

[٥]

فاعلية برنامج تدريبي لتحسين الهناء الذاتي لمعلمات  
الروضة وأثره على المناعة النفسية لديهن

أ.م.د. علا عبد الرحمن علي محمد

أستاذ مساعد بقسم دراسات الطفولة

كلية الدراسات العليا للتربية- جامعة القاهرة



## فاعلية برنامج تدريبي لتحسين الهناء الذاتي لمعلمات الروضة وأثره على المناعة النفسية لديهن

أ.م.د. علا عبد الرحمن علي محمد\*

### ملخص الدراسة:

ملخص الدراسة: هدفت الدراسة الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي لتحسين الهناء الذاتي لمعلمات الروضة، وأثره على المناعة النفسية لديهن، وتكونت عينة الدراسة من (٧٠) معلمة من معلمات الروضة بمحافظة القاهرة، مقسمين (٣٥) المجموعة التجريبية، (٣٥) المجموعة الضابطة، وتم استخدام الأدوات التالية: مقياس الهناء الذاتي للمعلمات، مقياس المناعة النفسية، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في الهناء الذاتي لصالح المجموعة التجريبية. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج في الهناء الذاتي لصالح القياس البعدي. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في المناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج في المناعة النفسية لصالح القياس البعدي. مما يدل على فاعلية البرنامج لتحسين الهناء الذاتي وأثره على المناعة النفسية للمعلمات بالروضة.

**الكلمات المفتاحية:** الهناء الذاتي - المناعة النفسية - معلمات الروضة.

\* أستاذ مساعد بقسم دراسات الطفولة - كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة.

**Abstract:**

This study aimed to reveal the effectiveness of a training program to improve Subjective Well- Being of female kindergarten teachers and its impact on their psychological immunity. The sample of the study consisted of (70) female kindergarten teachers in Cairo governorate divided into two groups the experimental group (35) and the control group (35). The following tools were used: The Subjective Well- Being scale and the psychological immunity scale. The study reached the following results.

There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and control group after applying the Subjective Well- Being program in favor of the experimental group. There are statistically significant differences between the mean scores of the pre and post scale of the experimental group after applying the Subjective Well-Being program in favor of the post- scale. There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and control group after applying the psychological immunity program in favor of the experimental group. There are statistically significant differences between the mean scores of the pre and post scale of the experimental group after applying the psychological immunity program in favor of the post scale. These results indicate the effectiveness of the program to improve Subjective Well- Being and the psychological immunity of female kindergarten teachers.

key words: Subjective Well- Being- Psychological Immunity- Female Kindergarten Teachers

## مقدمة:

يُعدُّ الهناء الذاتي (Subjective Well- Being) من أهم المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي ومن أهم المطالب الأساسية والجوهرية في هذه الحياة المليئة بالتطورات التكنولوجية الهائلة والمتسارعة من حولنا، التي تجعل كل منا يسعى لتحقيق ما يصبو إليه من أهداف ليصبح فرداً متوافقاً نفسياً وسعيداً في حياته، وقادراً على مجابهة جميع المواقف والمشكلات الحياتية التي يتعرض لها.

ولقد حظى الهناء الذاتي في الآونة الأخيرة بالاهتمام البالغ لدى العديد من الدراسات العربية والأجنبية لما له من أهمية بالغة في الحياة، وهذا يتفق مع الاهتمام المتزايد بعلم النفس الإيجابي، لأننا بحاجة ماسة إلى الإيجابية في حياتنا بصفة عامة للوصول للسعادة والهناء الذاتي وراحة البال.

و تُعدُّ (Ryff, 1989) أول من عرف الهناء الذاتي بأنه عبارة عن مجموعة من المؤشرات الانفعالية والسلوكية للفرد والتي تدل على وصوله لأعلى مستويات الرضا عن ذاته وحياته بشكل عام والسعي بحماس ومثابرة نحو تحقيق أهدافه بنجاح، ولقد تعددت ألفاظه ومسمياته ولكنها تصب جميعاً في معنى واحد والتي تعني السعادة والرضا وجود الحياة بصفه عامة وقد استخدمها الباحثون بمسمى الرفاهية النفسية، والحياة براحه، وطيب الحال، السعادة النفسية، السعادة الذاتية، وفي الدراسة الحالية نستخدمها باسم الهناء الذاتي.

وأشارت العديد من الدراسات الحديثة ( Logan, 2020 & Smith , 2019 & Jena, 2017) على أن الهناء الذاتي للمعلم مرتبط ارتباطاً وثيقاً بجودة البرنامج.

وانطلاقاً من دور المعلم- المعلمة الذي يُعدُّ جوهر العملية التعليمية، والقائم على اعداد الثروة البشرية المتمثلة في أطفالنا وطلابنا بالروضات والمدارس من خلال اعدادهم اعداداً متكاملأ في كافة الجوانب العقلية والنفسية والوجدانية والاجتماعية والخلقية يجب علينا اكسابهم الهناء الذاتي لأهميته وذلك لأن الاهتمام بالمعلم يعني نجاح المنظومة التعليمية بأكملها.

وقد أشارت العديد من الدراسات على أهمية الهناء الذاتي للمعلمين وأنهم بحاجة إلى بيئة توفر لهم أقصى درجات الهناء الذاتي لأنه يؤثر عليهم وعلى طلابهم

في آن واحد. , Bermejo & Jalali, 2016 & Yin, 2016 & Ahmed, 2017 (Ahmed, 2017 & Yin, 2016 & Jalali, 2016 & Bermejo , 2016 & Hung, 2013)

وفي هذا السياق أشارت دراسة (Li, 2021) بأنه لا ينبغي أن ننظر إلى المعلمين فقط على أنهم أدوات لنقل وضخ المعارف والخبرات فقط للمتعلمين دون مراعاة احتياجاتهم الوجدانية والعاطفية ووصولهم إلى أسى درجات الرضا والسعادة والهناء الذاتي.

وأوضحت العديد من الدراسات أن الهناء الذاتي للمعلمين كان يتم تناوله ودراسته من خلال التركيز على الجوانب السلبية كالاختراق النفسي، والضغط المهنية، ولكن أثبتت الدراسات الحديثة لعلم النفس الإيجابي أننا يجب علينا تعديل ذلك ونقوم بالتركيز على الجوانب الإيجابية وتنميتها واكسابها للمعلمين والمعلمات في كافة المراحل التعليمية، لذا أوصت الدراسات بضرورة اكساب المعلمين والمعلمات الهناء الذاتي لأنه مرتبط بالجودة في الحياة والسعادة بصفة عامة للمعلم والمتعلم في آن واحد، بالإضافة إلى ارتباطه بمستوى أدائهم وتعليمهم للطلاب في كافة المراحل التعليمية من الطفولة للجامعة (Jalali, 2017 & Cook, 2022 & Corcoran, 2013 & Toulabi, 2013 & Ilgan, 2015 & Bermejo, 2016 & Bermejo, 2016).

علاوة على ذلك أوصت العديد من الدراسات أيضاً بضرورة تعزيز وتحسين الهناء الذاتي للمعلمين والمعلمات بالطفولة المبكرة من خلال تعزيز العلاقات الجيدة بين المعلمات بالروضة وأطفالهن. (Jeon, 2021 & Eadie, 2021 & Cheung, 2021 & Nislin, 2016 & Vorkapić, 2017 & Nislin, 2016).

اتضح مما سبق أهمية اكتساب المعلمات بالروضة الهناء الذاتي ليشعرن بالسعادة والرضا والتوافق النفسي مما يساعدهن على تحقيق أدوارهن في العملية التعليمية، وإضفاء الهناء الذاتي والسعادة على أطفالهن بالروضة.

كما تُعد أيضاً المناعة النفسية من مفاهيم علم النفس الإيجابي والتي أهتمت بالكشف عن الكثير من أسباب القصور والضعف في كافة الجوانب العقلية والنفسية والجسمية لدى الفرد وأطلق عليها (إبراهيم، ٢٠٢٠) إنها اكسير الحياة وهي التي تصل بالفرد للجودة النفسية. وفي هذا الصدد أجري الباحثين الكثير من الدراسات

والأبحاث المتنوعة والتي أوضحت أهميه المناعة النفسية للأفراد وللمجتمع وازدادت الدراسات أيضا خلال العامين الماضيين بانتشار وباء كورونا فكان الناس في مختلف دول العالم العربية والأوروبية بحاجة ماسة إلى رفع المناعة النفسية لديهم لضمان جودة الحياة وعبور الأزمة بسلام وأمان.

و ترى الباحثة أن المناعة النفسية مطلب أساسي لكل أعضاء هيئة التدريس بالمدراس والجامعات، ولمعلمات الروضة بصفة خاصة اللاتي يتعاملن مع الأطفال فهي تساعدن على مواجهة الضغوط والمشكلات والأزمات والمواقف المحبطة بالإضافة إلى مقاومة الأفكار السلبية وتحويلها إلى ايجابية حتى لا يقعن فريسه للإحباط والفشل والاكنتاب الذي يؤثر بدون شك على أطفالهن بالروضة وعلى كل المحيطين بهن، كما أنه قد يقلل من كفاءتهن في التعامل مع الأطفال. لذا جاءت هذه الدراسة أملاً في مساعدة المعلمات بالروضة على تحسين الهناء الذاتي الذي بدوره يؤثر على ارتفاع المناعة النفسية لديهن وهذا ما تحاول الدراسة الحالية التحقق منه.

### مشكلة الدراسة:

يُعد الهناء الذاتي من أهم متطلبات القرن الحادي والعشرين والذي يسعى كل فرد لتحقيقه والوصول إليه لاعتباره من أهم مؤشرات السعادة والرضا في الحياة، وباستطاعة جميع البشر امتلاكه، وإن كان يختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لمجتمع ويُعتبر من أهم مميزاته أنه يمكن اكتسابه وتعلمه والتدريب عليه في أي مرحلة عمرية من الطفولة إلى الجامعة أملاً في حياة هنيئة مليئة بالراحة النفسية والسعادة في كافة مجالات الحياة، وهو مؤشر عام لصحة الفرد النفسية والعقلية والجسمية والوجدانية والصحية والاجتماعية.

و ترى الباحثة أن المعلمين والمعلمات في كافة المراحل التعليمية بحاجة ملحة إلى اكتساب الهناء الذاتي بحياتهم الشخصية والعملية، وأن معلمات الروضة بصفة خاصة في أمس الحاجة للوصول إلى درجات مرتفعة من الهناء الذاتي لمساعدتهن على القيام بالمهام الموكلة إليهن مع أطفالهن بالروضة على أكمل وجه، بالإضافة إلى اكسابهم السعادة والهناء الذاتي. ولقد أوصت العديد من الدراسات بضرورة اهتمام

جميع برامج الطفولة بإعداد الأطفال اجتماعياً وعاطفياً لدعم الصحة العقلية للأطفال (Thornton, 2011).

وأكدت دراسة (Eadie, 2021) على دعم الهناء الذاتي للمعلمات في مرحلة الطفولة المبكرة وبصفة خاصة أثناء جائحة كورونا كان أمراً بالغ الأهمية للمساعدة على تعزيز العلاقات الجيدة بين المعلمين والأطفال والتي تعتبر أساسية لتعلم الأطفال الصغار وتطورهم.

وتتبع مشكلة الدراسة الحالية من أهمية الهناء الذاتي للمعلمين واستجابة للعديد من التوصيات بالدراسات العربية والأجنبية التي أوصت بضرورة الاهتمام بالهناء الذاتي للمعلمين بصفة عامة ولمعلمات الروضة خاصة كما في دراسة كل من: (Kamaruzman, 2021 & Cumming, 2021 & Nislin, 2016)، بالإضافة إلى أن الاهتمام بالهناء الذاتي للمعلمات بالروضة أصبح أمراً بالغ الأهمية للحفاظ على الجودة العالمية، وأوصت العديد من الدراسات بأهمية الهناء الذاتي بصفة خاصة للعاملين في مجال الطفولة المبكرة لمساعدتهم على الازدهار والوفاء بعملهم مع الأطفال والصغار. (Mcmullen, 2020) & (المحفوظ، ٢٠١٨) وفي هذا الصدد أثبتت أيضاً نتائج العديد من الدراسات أن المعلمين الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من الهناء الذاتي والسعادة يكونون أكثر قدرة على التعامل وحل المشكلات التي تواجههم بطرق ابداعية وابتكارية، ويكونون أيضاً أكثر حرصاً على الالتزام والمحافظة على سلامة المجتمع بصفة عامة (Cook.2017).

علاوة على ما سبق جاءت هذه الدراسة استجابة للعديد من التوصيات بالدراسات السابقة التي أوصت بضرورة الاهتمام بالهناء الذاتي للمعلمين بصفة عامة ولمعلمات الروضة خاصة وأوصت بضرورة تبني مشروع الهناء الذاتي للأطفال والمعلمات بالروضات والاهتمام ببناء برامج تربية وارشادية للمعلمات لتحسين الهناء الذاتي (Kwon, 2021) & (Eadie, 2021) & (Kamaruzman, 2021) & (Beltman, 2020) & (Cumming, 2021) & (Vorkapić, 2017) & (Jennings, 2015) & (Nislin, 2016).

كما لاحظت الباحثة وجود اختلاف بين نتائج الدراسات السابقة التي أجريت على الهناء الذاتي في كثير من الدراسات العربية والأجنبية والتي تضاربت نتائجها ما



بين امتلاك المعلم للهناء الذاتي بدرجة متوسطة- منخفضة- مرتفعة، لذا أوصت الدراسات بالاهتمام بتحسين الهناء الذاتي لدى المعلمين في جميع المراحل التعليمية ومرحلة الطفولة بصفة خاصة لما للمعلمات من الدور الأكبر في تأسيس وارساء القواعد والسلوكيات الإيجابية لدى أطفالنا بالروضة. (Kamaruzman,2021& Kurt, 2019& Ilgan, 2015& Corr, 2015 & Mundia,2013)

وباستقراء الأدبيات المختلفة وجدت الباحثة أهمية اكتساب وتعليم الهناء الذاتي للأفراد في كافة المراحل العمرية باعتباره أحد أساسيات علم النفس الإيجابي، ولأهميته في القرن الحالي واعتباره أحد متطلبات العصر للوصول إلى السعادة، التوافق النفسي السوي للفرد في حياته العلمية والعملية.

بالإضافة إلى وجهة نظر السلوكيون التي تمثلت في أن الهناء الذاتي يعد عملية متعلمة ويمكن أن يكتسبها الفرد ويتعلمها في كافة المراحل العمرية Hasan (2016) لذا يمكن تحسينها واكسابها للمعلمات بالروضة.

كما تعد المناعة النفسية من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي والتي تم استخدامها بكثرة الفترة الراهنة لما لها من أهمية كبيرة في حياة الأفراد والمجتمع لأنها تعني بالصحة النفسية للفرد من خلال قدرته على مقاومة ما يعترضه من مواقف ضاغطة، وأزمات ومشاكل في الحياة العلمية والعملية وباستخدام مهاراته وقدراته الإيجابية بهدف التكيف والتعايش بسلام وسعادة مع نفسه ومع أسرته ومجتمعه، وافتقار المعلمات بالروضة للمناعة النفسية يجعلهن يشعرن بعدم الاتزان النفسي والعقلي، وبدون شك سيؤثر على عملهن مع الأطفال بالروضة ويقلل من كفاءتهن في التعامل معهم.

ولأن المعلم هو جوهر العملية التعليمية، وأهم محور من محاور المنظومة، والمعلمات بالروضة من أهم الفئات التي ينبغي الاهتمام بهن لما لهن من دور كبير في تحمل كثير من الأعباء وبذل قصاري جهدهن من أجل تأسيس أطفالهن بالروضة لما يقمن به من مهام وتكليفات تضاعف أدوار المعلمين في باقي المراحل التعليمية لما لها من تأثير فعال في بناء وتنشئة جيل جديد سعيد ومتوافق نفسياً وقادراً على مواجهة المستقبل وتحدياته بنجاح، لذا وجب علينا الاهتمام بالتحسين

المستمر للمعلمات بالروضة لمساعدتهن على مواجهة التحديات والمواقف الضاغطة في حياتهن الشخصية والعملية، وبالرغم من توافر دراسات متنوعة عن الهناء الذاتي إلا أنه- في حدود علم الباحثة- عدم توافر دراسات عربية تناولت برامج لتحسين الهناء الذاتي للمعلمات بالروضة، إضافة إلى التوصيات لعديد من الدراسات العربية والأجنبية بإجراء برامج للمعلمات لتحسين الهناء الذاتي لديهن.

لذا جاءت فكره هذه الدراسة للكشف عن فاعلية برنامج تدريبي لتحسين الهناء الذاتي والتعرف على أثره على المناعة النفسية لديهن.

وبذلك تم تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية

• ما فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين الهناء الذاتي لدى المعلمات بالروضة (بأبعاده المختلفة)؟

ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

- ما فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين تقبل الذات لدى المعلمات بالروضة؟
- (٢- ١) ما فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين العلاقات الإيجابية مع الآخرين لدى المعلمات بالروضة؟
- (٣- ١) ما فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين الاستقلالية الذاتية لدى المعلمات بالروضة؟
- (٤- ١) ما فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين التمكن البيئي لدى المعلمات بالروضة؟
- (٥- ١) ما فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين الحياة الهادفة لدى المعلمات بالروضة؟
- (٦- ١) ما فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين التطور الشخصي لدى المعلمات بالروضة؟
- ما أثر البرنامج التدريبي على المناعة النفسية لدى المعلمات بالروضة؟

### أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- تصميم وإعداد برنامج تدريبي لتحسين الهناء الذاتي لدى المعلمات بالروضة والذي يتضمن الأبعاد التالية (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية الذاتية، التمكّن البيئي،، الحياة الهادفة،، التطور الشخصي).
- الكشف عن أثر البرنامج على المناعة النفسية للمعلمات بالروضة.
- بناء مقياس المناعة النفسية للمعلمات بالروضة.

### أهمية الدراسة:

- من المتوقع أن تسهم الدراسة الحالية في توجيه نظر القائمين على تأهيل المعلمات بالروضة قبل وأثناء الخدمة على أهمية الهناء الذاتي، والمناعة النفسية لهن.
- يعد هذا البحث استجابة للعديد من التوصيات بالدراسات الأجنبية والعربية التي أكدت على ضرورة إجراء برامج لتحسين الهناء الذاتي للمعلمات بالروضة.
- تُسهم الدراسة في إثراء الدراسات العربية في مجال علم النفس الإيجابي بأهمية الهناء الذاتي والمناعة النفسية لمعلمات الروضة وأطفالهن.
- زيادة وعي القائمين على العملية التعليمية بالمدارس والروضات بأهمية الهناء الذاتي لكل من المعلمات والأطفال وذلك من خلال إقامة دورات تدريبية وورش عمل متنوعة لتوعيتهم.
- إثراء المكتبات التربوية ببرنامج عن الهناء الذاتي لمعلمات الروضة.

### مصطلحات الدراسة:

#### - الهناء الذاتي Subjective Well- Bing:

هو مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على مدى ارتفاع مستوى رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة بالنسبة له، واستقلاليته، وإقامته علاقات اجتماعية إيجابية وناجحة ومستمرة مع الآخرين، كما يرتبط أيضاً بالإحساس العام بالسعادة والأمن النفسي. وتم تحديدها في الأبعاد الستة التالية (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية، الاستقلالية الذاتية، التمكّن البيئي،، الحياة الهادفة،، التطور الشخصي) (Reff., et al , 2006,88).

- **تقبل الذات:** وتعني قدرة المعلمات بالروضة على امتلاك الاتجاهات الإيجابية نحو ذاتها وتقبلها لجميع الصفات الإيجابية والسلبية، وتكوين اتجاهات إيجابية نحو حياتها في الماضي.
- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين:** وتعني قدرة المعلمات بالروضة على تكوين صداقات وعلاقات إيجابية اجتماعية مع الآخرين تقوم على الألفة والود والتعاطف والأخذ والعطاء وتكون مستمرة.
- **الاستقلالية:** قدرة المعلمات بالروضة على اتخاذ القرار الصائب، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، والقدرة على تقرير المصير بعقلانية وحكمة.
- **التمكن البيئي:** قدرة المعلمات بالروضة على التعامل مع البيئة وإدارتها بحكمة وعقلانية والاستفادة منها بطريقة فعّالة وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية.
- **الهدف من الحياة:** قدرة المعلمات بالروضة على تحديد أهدافهن من الحياة بموضوعية ووضوح مع المثابرة والإصرار على تحقيقها.
- **النمو والتطور الشخصي:** تعني قدرة المعلمات بالروضة على تنمية وتطوير قدراتهن والانفتاح على كل ما هو جديد من خبرات ودورات تدريبية والتحسن المستمر في كافة الجوانب الشخصية والعملية.

#### - التعريف الاجرائي للهناء الذاتي:

هو الدرجة التي تحصل عليها المعلمات بالروضة على مقياس الهناء الذاتي المستخدم في الدراسة الحالية. والذي يتضمن الأبعاد التالية (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية، الاستقلالية الذاتية، التمكن البيئي،، الحياة الهادفة،، التطور الشخصي).

#### - تعريف المناعة النفسية:

عرفها (زيدان، ٢٠١٣، ٧١٨) بأنها قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والاحباطات والأزمات التي يمر بها عن طريق التحصين النفسي. وعرفها (فتحي، ٢٠١٩، ٥٥٦) بأنها تعني قدرة الفرد على استخدام السبل والآليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغوط النفسية.

تعرفه الباحثة بأنه قدرة المعلمات بالروضة على التخلص من المواقف الضاغطة والأزمات من خلال التحصين النفسي ويتمثل في الأبعاد التالية (التفكير الإيجابي، الضبط الانفعالي، التفاوض، الفاعلية الذاتية، حل المشكلات بإبداع، الصلابة النفسية).

**التعريف الاجرائي للمناعة النفسية:** هي الدرجة التي تحصل عليها المعلمات بالروضة على مقياس المناعة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

• **الحدود المكانية:** الروضة التجريبية بإدارة مصر القديمة التعليمية بمحافظة القاهرة.

• **الحدود الزمانية:** الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١م

• **الحدود البشرية:** معلمات الروضة بمحافظة القاهرة.

### الاطار النظري والدراسات السابقة:

#### أولا الاطار النظري:

#### المحور الأول: الهناء الذاتي:

يُعد الهناء الذاتي من المفاهيم الحديثة بعلم النفس الإيجابي والتي كان للمعلمين والمعلمات فيها حظاً وافراً في الدراسات العربية والأجنبية وعلاقتها بالعديد من المتغيرات فقد توصلت العديد من الدراسات التي أجريت حول الهناء الذاتي والمعلمات بالروضة إلى أنه يمكن التنبؤ بالهناء الذاتي للمعلمات من خلال بعض المؤشرات الإيجابية مثل (الذكاء الوجداني (Rathnakara, 2014)، (الذكاء الروحي (Bozek, 2016)، (احترام الذات (Malinauskas, 2017)، التعاطف (Choi, 2016). (التفكير المستقبلي (MacLeod, 2018) وفيما يلي عرض لأهم تعريفات الهناء الذاتي.

#### تعريف الهناء الذاتي:

عرفه (Eryilmaz, 2011) بأنه حالة تقييم الفرد لمشاعره، فكلمها زادت المشاعر الإيجابية لديه، وقلت المشاعر السلبية كلما زاد وارتفع شعوره بالهناء والسعادة والرضا عن الحياة. ويرى (عكاشة، ٢٠٠٨) بأنه شعور الفرد بالسعادة النسبية وقد

يرجع ذلك لوصوله لحالة من الإشباع بكافة أشكاله وأنواعه، والرضا عن نفسه وحياته، والتوافق الاجتماعي والنفسي. وعرفه (Grant,2015) بأنه هو مجموعه من المجالات التي تتضمن ما يلي (الارتياح النفسي، والشعور بالسعادة الحياتية والأسرية والصحية والمادية والرضا في العمل).

واتفق كل من (Bernad, 2018& Dodge,2012) على أن الهناء الذاتي هو نقطة توازن بين ما يمتلكه الفرد من امكانيات وقدرات وموهبته الشخصية لمواجهة التحديات التي تعترضه لتحقيق ذاته والشعور بالاستقلالية، والرضا، والتواصل بإيجابية مع الآخرين، ويرى (Maaulot, 2015) أنه مفهوم يشير إلى كيفية تقييم الفرد لذاته ولحياته بصفة عامه، وهذا التقييم قد يأخذ المنحني المعرفي الإدراكي الذي يجعل عملية التقييم الصادرة من الفرد تتسم بالعقلانية وتكون نتيجة ما يمتلكه من معلومات وينبع منها أحكام تقديرية حول الفرد وحياته بصفة عامة. أما المنحني الثاني فهو ما يعرف بالمنحني الوجداني القائم على المشاعر والعواطف والوجدان الذي يشعر به الفرد عند تفاعله مع البيئة من حوله سواء كانت خبرات سارة أو غير سارة. واتفق معه في التعريف كل من: (Lampropoulou,2018 & Tamannaeifar, 2014) حيث يروا أنه هو: حالة نفسية وتهتم بمدي تقييم الفرد المعرفي والوجداني لحياته بصفة عامة ويتضمن ذلك ثلاثة أبعاد هما كما يلي: (الرضا عن الحياة، الوجدان الإيجابي المرتفع، الوجدان السالب المنخفض). بينما عرفه (Hernandez,2018) بأنه تجربة الفرد الإيجابية الذاتية التي تعزز لديه ظهور المشاعر والادراك الإيجابي في المستقبل، وعرفه (Benevene,2020) بأنه قدرة المعلمين على تحقيق التوازن الإيجابي والديناميكي بين مواردهم والتحديات المهنية التي يتعرضون لها.

اتضح مما سبق أن الهناء الذاتي يتكون من الوجدان السلبي، والوجدان الإيجابي للفرد، فكلما زادت جوانب القوه لديه المتمثلة في الوجدان الإيجابي وانخفضت جوانب الضعف لديه في الوجدان السلبي، ارتفع شعوره بالهناء الذاتي والرضا والسعادة في كافة مجالات الحياة، وإذا شعر الفرد بعكس ما سبق من ارتفاع وزيادة جوانب الضعف في الوجدان السلبي وانخفاض جوانب القوة في الوجدان الإيجابي أدى ذلك إلى انخفاض الشعور بالهناء الذاتي والسعادة في كافة أمور

حياته، لذا وجب على الفرد تقييم وجدانه والتركيز على جوانب القوه للوجدان الإيجابي وتحسين جوانب الضعف للوجدان السلبي للوصول لما يصبو إليه الفرد من سعادة وهناء في كافة أمور حياته. وفي ضوء ما سبق تعرف الباحثة الهناء الذاتي بأنه: " حالة نفسية وجدانية تجعل الفرد يشعر بالرضا والسعادة في كافة مجالات حياته مما يزيد من رغبته في النجاح والإنجاز وتحقيق أهدافه التي يصبو إليها ".

### نماذج الهناء الذاتي: تعددت نماذج الهناء الذاتي ومنها ما يلي:

أولاً: نموذج رايف وسنجر (Reff&Singer, 2008): قدمت رايف وسنجر نموذج للهناء الذاتي ويتكون من ستة أبعاد كما يلي:

- تقبل الذات Self- Acceptance: يعني تقييمات الفرد الإيجابية لذاته وحياته الماضية.
- العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations With other وتعني مدى امتلاك الفرد لعلاقات اجتماعية ايجابية ومتبادلة ومثمرة مع الآخرين.
- التمكن البيئي أو السيطرة على البيئة Environment Mesentery
- تعني قدرة الفرد على ادارة بيئته والتعامل معها بفاعلية ومهارة وحكمة.
- الاستقلالية Autonomy وتعني مدى احساس الفرد بقدرته على تقرير مصيره وضبط وتنظيم سلوكه أثناء تفاعله مع الآخرين.
- التطور الشخصي Personal Growth ويشير إلى قدرة الفرد على الانفتاح على كل ما هو جديد من أجل التطور المستمر وتنمية قدراته وامكاناته الشخصية.
- الأهداف في الحياة Purpose in Life وتعني اعتقاد الفرد وإيمانه بأن لحياته معنى وهدف.

### ثانياً: نموذج بيرما " PERMA Model " يعد مارتن سليجمان " Seligman

" عالم نفس استرالي وهو من أنصار نظرية الهناء الذاتي (Reff) ومؤيد لها، ليس ذلك فحسب بل إنه يؤكد أنه من الممكن تنمية الهناء الذاتي، والربط بينه وبين العديد من المتغيرات كالذكاء بأنواعه المتعددة، والتحصيل الدراسي، والانتجاز، والدافعية ولقد

طور سليجمان نظريته الحديثة في الهناء الذاتي ( Seligman , 2011 ) واقترح نظرية الهناء الذاتي وهو ما يطلق عليه نموذج PERMA والذي افترض وجود خمسة أبعاد للهناء الذاتي كما يلي: البعد الأول المشاعر الإيجابية Positive Emotions، وتعني قدرة الفرد على البحث عن المشاعر التي تجعله يشعر بالسعادة والراحة وطيب الحياة والتقاؤل أي كل ما يمدّه بالطاقة الإيجابية، والنظر للماضي والحاضر والمستقبل نظرة إيجابية. أما البعد الثاني العلاقات مع الآخرين Relationships، وتعني قدرة الفرد على إقامة علاقات طيبة وناجحة مع الآخرين وبيداً ذلك بتقبل الفرد لذاته ثم تقبل الآخرين وتوطيد العلاقات الإيجابية بينهم.

ويتضمن البعد الثالث: الإنجاز Accomplishment وهو شعور الفرد بنجاحه وتقدير الآخرين له مما يزيد من الاحساس بالسعادة والرضا والإنجاز في تحقيق الأهداف المنشودة ومن ثم الانتقال إلى أهداف أخرى مما يحقق المزيد من النجاح والمشاعر نحو السعادة والرضا ويتضمن البعد الرابع: الانخراط في المهام Engagement، وتعني اندماج الفرد في أداء مهمة ما لحين الانتهاء منها، مع المثابرة في العمل أو المهمة لحين انتهائه منها مما يجعله أكثر سعادة. والبعد الخامس المعني أو الهدف Meaning وهو احساس الفرد بأن له أهداف ويسعى دائماً للوصول إليها وتحقيقها مما يزيد من سعادة واحساس بأن للحياة معنى. وسوف تتبنى الباحثة في الدراسة الحالية نموذج (Reff&Singer, 2008)

### خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الهناء الذاتي:

حدد (Reff&Singer, 2008) أبعاد وسمات وخصائص الأفراد الذين

يتسمون بالهناء الذاتي المرتفع والمنخفض وفقاً للأبعاد التالية كما يلي:

- **تقبل الذات Self- Acceptance**: الفرد المتمسم بتقبل الذات المرتفع تكون اتجاهاته ايجابية نحو ذاته، ومقبلها بكل ما فيها من ايجابيات وسلبيات، ويشعر بالإيجابية نحو الحياة، أما المنخفض فهو شخص غير راض عن ذاته، ويرى السلبيات فقط، ويشعر بخيبة الأمل تجاه ما حدث بالماضي، وغير راض عن صفاته الشخصية، وينزعج من الآخرين ويشعر بالدونية لأنه أقل منهم.



- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations With other:** الفرد المرتفع في العلاقات الإيجابية قادر على تكوين علاقات حميمة مع الآخرين، والشعور بالرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين، بالإضافة إلى قدرته على التعاطف وتكوين الصداقات ومهارة الأخذ والعطاء وفهم العلاقات الإنسانية بمهارة، أما المنخفض فيتسم بقلّة العلاقات الحميمة والشخصية مع الآخرين، وشعوره الدائم بعدم الثقة بهم، وتكون علاقاته محدودة للغاية، كما أنه يفقد القدرة على تكوين علاقات سوية ممزوجة بالدفاء والقبول مع الأفراد الآخرين، ويمتلكه الشعور بالعزلة والاحباط وليس ذلك فحسب بل إنه لا يسعى في محاولات لتكوين صداقات جديدة مع الآخرين.
- **التمكن البيئي أو السيطرة على البيئة Environment Mesentery:** إن الفرد المرتفع في السيطرة على البيئة لديه القدرة على إدارة البيئة بكفاءة، والتمكن من إدارة الأنشطة الخارجية بمهارة، بالإضافة إلى قدرته على استخدام الفرص المحيطة بفاعليه، واختيار البيئة المناسبة وفقاً لاحتياجاته وقيمه الشخصية، أما المنخفض يكون لديه صعوبة في إدارة شؤون حياته اليومية، ويشعر بالضعف وعدم القدرة على التغيير والتعديل، وعندما تعطيه البيئة فرص جديدة لا يستفيد منها بالإضافة إلى قلة سيطرته على البيئة المحيطة.
- **الاستقلالية Autonomy** يتسم الفرد ذو الاستقلالية المرتفعة بقدرته على تحقيق مصيره واتخاذ قراراته بحكمه، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والتفكير بفاعلية، وأن يكون قادراً على ضبط وتنظيم سلوكه داخلياً، وتقييم ذاته بإيجابية، أما الفرد ذو السمات المنخفض بالاستقلالية ليس لديه القدرة على اتخاذ القرارات، ويعتمد على الآخرين ويتأثر بهم في آرائه وقراراته، ولديه الشعور بالقلق والتركيز على تقييم الآخرين له.
- **التطور الشخصي Personal Growth** يشعر الفرد ذو التطور الشخصي المرتفع بقدرته على التطوير المستمر، والانفتاح على كل ما هو جديد مع الإحساس الدائم بالتفاؤل والأمل، والشعور بالتحسن المستمر لذاته ولسلوكياته مع مرور الوقت والزمن بالإضافة إلى ارتفاع فاعليته الذاتية، أما المنخفض فهو يتسم

بنقص في الشخصية، وعدم القدرة على التحسن أو التقدم بمرور الوقت والزمن، وعدم رغبته في خوض خبرات أو اكتساب سلوكيات جديدة في حياته لذا يشعر بالملل واليأس وقد يصل به الأمر إلى الإحساس بأنه غير محب للحياة.

• **الأهداف في الحياة Purpose in Life:** يتسم الفرد المرتفع للأهداف في الحياة بأن أهدافه محددة وواضحة وقابلة للتحقق، ويشعر بأن للحياة معني في الماضي والحاضر، ويتسم بالموضوعية في تحديد أهدافه في الحياة، أما المنخفض يفقد الشعور بمعني الحياة ولا يستطيع تحديد أهدافه، ولا قيمة للحياة بصفة عامة سواء الماضية أو المستقبلية بالنسبة له، كما أنه ليس لديه القدرة على وضع توقعات تضيحي لحياته معني. (Reff&Singer, 2008,25- 26) السيد، أبو هاشم، ٢٠١٠، ١٤)

### أبعاد الهناء الذاتي:

تري نظرية (Ryff) أن الهناء الذاتي يعني الإيجابية في المشاعر لدى الأفراد والتي تتمثل في المكونات التالية (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية، الاستقلالية الذاتية، التمكن البيئي الحياة الهادفة، التطور الشخصي). وفي المقابل حدد (Diener & Tay, 2013) ثلاثة أبعاد للهناء الذاتي متمثلة فيما يلي: (التأثير الإيجابي، التأثير السلبي، الرضا عن الحياة). وحدد (perez, 2012) الأبعاد الثلاثة التالية (الأبعاد المعرفية، الاجتماعية، الروحية) وتتمثل الأبعاد المعرفية في قدرة الفرد على تقبل الذات، والاستقلالية، والنمو الشخصي، والسيطرة على البيئة. أما البعد الثاني الاجتماعية يتضمن العلاقات مع الأم والأب والمعلم والأصدقاء، وتمثل البعد الثالث في البعد الروحي وهو متمثل في التأثير الإيجابي والسلبي للفرد.

وفي الدراسة الحالية تتبنى الباحثة أبعاد الهناء الذاتي (Reff&Singer, 2008) والمتمثلة فيما يلي (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية، الاستقلالية الذاتية، التمكن البيئي الحياة الهادفة، التطور الشخصي).

### الهناء الذاتي والطفولة المبكرة (أطفال الروضة - معلمات الروضة):

يعد الهناء الذاتي من مفاهيم علم النفس الإيجابي والتي يجب اكسابها لكل من الأطفال والمعلمات بالروضة لما لها من أثار ايجابية في الحياة. وإذا تحدثنا عن

الطفولة المبكرة فإننا نتحدث عن منظومة تعليمية تتضمن المعلمات والأطفال والبيئة (الروضة) لذا وجب علينا الاهتمام بهم جميعاً من أجل المساعدة على افرار وتنشئة جيل جديد قادر على مواكبة التطورات العلمية والتكنولوجية بنجاح وسعادة.

وفي هذا الصدد أجريت العديد من الدراسات لتنمية الهناء الذاتي للأطفال بالروضة كما في دراسة (Chan, 2014) والتي أجريت على أطفال الروضة بأستراليا واستخدمت برنامجاً تضمن مشاريع جماعية، وجلسات للتعبير والتحدث مع الأطفال ومن خلالها ارتفع الهناء الذاتي للأطفال، وفي دراسة أخرى أجراها (Hong, 2015) بكوريا على الأطفال بالروضة أسفرت نتائجها على الأسباب التي تؤدي للهناء الذاتي للأطفال وكان منها موافقهم مع المعلمين ومقدار حبهم لهم وكيفية تعاملهم معهم.

ولذلك أوصت بضرورة تضمين مناهج الطفولة وحدات تعليمية عن الهناء الذاتي لأهميته للأطفال. واتفقت معها أيضاً دراسة (Seland,2015) التي أوضحت نتائجها أن من أكثر مصادر الهناء الذاتي للطفل بالروضة العلاقات الإيجابية مع المعلمات بالروضة، وردود فعل المعلمات من ثناء وتعزيز مباشر أثناء تعاملهم مع الأطفال، وأوصت بضرورة الاهتمام بالهناء الذاتي للأطفال، كما أكدت دراسة (Kern,2015) أن الرضا الوظيفي للمعلمات بالروضة مرتبط وذو علاقة بالهناء الذاتي.

علاوة على ذلك أوصت العديد من الدراسات أيضاً بضرورة تعزيز وتحسين الهناء الذاتي للمعلمين والمعلمات بالطفولة المبكرة من أجل تعزيز العلاقات بينهم وبين الأطفال بالروضة بالإضافة إلى الاهتمام بالبرامج والدورات التدريبية للمعلمات بالروضة باستمرار لزيادة الهناء الذاتي لديهن. (Eadie, 2021)، (Cheung, 2021).

اتضح مما سبق أهمية اكتساب الهناء الذاتي للمعلمات بالروضة لما له من فوائد جمة تعود على المعلمات والأطفال في آن واحد ويساعدهن على الشعور بالسعادة والرضا والتوافق النفسي في كافة مجالات الحياة الشخصية والعملية.

## المحور الثاني: المناعة النفسية Psychological Immunity

### مقدمة:

تُعد المناعة النفسية من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي والتي تزايد استخدامها خلال القرن الحالي حتى أصبحت من المتطلبات الرئيسية والجوهرية لكل أفراد المجتمع ولمعلمات الروضة بصفة خاصة لما لهن من دور كبير في تحمل كثير من الأعباء وبذل قصاري جهدهن من أجل تأسيس أطفالهن بالروضة، ولمساعدتهن على التكيف والتعايش بصحة نفسيه سوية.

### تعريف المناعة النفسية:

تعددت تعريفات المناعة النفسية عرفها (الأحمد، ٢٠٢٠) بأنها نظام وجداني يستعين به الفرد بهدف اعطاء القدرة على ادراك المخاطر النفسية والحماية منها وتعزيز الحياة. وعرفها (Rahmati, 2019) بأنها آليات وقائية يستخدمها الفرد لمواجهة التحديات والمحن في حياته العلمية والعملية. ويُعرفها (ابراهيم، ٢٠٢٠) بأنها تعد الجهاز المناعي لدى الفرد المسؤول على أن يعمل بالتوازي مع جهاز المناعة البيولوجي ويتفاعل معه من أجل تحصينه وحمايته من الإصابة بالأمراض المختلفة وتدعيم صحته النفسية. أما (Bredács, 2016) فيرى أنها نظام وقائي يساعد الفرد على مواجهة الإحباطات والضغوط التي يتعرض لها في حياته. واتفق كل من (علي، ٢٠١٩، ٥٨) (Dubey , 2011, 37) بأنها نظام وقائي كامل متكامل لجوانب الشخصية عند الفرد (السلوكية، والوجدانية، المعرفية والمهارية) والتي تساعده على النمو بشخصية متزنة مع التطورات المختلفة في البيئة من حوله لتعزيز النمو السوي والسليم لدى الفرد. أما (Albert, 2011, 104) يرى أنها مجموعة من السمات للشخصية للفرد والتي تجعله قادر على تحمل ما يعترضه من مشاكل وضغوط ومحاولة التخلص منها من خلال استفادته من خبراته السابقة. وعرفها (Bhardwaj 2015) , بأنها تعني القوة العقلية الداخلية للفرد والتي تمنحه القوة لمكافة ومواجهة الأفكار السلبية التي تعترضه، واستعادته توازنه العقلي من خلال ميكانيزمات الدفاعات القوية المتمثلة في ثقته بنفسه، والنضج الانفعالي، والتوازن النفسي لديه.

اتضح من التعريفات السابقة أن المناعة النفسية هي حصن الأمان، والنظام الوقائي الفعال لمواجهة الضغوط والأزمات والتعامل معها بحكمه وعقلانية لاستعادة التوازن النفسي والجسدي والتأقلم مع الظروف البيئية من خلال تقبل الفرد لذاته وثقته بنفسه وقدراته والتعرف على جوانب القوة والضعف لديه، والعمل على التعديل والتحسين والتطوير لذاته، والنظر للحياة بتفاؤل وحب وسعادة واستخدام الذات والوجدان الإيجابي وضبط النفس لمجابهة كل ما يعترضه في الحياة ليصل لبر الأمان النفسي والحياة السعيدة الهادئة.

وتعرفه الباحثة بأنها عبارة عن: "آليات وقائية، وحصن منيع يستخدمها الفرد في المواقف الضاغطة والمشكلات والأزمات، ويعمل على مواجهتها من خلال تحويل مشاعره من السلبية إلى الإيجابية ليصل لدرجة من التوازن النفسي والاستقرار الوجداني".

### أهم الخصائص والسمات للأفراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة:

اتفقت العديد من الدراسات العربية والأجنبية أنه من سمات الأفراد المرتفعين المناعة النفسية ما يلي: (القدرة على حل المشكلات، واتخاذ القرارات الصائبة، المثابرة في تحقيق الأهداف وتخطي الصعاب، الوقوف على نقاط الضعف لديهم والعمل على تحسينها، التعبير عن الذات بإيجابية، التفاؤل والأمل والنظر للمستقبل بنظرة مشرقة مزدهرة، وتقبل ذاته، ضبط النفس، القدرة على التحمل والصبر، الرضا عن الذات، والتفكير بإيجابية، والمرونة الشخصية، والتكيف مع المتغيرات في البيئة، وتحمل المسؤولية، وعدم الشعور بالخوف أو الاحساس بالذنب أو القلق، قدرة الفرد على التكيف، القدرة على ضبط الانفعالات الغاضبة، والوصول للسكينة والاطمئنان النفسي، وتقييم المواقف والأحداث بموضوعية، التوجه نحو المراقبة والتغيير والتحدي. ومن أهم الخصائص والسمات للأفراد ذوي المناعة النفسية المنخفضة: ما يلي (عدم قدرة الفرد على اتخاذ القرارات بسهولة، انخفاض ثقته في ذاته وقدراته، والنظرة السلبية للذات، وعدم الاعتراف بنقاط ضعفه، الاستسلام للفشل بدون مقاومة، بالإضافة إلى فقد القدرة على السيطرة على الذات والتعبير عنها بصورة سلبية، سريع الغضب، لا يتصف بالصبر، وعدم المرونة في التفكير، وضعف الأمل في

المستقبل، فقد الاحساس بالسعادة) (اليومي، ٢٠١٩) & (Bhardwaj, 2015) (زيدان، ٢٠١٣).

### أهمية المناعة النفسية:

للمناعة النفسية أهمية كبيره في حياة الفرد والتي تصل به لبر الأمان للصحة النفسية السوية، فمن خلالها يستطيع الوقوف على حالته النفسية وما يعترضه من صراعات ونزاعات خلال المواقف المتعددة والمختلفة بالحياة، ومقاومتها واستبدال حالته وانفعالاته السلبية إلى ايجابية من خلال تكيفه مع المتغيرات البيئية وبذلك يتعامل مع كافة المشاكل والضغوط بصورة من المنطق المقبول اجتماعياً وبعيداً عن الانفعالات مما يجعله يصل لحالة نفسية مرتفعة.

وفي هذا الصدد أجريت العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي أوضحت علاقة المناعة النفسية بالعديد من المتغيرات حيث أوضحت بعض الدراسات العلاقة بين المناعة النفسية والرضا عن الحياة وجودتها كما دراسة كل من (إبراهيم، ٢٠٢٠ & Ilgan, 2015)، بالإضافة إلى الرضا الوظيفي للمعلمات والكفاءة المهنية كما في دراسة (المعمرية، ٢٠١٨ & مسحل، ٢٠١٨) واتضح أيضاً وجود علاقة بين المناعة النفسية واليقظة العقلية للمعلمات، ولأمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة وأطفالهم (المغازي، ٢٠٢١ & المنشاوي، ٢٠٢١ & أحمد، ٢٠١٧ & Hue, 2015) وكان للذكاءات حظاً أيضاً مع المناعة النفسية فقد وجدت علاقة بين المناعة والنفسية وكل من (الذكاء الاجتماعي، عمر، ٢٠٢١)، (الذكاء الأخلاقي، الجزار، ٢٠١٨)، (الذكاء الروحي، 2015 Behloli) & (الذكاء الوجداني، Kannu, 2021) بالإضافة إلى بعض الدراسات التي أوضحت العلاقة بين المناعة النفسية وبعض المفاهيم الإيجابية (كالتفكير الإيجابي والذات الإيجابية) (الأحمد، ٢٠٢٠ & Poormahmood, 2017) والوعي بالذات والعمو كريري، (٢٠٢١)، الكفاءة الذاتية المدركة، والقدرة على حل المشكلات، والتوجه نحو الهدف لطلاب الجامعة، دافعية الانجاز (فتحي، ٢٠١٩ & السهلي، ٢٠٢٠) التسامي بالذات

والشفقة (سالمان، ٢٠٢١)، الكفاءة الذاتية (الشاوي، ٢٠١٨ & Hayes, 2020) بالإضافة إلى بعض الدراسات التي أوضحت العلاقة بين المناعة النفسية وخفض كل من الأفكار اللاعقلانية، والتفكير الخرافي (شمبولية، ٢٠٢١، البيومي، ٢٠١٩) كما تم الكشف عن علاقته بتحقيق الأمن الفكري للطلاب الموهوبين (غنايم، ٢٠١٨). ومن حيث امتلاك مستوى المناعة النفسية للأفراد اختلفت الدراسات ما بين المتوسط والمنخفض والمرتفع، أشارت دراسة كل من (أحمد، ٢٠١٧) امتلاك طلاب الجامعة والمعلمين مستوى متوسط من المناعة النفسية، أشارت دراسة (سالمان، ٢٠٢١) امتلاك طلاب الجامعة لمستوى فوق المتوسط من المناعة النفسية، أما دراسة (الشاوي، ٢٠١٨) أوضحت امتلاك طلاب الجامعة لمستوى مرتفع من المناعة النفسية.

### أبعاد المناعة النفسية

تعددت أبعاد المناعة النفسية وفقاً للباحثين وللعديد من الدراسات العربية والأجنبية منها ما يلي: حدد (Bhardwaj, 2015) الأبعاد التالية: (الثقة بالنفس، النضج الانفعالي، السعادة النفسية، والتوافق النفسي السوي، والاتجاه الإيجابي نحو الماضي). وحددها (Biela, 2015) بأنها تتمثل فيما يلي (الحياة الهادفة، الدعم والفاعلية الاجتماعية، الاحساس بكفاءة المواجهة، واستقلالية الهدف). أما (زيدان، ٢٠١٣) فقد حددها كما يلي (المرونة النفسية، والتفاوض، والثقة بالنفس، والصلابة النفسية، والمرونة، والقدرة على التفكير الإيجابي، حل المشكلات بإبداع، والالتزان، وضبط النفس، فاعلية الذات.

وحدد (Olah, 2010) ستة عشر بعداً للمناعة النفسية كما يلي: (فاعلية الذات، القدرة على مواجهة المشكلات، التماسك، السيطرة، الذات الإبداعي، التفكير الإيجابي، المراقبة الاجتماعية، الإبداع الاجتماعي، التحكم في الاندفاع، التزامن، الضبط الانفعالي، السيطرة على الغضب، التغيير والتحدي نمو وتقدير الذات، القدرة على التحرك الاجتماعي، التوجه نحو الهدف). وتوصلت دراسة (Dubey, 2011) إلى أن أبعاد المناعة النفسية تتمثل في ثلاثة أبعاد رئيسية: البعد الأول ويتضمن

التفكير بإيجابية، ونمو الذات، الاحساس بالتحكم والاتساق، البعد الثاني: يتضمن (الكفاءة الذاتية، والتفاعل الاجتماعي، مفهوم الذات الابداعي، والتحدي والمواجهة)، البعد الثالث يتضمن (ضبط الانفعالات، والتحكم الوجداني او العاطفي، الاندفاعات. اتضح مما سبق أهمية المناعة النفسية لكل أفراد المجتمع- للمعلمات بصفة خاصة- لما لها من تأثير فعّال على الصحة النفسية للفرد والقدرة على التصدي بحكمه وعقلانية لجميع الصراعات والنزاعات والضغوط التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية والعملية حتى يتمتع بحالة من الاستقرار والتوازن النفسي الذي يجلب له السعادة والنجاح وتحقيق الأهداف في حياته الشخصية والعملية.

بناء على ما سبق وتعدد المكونات والأبعاد للمناعة النفسية فسوف نتبنى الباحثة الأبعاد التالية بالدراسة الحالية: (التفكير الإيجابي، الضبط الانفعالي، التفاؤل، الفاعلية الذاتية، القدرة على حل المشكلات بإبداع، الصلابة النفسية).

### ثانياً الدراسات السابقة

تنقسم الدراسات إلى ما يلي:

- أولاً: دراسات تناولت الهناء الذاتي للمعلمين والمعلمات بصفة عامة، وعلاقته ببعض المتغيرات.
- ثانياً: دراسات تناولت الهناء الذاتي للمعلمات بالروضة (رياض الأطفال) وعلاقته ببعض المتغيرات.
- ثالثاً: دراسات تناولت المناعة النفسية للمعلمين والمعلمات بصفة عامة. وعلاقتها ببعض المتغيرات.
- رابعاً: دراسات تناولت الهناء الذاتي وعلاقته بالمناعة النفسية.

### أولاً: دراسات تناولت الهناء الذاتي للمعلمين والمعلمات بصفة عامة:

تعددت الدراسات التي أجريت على الهناء الذاتي بصفة عامة وسوف تقتصر الدراسة الحالية على الدراسات التي أهتمت بالهناء الذاتي للمعلمين والمعلمات فقط لارتباطها بموضوع الدراسة الحالية استهدفت دراسة (Kannu, 2021) الكشف عن العلاقة بين الذكاء الوجداني والهناء الذاتي وسمات الشخصية للمعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) معلم ومعلمة بالمرحلة الأساسية بالهند، وتم استخدام



مقاييس: الذكاء الوجداني، الهناء الذاتي، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني والهناء الذاتي وبعض سمات الشخصية، وأوصت بضرورة تعزيز الهناء الذاتي من أجل تحسين الأداء والفاعلية للمعلم. وأجرى (سيد، ٢٠٢١) دراسته بهدف التعرف على العلاقة بين الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية والهناء الذاتي الوظيفي للمعلمين، وبلغت عينة الدراسة (٤٠٠) معلم ومعلمة بالمرحلة الابتدائية بمحافظة جدة، وتم استخدام مقياس الهناء الذاتي الوظيفي، مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الهناء الذاتي والأبعاد الخمسة لليقظة العقلية. وهدفت دراسة (Hayes,2020) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الهناء الذاتي والفاعلية الذاتية والتعامل مع الضغوط في العمل للمعلمين، وبلغت عينة الدراسة (٨٠) معلماً وتم استخدام الأدوات التالية: مقياس الهناء الذاتي للمعلمين، ومقياس الفاعلية الذاتية، وبطارية الضغوط في العمل، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها: وجود علاقة ارتباطية موجبة وداله احصائيا بين الهناء الذاتي والفاعلية الذاتية، وعلاقة سالبة بين الهناء الذاتي وضغوط العمل للمعلمين. وأجريت دراسة (Wolf, 2020) للكشف عن العلاقة بين الهناء الذاتي للمعلمين والمخاطر التراكمية في العمل والتي تتمثل في (الدافع والإنجاز الشخصي، والرضا عن المهنة والعمل) وتكونت عينة الدراسة من (١٣٥) معلم ومعلمة من الخريجين حديثاً بالمناطق الريفية في (غانا)، وتم استخدام مقياس الهناء الذاتي، ومقياس مؤشر المخاطر التراكمي، وتوصلت الدراسة إلي أهم النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين الهناء الذاتي للمعلم والمخاطر التراكمية، مما أدى إلى انخفاض دافع المعلم والإنجاز الشخصي، وانخفاض الهناء الذاتي للمعلمين، وأيضاً انخفاض مهارات النمو الاجتماعي والعاطفي لطلابهم وتفاعلات الطلاب السلبية معهم كان لها تأثيرات سلبية على الهناء الذاتي لديهم واستهدفت دراسة (Ozu,2017) مقارنة الهناء الذاتي لدى المعلمين في الولايات المتحدة وتركيا وباكستان، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٣) معلم بالولايات المتحدة الأمريكية، (٩٩٠) بتركيا، (٧١٥) من معلمي باكستان وتم استخدام مقياس الهناء الذاتي للمعلمين وتوصلت النتائج إلى ما يلي ارتفاع الهناء الذاتي للمعلمين في الولايات المتحدة، ثم تركيا يليها باكستان على التوالي. وفي دراسة أجراها

(Poormahmood,2017) بهدف التعرف على العلاقة بين الهناء الذاتي والسعادة والضغط المهنية لدى معلمي المدارس الابتدائية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٣٠) معلم بالمدارس الابتدائية بإيران، وتم استخدام المقاييس التالية (الهناء الذاتي، اكسفورد للسعادة، والضغط المهنية)، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا بين الهناء الذاتي والسعادة، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الهناء الذاتي والضغط المهنية للمعلمين. وأيضاً أجريت دراسة (Ilgan,2015) لمعرفة العلاقة بين الهناء الذاتي وجودة الحياة العملية للمعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٧٨٧) معلماً في (١٢٠) مدرسة عبر ستة أقاليم بتركيا، وتم استخدام مقياس الهناء الذاتي، وجودة الحياة المهنية للمعلمين، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الهناء الذاتي وجودة الحياة للمعلمين وأوصت بالمزيد من الدراسات لتحسين الهناء الذاتي للمعلمين. وأجري (Hue, 2015) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج لتحسين مستوى الهناء الذاتي من خلال اليقظة العقلية للمعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٧٠) معلم ومعلمة من معهد هونج كونخ للتعليم منهم (٦٣) إناث، (٧) ذكور، وتم استخدام مقياس الهناء الذاتي، اليقظة العقلية، وتوصلت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج المستخدم في تحسين ورفع مستوى الهناء الذاتي للمعلمين من خلال تطبيق البرنامج. واستهدفت دراسة (Usefinezhad 2015) المقارنة بين كل من التوجه الديني والهناء الذاتي والتسامح لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠ فرد) (١٥٠) من المعلمين، (١٥٠) من رجال الدين وتم استخدام الأدوات التالية (مقياس الهناء الذاتي، ومقياس التسامح، التوجه الديني، وتوصلت النتائج إلى عدة نتائج منها عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين في الهناء الذاتي. وأجريت دراسة (Behloli, 2015) للتعرف على العلاقة الارتباطية بين الذكاء الروحي والهناء الذاتي والتفاؤل للمعلمين، وبلغت عينة الدراسة اجمالي (٣١٠) معلماً بالمرحلتين الابتدائية والثانوية بإيران مقسمين (١٦٥) معلم بالمرحلة الابتدائية، (١٤٥) معلم بالمرحلة الثانوية، وتم استخدام الأدوات التالية مقياس لكل من الهناء الذاتي، الذكاء الروحي، التفاؤل، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية وداله بين الذكاء الروحي والهناء الذاتي للمعلمين. وأجريت دراسة (Bermejo, 2016) لمعرفة

العلاقة الارتباطية بين الهناء الذاتي للمعلم وكل من الفاعلية الذاتية، والاحتراق النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٣١) معلماً ومعلمة بالمرحلتين الابتدائية والثانوية، وتم استخدام مقياس الهناء الذاتي، والفاعلية الذاتية، الاحتراق النفسي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الهناء الذاتي والفاعلية الذاتية وسالبة مع الاحتراق النفسي.

### ثانياً: دراسات تناولت الهناء الذاتي للمعلمات بالروضة وعلاقته ببعض المتغيرات:

هدفت دراسة (Eadie, 2021) الكشف عن أهمية الهناء الذاتي للمعلمين والمعلمات بالروضة أثناء جائحة كورونا، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٢) معلم بالطفولة المبكرة من جميع أنحاء استراليا، وتم استخدام مقياس الهناء الذاتي المهني للمعلمين بالطفولة المبكرة، ومقياس العلاقة بين الطفل والمعلم، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الهناء الذاتي المهني للمعلم وعلاقته بالأطفال بالروضة، وأوصت الدراسة بأهمية وضرة الاهتمام بدعم الهناء الذاتي للمعلم من خلال تعزيز العلاقات الجيدة بين المعلمين بالروضة والأطفال.

وأجريت دراسة (Cheung, 2021) بهدف الكشف عن العوامل التي تساهم في تنمية الهناء الذاتي لدى المعلمات بالروضة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٥٩) من معلمات الروضة في هونج كونج، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: زيادة الهناء الذاتي للمعلمات من خلال تقبلهن الذاتي الإيجابي لأنفسهن، العلاقات الإيجابية مع زميلاتهن، الثقة بالنفس، الثقافة البيئية لمكان العمل (الروضة)، وأوصت بأهمية تعزيز الهناء الذاتي للمعلمات بالروضة. واستهدفت دراسة (Fináncz, 2020) الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الهناء الذاتي المهني للمعلمات بالروضة والصحة النفسية، وبلغت عينة الدراسة (١٠١٠) معلمة من معلمات الروضة، وتم استخدام مقياس الهناء الذاتي المهني، ومقياس الصحة النفسية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الهناء الذاتي المهني للمعلمات بالروضة والصحة النفسية. وأجري (الضبع، ٢٠١٩) دراسته بهدف التعرف

على مدى اسهام كل من التسامي بالذات والشغف والكمالية في التنبؤ بالهناء الذاتي في العمل للمعلمات، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٣) معلمة من المعلمات اللاتي تعملن بالروضات في محافظة سوهاج، وتم استخدام مقاييس لكل من: الهناء الذاتي، التسامي بالذات والشغف والكمالية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة وسلبية دالة احصائيا بين الهناء الذاتي في العمل وكل من التسامي بالذات والشغف والكمالية.

واستهدفت دراسة (Jeon, 2018) الكشف عن العوامل التي تنتبأ بالهناء الذاتي لمعلمات الروضة، وتكونت عينة الدراسة من (١١٢٩) معلمة من معلمات الروضة بأمريكا يتعاملن مع الأطفال من عمر (٣- ٤ سنوات)، وتوصلت النتائج إلى أن مستويات الكفاءة الذاتية للمعلمات وبيئة العمل مرتبطة بالهناء الذاتي، وأوصت بضرورة مساعدة المعلمين على بناء كفاءة ذاتية وفعالية التدريس واعدادهم للتعامل مع أي ضغوط.

وفي دراسة (Vorkapic, 2017) استهدفت فحص العلاقة بين الهناء الذاتي وسمات الشخصية والتفاؤل لدى المعلمات بالروضة والمدرسة الابتدائية في كروانيا، وبلغت عينة الدراسة (١٠٣) معلم بالروضة، (١١٧) معلم بالمرحلة الابتدائية، وتم استخدم مقياس الهناء الذاتي، مقياس السمات الشخصية، والتفاؤل، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: ارتبطت المستويات العليا من الهناء الذاتي بشكل ايجابي بالرضا عن الحياة والتفاؤل، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالهناء الذاتي للمعلمين في مراحل الطفولة المبكرة. وأجريت دراسة (Nislin, 2016) للكشف عن فاعلية تطبيق برنامج لخفض أو تخفيف ضغوط العمل لدى المعلمات بالروضة من خلال تدعيم أسلوب العمل التعاوني، والتعرف على أثره على الهناء الذاتي للمعلمات، وتكونت عينة الدراسة من (١١٧) معلمة بالروضة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين الهناء الذاتي لدى المعلمات بالروضة وتخفيف الأعباء والضغوط لديهن في العمل، وأوصت الدراسة بضرورة وأهمية تبني مشروع الهناء الذاتي للأطفال والمعلمات بالروضات.

### ثالثاً: دراسات تناولت المناعة النفسية للمعلمات وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى:

دراسة (كريري، ٢٠٢١) والتي هدفت الكشف عن العلاقة بين الوعي بالذات والمناعة النفسية لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٤) معلم ومعلمة من معلمي ذوى الإعاقة بالمملكة العربية السعودية (جازان)، وتم استخدام مقياس الوعي بالذات والمناعة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبه وذات دلالة احصائية بين المناعة النفسية والوعي بالذات للمعلمات. وأجريت دراسة (سالمان، ٢٠٢١) والتي استهدفت الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وكل من التسامي بالذات، وقلق العدوى بفيروس كورونا المستجد لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٩٣) معلماً ومعلمة بالتعليم الأساسي، وتم استخدام المقاييس التالية (المناعة النفسية، التسامي بالذات، قلق العدوى)، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: امتلاك المعلمين والمعلمات مستوى متوسط من المناعة النفسية الذين سبقت اصابتهم بفيروس كورونا، وأيضا الذين لم يصابوا به، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين المناعة النفسية والتسامي بالذات، وسلبية بين المناعة النفسية وقلق العدوى. أما دراسة (المعمرية، ٢٠١٨) استهدفت التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمات، وتكونت عينة الدراسة من معلمات التربية الخاصة بسلطنة عمان بلغ عددهن (٨٩) معلمة، وتم استخدام مقاييس المناعة النفسية، الرضا الوظيفي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبه وذات دلالة احصائية بين المناعة النفسية والرضا الوظيفي للمعلمات.

### رابعاً: دراسات تناولت الهناء الذاتي وعلاقته بالمناعة النفسية

دراسة (Li, 2021) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الهناء الذاتي وكل من اليقظة العقلية، والمناعة النفسية لدى المعلمين في تعليم اللغة الثانية وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الهناء الذاتي والمناعة النفسية واليقظة العقلية، وأوصت بأن هذه المتغيرات الثلاثة في هذه الدراسة ما زالت بحاجة إلى مزيد من الدراسات للوقوف على العلاقة بينهم. واستهدفت دراسة

(أحمد، ٢٠١٧) كشف مدى اسهام كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية في التنبؤ بالهناء النفسي لدى المعلمين بالتربية الخاصة، وتكونت عينة الدراسة من (٧٨) معلم ومعلمة من ذوي الاحتياجات الخاصة، بمدارس الصم والمكفوفين بالمنيا، وتم استخدام الأدوات التالية مقياس لليقظة العقلية، الهناء النفسي، المناعة النفسية، وتوصلت الدراسة لعدة نتائج من أهمها وجود علاقة ارتباطية بين الهناء الذاتي وكل من: المناعة النفسية، واليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة.

### تعقيب على الدراسات السابقة:

- وجود علاقات ايجابية بين الهناء الذاتي للمعلمين وبعض المتغيرات الأخرى كما ورد بالدراسات التالية: سمات الشخصية (Kannu,2021) ، اليقظة العقلية، (Hue,2015)، الفاعلية الذاتية للمعلم (Bermejo, 2016) & Hayes,2020)، السعادة (Poormahmood,2017) والتسامح (Usefynzhad 2015)، التفاؤل والذكاء الروحي (Behloli, 2015)، جودة الحياة للمعلمين (Ilgan, 2015) & (Vorkapic, 2017)، والرضا عن العمل (Wolf, 2020).
- وجود علاقات سلبية بين الهناء الذاتي للمعلمين وبعض المتغيرات الأخرى كما ورد بالدراسات التالية: ضغوط العمل للمعلمين (Hayes,2020) & (Poormahmood,2017)، المخاطر التراكمية (Wolf ,2020)، الاحتراق النفسي (Bermejo, 2016)، الصحة النفسية (Fináncz, 2020).
- أوصت الدراسات بضرورة تعزيز وتحسين الهناء الذاتي للمعلمين والمعلمات بالطفولة المبكرة من خلال تعزيز العلاقات الجيدة بين المعلمات بالروضة وأطفالهن، وتبني مشروع الهناء الذاتي للأطفال بالروضة. (Eadie, 2021) & (Cheun, ) & (Jeon, 2018) & (Vorkapic, 2017) & (Nislin, 2016).
- وجود علاقات ارتباطية بين المناعة النفسية والعديد من المتغيرات كما يلي (الوعي بالذات، التسامي بالذات، الرضا الوظيفي للمعلمات بالتربية الخاصة (كيري، ٢٠٢١ & سالمان، ٢٠٢١ & المعمرية، ٢٠١٨).
- أجريت دراسة أجنبية واحدة للكشف عن العلاقة بين الهناء الذاتي، اليقظة العقلية، والمناعة النفسية للمعلمين، وأوصت بإجراء المزيد من الدراسات للوقوف على العلاقة بينهم.

- اعتمدت غالبية الدراسات على المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن العلاقات بين الهناء الذاتي والمتغيرات الأخرى ماعدا دراسة (Nislin , 2016) التي استخدمت المنهج التجريبي للتعرف على فاعلية برنامج لتخفيف ضغوط العمل لدى المعلمات بالروضة وأثره على الهناء الذاتي وأوصت بضرورة تبني برامج لتنمية وتحسين الهناء الذاتي لمعلمات الروضة. ودراسة (Hue,2015) التي استخدمت المنهج التجريبي بهدف الكشف عن فاعلية برنامج لتحسين مستوى الهناء الذاتي للمعلمين من خلال اليقظة العقلية.
  - استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في الأدوات التي تم استخدامها للهناء الذاتي، المناعة النفسية وبناءً عليها تم تحديد أبعاد الهناء الذاتي والمناعة النفسية بالدراسة الحالية.
  - ندرة وقلة الدراسات العربية التي تناولت الهناء الذاتي للمعلمات بالروضة فلم تتوفر الا دراسة واحدة أجراها (الضبع، ٢٠١٩) بهدف التعرف على مدى اسهام كل من التسامي بالذات والشغف والكمالية في التنبؤ بالهناء الذاتي في العمل للمعلمات.، أما الدراسات الخاصة بالمناعة النفسية والتي أجريت على المعلمين معظمها تم إجراؤه على معلمين التربية الخاصة لذا معلمات الطفولة بحاجة للمزيد من الدراسات العربية.
- اتضح مما سبق- في حدود علم الباحثة- عدم وجود دراسات عربية تناولت متغيرات الدراسة الحالية، علاوة على ذلك جاءت هذه الدراسة نتيجة التوصيات المتعددة من العديد من الدراسات الأجنبية بضرورة تحسين الهناء الذاتي من خلال البرامج لمعلمات الروضة لما له من أهمية في حياة المعلمين والأطفال معاً.

#### فروض الدراسة:

- **الفرض الأول:** توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الهناء الذاتي بأبعاده التالية (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية، الاستقلالية الذاتية، التمكن البيئي،، الحياة الهادفة،، التطور الشخصي) لصالح المجموعة التجريبية.
- **الفرض الثاني:** توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج في الهناء الذاتي بأبعاده

التالية (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية، الاستقلالية الذاتية، التمكن البيئي، الحياة الهادفة، التطور الشخصي) لصالح القياس البعدي.

• **الفرض الثالث:** توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج لمقياس المناعة النفسية بأبعاده التالية (التفكير الإيجابي، التحكم والضبط الانفعالي، فاعلية الذات، التفاؤل، الصلابة النفسية، القدرة على حل المشكلات بإبداع) لصالح المجموعة التجريبية.

• **الفرض الرابع:** توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج لمقياس المناعة النفسية بأبعاده التالية (التفكير الإيجابي، التحكم والضبط الانفعالي، فاعلية الذات، التفاؤل، الصلابة النفسية، القدرة على حل المشكلات بإبداع) لصالح القياس البعدي.

### منهج وإجراءات الدراسة:

#### منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين (المجموعة التجريبية، المجموعة الضابطة) والذي اعتمد على القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين على مقياس الهناء الذاتي، ومقياس المناعة النفسية للمعلمات بالروضة.

#### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الحالية من: أ- العينة الاستطلاعية وتكونت من (١٠٠) معلمة من معلمات الروضة بمحافظة القاهرة والجيزة وحلوان اللاتي طُبّق عليهن أدوات الدراسة لحساب الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة، أما عينة الدراسة الأساسية تكونت من عدد (٧٠) معلمة من معلمات الروضة بمحافظة القاهرة بإدارة مصر القديمة التعليمية بالروضة التجريبية، مقسمة إلى مجموعتين المجموعة التجريبية (٣٥)، والمجموعة الضابطة (٣٥).



### ج- أدوات الدراسة: تكونت أدوات الدراسة مما يلي:

- أولاً مقياس الهناء الذاتي اعداد (Ryff, 2008) تعريب (السيد، أبو هاشم، ٢٠١٠).
- ثانياً: مقياس المناعة النفسي (إعداد الباحثة).
- ثالثاً: برنامج لتحسين الهناء الذاتي لمعلمات الروضة (إعداد الباحثة).

### أولاً: مقياس الهناء الذاتي لمعلمات الروضة. اعداد (Ryff, 2008) تعريب (السيد، أبو هاشم، ٢٠١٠):

اطلعت الباحثة على العديد من مقاييس الهناء الذاتي وتم اختيار مقياس Ryff لمناسبتها للدراسة الحالية، ولتمتعته بنسبة صدق وثبات مقبولة في الدراسات الأخرى، وقامت الباحثة بحساب الصدق والثبات في دراستها الحالية على العينة الاستطلاعية (١٠٠ معلمة) كما هو موضح.

### وصف المقياس:

قامت (Ryff) بإعداد مقياس الهناء الذاتي والذي يتكون من (١٢٠) مفردة موزعة على ستة أبعاد كما يلي (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية، الاستقلالية الذاتية، التمكن البيئي، الحياة الهادفة، التطور الشخصي). أي بواقع (٢٠) مفردة لكل بعد، ثم توالت صور أخرى أكثر تنقيحاً بواقع (١٤) مفردة لكل بعد، ثم (٩) مفردات لكل بعد، وأخيراً (٣) مفردات لكل بعد، وتبنت الباحثة الصورة الحالية والتي تتناسب مع عينة الدراسة الحالية والتي تتكون من (٥٤) بمفردة بواقع (٩) عبارات لكل بعد من الأبعاد الستة.

وبذلك يصبح المقياس في الأبعاد والفقرات مناسب لعينة الدراسة الحالية (المعلمات بالروضة)، ويتم تصحيح المقياس وفقاً لأسلوب ليكرت في ضوء المقياس السداسي التدرج (أرفض بشدة، أرفض بدرجة متوسطة، أرفض بدرجة قليلة، أوافق بشدة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة قليلة)، وتعطي الدرجات للعبارات الموجبة (١- ٢- ٣- ٤- ٥- ٦) والسالبة العكس، وبذلك تكون أدنى درجة للمقياس (٥٤) درجة)، وأعلى درجة للمقياس (٣٢٤) درجة.

## جدول (١)

يوضح توزيع المفردات على مقياس الهناء الذاتي

أرقام المفردات	المفردات الموجبة/السالبة	: الأبعاد
٤٩، ٣١، ٢٥، ٧، ١	الموجبة	تقبل الذات
٤٣، ٣٧، ١٩، ١٣	السالبة	
٣٨، ٣٢، ١٤، ٢	الموجبة	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
٥٠، ٤٤، ٢٦، ٢٠، ٨	السالبة	
٤٥، ٢١، ٩	الموجبة	الاستقلالية الذاتية
٥١، ٣٩، ٣٣، ٢٧، ١٥، ٣	السالبة	
٤٠، ٣٤، ٢٨، ١٠	الموجبة	التمكن البيئي
٥٢، ٤٦، ٢٢، ١٦، ٤	السالبة	
٤٧، ٣٥، ١٧، ٥	الموجبة	الحياة الهادفة
٥٣، ٤١، ٢٩، ٢٣، ١١	السالبة	
٥٤، ٤٨، ٣٠، ١٨، ١٢	الموجبة	التطور الشخصي
٤٢، ٣٦، ٢٤، ٦	السالبة	
٥٤ مفردة		الاجمالي

## الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثة في الدراسة الحالية بحساب الصدق والثبات لمقياس الهناء

الذاتي كما يلي:

## حساب الصدق والثبات للمقياس:

## أولاً: حساب الصدق:

قامت الباحثة بإيجاد معامل الصدق للمقياس بأكثر من طريقة على عينة

تقنين قوامها (١٠٠) معلمة من معلمات الروضة.

- **الصدق الظاهري:** (صدق المحكمين) قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين بالطفولة المبكرة وعلم النفس، والمناهج وطرق التدريس وذلك للحكم على مضمون بنود المقياس ومدى وضوحها ودقتها وارتباطها بما تقيسه، وطريقة تقدير الدرجات، وبعد تحليل آراء المحكمين وملاحظاتهم مع الأخذ في الاعتبار عدد المحكمين

الذين اتفقوا على صدق العبارة وذلك باستخدام طريقة "Lawshe" حيث تمثل الدرجة. (٠.٦٠) الحد الأدنى لصدق العبارة بحيث لا تأخذ العبارة التي تقل درجتها عن ٠.٦٠ كما موضح بالجدول التالي

جدول (٢)

صدق مفردات مقياس المناعة النفسية لمعلمات الروضة باستخدام طريقة Lawshe

معامل الصدق	رقم المفردة	معامل الصدق	رقم المفردة	معامل الصدق	رقم المفردة	معامل الصدق	رقم المفردة	معامل الصدق	رقم المفردة
٠.٦	٤٥	١.٠	٣٤	٠.٨	٢٣	١.٠	١٢	٠.٨	١
١.٠	٤٦	١.٠	٣٥	٠.٦	٢٤	٠.٦	١٣	٠.٨	٢
٠.٨	٤٧	٠.٨	٣٦	١.٠	٢٥	١.٠	١٤	١.٠	٣
١.٠	٤٨	٠.٦	٣٧	٠.٦	٢٦	١.٠	١٥	٠.٨	٤
٠.٦	٤٩	٠.٨	٣٨	١.٠	٢٧	٠.٨	١٦	١.٠	٥
٠.٨	٥٠	١.٠	٣٩	١.٠	٢٨	١.٠	١٧	١.٠	٦
٠.٨	٥١	١.٠	٤٠	٠.٦	٢٩	١.٠	١٨	٠.٨	٧
٠.٦	٥٢	١.٠	٤١	١.٠	٣٠	٠.٨	١٩	١.٠	٨
٠.٨	٥٣	١.٠	٤٢	٠.٨	٣١	١.٠	٢٠	٠.٦	٩
١.٠	٥٤	٠.٨	٤٣	١.٠	٣٢	١.٠	٢١	١.٠	١٠
		٠.٨	٤٤	١.٠	٣٣	٠.٦	٢٢	٠.٨	١١

- **صدق المقياس بطريقة المقارنة الطرفية:** قامت الباحثة بحساب صدق المقياس من خلال ترتيب درجات أفراد العينة حيث (ن = ١٠٠) على مقياس الهناء الذاتي لمعلمات الروضة ترتيباً تنازلياً ثم مقارنة (٢٧%) مرتفعي الدرجة على المقياس، (٢٧%) منخفضي الدرجة على المقياس وذلك باستخدام T test كما يلي:

جدول (٣)

الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة لمقياس الهناء الذاتي (ذو الدرجات المنخفضة، المرتفعة)

الدرجات	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الدرجات المنخفضة	٢٧	١٨٩.٨١	١٢.٢٦	١٥.٢٧٠	٠.٠١
الدرجات المرتفعة	٢٧	٢٤٥.٢٩٦	١٤.٣٥		

يتضح من جدول (٣) أن قيمة ت دالة عند المستوى (٠.٠٠١) مما يؤكد ارتفاع الصدق للمقياس.

- صدق الاتساق الداخلي للمقياس: وتم التحقق منه باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين المفردة والدرجة الكلية لمقياس الهناء الذاتي وأبعاده كما يلي:

جدول (٤)

معاملات ارتباط المفردة بالدرجة الكلية  
لمقياس الهناء الذاتي

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
٠.٤٤٩**	٤٩	٠.٤٨٩**	٣٣	٠.٥٣١**	١٧	٠.٤٦٠**	١
٠.٤٣٦**	٥٠	٠.٥٤٩**	٣٤	٠.٦٢٠**	١٨	٠.٣٧٤**	٢
٠.٥٥٤**	٥١	٠.٣٣٨*	٣٥	٠.٥٩٠**	١٩	٠.٤٤٩**	٣
٠.٤٧٤**	٥٢	٠.٥٤٢**	٣٦	٠.٦٢٠**	٢٠	٠.٥٣٧**	٤
٠.٥٢٥**	٥٣	٠.٤١٤**	٣٧	٠.٤٩٠**	٢١	٠.٤٨٨**	٥
٠.٤٤٧**	٥٤	٠.٥١٢**	٣٨	٠.٦٦٠**	٢٢	٠.٥٤٠**	٦
		٠.٤٥٤**	٣٩	٠.٤٢١**	٢٣	٠.٥٦٧**	٧
		٠.٤٧٣**	٤٠	٠.٤٦٠**	٢٤	٠.٦٨٣**	٨
		٠.٥٤٤**	٤١	٠.٦١١**	٢٥	٠.٥٤٩**	٩
		٠.٤٩٨**	٤٢	٠.٤١٥**	٢٦	٠.٤٩١**	١٠
		٠.٤٢٢**	٤٣	٠.٥١٢**	٢٧	٠.٦٣٩**	١١
		٠.٥٤٩**	٤٤	٠.٥٣٦**	٢٨	٠.٤٣٦**	١٢
		٠.٦١٣**	٤٥	٠.٤٥٨**	٢٩	٠.٦٢٥**	١٣
		٠.٤٢٥**	٤٦	٠.٥٥٣**	٣٠	٠.٥٥٨**	١٤
		٠.٤٥١**	٤٧	٠.٤٢٧**	٣١	٠.٥٣٨**	١٥
		٠.٤٨٥**	٤٨	٠.٤٩٦**	٣٢	٠.٤١٥**	١٦

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠٠١

اتضح من الجدول (٤) أن جميع معاملات ارتباط المفردة بالدرجة الكلية لمقياس الهناء الذاتي دالة عند مستوى (٠.٠٠١) وبذلك تتسم بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي على مقياس الهناء الذاتي.

## جدول (٥)

يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد لمقياس الهناء الذاتي والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	الأبعاد
٠.٧٩٨**	البعد الأول تقبل الذات
٠.٨٩٧**	البعد الثاني العلاقات الإيجابية مع الآخرين
٠.٨٤٤**	البعد الثالث الاستقلالية الذاتية
٠.٧٦٨**	البعد الرابع التمكن البيئي
٠.٨٥٧**	البعد الخامس الحياة الهادفة
٠.٨٣٨**	البعد السادس التطور الشخصي

اتضح من الجدول (٥) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الهناء الذاتي ما بين (٠.٨٩٧، ٠.٧٦٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

- **ثبات المقياس:** تم حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ على عينة الدراسة الاستطلاعية (١٠٠) معلمة وكانت كما يلي:

## جدول (٦)

م	الأبعاد	الثبات الفا كرونباخ
١	البعد الأول تقبل الذات	٠.٨٤٣
٢	البعد الثاني العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠.٧٩٠
٣	البعد الثالث الاستقلالية الذاتية	٠.٧٣٥
٤	البعد الرابع التمكن البيئي	٠.٨١٧
٥	البعد الخامس الحياة الهادفة	٠.٧٣٧
٦	البعد السادس التطور الشخصي	٠.٧١٩
٧	الدرجة الكلية للمقياس	٠.٨٥٣

يتضح من الجدول (٦) ارتفاع قيمة معامل الثبات مما يؤكد على أن المقياس على درجة كبيرة من الثبات.

## ثانياً مقياس المناعة النفسية (اعداد الباحثة)

الهدف من المقياس: يهدف إلى قياس المناعة النفسية للمعلمات بالروضة.

وصف المقياس: قامت الباحثة بإعداد مقياس المناعة النفسية لمعلمات الروضة وذلك بعد الاطلاع على الأطر النظرية والأدبية والعديد من المقاييس والدراسات

السابقة: مثل دراسة (الأحمد، ٢٠٢٠)، (زيدان، ٢٠١٣)، (Olah, 2010)، (شمبولية، ٢٠٢١)، (Biela,A.2015)، (Dubey, 2011) (فتحي، ٢٠١٩) بالإضافة إلى الاطلاع على أبعاد ومكونات المناعة النفسية المتعددة وفقاً للدراسات السابقة والباحثين ثم قامت الباحثة بتحديد الأبعاد المستخدمة للدراسة الحالية كما يلي (التفكير الإيجابي، التحكم والضبط الانفعالي، التفاؤل، الفاعلية الذاتية، حل المشكلات بإبداع، الصلابة النفسية) وتكون المقياس في صورته النهائية من ستة أبعاد أي بواقع (٤٥) مفردة لكل المقياس وعلى المعلمة اختيار استجابة واحدة من خمسة، ويتم تصحيح المقياس وفقاً لأسلوب ليكرت في ضوء المقياس الخماسي التدرج (أوافق تماماً، أوافق، إلى حد ما، لا أوافق، لا أوافق إطلاقاً)، وتعطي الدرجات للعبارات الموجبة (١- ٢- ٣- ٤- ٥) والسالبة العكس (٥- ٤- ٣- ٢- ١)، وبذلك تكون أدنى درجة للمقياس (٤٥ درجة)، وأعلى درجة للمقياس (٢٢٥) درجة، واستغرق زمن تطبيق المقياس (٢٠ دقيقة) على المعلمات بالروضة.

#### جدول (٧)

يوضح توزيع المفردات على مقياس المناعة النفسية:

أرقام المفردات	الأبعاد
١، ٧، ١٣، ١٩، ٢٥، ٣١، ٣٧، ٤٣	البعد الأول التفكير الإيجابي
٢، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٦، ٣٢، ٣٨، ٤٤	البعد الثاني التحكم والضبط الانفعالي
٣، ٩، ١٥، ٢١، ٢٧، ٣٣، ٣٩، ٤٥	البعد الثالث التفاؤل
٤، ١٠، ١٦، ٢٢، ٢٨، ٣٤، ٤٠	البعد الرابع الفاعلية الذاتية
٥، ١١، ١٧، ٢٣، ٢٩، ٣٥، ٤١	البعد الخامس حل المشكلة بإبداع
٦، ١٢، ١٨، ٢٤، ٣٠، ٣٦، ٤٢	البعد السادس الصلابة النفسية

**الخصائص السيكومترية للمقياس:**

**حساب الصدق والثبات للمقياس:**

**أولاً: حساب الصدق:**

قامت الباحثة بإيجاد معامل الصدق للمقياس بأكثر من طريقه على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (١٠٠) معلمة من معلمات الروضة كما يلي.

**الصدق الظاهري:** صدق المحكمين قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين بالطفولة المبكرة وعلم النفس، والمناهج وطرق التدريس وذلك للحكم على مضمون بنود المقياس ومدى وضوحها ودقتها وارتباطها بما تقيسه، وطريقة تقدير الدرجات، وبعد تحليل آراء المحكمين وملاحظاتهم تم حساب عدد المحكمين الذين اتفقوا على صدق العبارة وذلك باستخدام طريقة لوش Lawshe حيث تمثل الدرجة (٠.٦٠) الحد الأدنى لصدق العبارة بحيث لا نأخذ العبارة التي تقل درجتها عن ٠.٦٠ كما موضح بالجدول التالي:

جدول (٨)

صدق مفردات مقياس المناعة النفسية لمعاملات الروضة باستخدام طريقة Lawshe

رقم المفردة	معامل الصدق	رقم المفردة	معامل الصدق	رقم المفردة	معامل الصدق	رقم المفردة	معامل الصدق
١	١.٠	١٣	٠.٨	٢٥	١.٠	٣٧	٠.٦
٢	١.٠	١٤	٠.٦	٢٦	١.٠	٣٨	٠.٨
٣	١.٠	١٥	١.٠	٢٧	١.٠	٣٩	١.٠
٤	٠.٨	١٦	١.٠	٢٨	١.٠	٤٠	١.٠
٥	١.٠	١٧	٠.٨	٢٩	٠.٦	٤١	١.٠
٦	١.٠	١٨	١.٠	٣٠	١.٠	٤٢	١.٠
٧	٠.٨	١٩	١.٠	٣١	٠.٨	٤٣	٠.٨
٨	١.٠	٢٠	٠.٨	٣٢	١.٠	٤٤	٠.٨
٩	٠.٦	٢١	١.٠	٣٣	١.٠	٤٥	١.٠
١٠	١.٠	٢٢	١.٠	٣٤	١.٠		
١١	٠.٨	٢٣	٠.٦	٣٥	١.٠		
١٢	٠.١	٢٤	٠.١	٣٦	٠.٨		

### صدق المقياس بطريقة المقارنة الطرفية:

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس من خلال ترتيب درجات أفراد العينة حيث (ن = ١٠٠) على مقياس المناعة النفسية لمعاملات الروضة ترتيباً تنازلياً ثم مقارنة (٢٧%) مرتفعي الدرجة على المقياس، (٢٧%) منخفضي الدرجة على المقياس وذلك باستخدام T test كما يلي:

## جدول (٩)

الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة لمقياس المناعة النفسية  
(ذو الدرجات المنخفضة، المرتفعة)

الدرجات	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الدرجات المرتفعة	٢٧	١٩٨.٥٩٢	١٤.٠٨٠	١٨.٨٨٢	٠.٠١
الدرجات المنخفضة	٢٧	١٠٦.٧٠٣	١٦.٨٨٣		

يتضح من جدول (٩) أن قيمة ت دالة عند المستوى (٠.٠٠١) مما يؤكد ارتفاع الصدق للمقياس.

وتم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس والبعد الذي تنتمي إليه وجاءت جميعها داله عند مستوى دلالة (٠.٠١).

## جدول (١٠)

معاملات ارتباط المفردة بالدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية لمعاملات الروضة.

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	٠.٧٠٦**	١٧	٠.٦٦٣**	٣٣	٠.٧٥٧**
٢	٠.٦٣٣**	١٨	٠.٥٥٠**	٣٤	٠.٥٩٦**
٣	٠.٤٢٦**	١٩	٠.٥٢٨**	٣٥	٠.٥٩١**
٤	٠.٥١٨**	٢٠	٠.٤٤٧**	٣٦	٠.٦٩٦**
٥	٠.٤٥٢**	٢١	٠.٥٢٤**	٣٧	٠.٧٤٢**
٦	٠.٦٤٠**	٢٢	٠.٥٨١**	٣٨	٠.٦٨٥**
٧	٠.٥٣٥**	٢٣	٠.٦٠١**	٣٩	٠.٧٤٠**
٨	٠.٦٩٥**	٢٤	٠.٦٠٩**	٤٠	٠.٦٢٦**
٩	٠.٤٩٢**	٢٥	٠.٧٦٢**	٤١	٠.٧٠١**
١٠	٠.٥١٢**	٢٦	٠.٦٢١**	٤٢	٠.٦٦٨**
١١	٠.٥٦٢**	٢٧	٠.٥٢٧**	٤٣	٠.٧٣٧**
١٢	٠.٦٥٠**	٢٨	٠.٥٧٩**	٤٤	٠.٦٤٨**
١٣	٠.٧٩٨**	٢٩	٠.٦٧٦**	٤٥	٠.٤٩٥**
١٤	٠.٦٧٣**	٣٠	٠.٧٦٥**		
١٥	٠.٦٨٩**	٣١	٠.٧١٤**		
١٦	٠.٥٠٦**	٣٢	٠.٦٣٧**		

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠١



اتضح من الجدول (١٠) أن جميع معاملات ارتباط المفردة بالدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية. دالة عند مستوى (٠.٠٠١) وبذلك تتسم بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي على مقياس المناعة النفسية.

#### جدول (١١)

يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد لمقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البعد
٠.٨١٥**	البعد الأول التفكير الإيجابي
٠.٨٥٦**	البعد الثاني التحكم وال ضبط الانفعالي
٠.٨١٧**	البعد الثالث التفاؤل
٠.٧٥٠**	البعد الرابع الفاعلية الذاتية
٠.٨٠٩**	البعد الخامس حل المشكلة بأبداع
٠.٧١٢**	البعد السادس الصلابة النفسية

اتضح من الجدول (١١) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الهناء الذاتي ما بين (٠.٧١٢، ٠.٨٥٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

#### ثبات المقياس:

تم حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ على عينة الدراسة الاستطلاعية (١٠٠) معلمة وكانت كما يلي:

#### جدول (١٢)

م	الأبعاد	الثبات الفا كرونباخ
١	البعد الأول التفكير الإيجابي	٠.٨٣٦
٢	البعد الثاني التحكم وال ضبط الانفعالي	٠.٩١٢
٣	البعد الثالث التفاؤل	٠.٨٧٦
٤	البعد الرابع الفاعلية الذاتية	٠.٧٩٩
٥	البعد الخامس حل المشكلة بأبداع	٠.٨٥٧
٦	البعد السادس الصلابة النفسية	٠.٧٥٩
٧	الدرجة الكلية للمقياس	٠.٨٨٩

يتضح من الجدول (١٢) ارتفاع قيمة معامل الثبات مما يؤكد على أن المقياس على درجة كبيرة من الثبات.

## ثالثاً البرنامج المقترح لتحسين الهناء الذاتي لمعلمات الروضة:

الهدف العام للبرنامج: تحسين الهناء الذاتي لدى المعلمات بالروضة.

### فلسفة البرنامج:

تعتمد فلسفة البرنامج على مبادئ علم النفس الإيجابي والتي تركز على كل ما هو إيجابي لدى المعلمات بالروضة، والابتعاد عن كل ما هو سلبي لتصل إلى حالة من الإشباع النفسي والسعادة والهناء الذاتي.

### الاطار العام للبرنامج المقترح:

الأسس التي يقوم عليها البرنامج وتم تصميم البرنامج التدريبي لمعلمات الروضة بهدف تحسين الهناء الذاتي لديهن سعياً للوصول إلى المناعة النفسية وتم مراعاة مجموعة من الأسس كما يلي: أن يكون للبرنامج أساس نظري وفلسفة واضحة- فلسفة علم النفس الإيجابي-، مراعاة التسلسل المنطقي في الجلسات المتنوعة، التنوع في استخدام الأساليب والاستراتيجيات المستخدمة كالمحاضرة والمناقشة، والعصف الذهني، النمذجة، الاسترخاء، والحديث الذاتي، والتأمل الذهني، والتنوع في الأنشطة الفردية والجماعية مع استخدام الوسائل والأدوات المناسبة من بطاقات وأوراق العمل، وشاشة العرض وتم مراعاة اختيار المحتوى المتناسق مع الأهداف لتحقيقها، وتم استخدام أساليب التقويم التالية للبرنامج القبلي (تطبيق المقاييس القبليّة)، والبنائي (أثناء الجلسات)، والبعدي (تطبيق المقاييس البعدية) واستندت الباحثة على بناء البرنامج على الأطر النظرية التي تناولت الهناء الذاتي، وتبنت الأبعاد الستة لرايف لمكونات الهناء الذاتي والمتمثلة في (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية، الاستقلالية الذاتية، التمكّن البيئي، الحياة الهادفة، التطور الشخصي).

### محتوى البرنامج:

تضمن البرنامج مجموعة من الجلسات عدد (١٦) جلسة تدريبية بواقع جلستين أسبوعياً لمدة شهرين وتضمنت الجلسات الأبعاد الستة للهناء الذاتي، واستغرقت مدة كل جلسة ما بين ٦٠-٩٠ ق بالفصل الدراسي الأول ٢٠٢٠-٢٠٢١ م. انظر ملحق رقم (١).

## جدول (١٣)

## بوضوح جلسات البرنامج التدريبي

م	الجلسات	موضوع الجلسة	الفيئات المستخدمة	الزمن
١	الجلسة الأولى	تعارف بين الباحثّة والمعلمات بالروضة ورصد التوقعات عن البرنامج (الهناء الذاتي). تعريف المعلمات أهداف البرنامج التدريبي وأهميته وجلساته. أجراء المقاييس القبلية والبعديّة (للهناء الذاتي، المناعة النفسية)	الحوار والمناقشة، تقديم التعليمات والفعاليات المصاحبة للجلسات، الدعابة والمرح.	٦٠
٢	الجلسة الثانية (الهناء الذاتي)	مقدمة عن البرنامج التدريبي تعريف الهناء الذاتي. التعرف على أهمية الهناء الذاتي في الحياة الشخصية والعملية. خصائص الأفراد ذوي الهناء الذاتي المرتفع والمنخفض.	المحاضرة، الحوار والمناقشة الجماعية، العصف الذهني، الواجبات المنزلية	٩٠
٣	الجلسة الثالثة (الهناء الذاتي)	مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة. نظريات الهناء الذاتي التعرف على الوضع الحالي للمعلمات من الهناء الذاتي. التعرف على مجالات وأبعاد الهناء الذاتي توظيف مجالات وأبعاد الهناء الذاتي من الحياة العامة والعملية للمعلمات بالروضة	المحاضرة- الحوار والمناقشة- العصف الذهني- التعزيز- التمنجة، الواجبات المنزلية	٩٠
٤	الجلسة الرابعة والخامسة) تقبل الذات	مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة. تعريف تقبل الذات. الفرق بين تقبل الذات، وتقبل الذات غير المشروط. الفرق بين الذات الإيجابية والذات السلبية. التعرف على نقاط القوة والضعف لدى المعلمات بالروضة مع التوضيح بأمثلة من الواقع. فيلم تحفيزي عن تقبل الذات.	المحاضرة، الحوار والمناقشة، العصف الذهني، فيلم تحفيزي، التغذية الراجعة، الحديث الذاتي الإيجابي، الواجبات المنزلية	٩٠
٥	الجلسة السادسة) تقبل الذات	مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة. التمييز بين تقبل الذات وتقدير الذات. تدريبات ومواقف حياتية عن تقبل الذات خصائص وصفات الأفراد ذوي تقبل الذات المرتفع والمنخفض.	المحاضرة، الحوار والمناقشة الجماعية، العصف الذهني، المواقف الحياتية الاسترخاء الواجبات المنزلية	٦٠
٦	الجلسة السابعة الذاتية	مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة. تعريف مفهوم الاستقلالية. خصائص الشخصية المتميزة بالاستقلالية المرتفعة والمنخفضة. التعرف على الاستقلالية الاجتماعية والانفعالية آلية تطوير الاستقلالية الاجتماعية للمعلمات بالروضة آلية تطوير الاستقلالية الانفعالية للمعلمات بالروضة	المناقشة الجماعية، المسابقات، العصف الذهني، طرح الأسئلة، التمنجة، الواجبات المنزلية.	٦٠
٧	الجلسة الثامنة تحمل المسؤولية	مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة. التعرف على تحمل المسؤولية (تعريفها وكيفية تحقيقها). سلوكيات وأفكار تساعد على تعلم تحمل المسؤولية	الحوار والمناقشة، العصف الذهني، التغذية الراجعة، التعزيز، مواقف قصصية، الواجبات المنزلية.	٦٠
٨	الجلسة التاسعة والعاشره اتخاذ القرار والمبادرة	مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة. القدرة على اتخاذ القرار تعريفها، أنواعها، مميزاتها، العلاقة بين اتخاذ القرار والاستقلالية الذاتية. المبادرة توكيد الذات	المحاضرة، المناقشة الجماعية، التعزيز، العصف الذهني، التخيل، التمنجة، الواجبات المنزلية.	٩٠
١٠	الجلسة الحادية عشرة	مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة. تعريف العلاقات الإيجابية مع الآخرين. مبادئ تكوين العلاقات الإيجابية مع الآخرين.	المحاضرة، المناقشة والحوار، العصف الذهني، الحديث الذاتي الإيجابي،	٩٠

الزمن	الفيئات المستخدمة	موضوع الجلسة	الجلسات	م
	التفيس عن الانفعالات، التخيل، مواقف واقعية، الواجبات المنزلية.	الفرق بين العلاقات الإيجابية مع الآخرين والعلاقات السلبية. مميزات العلاقات الإيجابية بين الآخرين المنافشة والحوار حول طبيعة العلاقات الإيجابية مع الآخرين بكل مما سبق (تقبل الذات والاستقلالية الذاتية). كيفية استثمار العلاقات الإيجابية مع الآخرين للوصول إلى أسمى درجات لهناء الذاتي مع النفس والعمل والمجتمع.	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	
٩٠	المحاضرة، المناقشة الجماعية، التعزيز، العصف الذهني، النمذجة، لعب الأوار، الخبرات الشخصية، الواجبات المنزلية	مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة. التعرف على مفهوم الصداقة. التعرف على مفهوم التسامح التعرف على مفهوم التعاطف كيفية استثمار العلاقات الإيجابية مع الآخرين (اطفال بالروضة- معلمات بالعمل- مدير - علاقات اجتماعية وشخصية) للوصول لهناء الذاتي. مواقف حياتية، مواقف قصصية.	الجلسة الثانية عشرة) تابع العلاقات الإيجابية مع الآخرين	١١
٩٠	المحاضرة، المناقشة الجماعية، التعزيز، العصف الذهني، طرح الأسئلة، الخبرات الشخصية، الواجبات المنزلية	مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة. تعريف الأهداف والغايات من الحياة. تحديد الأهداف الحياتية وسماتها مميزاتها. تعليم المعلمات أن للحياة أهداف، وتتعرف على أهدافها وآلية تحقيقها. التدريب على وضع أهداف واقعية قابلة للتحقق على المستوى الشخصي والعلمي. المثابرة علاقتها بتحديد الأهداف. النظرة الإيجابية إلى الحياة. كيفية تحويل النظرة السلبية للحياة إلى نظرة إيجابية. مفهوم التوكل على الله في كافة في كافة أمور الحياة لتحقيق الأهداف والفرق بين التوكل والتوكل.	الحياة الهادفة الجلسة الثالثة عشرة	١٢
٩٠	المحاضرة، المناقشة الجماعية، التعزيز، مواقف قصصية، ومواقف واقعية، العصف الذهني، الواجبات المنزلية	- مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة. - تعريف التطور الشخصي. - الافتتاح على كل ما هو جديد. - التفاؤل والأمل تعريفه وكيفية تحقيقه في الحياة - سرد خطوات التفاؤل داخل النفس. - مواقف من الحياة عن التفاؤل. - توظيف الخبرات السابقة لتحقيق النجاحات المستقبلية ومزيد من النجاح من خلال المثابرة. - تطور الذات ارتفاع الفاعلية الذاتية للأفراد.	الجلسة الرابعة عشرة التطور الشخصي	١٣
٧٠	المحاضرة، المناقشة الجماعية، التعزيز، التغذية الراجعة، طرح الأسئلة، العصف الذهني، لعب الدور، الواجبات المنزلية	مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة. التعرف على مهارات الحياة المتعددة والمختلفة التي تجلب لهناء الذاتي للفرد تقبل التغيرات الإيجابية من حولنا والتعرف على كيفية قبولها. التعرف على كيفية استغلال امكانات البيئة المتاحة للوصول لحالة من الهناء الذاتي. التدريب على الاستمتاع بكل معطيات البيئة والتمتع في عطاء الله الخالق للأفراد للوصول إلى الهناء الذاتي في الحياة الشخصية والعملية.	الجلسة الخامسة عشرة الهناء الذاتي والتمكن البيئي	١٤
٦٠	الحوار والمناقشة الجماعية، التلخيص، التعزيز الإيجابي.	تلخيص عام لجميع الجلسات السابقة والتركيز على أبعاد الهناء الذاتي (تقبل الذات، الاستقلالية الذاتية، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، التمكن البيئي، التطور الشخصي). أهم التطبيقات المستفادة من البرنامج التدريبي من وجهة نظر المعلمات بالروضة. تطبيق المقاييس البعدية (مقياس الهناء الذاتي، المناعة النفسية).	الجلسة الختامية السادسة عشرة	١٥

## عرض نتائج الدراسة وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول والذي ينص علي أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الهناء الذاتي بأبعاده التالية (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية، الاستقلالية الذاتية، التمكن البيئي، الحياة الهادفة، التطور الشخصي) لصالح المجموعة التجريبية".

للتحقق من صحة الفرض الأول قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الهناء الذاتي باستخدام اختبار (T.Test).

### جدول (١٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بالنسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الهناء الذاتي البعدي وأبعاده لمعلمات الروضة:

ابعاد الهناء الذاتي	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	مستوى الدلالة	مربع ايتا	حجم التأثير
البعد الأول تقبل الذات	التجريبية بعدي	٣٥	٤٥.٤٥٧	٦.٠٥٠٤	٥.٧٠٧	٠.٠١	٠.٤٨٩	كبير
	الضابطة بعدي	٣٥	٣٧.٢٨٥	٥.٩٢٨٨				
البعد الثاني العلاقات الإيجابية مع الآخرين	التجريبية بعدي	٣٥	٤٦.٠٨٥١	٦.٣٥٥٩٦	٤.٦٤٩	٠.٠١	٠.٣٨٩	كبير
	الضابطة بعدي	٣٥	٣٩.٠٨٥٦	٦.١٨٩٩٩				
البعد الثالث الاستقلالية الذاتية	التجريبية بعدي	٣٥	٤٢.٤٠٠	٥.٧٤٥٥٩	٥.٣٤٤	٠.٠١	٠.٤٥٧	كبير
	الضابطة بعدي	٣٥	٣٥.٤٢٨	٥.١٥٢٣٠				
البعد الرابع التمكن البيئي	التجريبية بعدي	٣٥	٤٧.١١٠	٥.٢٤٥٥	٨.٥٥٦	٠.٠١	٠.٦٨٣	كبير
	الضابطة بعدي	٣٥	٣٤.٦٨٥	٥.٩٠٩٩٧				
البعد الخامس الحياة الهادفة	التجريبية بعدي	٣٥	٤٥.٨٢٨	٤.٢٢٥١٧	٨.٩٧٤	٠.٠١	٠.٧٠٣	كبير
	الضابطة بعدي	٣٥	٣٦.١٧١	٤.٧٦١٨٩				
البعد السادس التطور الشخصي	التجريبية بعدي	٣٥	٤٦.١٤٢	٥.٧٥٤٥٠	٧.٧٧٨	٠.٠١	٠.٦٤٣	كبير
	الضابطة بعدي	٣٥	٣٥.٨٨٥٧	٥.٠٣٩٦٧				
الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية بعدي	٣٥	٢٦٢.٤٥٧	١٦.١٨١٩	٩.٣٧	٠.٠١	٠.٧٢١	كبير
	الضابطة بعدي	٣٥	٢١٨.٥٧١	٢٠.١٧٧٦				

اتضح من الجدول (١٤) ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمات بالروضة للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠١ أي بدرجة ثقة ٩٩% وذلك لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على كفاءة البرنامج المستخدم في تحسين الهناء الذاتي للمعلمات بالروضة. كما قامت الباحثة

بحساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا والتي تفسر حجم الأثر كما يلي (٠.٠١ صغير، ٠.٠٦ متوسط، ٠.١٤ كبير) مما يفسر أن حجم الأثر كبير للبرنامج.

نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج في الهناء الذاتي بأبعاده التالية (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية، الاستقلالية الذاتية، التمكن البيئي، الحياة الهادفة، التطور الشخصي) لصالح القياس البعدي." للتحقق من صحة الفرض الثاني قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الهناء الذاتي باستخدام اختبار ( T.Test)

#### جدول (١٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بالنسبة للمجموعة التجريبية على مقياس الهناء الذاتي البعدي وأبعاده لمعلمات الروضة:

الابعاد الهناء الذاتي	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم التأثير (d)	الدلالة
البعد الأول تقبل الذات	ت قبلي	٣٥	٣٥.٦٥٧	٦.٧٢٩٨	١٠.٤٧٥	٠.٠١	١.٧٧	كبير
	ت بعدي	٣٥	٤٥.٤٥٧	٦.٠٥٠٤				
البعد الثاني العلاقات الإيجابية مع الآخرين	ت قبلي	٣٥	٣٨.٦٠٠	٦.٩٧٥٥٩	٨.٨١٢	٠.٠١	١.٤٩	كبير
	ت بعدي	٣٥	٤٦.٠٨٥١	٦.١٨٩٩				
البعد الثالث الاستقلالية الذاتية	ت قبلي	٣٥	٣٣.٠٢٨	٤.١٩٠٢٢	٩.٣٩٤	٠.٠١	١.٦٩	كبير
	ت بعدي	٣٥	٤٢.٤٠٠	٥.٧٤٥٥٩				
البعد الرابع التمكن البيئي	ت قبلي	٣٥	٣٥.٣١٤	٥.٣٣٩٧٥	١٣.٠١٤	٠.٠١	٢.٢٩	كبير
	ت بعدي	٣٥	٤٧.١١٠	٥.٢٤٥٥٧				
البعد الخامس الحياة الهادفة	ت قبلي	٣٥	٣٥.٢٨٥٧	٥.٣٤٤٤	١٢.٦٣٤	٠.٠١	٢.١٤	كبير
	ت بعدي	٣٥	٤٥.٨٢٨	٤.٢٢٥١٧				
البعد السادس التطور الشخصي	ت قبلي	٣٥	٣٣.٢٢٨٦	٤.٦١٥١٠	١٣.١٨١	٠.٠١	٢.٢٣	كبير
	ت بعدي	٣٥	٤٦.١٤٢	٥.٧٥٤٥٠				
الدرجة الكلية للمقياس	ت قبلي	٣٥	٢٢.٠٤٨٥	٤.٠١٢٠٣	١٨.١١١	٠.٠١	٣.٠٦	كبير
	ت بعدي	٣٥	٢٦٢.٤٥٧	٣.٠٣٨٥٠				

اتضح من الجدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المعلمات بالمجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح البعدي على مقياس الهناء الذاتي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية

عند مستوى (٠.٠١) أي بدرجة ثقة ٩٩% وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. كما قامت الباحثة بحساب حجم التأثير باستخدام كوهين وتفسر حجم الأثر وفقاً لما يلي (٠.٢ صغير، ٠.٥ متوسط، ٠.٨ كبير) مما يفسر أن حجم الأثر كبير للبرنامج.

للتأكد من فاعلية البرنامج في تحسين الهناء الذاتي بأبعاده المختلفة قامت الباحثة بحساب نسبة الكسب المعدل لبلاك كما يتضح من جدول (١٦).

جدول (١٦)

حساب نسبة الكسب

الأبعاد	الاختبار	المتوسط	نسبة الكسب لمعدل بلاك
البعد الأول تقبل الذات	قبلي	٣٥.٦٥٧	١.٣٦
	بعدي	٤٥.٤٥٧	
البعد الثاني العلاقات الإيجابية مع الآخرين	قبلي	٣٨.٦٠٠	١.٣٤
	بعدي	٤٦.٠٨٥١	
البعد الثالث الاستقلالية الذاتية	قبلي	٣٣.٠٢٨	١.٢٥
	بعدي	٤٢.٤٠٠	
البعد الرابع التمكن البيئي	قبلي	٣٥.٣١٤	١.٥٨
	بعدي	٤٧.١١٠	
البعد الخامس الحياة الهادفة	قبلي	٣٥.٢٨٥٧	١.٣٢
	بعدي	٤٥.٨٢٨	
البعد السادس التطور الشخصي	قبلي	٣٣.٢٢٨٦	١.٤٦
	بعدي	٤٦.١٤٢	
الدرجة الكلية للمقياس	قبلي	٢٢٠.٤٨٥	١.٤٢
	بعدي	٢٦٢.٤٥٧	

يتضح من الجدول رقم (١٦) أن البرنامج يتصف بالفاعلية في تحسين الهناء الذاتي للمعلمات بالروضة حيث تراوحت نسبة الكسب لبلاك ما بين (١.٥٨ - ١.٣) وهذه النسب أكبر من النسبة التي حددها بلاك وهي (١.٢) وهي نسبة مقبولة مما يدل على فاعلية البرنامج.

تفسير نتائج الفرضين الأول والثاني: أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالقياس القبلي على مقياس الهناء الذاتي وتؤكد هذه النتيجة على فاعلية برنامج تحسين الهناء الذاتي الذي تم تطبيقه على المعلمات بالروضة بالمجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة هذا التحسن للمجموعة التجريبية في القياس البعدي لعدة عوامل من أهمها البرنامج التدريبي الذي تم تقديمه لهن باستخدام أنشطة متنوعة من خلال الجلسات التي قُدمت لهن، والتدريبات والأنشطة التي تم اكتسابها من البرنامج والتي لم تتعرض لها المجموعة الضابطة.

كما ترجع الباحثة ذلك أيضاً إلى التدريبات المكثفة من خلال البرنامج والأنشطة التي من خلالها قامت المعلمة بممارسة مهارات ايجابية من خلال تدريبها على التقبل الإيجابي للذات والوقوف على مواطن القوة لديها والتعزيز المستمر لها، والوقوف على مواطن الضعف والتحسين لها أيضاً، بالإضافة إلى تكوين علاقات ايجابية مع الآخرين، والتخلص من الأفكار السلبية واستبدالها بإيجابية في كثير من الأنشطة بالجلسات المقدمة لهن، والتدريب على التخطيط الهادف للمستقبل والمحقق للأمال والطموحات والأهداف الحياتية لكل منهن مما جعلهن في النهاية يصلن لدرجة من الرضا الذاتي والنفسي وحب الحياة والإحساس بالهناء والسعادة.

وتعزز الباحثة ذلك أيضاً إلى الفنيات المستخدمة بالبرنامج كالحوار والمناقشة والأنشطة الجماعية، والعصف الذهني كان لها دوراً كبيراً في تحسين الهناء الذاتي للمعلمات، بالإضافة إلى استخدام فنيات النمذجة، ولعب الأدوار وحل المشكلات الحياتية والعملية أدت إلى تأكيد الذات لديهن، والتعديل في اتجاهتهن السلبية وتحويلها إلى ايجابية.

كما كان للحديث الذات الإيجابي، المراقبة الذاتية، وطرح الأسئلة، والأمثلة الحياتية كان لها دور كبير في تحسين مستوى الهناء الذاتي للمعلمات. مما أكسب المعلمات بالمجموعة التجريبية القدرة على الاستقلال الذاتي، وتقبل الذات، وتكوين علاقات ايجابية مع الآخرين، والتمكن من البيئة والتطور الشخصي مما أدى إلى تفوقهن في القياس البعدي.



كما تعزو الباحثة التحسن أيضاً إلى الأنشطة، والواجبات المنزلية التي كانت بنهاية كل جلسه ويتم مناقشتها بالجلسة القادمة، كان لها دور فعال في تدريبهن علي ما تم تعلمه من خلال الجلسات، وكانت فرصه رائعة لممارسة التأمل الذهني من خلال الأنشطة الفردية المنزلية، حيث أكدت دراسة (Unsworth,2016) أن الممارسة المنتظمة للتأمل الذهني تعزز الصحة النفسية الإيجابية للأفراد. وأعطت لهم مساحة وافره لاستخراج ما بداخلهن، بالإضافة إلى الخبرات والمواقف الجماعية فقد استفاد منها الجميع وساهمت بتقليل الضغوط والمشكلات النفسية وتقبل المعلمة لذاتها، وتوطيد الأواصر والعلاقات بين بعضهن البعض مع الاحساس بتطور شخصيتهن وسعيهن للحصول على الأفضل والتمكن من استخدام البيئة والوقوف على التخطيط الهادف في حياتهن مما أدى لإكسابهن الهناء الذاتي كما يشير حجم الأثر إلى فاعلية البرنامج في زيادة وتحسين الهناء الذاتي للمعلمات.

واتفق ذلك مع الدراسات التي أثبتت فاعلية البرنامج لتحسين الهناء الذاتي كما في دراسة كل من:

(Cheung, 2021, Nislin, 2016 & Hue, 2015 & Dursun, 2015)

وبذلك تحقق صحة الفرض الأول والثاني.

نتائج الفرض الثالث والذي ينص علي أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج لمقياس المناعة النفسية بأبعاده التالية (التفكير الإيجابي، التحكم والضبط الانفعالي، فاعلية الذات، التفاؤل، الصلابة النفسية، القدرة على حل المشكلات بإبداع) لصالح المجموعة التجريبية".

للتحقق من صحه الفرض الثالث قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية باستخدام اختبار (T.Test).

والجدول (١٧) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) على درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس المناعة النفسية لمعلمات الروضة.

## جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات التطبيق البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المناعة النفسية البعدي وأبعاده لمعلمات الروضة

حجم التأثير	مربع ايتا	مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	ن	القياس	ابعاد المناعة النفسية
كبير	٠.٩٠٧	٠.٠١	٢٥.٧٠٠	٣.١٩٧	٤٤.٦٨	٣٥	التجريبية بعدي	البعد الاول التفكير الايجابي
				٢.٥٢٠	٢٧.٠٠	٣٥	الضابطة بعدي	
كبير	٠.٨١٨	٠.٠١	١٧.٤٦٥	٤.٩٩	٤٥.٥١	٣٥	التجريبية بعدي	البعد الثاني التحكم والضبط الانفعالي
				٣.٩٠٩	٢٦.٨٠٠	٣٥	الضابطة بعدي	
كبير	٠.٨٥٨	٠.٠١	٢٠.٢٤٨	٢.٥٩٥	٤٩.١٧	٣٥	التجريبية بعدي	البعد الثالث التفاوض
				٤.٦٧٠١	٣٠.٨٨٥	٣٥	الضابطة بعدي	
كبير	٠.٨٠٦	٠.٠١	١٦.٨٥٦	٤.٦٧٥	٤٧.٢٩	٣٥	التجريبية بعدي	البعد الرابع حل المشكلات الابداعي
				٥.٠٣٢	٢٧.٧١٤	٣٥	الضابطة بعدي	
كبير	٠.٨١٤	٠.٠١	١٧.٢٢٩	٣.١٨١	٤٣.٣٧	٣٥	التجريبية بعدي	البعد الخامس فاعلية الذات
				٤.٦٥٨	٢٦.٩٥	٣٥	الضابطة بعدي	
كبير	٠.٨٨٧	٠.٠١	٢٣.٠٥٩	٣.٦٢٨	٤٦.٢٠	٣٥	التجريبية بعدي	البعد السادس الصلابة النفسية
				٣.٣٢٠	٢٧.٠٢٨	٣٥	الضابطة بعدي	
كبير	٠.٩٥١	٠.٠١	٣٩.٤٧١	١١.٦٠٣	٢٧٦.٢٢٨٦	٣٥	التجريبية بعدي	الدرجة الكلية للمقياس
				١١.٦٨٢	١٦٦.٣٧١٤	٣٥	الضابطة بعدي	

اتضح من الجدول (١٧) أن قيمة ت تساوي (٣٩.٤٧١) ويدل ذلك على وجود فرق دال عند مستوى ٠.٠١ وبين متوسطي درجات مقياس المناعة النفسية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أثر دال للبرنامج التدريبي المقدم بالدراسة الحالية. كما قامت الباحثة بحساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا والتي تفسر حجم الأثر في ضوء ما يلي كما يلي (٠.٠١ صغير، ٠.٠٦ متوسط، ٠.١٤ كبير) مما يفسر أن حجم الأثر كبير للبرنامج.

نتائج الفرض الرابع والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج لمقياس المناعة النفسية بأبعاده التالية (التفكير الإيجابي، التحكم والضبط الإنفعالي، فاعلية الذات، التفاوض، الصلابة النفسية، القدرة على حل المشكلات بإبداع) لصالح القياس البعدي ".

للتحقق من صحة الفرض الرابع قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية باستخدام اختبار ( T.Test)

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية البعدي وأبعاده لمعلمات الروضة

أبعاد المناعة النفسية	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	مستوى الدلالة	d	حجم التأثير
البعد الأول التفكير الإيجابي	ت قبلي	٣٥	٢٩.٠٢٨	٤.٢٨٧	١٧.٢٣٧	٠.٠١	٢.٩	كبير
	ت بعدي	٣٥	٤٤.٦٨	٣.١٩٧				
البعد الثاني التمكن من الانفعال	ت قبلي	٣٥	٢٨.٧٤	٤.٠٦٨	١٥.٧٨٠	٠.٠١	٢.٦٧	كبير
				٤.٩٩٠				
البعد الثالث التفاؤل	ت	٣٥	٣١.١٧	٥.٨٧٨	١٦.٢٢٨	٠.٠١	٢.٧٤٣	كبير
	بعدي		٤٩.١٧	٢.٥٩٥				
البعد الرابع حل المشكلات الإبداعي	ت قبلي	٣٥	٢٨.٣٧	٤.٠٨٧	١٨.٢٧٥	٠.٠١	٣.٠٨٩	كبير
	ت بعدي	٣٥	٤٧.٢٩	٤.٦٧				
البعد الخامس فاعلية الذات	ت قبلي	٣٥	٢٧.٤٠	٤.٤٦٦	١٥.٩٩٢	٠.٠١	٢.٧٠٣	كبير
	ت بعدي	٣٥	٤٣.٣٧	٥.٢٩٣				
البعد السادس الصلابة النفسية	ت قبلي	٣٥	٢٦.٩٤	٤.٦٥٨	٢٠.٣٧٨	٠.٠١	٣.٤٤٥	كبير
	ت بعدي	٣٥	٤٦.٢٠	٣.٦١٧				
الدرجة الكلية للمقياس	ت قبلي	٣٥	١٧١.٦٨٥	١٤.٢٨	٣٤.٢٢	٠.٠١	٥.٧٨	كبير
	ت بعدي	٣٥	٢٧٦.٢٢٨٦	١١.٦٠٣				

اتضح من الجدول (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المعلمات بالمجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح البعدي على مقياس المناعة النفسية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠١ أي بدرجة ثقة ٩٩% وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

كما قامت الباحثة بحساب حجم التأثير باستخدام كوهين وتفسر حجم الأثر وفقاً لما يلي (٠.٢ صغير، ٠.٥ متوسط، ٠.٨ كبير) مما يفسر أن حجم الأثر كبير للبرنامج.

للتأكد من فاعلية البرنامج في المناعة النفسية بأبعاده المختلفة قامت الباحثة بحساب نسبة الكسب المعدل لبلاك كما يتضح من جدول (١٩).

جدول (١٩)  
حساب نسبة الكسب لمعدل بلاك

الأبعاد	الاختبار	المتوسط	نسبة الكسب لمعدل بلاك
البعد الأول التفكير الايجابي	قبلي	٢٩.٠٢٨	١.٣٣
	بعدي	٤٤.٦٨	
البعد الثاني التمكن من الانفعال	قبلي	٢٨.٧٤	١.٤٤
	بعدي	٤٥.٥١	
البعد الثالث التفاؤل	قبلي	٣١.١٧	١.٦١
	بعدي	٤٩.١٧	
البعد الرابع حل المشكلات الابداعي	قبلي	٢٨.٣٧	١.٨٨
	بعدي	٤٧.٢٩	
البعد الخامس فاعلية الذات	قبلي	٢٧.٤٠	١.٣٦
	بعدي	٤٣.٣٧	
البعد السادس الصلابة النفسية	قبلي	٢٦.٩٤	١.٤٩
	بعدي	٤٦.٢٠	
الدرجة الكلية للمقياس	قبلي	١٧١.٦٨٥	٢.٤٥
	بعدي	٢٧٦.٢٢٨٦	

يتضح من الجدول رقم (١٩) أن البرنامج يتصف بالفاعلية في المناعة النفسية للمعلمات بالروضة حيث تراوحت نسبة الكسب لبلاك ما بين (١.٣ - ١.٨٨) وهذه النسب أكبر من النسبة التي حددها بلاك وهي (١.٢) وهي نسبة مقبولة مما يدل على فاعلية البرنامج.

#### تفسير الفرضين الثالث والرابع:

أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالقياس القبلي على مقياس المناعة النفسية وأيضاً للبرنامج أثر كبير في تحسين المناعة النفسية لديهم حيث أن حجم التأثير كبير. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الأحمد، ٢٠٢٠) التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين أبعاد المناعة النفسية والسعادة بين الطلاب في المرحلة الأساسية العليا، كما تتفق أيضاً مع دراسة (Li, 2021) (أحمد، ٢٠١٧) التي أوضحت وجود علاقة بين الهناء الذاتي والمناعة النفسية للمعلمين. واتفقت جزئياً مع دراسة كل من (Shang, 2018 & Vorkapić, 2017 & Panchal, 2016 & Jeon 2018 & Behloli, 2015 &

(Honmore, 2015) التي أوضحت وجود علاقة بين التفاؤل (أحد أبعاد المناعة النفسية) والهناء الذاتي، وأكدت أن التفاؤل يعتبر من السمات الشخصية ذات العلاقة الوثيقة بتحسين وتعزيز الهناء الذاتي للأفراد. علاوة على ذلك اتفقت مع دراسة كل من (علي، ٢٠١٨ & McNulty, 2012) التي أكدت وجود علاقة بين الهناء الذاتي والتفاؤل (أحد أبعاد المناعة النفسية) وأشارت أن مستوى التفاؤل المرتفع لدى الفرد وقدرته على أن يقدم تقييمات مرتفعة لذاته مما يسهم في زيادة قدرته على مواجهة مواقف ضاغطة أو صراعات نفسية أو اجتماعية.

وترى الباحثة أن من يتمتعون بمستوى عال من التفاؤل فإنهم بدون شك يشعرون بالرضا والمشاعر الإيجابية والازدهار نحو الحياة ومن ثمّ يتمتعون بالهناء الذاتي الذي يدعم المناعة النفسية لدى الفرد ويقويها وهذا ما تمّ اكتسابه من خلال البرنامج المقدم لهن.

وترى الباحثة أن التحسن في أبعاد ومهارات الهناء الذاتي جعلت المعلمة في حالة من المتعة والسعادة والاحساس بالرضا عن الحياة والبهجة والحيوية التي تمّ اضافتها على شخصيتها من خلال التقبل الذاتي الإيجابي للنفس والوقوف على مواطن القوة والصفات الإيجابية في شخصيتها وتعزيزها، والوقوف على مواطن الضعف والصفات السلبية لديها وتحسينها مما أدى إلى اكتسابها التقبل الذاتي الإيجابي الذي أدى بدوره إلى توطيد العلاقات الإيجابية مع الآخرين وتقبلهم والوقوف على مشاعرهم السلبية والإيجابية وكيفية التعامل معها، إضافة إلى اكتسابهم من البرنامج الاستقلالية الذاتية، وكيفية مواجهة الحياة والعمل على تطوير الشخصية وتمكنهم من التعامل مع كل معطيات الحياة بإيجابيه والقدرة على الصمود مع المواقف الصعبة والأزمات والخروج منها بسلام وصحة نفسية سوية وبذلك أثر البرنامج القائم على تحسين الهناء الذاتي في زيادة المناعة النفسية لديهن، أي أن التحسن في الهناء الذاتي للمعلمات أصقل من قدراتهن الشخصية على معرفة أنفسهن، والنقهم لمزيد من الأفكار الشخصية والمشاعر السلبية وسرعة تحويلها لإيجابية، مما أدى الى اكسابهن التفكير الإيجابي، والتحكم في الانفعالات السلبية وتحويلها إلي إيجابية (أحد أبعاد المناعة النفسية) وأصبح أكثر وعياً بظروفهن العملية والعلمية مما أدى إلى ارتفاع المناعة النفسية لديهن. ويتفق ذلك أيضاً مع

دراسة (Shamshad, 2020) التي أكدت أن الأفراد الذين يمتلكون القدرة على ضبط الانفعالات والكفاءة الانفعالية الذاتية (أحد مكونات وأبعاد المناعة النفسية) فإنهم يشعرون بالهناء الذاتي، وذلك نتيجة لقدرتهم على السيطرة على مشاعرهم وانفعالاتهم ليس هذا فحسب

بل وتحويلها من السلبية إلى الإيجابية عند مواجهة الأزمات والمواقف الضاغطة في الحياة. كما تتفق جزئياً مع دراسة كل من: Hamimi, 2018 & Garcia, 2015) (Cansoy, 2020) التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الهناء الذاتي والتنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية للأفراد. وتتفق أيضاً مع دراسة كل من (العجمي، ٢٠٢١) & Bermejo , & Mongiovi, 2018 & Jeon, 2018)

التي أوضحت أن التنظيم الانفعالي (أحد مكونات المناعة النفسية) مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالهناء الذاتي. كما تتفق أيضاً مع دراسة (Cook,2017) التي أكدت أن المعلمين الذين يمتلكون مستويات متفوقة ومرتفعة من الهناء الذاتي يكونون أكثر قدرة ومهارة على التعامل مع الأزمات، وحل المشكلات التي يتعرضون لها بطرق ابداعية وابتكارية (أحد أبعاد المناعة النفسية).

وتتفق أيضاً هذه النتيجة مع العديد من الدراسات والأبحاث التي تناولت خصائص مرتفعي المناعة النفسية وأوضحت أنهم يتسمون بالقدرة على الوقوف على مواطن الضعف لديهم وعدم انكارها ومحاولة تبديلها وتعديلها لمواقف قوه وإيجابية، وهذا ما حدث خلال البرنامج الحالي مما أثر في ارتفاع المناعة النفسية للمعلمات، بالإضافة إلى قدرتهم على التعامل مع المشاعر المتضاربة، والقدرة على تحمل المسؤولية وتقبل الحياة دون خوف أو قلق، والقدرة على التحكم في انفعالاتهم، والنظرة الإيجابية للحياة وللذات، وقدرتهم على وضع الأهداف والتوقعات المستقبلية لحياتهم بإيجابية (Bharwaj, 2015) وهذا ما حدث من خلال البرنامج المستخدم، وترجع الباحثة ذلك أيضاً إلى الاستراتيجيات المتنوعة والمستمدة في البرنامج التي ساعدت على اكسابهن المناعة النفسية.

وتتفق جزئياً مع دراسة (Kumar,2014) & (Kajbafnezhad, 2015) التي أكدت أن الأفراد ذوي الهناء الذاتي المرتفع يمتلكون الصمود النفسي (أحد أبعاد

المناعة النفسية)، ولديهم نهج روحي قوي في حياتهم، كما أكدت أنه يمكن التنبؤ بالصمود النفسي من خلال الهناء الذاتي للأفراد. وتعزو الباحثة ذلك أيضاً إلى البرنامج المقدم للمعلمات واستخدام الحديث الذاتي، وأسلوب العصف الذهني، والمشاركة الجماعية والفردية داخل جلسات البرنامج مما أكسبتهن قدرات التفكير بإيجابية والضبط الانفعالي أثناء الجلسات عند وضعهم في مواقف انفعالية مختلفة بالإضافة إلى اكسابهم الهناء الذاتي الذي بدوره أدى إلى تغيير طريقة تفكيرهن واستخدام التفكير الإيجابي العقلاني وحل المشكلات بطرق متنوعة وابداعية مما أكسبهن القدرة على توجيه سلوكهن وتفكيرهن عند تعرضهن للمواقف الضاغطة والأزمات مما أكسبهن المناعة النفسية وبذلك تحقق صحة الفرضين الثالث والرابع.

### التوصيات والمقترحات

- الإسهام في تقديم العديد من الدورات التدريبية وورش العمل لمعلمات الروضة بصفة دورية لتنمية الهناء الذاتي والمناعة النفسية لديهن.
- توجيه وعي القائمين على برامج الطفولة بضرورة تضمين وحدات تعليمية عن الهناء الذاتي للأطفال بالروضة.
- زيادة البرامج التدريبية لرفع مستوى المناعة النفسية للمعلمات بالروضة.
- تحسين الهناء الذاتي للمعلمات بالروضة من أجل المزيد من الاستمرارية في تعزيز العلاقات بين المعلمات والأطفال من خلال تحسين مهارات الهناء الذاتي.
- دراسة الهناء الذاتي وعلاقته ببعض أنماط التفكير لمعلمات الروضة.
- فاعلية برنامج ارشادي لزيادة المناعة النفسية لدى المعلمات بالروضة.
- برنامج مقترح لزيادة الهناء الذاتي للأطفال بالروضة وأثره على النقاؤل لديهن.
- دراسة الهناء الذاتي وعلاقته بسمات الشخصية للمعلمات بالروضة.
- أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالهناء الذاتي لأطفال الروضة.

## المراجع:

- إبراهيم، سليمان عبدالواحد (٢٠٢٠). دور المناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمدارس الثانوية الفنية الزراعية في ضوء نظرية عربية جديدة. بحوث في التربية النوعية: جامعة القاهرة- كلية التربية النوعية، ع٣٧، ٥٣١-٥٦٠.
- أحمد، أحمد عبدالملك & سيد، سعاد قرني (٢٠١٧). التنبؤ بالهناء النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمنيا. دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، ع٨٥، ٣٢٩-٣٦٨.
- الأحمد، محمد رفيق (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش. مجلة العلوم التربوية والنفسية: المركز القومي للبحوث غزة. مج٤، ع٩. ١٢٥-١٤٤.
- البيومي، سعد رياض (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طالب جامعة الطائف. المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية MECSEI. العدد السادس عشر.
- الجزائر، رانيا خميس (٢٠١٨). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي. مجلة البحث العلمي في الآداب. جامعة عين شمس. ع١٩، ج٧. ١٣٠-١٦٤.
- دنقل، عبير أبو الوفا (٢٠١٨). ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس- مركز الإرشاد النفسي. ع٥٣، ٢٩٩-٨٨.
- زيدان، عصام محمد (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية. جامعة طنطا- كلية التربية، ع٥١، ٨١١-٨٨٢.
- سالم، رمضان حسين & مراد، هاني فؤاد (٢٠٢٠). بناء نموذج للعلاقات السببية بين أبعاد كل من الإيثار، الذكاء الأخلاقي والمناعة النفسية لدى عينة من طلبة كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة العلوم التربوية. جامعة القاهرة. كلية الدراسات العليا للتربية. مج٢٨، ع٤. ١٠٦-١٠٦.
- سالم، الشيماء محمود. (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بكل من تسامي الذات وقلق العدوى بفيروس كورونا المستجد Covid-19 لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة البحث العلمي في التربية: جامعة عين شمس. ع٢٢ (٢٢) ج٣. ٣٦٧-٤٠٢.



- السهلي، راشد سعود (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة العلوم التربوية والنفسية. جامعة البحرين. مج ٢١، ع (٣). ١٦٣-١٩٨.
- السيد، أبو هاشم محمد (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية. جامعة بنها. مج ٢٠، ع (٨١). ٢٦٨-٣٥٠.
- سيد، الحسين حسن (٢٠٢١). الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية كمنبئ بالهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. المجلة العربية للاداب والدراسات الانسانية. ١٦٤، ٦٩-١٠٢.
- الشاوي، سليمان إبراهيم (٢٠١٨). المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة كلية التربية. جامعة طنطا. مج ٦٩، ع (١). ٤٢٨-٤٦٤.
- شمبولية، هالة كمال (٢٠٢١). فعالية برنامج تدريبي لتنشيط المناعة النفسية في خفض التفكير الخرافي لدى طلاب تكنولوجيا البصريات. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. ع ١٣١، ٤٤٤-٤١٩.
- الضبع، فتحي عبدالرحمن (٢٠١٩). التسامي بالذات والشغف والكمالية العصابية كمنبئات بالهناء الذاتي في العمل لدى معلمات رياض الأطفال. المجلة التربوية. جامعة سوهاج- كلية التربية. ج ٦٣، ٢٧-٩٧.
- العجمي، راشد (٢٠٢١): التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية كمؤشر تنبؤي للرفاه النفسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الأحمدى بدولة الكويت. مجلة أكاديمية شمال أوربا المحكمة للدراسات والبحوث: أكاديمية شمال أوربا للعلوم والبحث العلمي مج ٣، (١١). ١٤١-١٦٨.
- عكاشة، أحمد (٢٠٠٨). الطب النفسي المعاصر. ط ٤. الانجلو المصرية.
- على، أماني عادل. (٢٠١٩) المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسري المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم. المجلة المصرية للدراسات النفسية. مج ٢٩، ع (١٠٤). ٥١-١٠٤.
- علي، إسراء حسن (٢٠١٨). العلاقة السببية بين الرفاهية النفسية والتفاوت لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية: الجامعة المستنصرية- كلية التربية الأساسية ع (١٠٠). ٨٦٩-٨٨٨.
- عمر، ليلي بابكر (٢٠٢١). المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي. مجلة كلية التربية. جامعة أسيوط- كلية التربية، مج ٣٧، ع ٧٤، ٦١-٩٥.

- غنايم، أمل حسن (٢٠١٨). برنامج إرشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الأمن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. مركز الإرشاد النفسي. ع(٥٥). ٣٨١-٤٢٦.
- فتحي، ناهد أحمد (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً: المكونات العاملة لمقياس المناعة النفسية. مجلة دراسات نفسية. مج ٢٩، ع ٣٤، ٥٤٩-٦١٨.
- كيري، هادي ظافر (٢٠٢١). الوعي بالذات وعلاقته بالمناعة النفسية لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان. مجلة التربية. جامعة الأزهر. كلية التربية. ع(١٩٠). ج ٣، ١-٤٣.
- المحفوظ، صبا عبد المنعم (٢٠١٨). الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال. دراسات تربوية. مج ١١، ع (٤٤). ١-٢٠.
- مسحل، رابعة عبدالناصر (٢٠١٨). المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهنية لدى العاملين بالجهاز الإداري بالدولة. مجلة قطاع الدراسات الإنسانية. جامعة الأزهر - كلية الدراسات الإنسانية. ع(٢٢). ١١٦٥-١٢٣٨.
- المعمري، هدى عبدالله (٢٠١٨). المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة بسلطنة عمان. مجلة البحث العلمي في التربية: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. ع(١٩). ج ١٧، ٦١٣-٦٤٠.
- المغازي، عبدالمحسن (٢٠٢١). المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وعلاقتها باليقظة العقلية لدى أبنائهن. مجلة البحوث التربوية والنوعية: مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل التربوي. ع(٦). ١-٣٤.
- المنشاوي، عادل محمود (٢٠٢١). التوجه السلبي نحو الحياة في ضوء المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة. مجلة سوهاج لشباب الباحثين. جامعة سوهاج - كلية التربية. ع ١٤، ٢٢٧-٢٣٨.

- Ahmad, N., Roslan, S., Nabilla, N., & Ghiami, Z. (2017). Psychological well-being among postgraduate students. Acta Medica Bulgarica, 44(1), 35- 41.
- Albert- Lorincz, E., Albert- Lorincz, M., Kadar, A., Krizbai, T., & LukacsMarton, R.(2011). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. The New Education Review, 23(1), 103- 113

- Beltman, S., Dobson, M. R., Mansfield, C. F., & Jay, J. (2020). 'The thing that keeps me going': educator resilience in early learning settings. *International Journal of Early Years Education*, 28(4), 303- 318.
- Benevene, P., De Stasio, S., & Fiorilli, C. (2020). Well- Being of School Teachers in Their Work Environment. *Frontiers in Psychology*, 11, 1239.
- Bermejo, T., Prieto, U., & Hernández, V. (2016). Towards a model of teacher well- being: Personal and job resources involved in teacher burnout and engagement. *Educational Psychology*, 36(3), 481- 501.
- Bernard, M., & Stephanou, A. (2018). Ecological levels of social and emotional wellbeing of young people. *Child Indicators Research*, 11(2), 661- 679.
- Bhardwaj, A., & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psycho- immunity (defense against mental illness): Importance in mental health scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Researches (OJMR)*, 1(3), 6- 9.
- Biela, A., Spajdel, M., Sliwak, J., Bartczuk, R. P., Wiechetek, M., & Zarzycka, B. (2015). The Scale of Psycho- Immunological Structure: Assessing Factorial Invariance in Poland and Slovakia. *Studia Psychological*, 57(3), 163- 176.
- Božek, A., Nowak, P. F., & Blukacz, M. (2020). The relationship between spirituality, health- related behavior, and psychological well- being. *Frontiers in Psychology*, 11, 1997.
- Bredács, A. M. (2016). Psychological Immunity Research to the Improvement of the Professional Teacher Training's National Methodological and Training Development. *Practice and Theory in Systems of Education*, 11(2), 118- 141.
- Cansoy, R., Parlar, H. (2020). A Predictor of Teachers' Psychological Well- Being: Teacher Self- Efficacy. *International Online Journal of Educational Sciences*, 12(4).

- Chan, Y. (2014). The 7 Cs wellbeing programme: a Singaporean study on the wellbeing and the development of resilience in preschool aged children (Doctoral dissertation, University of Sydney).
- Cheung, A., Chao, G., Lau, E., Leung, A., & Chui, H. (2021). Cultivating the Psychological Well-Being of Early- Childhood Education Teachers: the Importance of Quality Work Life. Applied Research in Quality of Life, 1- 21.
- Choi, D., Minote, N., Sekiya, T., & Watanuki, S. (2016). Relationships between trait empathy and psychological well- being in Japanese university students. Psychology, 7(09), 1240.
- Cook, C., Miller, F, Fiat, A., Renshaw, T., Frye, M., Joseph, G., & Decano, P. (2017). Promoting secondary teachers' well- being and intentions to implement evidence- based practices: Randomized evaluation of the achiever resilience curriculum. Psychology in the Schools, 54(1), 13- 28.
- Corcoran, R., & O'Flaherty, J. (2022). Social and emotional learning in teacher preparation: Pre-service teacher well- being. Teaching and Teacher Education, 110, 103563.
- Corr, L., Cook, K., LaMontagne, A., Waters, E., & Davis, E. (2015). Associations between Australian early childhood educators' mental health and working conditions: A cross-sectional study. Australasian Journal of Early Childhood, 40(3), 69- 78.
- Cumming, T., Wong, S., & Logan, H. (2021). Early childhood educators' well- being, work environments and 'quality': Possibilities for changing policy and practice. Australasian Journal of Early Childhood, 46(1), 50- 65.
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. Social Indicators Research, 112(3), 497- 527.
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining

wellbeing. International journal of wellbeing, 2(3).222- 235.

- Dubey, A., & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. Indian Journal of Social Science Researches,, 8(1- 2), 36- 47.
- Dursun, A., & Eryilmaz, A. (2015). The Effectiveness of a Program to Increase the Subjective Well- being of Adolescents Whose Parents Are Divorced. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15(2), 491- 510
- Eadie, P., Levickis, P., Murray, L., Page, J., Elek, C., & Church, A. (2021). Early Childhood Educators' Wellbeing During the COVID- 19 Pandemic. Early Childhood Education Journal, 49, (1).903–913
- Eryilmaz, A. (2011). The relationship between adolescents' subjective well- being and positive expectations towards future. Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 24(3), 209.
- Fináncz, J., Nyitrai, Á. Podráczky, J., & Csima, M. (2020). Connections between Professional Well-Being and Mental Health of Early Childhood Educators. International Journal of Instruction, 13(4), 731- 746.
- Garcia, D., Jimmefors, A., Mousavi, F., Adrianson, L., Rosenberg, P., & Archer, T. (2015). Self-regulatory mode (locomotion and assessment), well- being (subjective and psychological), and exercise behavior (frequency and intensity) in relation to high school pupils' academic achievement. PeerJ, 3, e847.
- Grant, U., Berking, M., Walker, N., Meier, L., & Znoj, H., (2015).Forgiveness and Psychological Adjustment Following Interpersonal Transgressions: A Longitudinal Analysis. Journal of Research in Personality, 42, 365- 385.

- Hamimi,T.(2018) Prediction of Happiness Based on Self-Regulation and Self- Efficacy among Female Students of Secondary High-Schools in Hamedan. International Journal of School and Cognitive Psychology,5(4).217
- Hasan, M. (2016). Psychological well- being and gender difference among science and social science students. Indian Journal of Psychological Science, 6(2), 151- 158.
- Hayes, R., Titheradge, D., Allen, K., Allwood, M., Byford, S., Edwards, V.,... & Russell, A. E. (2020). The Incredible Years® Teacher Classroom Management programme and its impact on teachers 'professional self- efficacy, work- related stress, and general wellbeing: Results from the STARS randomized controlled trial. British Journal of Educational Psychology, 90(2), 330- 348.
- Hernandez, R., Bassett, S. M., Boughton, S. W., Schuette, S. A., Shiu, E. W., & Moskowitz, J. T. (2018). Psychological well- being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions. Emotion Review, 10(1), 18- 29.
- Hong, Y., Ra, Y., & Jang, H. (2015). A Study on Young Children's Perceptions and Experiences of Happiness. Asia- Pacific Journal of Research in Early Childhood Education, 9(1).
- Honmore, V. M., & Jadhav, M. G. (2015). Psychological well- being, gender and optimistic attitude among college students. The International Journal of Indian Psychology, 3(1), 175- 184.
- Hsing- Ming, L., Mei- Ju, C., Chun- Ho, C., & Ho- Tang, W. (2017). The relationship between social support and subjective well- being of preschool teachers: take age as the moderator variable. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 5(5), 891- 900.

- Hue, M. T., & Lau, N. S. (2015). Promoting well- being and preventing burnout in teacher education: A pilot study of a mindfulness- based programme for pre- service teachers in Hong Kong. *Teacher Development*, 19(3), 381- 401
- Hung, H., & Lee, C. W. (2013). Relationship between ethnic backgrounds, family socioeconomic status, leisure participation, and psychological well- being. *Perceptual and motor skills*, 117(2), 367- 375.
- Ilgan, A., Ozu- Cengiz, O., Ata, A., & Akram, M. (2015). The relationship between teachers' psychological well- being and their quality of school work life. *The Journal of Happiness & Well- Being*, 3(2), 159- 181.
- Jalali, Z., & Heidari, A. (2016). The relationship between happiness, subjective well- being, creativity and job performance of primary school teachers in Ramhormoz city. *International Education Studies*, 9(6), 45- 52.
- Jena- Crottet, A. (2017). Early childhood teachers' emotional labour. *New Zealand International Research in Early Childhood Education*, 20(2), 19- 33.
- Jennings, P. A. (2015). Early childhood teachers' well- being, mindfulness, and self- compassion in relation to classroom quality and attitudes towards challenging students. *Mindfulness*, 6(4), 732- 743.
- Jeon, L., Buettner, C. K., & Grant, A. A. (2018). Early childhood teachers' psychological well-being: Exploring potential predictors of depression, stress, and emotional exhaustion. *Early education and development*, 29(1), 53- 69.
- Kajbafnezhad, H., & Khaneh Keshi, A. (2015). Predicting Personality Resiliency by Psychological Well- Being and Its Components in Girl Students of Islamic Azad University. *Journal on Educational Psychology*, 8(4), 11- 15.

- Kamaruzaman. ,M & Surat.,S (2021). Teachers Psychological Well Being During Covid- 19 Pandemic. Faculty of Education National University of Malaysia. 11, (7). 655- 661.
- Kamboj, K. P., & Garg, P. (2021). Teachers' psychological well-being role of emotional intelligence and resilient character traits in determining the psychological well- being of Indian school teachers. International Journal of Educational Management.
- Kannu ,K.P., Pooja.G (2021). Teachers' Psychological Well-Being Role of Emotional Intelligence and Resilient Character Traits in Determining the Psychological Well-Being of Indian School Teachers. International Journal of Educational Management, v35 n4 p768- 788 2021.
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well- being in students: Application of the PERMA framework. The journal of positive psychology, 10(3), 262- 271.
- Kumar, U., & Singh, R. (2014). Resilience and Spirituality as Predictors of Psychological Well- Being among University Students. Journal of Psychosocial Research, 9(2).
- Kurt, N., & Demirbolat, A. O. (2019). Investigation of the Relationship between Psychological Capital Perception, Psychological Well-Being and Job Satisfaction of Teachers. Journal of education and learning, 8(1), 87- 99.
- Kwon, K. A., Horm, D. M., & Amirault, C. (2021). Early Childhood Teachers' Well- Being: What We Know and Why We Should Care. ZERO TO THREE, 41(3), 35- 44.
- Lampropoulou, A. (2018). Personality, school, and family: What is their role in adolescents' subjective well- being. Journal of adolescence, 67, 12- 21.
- Li, S. (2021). Psychological wellbeing, mindfulness, and immunity of teachers in second or foreign language education: a theoretical review. Frontiers in Psychology, 12.



- Logan, H., Cumming, T., & Wong, S. (2020). Sustaining the work- related wellbeing of early childhood educators: Perspectives from key stakeholders in early childhood organisations. *International Journal of Early Childhood*, 52(1), 95- 113.
- Maaulot, N., Faisal, R. A., Ishak, N. M., Lani, N. N., & Ing, O. S. (2015). Psychological well- being among gifted Students at the national gifted center in Malaysia. In *Asian Conference on Psychology and Behavioral Sciences 2015 Official Conference Proceedings*.
- MacLeod, A. , O'Conner, R. , Oettingen, G., Sevincer, A. , & Gollwitzer, P. , (2018). Positive future- thinking, well- being, and mental health. *The psychology of thinking about the future*, 199- 213.
- Malinauskas, R. (2017). Psychological wellbeing and self- esteem in students across the transition between secondary school and university: A longitudinal study. *psihologija*, 50(1), 21- 36.
- McMullen, M. B., Lee, M. S., McCormick, K. I., & Choi, J. (2020). Early Childhood Professional Well- Being as a Predictor of the Risk of Turnover in Child Care: A Matter of Quality. *Journal of Research in Childhood Education*, 34(3), 331- 345.
- McNulty, J. K., & Fincham, F. D. (2012). Beyond positive psychology? Toward a contextual view of psychological processes and well- being. *American Psychologist*, 67(2), 101
- Mongiovi III, B. (2018). *The Relationship Between Self- Regulation and Perceived Autonomy of Psychological Well- Being Among Fifth Grade Christian Private School Students*. Liberty University.
- Mundia, L. (2013). Relationship between mental health and teaching: evidence from Brunei trainee teachers. *International Journal of Mental Health*, 42(2- 3), 73- 98.
- Nislin, M. (2016). Nerve- wracking or rewarding?: A multidisciplinary approach to investigating work- related well- being,

- stress regulation and quality of pedagogical work among early childhood professionals. Research Report.
- Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K. G. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *Empirical Text and Culture Research*, 4, 102- 108.
  - Özü, Ö., Zepeda, S., Ilgan, A., Jimenez, A. M., Ata, A., & Akram, M. (2017). Teachers' psychological well- being: a comparison among teachers in USA, Turkey and Pakistan. *International journal of mental health promotion*, 19(3), 144- 158.
  - Panchal, S., Mukherjee, S., & Kumar, U. (2016). Optimism in relation to well- being, resilience, and perceived stress. *International journal of education and psychological research*, 5(2), 1- 6..
  - Perez, J. A. (2012). Gender difference in psychological well-being among Filipino college student samples. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(13), 84- 93.
  - Poormahmood, A., Moayedi, F., & Alizadeh, K. H. (2017). Relationships between psychological well- being, happiness and perceived occupational stress among primary school teachers. *Archives of Hellenic Medicine/Arheia Ellenikes Iatrikes*, 34(4).
  - Rahmati, T., Sadeghi, K., & Ghaderi, F. (2019). English as a foreign language teacher immunity: An integrated reflective practice. *Iranian Journal of Language Teaching Research*, 7(3 (Special Issue)), 91- 107.
  - Rathnakara, K. S. (2014). The Impact of Emotional Intelligence on Psychological Well- being of Public and Private Sector Executives Perspective of Postgraduate Students.
  - Ryff, C. D., Love, G. D., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M.,... & Singer, B. (2006). Psychological well- being and ill-being: do they have distinct or mirrored biological correlates?. *Psychotherapy and psychosomatics*, 75(2), 85- 95.

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13- 39.
- Seland, M., Beate Hansen Sandseter, E., & Bratterud, Å. (2015). One- to three- year- old children's experience of subjective wellbeing in day care. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 16(1), 70- 83.
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Policy*, 27(3), 60- 1.
- Shamshad, I., & Naqi Khan, M. K. (2020). Emotional intelligence, transformational leadership, self-efficacy for well-being: A longitudinal study using sequential mediation. *Journal of Public Affairs*, e2506.
- Shang, X., Lin, Z., Bian, Q., Wang, M., Lin, L., Zhang, H., & Nuo, X. U. (2018). Relationship between subjective well-being, optimism and coping mode in patients with inflammatory bowel disease. *Chinese Journal of Practical Nursing*, 34(32), 2490- 2495.
- Smith, S., & Lawrence, S. M. (2019). Early care and education teacher well-being: Associations with children's experience, outcomes, and workplace conditions: A research-to-policy brief.
- Tamannaefar, M. R., & Motaghedifard, M. (2014). Subjective well-being and its sub-scales among students: The study of role of creativity and self-efficacy. *Thinking Skills and Creativity*, 12, 37- 42.
- Thornton, S. R. (2011). Supporting children's mental well-being in primary schools: problem-solving through communication and action (Doctoral dissertation, Southern Cross University).
- Toulabi, Z., Raoufi, M., & Allahpourashraf, Y. (2013). The relationship between teachers' happiness and quality of working life. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 691-695.

- Unsworth, S., Palicki, S., & Lustig, J. (2016). The impact of mindful meditation in nature on self-nature interconnectedness. *Mindfulness*, 7(5), 1052- 1060.
- Usefynezhad, A., Bajestani, H. S., Abadi, H. J., & Salmabadi, M. (2015). The Comparison of Religious Orientation, Psychological Well- Being and Forgiveness in Teachers and Clergymen. *Psychology*, 6(09), 1150-1158.
- Vorkapić, S. T., & Pelozo, I. (2017). Exploring personality traits and well- being among pre- school and primary school teachers in Croatia. *Current Issues in Personality Psychology*, 5(1), 21- 31.
- Wolf, S& Farwa, S (2020). Cumulative risk and newly qualified teachers' professional well- being: Evidence from rural Ghana. *Research in Comparative and International Education*,58(1), 106- 121.
- Yin, H., Huang, S., & Wang, W. (2016). Work environment characteristics and teacher well- being: The mediation of emotion regulation strategies. *International journal of environmental research and public health*, 13(9), 907.