الفرد المعنوية ، وأن عدم إشباع الفرد لحاجاته في بيئة العمل كالرغبة في الإتصال ، والصدقة ، وتكوين علاقات إجتماعية يؤدي إلى الإحساس بعدم التوازن النفسي (الدهش ، ٢٠٠٦) .

الرضا عن العمل Job Satisfaction :

يعرف الرضا عن العمل بالشعور الإيجابي حول وظيفة الفرد الناتج من تقييم خصائصه ، وبنشأ الرضا نتيجة ادراك الموظفين بمدى توفير وظائفهم للأشياء التي تعتبر مهمة ومفيدة لهم ، ويعبر

الرضا عن العمل عن مجموعة من الإهتمامات بظروف الفرد النفسية والمادية والبيئية ، والتي تسهم في خلق الوضع الذي يرضى به الفرد (الدهش ، ٢٠٠٦) ، ويعبر الرضا عن العمل على تكامل الفرد مع وظيفته ، وعمله حتى يصبح إنساناً تستغرقه وظيفته (محمود ، ٢٠١٣) .

التغذية المرتدة Feedback :

ويقصد بها حصول الموظف على المعلومات على مستوى آدائه لعمله، وتشمل التغذية العكسية على جانبين هما :

- إعطاء التغذية العكسية .
- تلقي هذه التغذية .

وتعني عملية (إعطاء التغذية العكسية) إشعار العاملين بمدى تحقق المتوقع منهم من الأداء من خلال تقارير مكتوبة أو ملاحظات شفوية أو كلاهما ، وتعمل التغذية العكسية على تعزيز الأداء الإيجابي للفرد ، ويجب أن تكون محددة ودقيقة وتُعرف الفرد بمستوى سلوكه أو إنجازهِ (العساف ، ٢٠٠٤)

النظريات المفسرة للإستغراق الوظيفي :

نظرية دور السلوك : قام William Kann عام ١٩٩٠ بربط أصول الإستغراق بنظرية دور السلوك ل Goffman عام ١٩٦١ ظهرت هذه النظرية في مطلع القرن العشرين وتعتقد هذه النظرية أن سلوك الفرد وعلاقته الإجتماعية تعتمد على الدور أو الأدوار التي يشغلها الفرد وتقوم هذه النظرية بدراسة سلوك الأفراد الذي يُشكل من خلال مطالب وقواعد الأشخاص الآخرين . وعليه فإن منظرو نظرية الدور يعتقدون أن الأفراد يجب أن يتوافقوا مع توقعات اجتماعية معينة وهذه التوقعات ترتبط بدور هؤلاء الأفراد ومن خلال ذلك فإنه يمكن توقع سلوك الأفراد من خلال تحليل أدوارهم (العابدي ، ٢٠١٢) .

نظرية الدعم التنظيمي : أثار الدعم التنظيمي قدراً من الإهتمام بين الباحثين في مجالات علم

النفس والإدارة (Rhoads,2002) ويعرف Eisenberger عام ١٩٨٦ الدعم التنظيمي بأنه مدى تقدير المنظمة للعاملين بها ومساهمتها بالإهتمام برفاهيتهم ، وتفترض نظرية الدعم التنظيمي وجود علاقة تبادلية ومشاركة بين المنظمة والعاملين بها ، فلا بد أن تتفاعل وتتأثر معتقدات

العاملين بمدى تقدير المنظمة لإسهاماتهم والعناية برفاهيتهم ، وتتضمن هذه المعاملات الموضوعات المادية والشخصية على حد سواء فهي تشمل مثلاً الصداقة ، والإحترام ، والمحبة ، كما تتضمن النقود والخدمات والمعلومات (ماضي ، ٢٠١٤).

العلاج بالواقع :

ترجع أصول العلاج بالواقع إلى وليام جلاسر ، الذي ولد في مدينة أوهايو وحصل على البكالوريوس في الهندسة الكيماوية ، والماجستير في علم النفس الإكلينيكي ثم الدكتوراه عام ١٩٥٥ وفي عام ١٩٥٦ عمل كمرشد في كلية فننور للبنات (عبد الرشيد ، ٢٠١١).

ثار جلاسر على الطريقة الكلاسيكية " التحليل النفسي لفرويد " ، وقام بنشر أفكاره لأول مرة عام ١٩٦٢ م (سليمان ، ١٩٩٧).

حيث عمل جلاسر في الستينات كمرشد عام في مجال التعليم . وكان اهتمامه يركز على تفاعل الطلاب مع المعلمين ، ورأى جلاسر أن الحياة الناضجة والمسئولة تأتي عندما يعتمد الأفراد على قراراتهم أكثر من إعتمادهم على مواقفهم . (عبد الرشيد ، ٢٠١١) .

أسس العلاج بالواقع :

يقوم العلاج بالواقع على مجموعة من الأسس ، والمتمثلة في الأسس الفسيولوجية ، والأسس الفلسفية ، والأسس الإجتماعية ، والأسس النفسية والتربوية .

الأسس الفسيولوجية :

أشار جلاسر عام ١٩٨٥ أن الفرد يولد ولديه خمس حاجات أساسية يجب إشباعها ، وأن عدم إشباعها سوف يؤدي لإصابة الفرد بالإضطراب النفسي ، وتتمثل هذه الحاجات في الحاجة إلى : البقاء ، والقوة ، والحرية ، والمرح ، والمتعة ، وفي المقابل فإن جلاسر لا ينفي دور البيئة بما فيها من أحداث ، وأشخاص ، ومتغيرات في عملية الإشباع لتلك الحاجات (زكي ، ٢٠١١) .

الأسس الفلسفية :

يذكر جلاسر عام ١٩٩٢ أن الإرشاد بالواقع يثق في قدرة الفرد في تحديد خبراته ، وفي قدرته على إختيار ما يناسبه ، وأنه حر في إتخاذ قراراته ، وبالتالي فهو مسؤول عن نتيجة أفعاله .
فالإرشاد بالواقع ينظر للفرد نظرة إيجابية (زكي ، ٢٠١١) .

الأسس النفسية والتربوية :

يذكر الشناوي عام ١٩٩٤ أن العلاج بالواقع يعمل على تكوين الشخصية السوية من خلال إشباعه لحاجاته الخاصة ، مما يساعد الفرد على إدراكه لذاته على أنه فرد ناجح ، ويؤكد جلاسر على أهمية إشباع تلك الحاجات منذ الميلاد حتى ينمو الفرد ، ويكون سويًا ، ويرى جلاسر أنه من المهم إشباع تلك الحاجات في أي وقت ، وذلك من خلال عملية التعلم بما لا يخل بحقوق الآخرين ، وفي أي مرحلة عمرية حيث لم يهتم جلاسر بتقسيم المراحل النمائية (سليمان ، ٢٠١٥) .

الأسس الإجتماعية :

يولد الفرد ويعيش في محيط إجتماعي ينتمي إليه يؤثر فيه ويتأثر به ، ويكون لديه مجموعة من الحاجات التي يريد إشباعها ، ويحاول الفرد الإندماج في الجماعة التي تتفق مع قيمه ، ومعتقداته ، وحاجاته بصفة عامة ، ويزداد ولاء الفرد لتلك الجماعة عندما تساعده في إشباع حاجاته ، وتنمية مهاراته الإجتماعية (سليمان ، ٢٠١٥) .

المفاهيم الأساسية في العلاج بالواقع :

يقوم العلاج بالواقع على ثلاثة مفاهيم أساسية وهي المسؤولية ، والواقع والصواب والخطأ ويرمز لها بـ "3RS" وهناك مفاهيم أخرى ترتبط بالعلاج بالواقع مثل : السلوك الكلي ، الدافعية .

المسؤولية Responsibility :

تعتبر المسؤولية مفهوم أساسي في العلاج الواقعي ويرى جلاسر Glasser أن المسؤولية الشخصية هي قدرة الفرد على إشباع حاجاته الشخصية دون حرمان الآخرين من إشباع حاجاتهم وتمثل تلك الحاجات في الحاجة إلى الكينونة ، والحاجة إلى حفظ الذات ، والحاجة إلى القوة أو الإنجاز ، والحاجة إلى الحرية أو الإستقلال والمتعة. وتشتمل المسؤولية على محاسبة الأفراد عن سلوكهم الشخصي وأنهم مسئولون عن الوفاء بحاجاتهم الشخصية بصرف النظر عن الظروف المحيطة بهم

ويجب أن يفهم الأفراد أنهم مسئولون عن الوفاء بحاجاتهم الشخصية وعن سلوكهم ليكتسبوا هوية ناجحة ، ويشير جلاسر أن الصحة النفسية لا تؤدي إلى السلوك المسئول وإنما السلوك المسئول هو الذي يؤدي إلى الصحة النفسية ، وأن السلوك الغير مسئول يسبب التعاسة والمعاناة الشخصية نتيجة لعدم المسئولية ونجد أن النقد الشديد للذات أو للآخرين يعمل على الهروب من الواقع ، وعدم تحقيق الأهداف ، وإشباع الإحتياجات ، وذلك لأن البحث عن الأخطاء يؤدي إلى الفشل ، ولهذا نجد أن العلاج الواقعي يؤكد على الإبتعاد عن نقد الذات او نقد الآخرين (حسين ، ٢٠١٠) .

الواقع Reality :

يمثل الواقع الخبرة الحقيقية الشعورية للفرد في الوقت الحاضر ، والهدف الأساسي من العلاج الواقعي هو تنمية الواقع وتطويره لدى المسترشد ، والفرد السوي هو الذي يتقبل الواقع المحيط به ولا ينكره (أبو سيف ، ٢٠١١) .

ويشير (Glasser & Zunin, 1973) إلى أن الأشخاص الذين يكونون مجرمون أو منحرفون أو لديهم اضطرابات في الشخصية فإنهم يتجاهلون وينكرون الواقع في عقولهم ، ويختارون النظم والقوانين الخاصة بهم متجاهلين بذلك الواقع المحيط بهم .

الصواب والخطأ Right & Wrong :

يمثل كلاً من الصواب والخطأ مبدأ معياري أخلاقي يتحدد من خلاله سلوك الفرد السوي والغير سوي والذي يحقق للفرد حياة إجتماعية ناجحة بعيداً عن الإضطرابات والفشل (زهران ، ١٩٩٧) . ويشير جلاسر أنه لكي نكون جديرين بالإحترام يجب أن نلتزم بمعيار سلوكي نرضى عنه ، ولكي نفعل ذلك فإنه يجب أن نتعلم أن نقوم بتصحيح أنفسنا عندما نرتكب الخطأ ، وأن نكافئ أنفسنا إذا فعلنا الصواب ، وبعد تقييم السلوك إذا لم نعمل على تحسينه فإننا لا نستطيع إشباع حاجاتنا لكي نكون جديرين بالإحترام ، وذلك لأن المعايير والقيم والسلوك الصحيح والخاطيء ترتبط بشكل مباشر بإشباع الحاجات اللازمة لتقدير الذات والتي تعد ضرورية وهامة في العلاج الواقعي (عبد العزيز ، ٢٠٠١) .

الدافعية Motivation :

ينظر العلاج الواقعي إلى الفرد على أنه له أهمية واستقلالية وفردية ومن ثم له حاجات أساسية وقد أطلق جلاسر عليها مفهوم (الهوية) وهذه الحاجات الأساسية مثل الحاجات الفسيولوجية كالحاجة إلى الطعام والماء والهواء ، وهي مطلب أساسي لكل البشر ، وقد ميز جلاسر بين نوعين من الهويات وهما هوية النجاح وهوية الفشل وتشير هوية النجاح إلى أن الفرد يرى نفسه أنه شخص قادر على التأثير والسيطرة على حياته ، وأن له أهمية في الحياة ، وقادر على إشباع حاجاته دون إلحاق الضرر بالآخرين ، أما هوية الفشل فهي تلك الهوية التي تكون لدى الشخص الذي لم يكن له علاقات وثيقة مع الآخرين ولا يستطيع أن يتصرف بمسؤولية (الشناوي ، ١٩٩٤) .

السلوك الكلي Total Behavior :

ترى نظرية العلاج بالواقع أن سلوك الأفراد سلوك كلي يتكون من أربعة عناصر أساسية وهي : الأفعال والمشاعر ، والتفكير والإستجابة الفسيولوجية ، وشبههما جلاسر بإطارات السيارة الأربعة ، فالتفكير والعمل هما العجلتان الأماميتان ، بينما الشعور ووظائف الأعضاء هما العجلتان الخلفيتان ، ونحن لا نستطيع توجيه العجلات الخلفية دون توجيه العجلات الأمامية (Howatt,2001) ، و Carob,2006) .

الحاجات الأساسية الإنسانية Basic Human Needs :

يرى جلاسر أن الإنسان في العلاج بالواقع مدفوع بخمس قوى داخلية فطرية ، وغير متعلمة وهي سلوك الإنسان الذي يهدف لإشباع حاجاته النفسية وهي (الإنتماء belonging ، الحرية freedom ، القوة power ، المرح fun أو الإستمتاع enjoyment ، البقاء survival) وأن إشباع تلك الحاجات يؤدي إلى ضبط الفرد ، بينما عدم إشباعها فيؤدي إلى الألم وهوما يتسبب في اضطراب الفرد لأن هذه الحاجات تسهم في قوة الفرد النفسية (Carob,2006) .

النظريات المفسرة للعلاج بالواقع :

تناول Glasser في تنظيره للعلاج بالواقع ثلاثة نظريات منذ الستينات من القرن الماضي وحتى نهاية القرن الحالي عام ٢٠٠٠ ، وقد قام Glasser بعمل تغييرات كبيرة في ضوء هذه النظريات الثلاثة منذ عام ١٩٦٥ وحتى عام ٢٠٠٠ وهذه النظريات هي :

- نظرية الهوية في الفترة ما بين عام ١٩٦٥ إلى عام ١٩٨٠ .
 - نظرية الضبط في الفترة ما بين عام ١٩٨٠ إلى عام ١٩٩٠ .
 - نظرية الإختيار في الفترة ما بين عام ١٩٩٦ إلى عام ٢٠٠٠ (Lennon , 2000) .
- وسوف نتناول تلك النظريات فيما يلي :

نظرية الهوية :

تعتبر نظرية الهوية هي النظرية الأقدم التي تناولها Glasser في تفسيره لتطور الشخصية ، وتفترض هذه النظرية أن هناك حاجة نفسية أساسية يواجهها كل فرد وهذه الحاجة هي الهوية ، ويعرفها Glasser بأنها حاجة كل فرد للشعور بالخصوصية والتميز عن غيره من الكائنات ، والهوية إما أن تكون هوية نجاح أو هوية فشل ، وتشير هوية النجاح إلى قدرة الفرد على أن يرى نفسه على أنه شخص مقتدر ماهر وله أهمية (الشناوي ، ١٩٩٤) ، وله قدرة على ضبط سلوكه ، والتأثير في بيئته ، بينما تعبر هوية الفشل عن عدم قدرة الفرد على تكوين علاقات وثيقة مع الآخرين ، وعدم التصرف بمسؤولية ، وكذلك شعورهم بعدم أهميتهم ، ويرى Glasser أن عدم قدرة الفرد على إشباع حاجتين أساسيتين وهما الشعور بالأهمية ، والقيمة بالنسبة لأنفسنا ، وللآخرين ، وكذلك الشعور بالحب يؤدي به إلى هوية الفشل ، والتي تؤدي إلى حدوث المشكلات والإضطرابات بأنواعها (عثمان ، ٢٠١١) .

نظرية الضبط :

تفترض هذه النظرية أننا نملك صوراً ذهنية عن ماهية الواقع ، وصور أخرى عما نريد أن يكون عليه الواقع ، ويؤكد Glasser على أن سلوك الأفراد هو محاولة الفرد المتصلة لتقليل الاختلاف بين ما نريد (الصور الذهنية) ، وبين ما نمتلكه (الطريقة التي نرى بها المواقف في العالم المحيط) كما أوضح Glasser أن الناس يمكن أن يتحكموا ويضبطوا ما يقومون به وذلك لأن سلوك الأفراد ما هو إلا نظام محكم منضبط (عثمان ، ٢٠١١) .

نظرية الإختيار :

تعتبر نظرية الإختيار نتاج تعديلات نظرية الضبط ، وتفترض هذه النظرية أن سلوك الأفراد يعد أفضل محاولة لضبط الواقع ، والتحكم فيه لكي نشبع رغباتنا وإحتياجاتنا ، وقد أوضح جلاسر أنه

يمكن أن نختر من بين سلوكياتنا ما نحكم عليها بأنها أفضل سلوكيات متاحة ، وذلك لتقليل الإختلاف بين ما هو في أذهاننا ، وبين ما هو في الواقع ، وأوضح Glassar أن الأفراد الذين يتصرفون بعدم مسؤولية أو سلبية فإن ذلك نيجة فشلهم في القيام بسلوكيات مسؤولة أو أنهم لم يتعلموا الأساليب المسؤولة للتصرف في مواقف معينة (Glasser , 1998)

محددات الدراسة :

عينة الدراسة :

وتتمثل عينة الدراسة في كل من العينة الإستطلاعية والعينة التجريبية
العينة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من (٧٥) معلمة تم اختيارهن بشكل عشوائي من معلمات إدارة السادات التعليمية ، وذلك لتطبيق كل من مقياس الرفاهية الذاتية ، ومقياس الإستغراق الوظيفي على أفراد العينة .

العينة التجريبية:

تم تطبيق البرنامج على عينة تجريبية قوامها (٢٠) معلمة تم اختيارهن من اللائي حصلن على أدنى الدرجات على مقياس الرفاهية الذاتية ، والإستغراق الوظيفي لتطبيق البرنامج الإرشادي .

أدوات الدراسة :

قامت الباحثة بتطبيق ثلاث أدوات على عينة الدراسة للتحقق من فروض الدراسة و تمثلت تلك الأدوات في :

- أولاً : مقياس الرفاهية الذاتية ، إعداد الباحثة.
- ثانياً : مقياس الإستغراق الوظيفي ، إعداد الباحثة.
- ثالثاً : البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالواقع ، إعداد الباحثة .

الأساليب الإحصائية :

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية وذلك للتأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة ، وكذلك لإختبار فروض الدراسة وتحليل النتائج :

- معامل ارتباط بيرسون
- معامل ألفا كرونباخ

- معامل التجزئة النصفية
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة

فروض الدراسة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس الرفاهية الذاتية وفي كل بعد من أبعاده .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الدرجة لمقياس الرفاهية الذاتية وفي كل بعد من أبعاده .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس الاستغراق الوظيفي وفي كل بعد من أبعاده .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الدرجة لمقياس الاستغراق الوظيفي وفي كل بعد من أبعاده .

نتائج الدراسة :

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات القياسين القبلي ، والبعدي على مقياس الرفاهية الذاتية لصالح التطبيق البعدي .
 - ٢- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الرفاهية الذاتية .
 - ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإستغراق الوظيفي لصالح التطبيق البعدي .
 - ٤- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الإستغراق الوظيفي .
- مما يشير إلى مدى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالواقع لتحسين الرفاهية الذاتية والإستغراق الوظيفي لدى عينة من المعلمات .

توصيات الدراسة :

- ١- الإهتمام ببناء برامج إرشادية جديدة تساعد على تنمية الرفاهية الذاتية والإستغراق الوظيفي لدى المعلمين لتلائم مع مؤثرات الحياة اليومية ، والواقع الوظيفي .

- ٢- إجراء دراسات عن الرفاهية الذاتية على عينات أخرى ، لأهميتها لمواجهة الأحداث السلبية ، والمواقف الضاغطة التي تواجه الإنسان في حياته المختلفة .
- ٣- تنفيذ برامج متخصصة لتحسين الإستغراق الوظيفي على عينات أخرى ، وذلك لأهميتها في الواقع العملي ، ورفع مستوى جودة العمل .
- ٤- إجراء دراسات مماثلة على شرائح إجتماعية أخرى .

المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية :

- القرآن الكريم .
- مدكور ، ابراهيم (١٩٩٣) . المعجم الوجيز .
- يونس ، ابراهيم . (٢٠١٧) . قوة علم النفس الإيجابي . مؤسسة حورس الدولية للنشر . طبعة أولى . ص ٦١ .
- خرنوب ، فتون . (٢٠١٦) . الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل . مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس . ١٤ (١) . ص ٢٢٢ .
- الخرافي ، نورية مشاري و القحطاني ، هيفاء محمد عثمان . (٢٠١٦) . فعالية العلاج الواقعي في التخفيف من السلوك العدواني لدى طالبات المرحلة الثانوية في دولة الكويت . المجلة العلمية لكلية التربية . جامعة أسيوط . ٣٢ . (٣) . ص ص ٤٨٧ - ٤٨٩ .
- الذوايدي ، لطيفة جاسم . (٢٠١٥) . الرضا عن الحياة والمساندة الإجتماعية لدى المرأة العاملة . مكتبة الأنجلو المصرية . ص ص ٢٥ - ٢٧ .
- عبد الستار ، رشا و باشا ، شيماء . (٢٠١٥) . علم النفس الإيجابي رؤية معاصرة . مصر : مكتبة الأنجلو المصرية.
- ارنوط ، بشرى اسماعيل أحمد . (٢٠١٥) . فاعلية برنامج ارشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد . مجلة الإرشاد النفسي . (٤٢) . مصر ، ص ص ٤٣ - ٤٧ .
- سليمان ، نورهان أحمد زغلول . (٢٠١٥) . فعالية الإرشاد بالواقع في خفض حدة بعض ضغوط العمل لدى معلمات رياض الأطفال . دراسة مقدمة للإستيفاء جزئياً لدرجة

- الماجستير في التربية / رياض الأطفال . قسم العلوم النفسية . جامعة الإسكندرية ص ٩ - ٢٠ .
- حجازي ، حمدي حامد محمد . (٢٠١٤) . فاعلية العلاج الواقعي في خدمة الفرد في دمج خريجي مؤسسات الرعاية الإجتماعية للأحداث الجانحين في المجتمع . مجلة دراسات في الخدمة الإجتماعية والعلوم الإنسانية. ٣٦ (١١) . ص ص ٤١٠٠ - ٤١٠٥ .
- ماضي ، أحمد ديب محمد . (٢٠١٤) . أثر الدعم التنظيمي على تنمية الإستغراق الوظيفي لدى العاملين في مكتب غزة الإقليمي التابع للأمم المتحدة . ص ص ٩ - ٢٩ .
- حجازي ، نادية عبد العزيز محمد . (٢٠١٣) . الضغوط التي تعاني منها المرأة المصابة بسرطان الثدي وتصور مقترح لمدخل العلاج الواقعي في طريقة خدمة الجماعة لمواجهتها . المؤتمر العلمي الدولي السادس والعشرون للخدمة الإجتماعية ، كلية الخدمة الإجتماعية ، جامعة حلوان . (٦) . ص ص ٢٠٩٦ - ٢١٠٢ .
- زهران ، محمد حامد و زهران ، سناء حامد . (٢٠١٣) . العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من الصمود الأكاديمي والإستغراق الوظيفي لدى طلاب الدراسات العليا للعاملين بالتدريس ، مجلة الإرشاد النفسي - مركز الإرشاد النفسي . (٣٦) . مصر ، ص ص ٢٣٣ - ٢٤٠ .
- الحمد ، نايف بن أحمد . (٢٠١٤) . دور الإرشاد والعلاج بالواقع في خفض الشعور بالإكتئاب النفسي لدى المراهقين ، مجلة المنارة للبحوث والدراسات . ٢٠ (١) . الأردن . ص ص ١٢ - ٢٠ .
- محمود ، شيلان فاضل . (٢٠١٣) . دور بعض عوامل الهندسة البشرية في الإستغراق الوظيفي ، دراسة استطلاعية لأراء عينة من العاملين في شركة أسايل للإتصالات . ص ص ٧٥ - ٩٩ .
- الحربي ، نايف محمد والشوربجي ، أبو المجد ابراهيم (٢٠١٢) العنف الأسري وأثره على كل من الهناء الشخصي والعدوانية لدى الأبناء بالمدينة المنورة . مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس م (٢) (٢٤) ، ص ص ٥٥١ - ٥٥٨ .
- أبو الديار ، مسعد . (٢٠١٢) . سيكولوجية الأمل . الكويت : مكتبة الكويت الوطنية ، ص ص ١١-١٣ .

- كمال، أحمد وكاظم ، علي والنبهاني ، هلال والبييري، أنور وجوده ، آمال وأبو القاسم ،
موضى . (٢٠١٢). الذكاء الإنفعالي والسعادة والأمل لدى طالبات الجامعة في مصر

ثانياً : المراجع الأجنبية :

1- Barve,B.N.(2011). Astudy of job – stress , job – involvement , anxiety level
and mental health among Manarashtra Police constables . **Indian streans
Research journal** .1, 10, P: 55- 61.

2- Chin , c.c , & Chin m s. f. (2009) The mediating role of job involvement in the
relationship between job characteristics and organizational citizen ship behavior,
Journal of Social Psychology , vol 149 , No 4 , P 31 .

3- Diener , E. (2000).E. (2000) subjective well – being : The science of happiness and
proposal for anational index. *American psychologist* , 55(1),34-43.

4- Hefferon & Boniwell .(2011). Positivf psychology : Theory , Research and
Applications . England . British library . Pp1-17.

5- Word , Jessica (2012) . Engaging work as acalling : Examining the link between
.spirituality and job hnvovement : **Journal of Management , spirituality & Relhigion** ,9
(2) Pp. 147,166.

6- Rich,Brucelouis, and Jeffrey Alpine and Earn .Crawford(2010),Job engagement :
Ante cedents and effects on job performance ,**Academy of Management journal** , vol
.53,No .3,Pp 617 – 635.

7- Leong , I. (2003). An empirical study on professional commitment organizational
commitment and Job Involvement in Canada accounting firms .**Journal of American
Academy of Business**.2, Pp 360 – 370.

8- Lawler , E & Hall . D. (1970) Relationship of Job characteristics to Job Involvement,
satisfaction and intrinsic Motivation, **Journal of Applied Psychology**, vol. 54 No 5 , P
310 .

9- Lamberts , 6 , Eric & Paoline , Eugene , A , (2012) Explning potential Antecedents of
job Involvement . An Exploratory study Among Jail staff , criminal justice and Behavior
vol 12 , No 21 P 256 .