

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي



قسم علم النفس وعلوم التربية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

## رهاب مواجهة الأولياء وعلاقته بالرفاه النفسي لدى معلمات الطور الابتدائي

دراسة ميدانية ببعض إبتدائيات ولاية الوادي

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر  
في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي

إشراف الاستاذ:  
أ.د. بوبكر منصور

من إعداد الطالبة:  
صليحة لبيهي

### لجنة المناقشة:

المؤسسة الأصلية	الصفة	الرتبة	الاستاذ
جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي	رئيسا	أستاذ التعليم العالي	شوقي ممادي
جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي	مشرفا مقرا	أستاذ التعليم العالي	بوبكر منصور
جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي	عضوا مناقشا	أستاذ محاضر - أ	محمد السعيد قيسي

السنة الجامعية: 2022/2021

## شكر والتقدير

﴿فَتَبَسَّ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾ النمل 19

الحمد لله الكريم المنان الذي هدانا للإيمان وفضل ديننا على سائر الأديان ومن علينا بإرساله إلينا أكرم الخلق وأفضلهم لديه حبيبيه ورسوله محمدا صلى الله عليه وسلم

والحمد لله الذي من علي ويسر لي إتمام هذا العمل الذي ما كان ليتم لولا فضل الله أولا ثم بفضل أصحاب الفضل فإنه لمن تمام الأعمال وكمال الأخلاق الاعتراف لذوي الفضل بفضلهم وشكرهم وتقديرهم، لذا فإنني أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى أستاذي

الفاضل أ.د. بوبكر منصور

إلى من كانت نيرة إشرافه تجربة ثرية بما حملته من معاني العطاء الفياض والذي كان لي حظ وشرف الاستفادة من توجيهاته السديدة وتشجيعه الدائم لي على مواصلة البحث العلمي.

ومهما تحمل هذه الكلمات من شكر وعرفان فلن توفييه حقه.

شكرا أستاذي.

## إهداء

الى روح امي الطاهرة عظمة التضحية والعطاء التي كانت وستظل شمسا تنير حياتي  
طيبه الله ثراها واسكنها فسيح جناته الى زوجي الغالي الذي تحمل بعناء وصبر ومشقة  
عملي هذا ...

اهدك ثمرة نجاحي

الى فلذة كبدي ومصبة قلبي وسر سعادتي ابنتي أسماء  
الى كل من مدلي يد العون ولو بالدعاء ان يوفقني الله  
على إتمام هذا العمل.

## ملخص الدراسة باللغة العربية:

- هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الرهاب مواجهة الأولياء والرفاهية النفسية لدى معلمات الطور الابتدائي ببعض الابتدائيات بولاية الوادي حيث شملت عينة الدراسة 60 معلمة طبق عليهن الأدوات التالية:
- مقياس رهاب مواجهة الأولياء من إعداد الطالبة.
  - مقياس الرفاهية النفسية لـ (RYFF،1989) تعريب الخشاب (2013).
  - وباستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:
  - عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الرهاب مواجهة الأولياء والرفاهية النفسية لدى معلمات الطور الابتدائي.
  - مستوى الرهاب مواجهة الأولياء لدى عينة الدراسة منخفض.
  - مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة مرتفع.
  - عدم وجود فروق دالة احصائياً في مستوى كل من الرهاب مواجهة الأولياء والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الخبرة المهنية.
- الكلمات المفتاحية:** رهاب مواجهة الأولياء، الرفاهية النفسية، معلمات الطور الابتدائي.

The current study aimed to reveal the nature of the relationship between the phobia of confronting parents and psychological well-being among female teachers of the primary stage of some elementary schools in El-Wadi State. The study sample included 60 female teachers who were applied to the following tools:

- The scale of the phobia of confronting the parents prepared by the student.

- Ryff-(1989) Psychological Well-Being Scale From the localization of al-Khashab (2013)

and using the descriptive correlative approach ‘the study reached the following results:

- There is no statistically significant correlation between the phobia of confronting parents and the psychological well-being of the teachers of the primary stage.

- The level of fear of confronting parents in the study sample is low.

The level of psychological well-being of the study sample is high.

- There are no statistically significant differences in the level of each of the phobias of confronting parents and psychological well-being among the study sample according to the variable of professional experience

**Keywords:** phobia of confronting parents ‘psychological well-being ‘ primary stage teachers.

## فهرس المحتويات

.....	ملخص الدراسة باللغة العربية:
.....	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية:
.....	فهرس المحتويات
.....	فهرس الجداول
.....	فهرس الأشكال
.....	مقدمة.....

### الجانب النظري

#### الفصل الأول: تقديم الدراسة

5	1. مشكلة الدراسة: .....
8	2. فرضيات الدراسة: .....
9	3. أهداف الدراسة: .....
9	4. أهمية الدراسة: .....
10	5. التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة: .....
11	6. الدراسات السابقة: .....

#### الفصل الثاني: الرهاب الاجتماعي

17	تمهيد: .....
18	1. تعريف الرهاب الاجتماعي: .....
21	3. أعراض الرهاب الاجتماعي: .....
22	4. النظريات المفسرة للرهاب الاجتماعي: .....
27	5. تشخيص الرهاب الاجتماعي: .....
29	6. علاج الرهاب الاجتماعي: .....
31	خلاصة: .....

## الفصل الثالث: الرفاهية النفسية.

- تمهيد: ..... 33
1. مفهوم الرفاهية النفسية: ..... 34
2. خصائص الرفاهية النفسية: ..... 35
3. المفاهيم المرتبطة بالرفاهية النفسية: ..... 36
4. النظريات المفسرة للرفاهية النفسية: ..... 37
5. أبعاد الرفاهية النفسية: ..... 38
6. محددات الرفاهية النفسية: ..... 40
7. خصائص الرفاه النفسي عند الأشخاص: ..... 41
8. الرفاه النفسي من منظور إسلامي: ..... 43
- خلاصة: ..... 45

## الجانب الميداني

### الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية.

- تمهيد: ..... 48
1. منهج الدراسة: ..... 49
2. الدراسة الاستطلاعية: ..... 49
3. الدراسة الأساسية: ..... 50
- خلاصة: ..... 61

### الفصل الخامس: عرض وتفسير نتائج الدراسة

- تمهيد: ..... 63
1. عرض وتفسير نتائج الفرضية العامة: ..... 64
2. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى: ..... 66
3. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية: ..... 69

4. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: ..... 71

5. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة: ..... 73

خاتمة عامة: ..... 76

قائمة المصادر والمراجع ..... 79

الملاحق ..... 79

## فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الرفاه وفق الأبعاد الستة حسب رايف	41
02	يوضح توزيع العينة حسب المدارس التي تنتمي إليها	51
03	يوضح توزيع ونسبة العينة حسب الخبرة المهنية	52
04	يوضح حساب الصدق التمييزي لمقياس الرهاب من مواجهة الأولياء	55
05	يوضح حساب ثبات مقياس الرهاب مواجهة الأولياء بطريقة التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ)	56
06	يوضح الثبات بطرق التجزئة النصفية	56
07	يوضح توزيع الفقرات على أبعاد المقياس	57
08	معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد الرفاهية النفسية	58
09	معاملات الارتباط بين درجات كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس	59
10	معامل ثبات كل بعد من أبعاد مقياس الرفاهية النفسية باستخدام ألفا كرونباخ	59
11	قيمة معامل بيرسون ودلالاته الإحصائية للعلاقة بين الرهاب مواجهة الأولياء والرفاهية النفسية	64
12	يوضح لعينة واحدة على متوسط فرضي لمستوى الرهاب مواجهة الأولياء لدى معلمات الطور الابتدائي	66
13	يوضح لعينة واحدة على متوسط فرضي لمتوسط الرفاهية النفسية لدى معلمات الطور الابتدائي	69
14	قيمة (F) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الخبرة المهنية في متغير رهاب مواجهة الأولياء	71
15	قيمة (F) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الخبرة المهنية في متغير الرفاهية النفسية	73

## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
26	نموذج القلق الاجتماعي عند كلارك وويلز.	01
40	أبعاد الرفاهية النفسية حسب رايف 1995.	02
52	رسم توضيحي لتوزيع ونسبة العينة حسب عدد سنوات الخبرة	03

# مقدمة

## مقدمة

خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وأودع فيه غريزة الخوف، فالخوف من حيوان مفترس أو نشوب حريق مفزع يعتبر خوفا طبيعيا يدفع بالإنسان إلى حماية نفسه، لكن قد يبلغ فرط الإحساس لدى البعض إلى حد الرهاب الذي يتجاوز الخوف الطبيعي، وللرهاب أنواع عديدة حيث تم تحديد ثلاثمائة نوع وأزيد وربما كانت القائمة طويلة بلا نهاية، ومن الأنواع الرئيسية للرهاب نذكر منها: رهاب الأماكن الواسعة، الرهاب البسيط، الرهاب الاجتماعي، وهذا الأخير قد حظي باهتمام كبير من قبل الباحثين في العقد الأخير من القرن الماضي وبداية القرن الحالي، خاصة وأن الإنسان اليوم يعيش ظروفًا حياتية معقدة يسودها كثير من ضروب التزاحم والمنافسة والقلق، والتي ترجع إلى اضطرابات في العلاقات الإنسانية، وكنتيجة طبيعية لهذه الاضطرابات أدت البعض إلى النفور والخوف من الآخرين، بل ومن كافة المواقف الاجتماعية التي تحتم عليهم التفاعل بهدف حماية أنفسهم من مشكلات عديدة فالرهاب الاجتماعي يمثل واحدا من المشاكل الجادة نظرا لكونه يعتبر نقطة البداية بالنسبة للكثير من المشكلات التي يمكن أن يعانيتها ويعايشها الفرد.

هذه المشكلات والاضطرابات التي نالت الكثير من جهود واهتمامات الباحثين وأرقتهم لسنوات طوال، جعلت البعض منهم يغير وجهته من البحث في هذا الجانب المظلم من الكدر والتعاسة ومختلف الانفعالات السلبية في حياة البشر إلى ذلك الجانب المضيء في حياتهم كالارتياح والسعادة والبهجة والتسامح والتقاؤل والأمل والرضا عن الحياة والاستمتاع بها أو بعض منها فضلا عن الجوانب الإنسانية الأكثر رقا وتحضرا كالإحساس بمعنى الحياة ونوعية الحياة، وفي علاقة الإنسان بأخيه الإنسان والبيئة والواقع الخارجي من حوله.... وغيرها من المفاهيم الإيجابية التي جاء بها علم النفس الإيجابي والذي يقوم على فكرة على أن الإنسان يجب ألا يفكر فيما حدث له بل المهم في كيفية إدراكه للأحداث وطريقة التعامل معها ومدى السماح لها بالتأثير عليه وعلى حياته، فالغاية الأساسية لهذا العلم هي مساعدة الفرد في أن يحيا حياة يشعر فيها بالسعادة والرفاهية النفسية واليوم نجد ذلك الاهتمام المتزايد من قبل علماء النفس والباحثين بدراسة نماذج أكثر إيجابية لفهم الإنسان كدراسة مواضيع مثل الرضا، السعادة، جودة الحياة، الرفاهية النفسية، ما جعل الطالبة تسهم في هذا المجال بدراسة الرفاهية النفسية لدى المعلمات بصفحتها واحدة منهن،

والبحت في مختلف العوامل والمتغيرات التي من الممكن أن تؤثر على رفاهيتهم النفسية وتنغص عليهم حياتهم وتحديدا تلك المخاوف من مواجهة الأولياء كمتغير جديد نتيجة عديد العوامل والتغيرات التي طرأت على الساحة التربوية، هذه المخاوف التي من الممكن أن تصل إلى درجة الرهاب، وهذا ما بعث لدى الطالبة الإحساس بهذه المشكلة وتلك الحاجة الماسة لإجراء دراسة حول الرهاب مواجهة الأولياء وعلاقتها بالرّفاء النفسي لدى معلمات الطور الابتدائي.

وقد ارتأت الطالبة تقسيم دراستها إلى خمسة فصول، ثلاثة للجانب النظري وفصلين للجانب الميداني.

الفصل الأول ويحتوي على تقديم الدراسة حيث طرحت فيه الطالبة مشكلة الدراسة وفرضياتها بعد ذلك حددت أهداف الدراسة وأهميتها، ثم تطرقت إلى التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة ثم عرض بعض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة. إلى جانب فصلين نظريين (الفصل الثاني والفصل الثالث)، تطرقنا فيهما إلى التراث الأدبي لمتغيرات الدراسة.

الفصل الثاني: يتناول الرهاب الاجتماعي من حيث: تعريفه، أنواعه، أغراضه، ثم النظريات المفسرة له، تشخيصه فعلاجه.

الفصل الثالث: ويشمل والمتغير الثاني في دراستنا وهو الرفاهية النفسية: مفهومها، خصائصها، ثم بعض المفاهيم المرتبطة بها، كما تطرقنا إلى نظرياتها، أبعادها وكذلك خصائصها عند الأفراد.

الفصل الرابع: تضمن هذا الفصل وصف للإجراءات المنهجية للدراسة حيث يشمل منهج الدراسة والدراسة الاستطلاعية من حيث أهدافها، عينتها ومختلف إجراءاتها وأهم النتائج التي تم التوصل إليها، كما اشتمل الفصل على الدراسة الأساسية من مواصفات عينة الدراسة وطريقة اختيارها، الأدوات المستعملة في الدراسة متبوعة بدلالات صدقها وثباتها، وفي الأخير الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة نتائج الدراسة.

الفصل الخامس: ويحتوي على عرض ومناقشة مفصلة لما توصلت إليه الدراسة من نتائج وأخيرا تم الخروج باستنتاج عام للدراسة وبعض الاقتراحات وآفاق لدراسات مستقبلية أخرى.

الجانب النظري

# الفصل الأول:

## تقديم الدراسة

1. مشكلة الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة
6. الدراسات السابقة

## 1. مشكلة الدراسة:

تتأسس العملية التعليمية على ثلاثة عناصر أساسية يتمحور حولها الفعل التربوي الذي ينشأ من مجموع العلاقات التفاعلية المتداخلة بين هذه الأطراف والتمثلة في: المتعلم/ المعلم/ المعرفة ما يسمى بالمثلث الديدائكتيكي، حيث يستمد الفعل التربوي أهميته من مدى تفاعل هذه الأقطاب مع بعضها، إلى جانب أطراف أخرى ضمن الجماعة التربوية تساهم في تفاعلها وتناسقها لتحقيق الأهداف التعليمية.

فالمدرسة ما هي إلا صورة مصغرة عن الحياة الاجتماعية، تتميز بطغيان العنصر البشري فهي تبدأ من الإنسان وتنتهي إليه، حيث تضم أطراف متعددة فإلى جانب المعلمين والتلاميذ هناك الإداريين والعاملين، وتتصل بشكل مباشر بالأولياء كشريك اجتماعي فاعل في المجتمع التربوي، حيث تتفاعل جميع هذه الأطراف مجتمعة في أشكال مختلفة من الاتصال ضمن نسق تنظيمي من أجل نجاح العملية التربوية والتعليمية.

ونظرا لأهمية هذه العلاقات وأثرها على سير المؤسسة التربوية فقد أصدرت وزارة التربية الوطنية القرار رقم 778 المؤرخ في 1992/10/26 والمتعلق بنظام الجماعة التربوية في المؤسسات التعليمية والتكوينية والذي يهدف إلى ضبط العلاقات بين أعضاء المجموعة التربوية في إطار منظم وضمن مجالات محددة على أساس علاقات منسجمة ومتكاملة لتحسين المؤسسة من كل الصراعات والنزاعات مع العمل على توفير الجو الملائم الذي يمكنها من القيام بمهامها التربوية على أحسن وجه.

ورغم هذه التنظيمات والقوانين التي تحكم هذه العلاقات إلا أنّ انعدام التطبيق الفعلي لها جعل من المؤسسة التربوية ساحة للصراعات والتوترات بين مختلف أعضاء المجموعة التربوية وبخاصة تلك التجاذبات والصراعات بين الأولياء والمعلمين أين يكون الاحتكاك مباشرا وقويا بين الطرفين كشريكين في الفعل التربوي (الأسري - المدرسي)، ففي دراسة لداودي (2017) بمدينة الأغواط لدراسة المشكلات التي يعانيها المعلم، جاءت المشكلات التي تتعلق بأولياء التلاميذ في المرتبة الأولى وبنسبة مئوية تقدر بـ 80،20%، كما أظهرت الدراسة وجود فروق في درجة تقدير هذه المشكلات تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

هذه التفاعلات السلبية قد يتكيف معها المعلم ويتغلب عليها وقد يضعف فتعيق توازنه النفسي مما يوّد لديه استجابة انفعالية قد تأخذ منحى سلبى يتمثل في الخوف وتجنب المواجهة كنوع من الرهاب الاجتماعي "socialPhobi".

والذي يعدّ أحد الأنواع الرئيسية والشائعة للرهاب ويتمثل بشكل مبسط في الخوف من الإحراج والظهور للغير بمظهر الضعف والارتباك (إبرييم، 2016، ص32)، ويعتبر استجابة انفعالية ومعرفية وسلوكية لموقف اجتماعي يُدرك على أنه يتضمن تهديدات للذات، حيث يشعر الفرد بالانزعاج والخوف من التقييم السلبى، ويؤدي هذا الاضطراب إلى تأثيرات مخلّة بالوظائف المختلفة المهنية والأكاديمية، فالشخص الذي يعاني من الرهاب الاجتماعي يخاف من أن يظهر بشكل غريب وغير مركز وهو يراقب باستمرار ردود أفعال الآخرين اتجاهه، فهو يتميز بضعف التقييم الذاتي وخوف شديد من الفشل. (بلحسيني، 2011، ص318)

وحسب منظمة الصحة العالمية (WHO) عام 1992 الرهاب الاجتماعي اضطراب يبدأ غالبا في مرحلة المراهقة متمركزا حول الخوف من نظرة الآخرين ويؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية ويبدو في أعراض نفسية وسلوكية وفسولوجية ويظهر في مواقف اجتماعية معينة حيث يعتبر الإحجام عن المواقف الرهابية (pHobi situation) من أبرز معالم الرهاب الاجتماعي. (الرايقي، 2020، ص246)

وفي الحقيقة أنه لا أحد يملك مناعة ضد الرهاب الاجتماعي فقد أظهرت الدراسات الإحصائية نسبة عالية لانتشاره والتي تصل إلى 10% من مجموع أفراد المجتمع وأن أكثر من 20% من عدد السكان قد يشعرون أو يعانون من مخاوف غير مبررة من المواقف الاجتماعية. (بلحسيني، 2011، ص139)

ومن خلال الملاحظة والمعاشية الفعلية للطالبة لمجتمع المعلمات من حولها كمعلمة في الطور الابتدائي لاحظت عدة مظاهر لرهاب المعلمات من مواجهة أولياء التلاميذ ومن ذلك شعورهن بالانزعاج والارتباك عند مقابلة الأولياء، شعورهن بالرفض من قبلهم، وكذا الخوف الشديد من انتقاد الأولياء لهن مما دفع بهن إلى محاولة تجنب مقابلتهم سواء كان ذلك بالمدرسة أو خارجها في الأماكن العامة التي يتواجدون بها. أو من جهة أخرى التساهل في معاملتهن مع الأولياء وعدم مصارحتهم بالمستوى الحقيقي لأبنائهم مخافة اللوم

والمواجهة، ظهور هذه المظاهر قد يرتبط بعوامل ذاتية لدى المعلمة كنقص في المهارات الاجتماعية وكفاءتها الشخصية في التعامل مع الآخرين بصورة عامة، كما قد يرتبط بعوامل أخرى خارجية من ذلك تراجع قيمة ومكانة المعلم والتعليم بوجه عام، غياب قوة تنظيم المؤسسة التربوية مع تخلي السياسات والحكومات عن دعم المعلم، أو قد تكون لكون مجتمعنا هو مجتمع ذكوري بامتياز يُشعر المرأة بالضعف مهما كان مستواها العلمي أو منصبها ومكانتها الاجتماعية.

وأين كانت هذه العوامل فهي تجعل المعلمة تشعر بالتهديد في مثل هذه العلاقات وانعدام الأمن النفسي والذي من شأنه أن ينعص على المعلمة حياتها باعتباره من مقومات البقاء التي ترتبط ببيولوجيا السعادة لدى البشر كالعيش في بيئة آمنة وتوفر الماء والخضرة فكلها مدعاة للارتياح النفسي والرفاهية النفسية *weLi-being psychological*، والذي يعدّ مفهوما رئيسيا من المفاهيم التي جاء بها علم النفس الإيجابي، ويعدّ من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس، وقد وردت بعدة دلالات لدى الباحثين، فهناك من يراه مرادفا للسعادة، وآخر يراه مرادفا للوجود الأفضل أو طيب العيش، وبعضهم يراه مرادفا للصحة النفسية وغيرهم يراه مرادفا لجودة الحياة بالإضافة إلى عدة مفاهيم أخرى منها الهناء الشخصي، حسن الحال، والتناغم الذاتي. (معمرية، 2012، ص126)

وتعتبر الرفاهية النفسية من المطالب الأساسية التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها، فالعيش في هناء وسعادة من الأمور التي تدفع الشخص لمجابهة الصعاب وتحملها والقدرة على التعايش معها، ووفقا لـ (Huppert، 2009، 138) الرفاه النفسي لا يتطلب من الأفراد أن يشعروا بالرضا طوال الوقت لأن تجربة المشاعر المؤلمة مثل خيبة الأمل والفشل والحزن هي جزء طبيعي من الحياة، وأن القدرة على إدارة هذه المشاعر السلبية أو المؤلمة أمر ضروري للرفاه على المدى البعيد، فالرفاهية النفسية تعني سير الحياة على ما يرام، فهي مزيج من الشعور بالرضا والأداء الفعال والقدرة على إدارة المشاعر السلبية، ولا يشمل المفهوم الشعور بالراحة والمشاعر الإيجابية فحسب بل يشمل العواطف والمشاركة والثقة والمودة وتطوير إمكانات الفرد، والسيطرة على حياته من أجل تحقيق أهداف قيمة وتجربة علاقات إيجابية.

وبالعودة إلى واقع المعلمة ووجود مشكلات علائقية مع أولياء التلاميذ في شكل مخاوف من مواجهتهم تصل إلى درجة الرهاب، وبالأخذ بعين الاعتبار مكانة العمل وقيمه والذي يأخذ حيزًا كبيرًا من حياتها، وبوجود الأولياء غالبًا من نفس الوسط الاجتماعي للمعلمة مما يفرض وجود احتكاك دائم بهم في مختلف المواقف الاجتماعية.

جميع هذه المعطيات تدفعنا للتفكير في مدى إسهام الرهاب مواجهة الأولياء في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى معلمة الابتدائي.

من هنا جاءت هذه الدراسة كمحاولة بحثية للإجابة عن التساؤل التالي:

**هل توجد علاقة إرتباطية بين الرهاب مواجهة الأولياء والرفاهية النفسية لدى**

**معلمات الطور الابتدائي؟**

ويندرج تحت هذا التساؤل، التساؤلات الجزئية التالية:

- ما مستوى الرهاب من مواجهة أولياء التلاميذ لدى عينة الدراسة؟

- ما مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة؟

- هل توجد فروق في مستوى الرهاب مواجهة الأولياء لدى عينة الدراسة تبعًا لمتغير

الخبرة المهنية؟

- هل توجد فروق في مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة تبعًا لمتغير الخبرة

المهنية؟

## **2.فرضيات الدراسة:**

• الفرضية العامة: هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرهاب مواجهة

الأولياء والرفاهية النفسية لدى معلمات الطور الابتدائي.

• الفرضيات الجزئية:

- مستوى الرهاب مواجهة الأولياء لدى عينة الدراسة (مرتفع)

- مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة (منخفض)

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرهاب مواجهة الأولياء لدى عينة

الدراسة تبعًا لمتغير الخبرة المهنية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاهية النفسية لدى أفراد عينة الدراسة

تبعًا لمتغير الخبرة المهنية.

### 3. أهداف الدراسة:

يمكن تحديد أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين رهاب مواجهة أولياء التلاميذ والرفاهية النفسية لدى معلمات الطور الابتدائي.
- معرفة مستوى الرهاب مواجهة الأولياء لدى عينة الدراسة.
- معرفة مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة.
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في مستوى الرهاب مواجهة الأولياء لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الخبرة المهنية.
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الخبرة المهنية.
- تصميم استبيان لقياس الرهاب من مواجهة أولياء التلاميذ عند معلمات الطور الابتدائي.

### 4. أهمية الدراسة:

تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من جانبيين النظري والتطبيقي من خلال ما يلي:  
الأهمية العلمية: تكمن الأهمية العلمية للدراسة في الموضوع في حد ذاته في تناوله لمتغير الرهاب من مواجهة أولياء التلاميذ لدى عينة من معلمات الطور الابتدائي، إذ لم يتم دراسة هذا المتغير لدى هذه العينة من قبل -في حدود إطلاع الطالبة- هذا من جهة، ومن جهة أخرى تناول هذا المتغير في علاقته بمتغير الرفاهية النفسية والذي يعد كمفهوم جديد في علم النفس مع ندرة الدراسات التي تناولته وبخاصة في بيئتنا الجزائرية.  
وبذلك فهذه الدراسة تعتبر إضافة علمية جديدة تساهم في إثراء البحث العلمي كما تساهم في تزويد المختصين بالشؤون النفسية والتربوية بالمعلومات اللازمة لتقييم مشكلات المعلمات بشكل أوسع وأكثر دقة.

الأهمية العملية: لفت أنظار المسؤولين والقائمين على العملية التربوية إلى مختلف المشكلات النفسية التي تعانيها المعلمات في علاقتهم المتوترة مع أولياء التلاميذ وما لها من انعكاسات سلبية على صحتهم النفسية وأدائهم التربوي، مما يستلزم تفعيل مختلف القوانين التي تحكم العلاقات بين أولياء التلاميذ والمعلمات، والوقوف عند بعض القوانين وتعديلها

لسد جميع الثغرات التي يمكن أن تستغل وتؤدي إلى حدوث بعض التجاوزات في حق المعلمات، كما يستوجب تقديم مختلف الخدمات النفسية والبرامج التدريبية والإرشادية للمعلمات للعناية بصحتهن النفسية وبالتالي زيادة دافعيتهن وانجازهن وتحسين المردود التربوي.

## 5. التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

من خلال الإطلاع على العديد من الأطر النظرية والدراسات السابقة يمكن استخلاص التعريف الإجرائي لكل متغير وذلك على النحو التالي:

**1.5. رهاب مواجهة أولياء التلاميذ:** هو تلك الاستجابة الانفعالية والمعرفية والسلوكية للمعلمة لموقف يتوقع أن يكون مؤذيا، أهم ما يميزه حضور ولي التلميذ أو توقع حضوره وبالتالي التأثير السلبي على علاقة المعلمة بأولياء التلاميذ ويتضح ذلك من خلال ثلاثة مظاهر مترابطة مع بعضها:

- **مشاعر القلق الذاتي:** وتتضمن مشاعر الضيق والانزعاج التي تنتاب المعلمة أثناء مواجهة أولياء التلاميذ في المدرسة أو خارجها.

- **المعلومات الاجتماعية:** ويقصد بها تلك المعلومات التي تكوّننها المعلمة عن نفسها وعن الأولياء.

- **الجانب السلوكي:** أي السلوكيات التي تظهر لدى المعلمة أثناء مواجهتها لأولياء التلاميذ قد تكون لفظية مثل قلة الحديث أو التلعثم أو غير لفظية كالانسحاب وتجنب المواجهة.

ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها المعلمة من خلال الإجابة عن مقياس الرهاب من مواجهة الأولياء.

**2.5. الرفاهية النفسية:** يقصد بها تمتع المعلمات بتركيبة نفسية تمكنهن من الأداء بفاعلية وإيجابية، وتغلبهن على ما يواجههن من صعوبات وتحديات بتوظيف قدراتهن وتطويرها لتحقيق أهدافهن، ويظهر الرفاه النفسي من خلال 6 أبعاد وهي كالتالي:

- **الإستقلالية:** الإستقلال الذاتي لدى المعلمات والقدرة على إتخاذ القرار ومقاومة الضغوط الاجتماعية.

- التمكن البيئي: الشعور بالهيمنة على البيئة، والاستخدام الفعال للفرص المحيطة بها.

- النمو الشخصي: الشعور المستمر بالنمو ونضج الذات والانفتاح على الخبرات الجديدة.

- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: علاقات الثقة، الحب، التعاطف لدى المعلمة.

- الحياة الهادئة: وجود هدف في الحياة والاعتقاد بأن الماضي والحياة الحاضرة ذات معنى.

- تقبل الذات: الموقف الإيجابي للمعلمات اتجاه ذواتهن.

وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها المعلمة من خلال الإجابة عن مقياس الرفاهية النفسية.

## 6. الدراسات السابقة:

يتناول هذا الجزء الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة، والتي تم الحصول عليها من خلال مراجعة الرسائل الجامعية والدوريات العلمية ومواقع المكتبات العربية، وسيتم عرض هذه الدراسات وفق تسلسل زمني من الأقدم إلى الأحدث.

### 1.6. دراسات تناولت الرهاب الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات:

• دراسة معمرية بشير (2009) بعنوان: القلق الاجتماعي، المواقف المثيرة، نسب الانتشار، الفروق بين الجنسين وبين المراحل العمرية، وقد طبق الباحث مقياس القلق الاجتماعي من إعدادة على عينات مختلفة من الجنسين ومختلف المراحل العمرية بولايات الشرق الجزائري حيث تكونت العينة الكلية من (892) فرداً تضمنت تلاميذ التعليم الثانوي بشعبه المختلفة وطلاب الجامعة بمختلف تخصصاتهم العلمية وطلاب الدراسات العليا وطلاب التكوين وموظفين وأئمة وتجار وبطالين ثم تقسيمهم وفقاً لمراحل عمرية مختلفة وحسب الجنس، حيث بلغ مجموع عينات الذكور (386) أما مجموع عينات الإناث فبلغ (506)، وقد اعتمد الباحث في وصوله لهذه العينات على طريقة العينة الشبكية العرضية، وتوصلت نتائج الدراسة أن نسبة انتشار القلق الاجتماعي بين عينات المراحل العمرية بين 1% و20%، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين الجنسين في القلق الاجتماعي

لصالح الإناث، والتوصل إلى عدم وجود فروق بين المراحل العمرية المختلفة للذكور في مستوى القلق الاجتماعي بينما هناك فروق بين المراحل العمرية للإناث.

• كما أجرى الركيبات أمجد (2015) دراسته على طلبة الصف العاشر الأساسي بالأردن بهدف التعرف على درجة الرهاب الاجتماعي وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي والجنس، وتكونت عينة الدراسة من (105) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة، وباستخدام مقياس ليبوتز (1987) للرهاب الاجتماعي.

وقد أظهرت النتائج أن النسبة المئوية للرهاب لدى أفراد العينة بلغت (15.2%)، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين درجة الرهاب الاجتماعي ومستوى التحصيل الدراسي، ووجود فروق بين أفراد العينة تعزى للجنس وذلك لصالح الإناث.

• كما هدفت دراسة كل من حماد هبة مصطفى وعيروط مصطفى محمد (2015) لقياس العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والذكاء الانفعالي لدى المعلمين الجدد ومعرفة الفروق في مستوى كل من الرهاب الاجتماعي والذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من (856) معلما ومعلمة من المعلمين الجدد بمحافظة العاصمة بعمان والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، وقد أعد الباحثان مقياس الرهاب الاجتماعي للمعلمين الجدد، والاعتماد على مقياس ويكمان للذكاء الانفعالي (2010)، وقد أسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الرهاب الاجتماعي والذكاء الانفعالي، كما أظهرت النتائج أن مستوى الرهاب الاجتماعي لدى المعلمين الجدد جاء بمستوى متوسط بينما كانت درجة الذكاء الانفعالي لديهم عالية، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في كل من مستوى الرهاب الاجتماعي ودرجة الذكاء الانفعالي تعزى لمتغيرات الجنس والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية.

• وهدفت دراسة إبرييم سامية (2016) للكشف عن درجة الرهاب الاجتماعي لدى المراهقين ومعرفة دلالة الفروق بين الذكور والإناث في درجة الرهاب الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من (293) تلميذاً من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة تبسة تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية، واعتمدت الباحثة في دراستها على مقياس الرهاب الاجتماعي من إعداد رولين وتعريب الدسوقي (2004)، وأسفرت النتائج عن ارتفاع مستوى الرهاب الاجتماعي لدى المراهقين وعدم وجود فروق في ذلك بين الذكور والإناث.

## 2.6. دراسات تناولت الرفاهية النفسية:

• دراسة مسعودي أمحمد (2016) حيث هدفت إلى التعرف على مستوى الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين ومدى اختلافهم باختلاف جنسهم ومكان عملهم والأقدمية في التعليم، وتكونت العينة من (346) معلماً ومعلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من ثلاث مقاطعات بولاية مستغانم، وقد اعتمد الباحث في دراسته على مقياس الفاعلية الذاتية من إعداده وثلاث مقاييس لقياس الارتياح النفسي لدى المعلمين وهي على التوالي: مقياس الرضا عن مجالات الحياة لـ(كومينس) ومقياس الرضا عن الحياة لـ(دينر) ومقياس التوازن الوجداني باناس (PANAS) لـ(واتسن)، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى كل من الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية كان مرتفعاً، وعدم وجود فروق بين المعلمين في الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية بين المعلمين باختلاف جنسهم أو مكان عملهم أو أقدميتهم في التعليم، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لذا يمكن التنبؤ بالارتياح النفسي من الفاعلية الذاتية لدى المعلمين.

• كما هدفت دراسة المحفوظ صبا (2018) إلى التعرف على وجود الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية وتكونت من (196) معلمة من معلمات رياض الأطفال الحكومية ببغداد، وتبنت الباحثة في دراستها مقياس الرفاهية النفسية (2006) rosemazy Aabbot من تعريب الجمال (2010) وتوصلت الدراسة إلى انخفاض مستوى الرفاهية النفسية لدى المعلمات، وعدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى للتحصيل العلمي بالإضافة لوجود فروق تعزى لسنوات الخبرة في مستوى الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.

• كما قامت محمدي نور الهدى (2020) بدراسة بعنوان المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى الزوجة العاملة حيث شملت عينة الدراسة (30) زوجة عاملة بمستشفى حكيم سعدان بتبسة تم اختيارهن بطريقة العينة القصدية، وقد تم الاعتماد على مقياس المساندة الاجتماعية لـ (إبراهيم السماوي 1997) ومقياس الرفاه النفسي لـ (1989) RyFF) وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية قوية بين المساندة والرفاه النفسي لدى الزوجات العاملات ووجود فروق في كل من درجات المساندة الاجتماعية ودرجات الرفاه النفسي تعزى للمستوى التعليمي.

• وأجرت شيخي صالحة عبد الله (2021) دراسة للتعرف على الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمات التعليم العام ومعلمات التربية الخاصة بمدينة جدة، وشملت الدراسة (402) معلمة مقسمة إلى (226) من معلمات التعليم العام و(176) من معلمات التربية الخاصة تم اختيارهن بطريقة العينة العشوائية البسيطة، وطبق عليهن مقياس الرفاهية النفسية للمعلمات ومقياس التوافق المهني وكلاهما من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية والتوافق المهني لدى عينة الدراسة، كما أسفرت النتائج عن وجود مستوى مرتفع في كل من الرفاهية النفسية والتوافق المهني لدى العينة، ووجود فروق دالة إحصائية لصالح معلمات التعليم العام في المرحلة الدراسية وطبيعة المكان وعدد الأبناء والعمر والسنوات بينما كانت لصالح معلمات التربية الخاصة في متغيري الحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي، وأوضحت الدراسة بإمكانية تنبؤ بارتفاع الرفاهية النفسية بالتوافق المهني بنسبة (30%)

#### • التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرضنا للدراسات السابقة حول موضوع الدراسة يتضح لنا بعض أوجه التشابه والاختلاف فيما بينها، وذلك من حيث تناولها لمتغيرات الدراسة ومن حيث أهدافها، وبحسب البيئة التي أجريت فيها، فبعض منها طبق في بيئتنا الجزائرية والبعض الآخر في بيئات عربية مختلفة.

ومن حيث عينة الدراسة فقد تناولت مختلف الفئات الموجودة بالمجتمع، ففي دراسة كل من الركيبات أمجد (2015) وإبرييم سامية (2016) أجريت على طلاب الثانوية، في حين أجريت دراسة كل من مسعودي أمحمد (2016) ودراسة حماد هبة مصطفى وعيروط مصطفى محمد (2015) على فئة المعلمين من الجنسين أما دراسة كل من المحفوظ صبا (2018) وشيخي صالحة عبد الله (2021) فقد اقتصت بفئة المعلمات ودراسة محمدي نور الهدى (2020) اقتصت بالزوجات العاملات، لتشمل دراسة معمرية بشير (2009) جميع شرائح المجتمع من الجنسين ومن مختلف المراحل العمرية.

أما من حيث النتائج فقد اتفقت بعض الدراسات في النتائج المتوصل إليها وتضاربت في البعض الآخر منها، وذلك بحسب الأدوات المستخدمة ونوع العينة وطريقة اختيارها والمكان والزمان الذي طبقت فيه، ففي دراسة معمرية بشير (2009) والركيبات أمجد

(2015) كانت نسبة الرهاب ضعيفة وفي دراسة هبة مصطفى حماد ومصطفى محمد عيروط (2015) كان مستوى الرهاب متوسط، بينما في دراسة إبراهيم سامية (2016) كانت هناك ارتفاع في مستوى الرهاب الاجتماعي. واتفقت جميع هذه الدراسات والتي تناولت الجنسين أن النتائج كانت لصالح الإناث.

أما الدراسات المتعلقة بالرفاهية النفسية فقد اتفقت دراسة كل من مسعودي أمحمد (2016) ومحمدي نور الهدى (2020) وشيخي صالحة عبد الله (2021) إلى ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية في حين توصلت دراسة المحفوظ صبا (2018) إلى انخفاض مستوى الرفاهية النفسية لدى العينة المستهدفة.

والملاحظ على جميع هذه الدراسات عدم تطرق أي منها لمتغيرات الدراسة الحالية معاً، وهذا ما يميزها عن باقي الدراسات السابقة فاختيار الطالبة لعينة المعلمات وربطها بمتغيرين في غاية الأهمية: رهاب مواجهة الأولياء والرفاهية النفسية وهذا ما لم تأتي به أي دراسة سابقة - في حدود إطلاع الطالبة - وبذلك تكون من الدراسات الرائدة في هذا المجال على الصعيد المحلي والعربي، لكنها في الأساس تستند على تلك الدراسات السابقة فقد استفادت الطالبة منها في تحديد مشكلة الدراسة وصياغتها بأسلوب علمي بحثي، كما تم الاعتماد عليها في بناء استبيان رهاب مواجهة الأولياء، وفي الحصول على مقياس الرفاهية النفسية بما يتلاءم مع عينة وهدف الدراسة الحالية، هذا بالإضافة إلى دعم الإطار النظري ومناقشة النتائج على ضوء هذه الدراسات.

# الفصل الثاني: الرهاب الاجتماعي

## تمهيد

1. تعريف الرهاب الاجتماعي
2. أنواع الرهاب الاجتماعي
3. أعراض الرهاب الاجتماعي
4. النظريات المفسرة للرهاب الاجتماعي
5. تشخيص الرهاب الاجتماعي
6. علاج الرهاب الاجتماعي

## خلاصة

## تمهيد:

يعدّ الخوف حالة انفعالية طبيعية تشعر بها كل الكائنات الحية ويظهر في أشكال متعددة وبدرجات متفاوتة بين الحذر والحيلة إلى الهلع والفرع والرعب، وكلما كانت درجة الخوف في الحدود المعقولة غير المتطرفة كان الإنسان سوية في هذا الانفعال ويمكنه التحكم فيه، ولكن كلما كانت درجة الخوف كبيرة وتعذر معها السيطرة والتعقل، فإن الحالة هنا تكون غير سوية ونكون أمام اضطراب نفسي ما يسمى بالرهاب.

ويعدّ الرهاب الاجتماعي أحد الأنواع الرئيسية للرهاب، وهو موجود منذ العصور القديمة وفي جميع المجتمعات البشرية.

وسنأتي في هذا الفصل بشيء من التفصيل عن الرهاب الاجتماعي.

## 1. تعريف الرهاب الاجتماعي:

يعدُّ الرهاب الاجتماعي نوع من أنواع المخاوف المرضية التي بدورها تتفرع من القلق بوجه عام، لذا سيتم في البداية الإشارة إلى الرهاب ومن ثم الرهاب الاجتماعي موضوع الدراسة بشكل موسع وأكثر شمولية.

أ- لغة: رَهَبَ بكسر الهاء يعني خاف، أي رَهَبَ الشيء معناه خافه (البستاني، ب ت) وقد وردت كلمة رهب وما اشتق منها من تصريف في اثني عشر موضعا في القرآن الكريم منها قوله تعالى: "إنما هو إله واحد فإياي فارهبون" (سورة النحل الآية 51) والرهاب (phobia) كلمة مشتقة من الكلمة اليونانية (phobos) وتعني الفزع والرعب. ب- اصطلاحا: أشار إليه الغزالي بأنه " احتراق القلب لانتظاره مكروها في المستقبل". وفي قواميس الطب النفسي يعرف على أنه خوف متزايد من أشياء أو مواقف معينة ليست مخيفة (فرغلي، 2005، ص46)

وقد وضع جانييه (pieer janet) تقسيما للمخاوف أو الرهاب سنة 1903 ذكر في أحد مؤلفاته بعنوان "الوسواس والطب العقلي" حين عرض فيه تصنيفا منظما للرهاب وهو على النحو التالي:

- رهاب الأشياء
- رهاب الوضعيات
- رهاب الأفكار
- الرهاب الجسدي

وبعد هذا التصنيف ظهر مفهوم الرهاب الاجتماعي مقترنا لمصطلح رهاب الوضعيات (إبرييم، 2008، ص18)

ويعرف المصطلح باللغة الإنجليزية (social phobia) وهو تعبير علمي ومصطلح في الطب النفسي، يقابله عدد من التسميات في المراجع العربية مثل: الخوف الاجتماعي، القلق الاجتماعي. (المالح، 1995، ص23)

ومصطلح الرهاب الاجتماعي مكون من كلمتين رئيسيتين الأولى الرهاب بمعنى الخوف الشديد الذي ينال من قيمة الذات التي تصبح عاجزة عن تحمله في موقف معين، والكلمة الثانية وهي الاجتماعي والتي تعني كون هذا الخوف يحدث في وجود الآخرين موجودين مع

الفرد أثناء موقف اجتماعي محدد، ويكون هذا الفرد جزءاً من هذا الموقف الاجتماعي.  
(عطية، 2010، ص129)

ويضيف عكاشة (2003، ص161) بأنّ "الرهاب الاجتماعي هو الخوف من الوقوع محل ملاحظة الآخرين مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية"  
ويرى مارغراف ورودولف أن المقصود بالرهاب الاجتماعي هو الخوف غير المقبول وتجنب المواقف التي يفترض للفرد أن يتعامل أو يتفاعل فيها مع الآخرين ويكون معرضاً نتيجة لذلك إلى نوع من أنواع التقييم، فتكون السمة المميزة للرهاب الاجتماعي متمثلة في الخوف غير المبرر من التقييم السلبي (حماد، عيروط، 2017، ص571)  
كما يعرفه الركييات (2015، ص40) بأنه استجابة انفعالية ومعرفية وسلوكية لموقف يتوقع أن يكون مؤذياً أهم ما يميزه حضور الآخر أو توقع حضوره وبالتالي التأثير السلبي على عمليات التفاعل الاجتماعي.

ويراه أميجودن وبيلا بأنه اضطراب يظهر عادة في المراهقة المبكرة أو في بداية سن الرشد وهي الفترة التي توجد بها زيادة طبيعية في الوعي بالذات، وهذا الاضطراب يعوق التعلم الفعال ومختلف التفاعلات الاجتماعية.  
(Omigibolaun،Bella،2009،p458)

وتضيف إنان (Inan، 2006،p15) بأنه اضطراب يتم تحديده عن طريق الشعور بالخوف المزمن من كون الفرد سوف يقع تحت مشاهدة وتقييم الآخرين، ويختلف الرهاب الاجتماعي عن الفوبيات النوعية الأخرى في أنه يعطل حياة الفرد فمن السهل على الأفراد أن يتجنبوا الثعابين والعناكب والمرتفعات أكثر من تجنبهم للمواقف الاجتماعية.  
وتذهب سليمان نشوة (2009، ص412) في تعريفها للرهاب الاجتماعي إلى أنه الخوف من الإحراج والمذلة في حضور الآخرين ومن الممكن أن يتخذ مظهر الخوف من شيء معين كالخوف من الحديث في ملاء عني أو يتخذ مظهراً أكثر تعميماً للمخاوف ومنها الخوف من لقاء أناس جدد أو التفاعل مع الآخرين وتتسم استجابة الخوف هذه بعدد من السمات:

- أنها لا تتناسب مع الموقف المثير لها.
- لا يمكن تفسيرها منطقياً.

• لا يستطيع الفرد التحكم فيها إراديا.

• تؤدي إلى الهروب وتجنب الموقف المخيف.

من خلال ما تقدم من تعريفات نستنتج بأن الرهاب الاجتماعي يتمثل في تلك الاستجابة الانفعالية والمعرفية السلوكية لموقف اجتماعي يدرك على أنه تهديد للذات حيث يشعر الفرد بالارتباك والنقص في حضور الآخرين أو توقع حضورهم نتيجة خوفه الشديد من التقييم السلبي من طرفهم وبالتالي الانسحاب وتجنب المواجهة مما يعيق أداءه لمختلف الأنشطة الاجتماعية، الدراسية منها والمهنية.

2. أنواع الرهاب الاجتماعي: من خلال عرضنا لمختلف التعريفات التي تناولت

الرهاب نلاحظ أنها أشارت إلى نوعين منه:

أ- **الرهاب الاجتماعي المعمم**: يحدث هذا النوع في مدى واسع من السياقات الاجتماعية حيث يمتد إلى جميع التفاعلات الاجتماعية ابتداءً من الحديث أمام الآخرين والمشاركة في الاجتماعات والحديث مع المسؤولين وانتهاءً بحضور الحفلات والمناسبات الخاصة أو العامة (إبرييم، 2016، ص38)

ويرتبط هذا النوع بنقص في المهارات الاجتماعية دون ارتباط بالموقف في حد ذاته (معمرية، 2009، ص135)

وقد أوضحت الدراسات أن هذا النوع من الرهاب الاجتماعي هو الأكثر شيوعاً وأكثر شدة وتكون نتائجه خطيرة وتؤدي إلى عجز وقصور رئيسي في حياة الفرد حيث تعيق أداءه لمختلف الوظائف الاجتماعية والتربوية والمهنية (فايد، 2009، ص56)

ب- **الرهاب الاجتماعي الخاص (النوعي)**: ويظهر لدى الأفراد في مواقف اجتماعية خاصة على الرغم من امتلاكهم للمهارات الاجتماعية اللازمة فهو يرتبط بالموقف في حد ذاته (معمرية، 2009، ص135) كالخوف من الأكل أو الكلام في الأماكن العامة أو استخدام دورات المياه في وجود الآخرين، وهذا النوع هو أقل تأثيراً من النوع الأول، فيمكن التنبؤ به بشكل أفضل وهذا يكون علاجه أسهل وأكثر فعالية (فايد، 2009، ص56)

مما سبق يمكن أن نصنف الرهاب الاجتماعي بالاعتماد على نقطتين أساسيتين، الأولى بحسب المجال والسياق الاجتماعي الذي يحدث فيه، فقد ينحصر في موقف واحد أو موقفين كما قد يمتد إلى جميع المواقف الاجتماعية أما النقطة الثانية فهي امتلاك الفرد

للمهارات الاجتماعية اللازمة للتعامل مع مختلف المواقف الاجتماعية وفي كلتا النوعين يحدث الرهاب الاجتماعي بنفس الطريقة بالأعراض ذاتها.

### 3. أعراض الرهاب الاجتماعي:

هناك مجموعة من الأعراض التي تظهر على المصابين بالرهاب الاجتماعي عند التعرض للمواقف الاجتماعية التي تثير خوفهم، ويمكن تصنيف هذه الأعراض إلى:

**1.3. أعراض نفسية:** وتتمثل في الشعور بالقلق كعرض ثانوي، فقدان الثقة أو هبوطها إلى حدود دنيا، الحساسية المفرطة، مشاعر الكدر والضيق الانفعالي، بشكل عام، عدم شعور الفرد بالارتياح ولا يجد لذلك سبيلا (عبد الستار، 2000، ص33) وذلك نتيجة لخوفه الشديد من المواجهة الاجتماعية لموقف قد يكون حقيقيا أو متخيلا (الركيبات، 2015، ص05)

**2.3. أعراض فسيولوجية:** وهي عبارة عن ردود فعل يقوم بها الجسم أثناء المواقف الاجتماعية المثيرة للخوف وأبرزها احمرار الوجه، رعشة في اليدين، التعرق الشديد، مغص في المعدة، تسارع نبضات القلب.....(سليمان، 2007، ص71) ويولي المصابون بالرهاب الاجتماعي لهذه الأعراض أهمية كبيرة لاعتقادهم أن الآخرين يلاحظون هذه الأعراض ويفسرونها كمؤشرات على فشلهم في تحقيق المعايير المرغوبة من الأداء الاجتماعي، وبالرغم من أن هذه الأعراض قد تظهر عند الأفراد العاديين في بعض المواقف إلا أنها تكون أكثر شدة عند الأفراد ذوي الرهاب الاجتماعي (فايد، 2009، ص56)

**3.3. أعراض معرفية:** يدرك الفرد المصاب بالرهاب الاجتماعي أن ما يشعر به من انزعاج هو أمر غير منطقي لكنه لا يستطيع أن يتجاهله، حيث يضع لنفسه معايير عالية للأداء والتفكير الانتقائي السلبي للمواقف فيفسر الأشياء والمواقف بحوار ذاتي سلبي وتوقع الظهور بشكل غير لائق أمام الآخرين مما يقوده إلى الوعي المفرط والاستغراق في الذات، التفكير بالوحدة والانعزال.

**4.3. أعراض سلوكية:** يتبنى المصابون بالرهاب الاجتماعي سلوكيات متنوعة لخفض مستوى القلق المرتبط بالتقييم السلبي لديهم كسلوكيات آمنة بالنسبة لهم، وتعتبر هذه السلوكيات إحدى السمات الأساسية المميزة للرهاب الاجتماعي ومن ذلك: قلة الحديث، تقليل

التواصل البصري، إمساك الأشياء بإحكام لإخفاء الارتجاف (الشمري، 2015، ص7) تجنب المواقف الاجتماعية التي تثير الخوف والهرب منها كالاتعاد عن الحفلات العامة والتقليل من العلاقات والصلات الاجتماعية (الركيبات، 2015، ص5)

وقد يعتقد المصاب بأن هذه السلوكيات ستقلل من قلقه إلا أن لها نتائج خطيرة مع مرور الوقت حيث تعيق بناء العلاقات الاجتماعية مع الآخرين والحفاظ عليها، ويحمل تأثيرات سلبية في نمو المهارات الاجتماعية، فالسلوك الاجتماعي يكتسب من خلال الملاحظات والنمذجة وبالتالي فهم يضيعون الكثير من الفرص على أنفسهم في تعلم المهارات الاجتماعية الضرورية للعلاقات وممارستها، مما ينعكس سلباً على حياتهم الاجتماعية والمهنية فالغالبية العظمى من مرضى الرهاب الاجتماعي تتضرر مهنتهم أو وظائفهم الأكاديمية ومختلف وظائفهم الاجتماعية يصيبها الإخفاق والتدهور (فايد، 2009، ص57)

مما سبق يمكن أن نستنتج أن أعراض الرهاب الاجتماعي تحدث على عدة مستويات: المعرفي، النفسي، الفسيولوجي، السلوكي وحدوث هذه الأعراض يكون بشكل مترابط وظيفياً فتوقع الفرد للتقييم السلبي يثير لديه الخوف والانعراج مما يؤدي إلى ارتفاع درجة الإثارة الجسدية لدى الفرد وبالتالي سلوكيات التجنب والهرب، وتجدر الإشارة أن هذه الأعراض تختلف من شخص لآخر، فلا يعني أن جميع المصابين لديهم نفس الأعراض الفسيولوجية أو السلوكية مثلاً، كما أنه لا يشترط توفر جميع الأعراض السالفة الذكر ليكون الفرد مصاباً بالرهاب الاجتماعي وإنما يشترط توفر مجموعة معينة وذلك تبعاً للمحكات التشخيصية المحددة للرهاب الاجتماعي.

#### 4. النظريات المفسرة للرهاب الاجتماعي:

لقد طور علماء النفس العديد من النظريات التي تفسر نشوء وتطور الرهاب الاجتماعي والبحث في أسبابه والتمحيص في مختلف جوانبه وتحليلها، وفيما يلي أبرز هذه الاتجاهات النظرية:

**1.4. النظرية البيولوجية:** تشير هذه النظرية إلى أثر العوامل الوراثية والجسمية في زيادة وتطور الرهاب الاجتماعي، حيث أن صفات الوالدين المحددة ترتبط بتطور العديد من حالات المخاوف المرضية لدى أطفالهم (الركيبات، 2015، ص6) حيث أوضحت الدراسات

التي تمت على أشخاص يعانون من هذا الاضطراب من أن الاستعداد الوراثي لتطوير المرض يكون واضحاً في أسرهم ويدعم ذلك دراسات "تشيك" و"باص" سنة 1981 على التوائم المتماثلة حيث وجد أن مستويات القلق الاجتماعي في التوائم المتماثلة أعلى عنه بالنسبة للتوائم غير المتماثلة، وأرجعاً ذلك إلى أن درجة التشابه في التركيبة الوراثية بين التوائم المتماثلة أكبر منها بالنسبة للتوائم غير المتماثلة (عبد الرحمن، 2000، ص256)

**2.4. نظرية التحليل النفسي:** ترى مدرسة التحليل النفسي أن المخاوف بشكل عام هي عملية تحويل القلق الداخلي المرتبط بنزعات أو رغبات مكبوتة إلى موضوع الخوف نفسه ثم الخوف منه وأشار فرويد "أن المخاوف المرضية ما هي إلا رغبة جنسية تحولت إلى قلق لأنها لم تشبع" (الغامدي، 2006، ص39) فالرهاب حيلة دفاعية لا شعورية يحاول المريض عن طريق هذا المرض إلى عزل هذا القلق الناشئ عن هذه الرغبات المكبوتة وتحويله إلى موضوع رمزي ليس له علاقة بالسبب الحقيقي لحماية نفسه من رغبة لا شعورية عدوانية أو مستهجنة لديه (حميدات، 2016، ص 1871) وفي تفسيرهم لحالات الرهاب الاجتماعي يرى المحللون النفسيون أن الإنسان يسقط ضميره القاسي الشديد على الآخرين، ونظراً لشدة هذا الضمير فإن القلق الناتج عن ذلك كبير يصعب احتمالته، والصراع معه قد بلغ درجة لا تطاق لذلك يسقط على الآخرين كثيراً من محتويات ضميره وطريقته القاسية في انتقاد نفسه، فهو يعتبر أن الآخرين يتهامون عليه أو يسخرون منه أو ينتقدونه عند مقابلتهم أو الحديث أمامهم وهذا يفسر أعراض الرهاب الاجتماعي (المالح، 1995، ص126)

**3.4. النظرية السلوكية:** تؤكد هذه النظرية على حدوث تعلم شرطي وارتباط سلبي بين تحقيق الفرد لشخصيته ووجوده مع الآخرين وأن هذا التعلم يحدث خلال بدايات الحياة بين عمر 4-6 سنوات وهو يؤدي إلى حساسية مرضية تتمثل في القلق والخوف من المواقف الاجتماعية الشبيهة لمواقف قديمة عانى منها الفرد (الشمري، 2015، ص12) فإذا تعرض الإنسان إلى موقف اجتماعي مؤلم ومزعج فإنه يتعلم أن هذا الموقف أو ما يشابهه من المواقف سيكون مؤلماً ومزعجاً، فقد ينشأ الرهاب الاجتماعي لدى الفرد بعد مروره بتجربة سلبية أمام الآخرين حدث فيها تلغم أو رعشة أو انتقاد ولم يستطع أن يتخلص من ذكراها السلبي على نفسيته وحياته. (إبرييم، 2016، ص39)

**4.4. النظرية المعرفية:** ترى المدرسة المعرفية أن الناس يكتسبون مخزوناً كبيراً من المعلومات والمفاهيم والصيغ للتعامل مع ظروف حياتهم، وتستخدم هذه المعرفة من خلال الملاحظة وإجراء الأحكام والتصرف بشكل أقرب ما يكون إلى العالم الواقعي، وعلى هذا فالمعارف لدى الفرد تؤثر في انفعالاته وسلوكه بطريقتين وهما: من خلال محتوى المعارف، ومن خلال معالجة هذه المعارف؛ فمحتوى المعارف يؤثر في الانفعالات والسلوك والجوانب الفسيولوجية للفرد من خلال تقديراته لذاته والآخرين وتفسيرات الفرد للأحداث، فمثلاً لو اعتقد الفرد أنه شخص فاشل فإنه سيشعر بالاكئاب أما معالجة المعارف (العمليات المعرفية) فهي تؤثر في خبرات الفرد عن العالم وذلك من خلال درجة المرونة التي تكونت لديه في التغيير بين أساليب المعالجة المختلفة. (حسين، 2007، ص173)

وعندما يقوم الفرد بالقراءة الذاتية للمواقف الحياتية من خلال العمليات الذهنية التي يتمكن بها من إدراك العالم الداخلي والخارجي قد يعترها كلها أو جزء منها بعض التحريف الذي يؤدي إلى بلورة أفكار وتصورات مشوهة عن النفس أو عن الآخر أو عن العالم المحيط وتكون سبباً في نشأة العديد من المشاكل النفسية وصعوبات التوافق. (علوي، زغبوش، 2009، ص49)

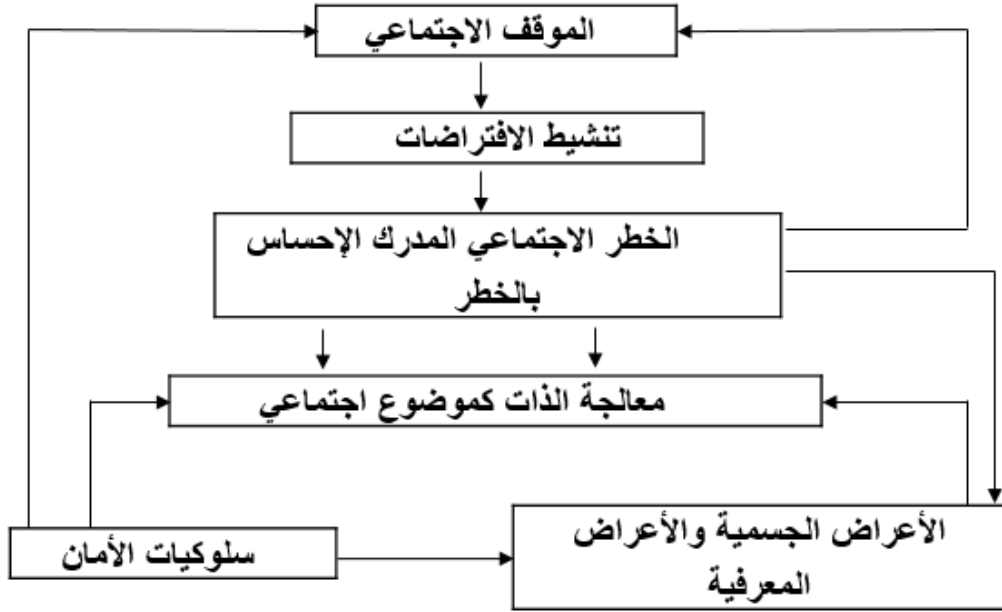
وتعتبر اضطرابات القلق والرهابات أساساً كاضطرابات التفكير حينما يركز الفرد على نواح سلبية من المواقف في حين يتجاهل ملامح بارزة أخرى، وعليه فإن إدراك الفرد لحادث ما على أنه مهدد للمجال الشخصي سيؤدي إلى ظهور استجابة انفعالية شديدة أو مرضية في حالة ما إذا كان ذلك الإدراك خاطئاً أو مشوهاً أو مبالغ فيه.

ووفقاً لهذا التوجه المعرفي ظهرت عدة نماذج لتفسير الرهاب الاجتماعي منها:

• نموذج ليري وشلينكر: تقوم نظريتها والمسماة بتقديم الذات والتي فسرها من خلالها القلق الاجتماعي، معتبرين أنه يصف مجموعة من الخبرات المعرفية والوجدانية التي تنتج عن توقف تقييم الآخر الفعلي أو المتخيل في المواقف الاجتماعية ويرتبط به ردود فعل متنوعة متضمنة الانسحاب (المادي أو المعرفي) ومشاعر الدونية والتمركز حول الذات ونقص في ضبط النفس ويظهر القلق الاجتماعي عندما يندفع الفرد لتشكيل انطباع مفصل لدى الآخرين ولكنه يشك في قدرته على ذلك ويتوقع منهم ردود فعل تقييمية غير مرضية، ويؤكد هذا النموذج أن ثمة عوامل متعددة تعمل كمنشط لتوليد الشك لدى الفرد جزء منها

يتعلق بصفات الفرد وصفات الطرف الآخر وجزء يتعلق بصفات الموقف وبظروفه (أبو جدي، 2004، ص 29) وتتمثل هذه العوامل في:

- الشعور الدائم بعدم القدرة على تشكيل الانطباع المرغوب.
  - إدراك الفرد لاستنكار الآخر أو ما يمس هويته.
  - إدراك العجز أو عدم القدرة على الضبط والوصول إلى نتائج مرغوبة.
  - صفات الآخر (قوته، ثقته بنفسه ومركزه الاجتماعي)
  - مدى أهمية الصور التي يرغب الفرد في إظهارها عن ذاته.
  - شدة الوعي بالذات العامة.
  - سياق الموقف أو المجال والمحيط وعدد المستمعين.
  - عدم معرفة الصفات التي يرغبها الآخرون.
  - حاجة الفرد لتوجيه الآخر أو دوافعه.
  - غموض الموقف أو جدّته يؤدي إلى عدم معرفة القواعد المطلوبة في الموقف الاجتماعي وتجعل من الصعب عمل خطة معينة للسلوك.
  - ازدياد أهمية الهدف أو المعيار (بلحسيني، 2011، ص 332)
- نموذج كلارك وويلز: يقوم هذا النموذج في تفسير الفوبيا الاجتماعية على فكرة مراقبة الذات وتركيز الانتباه عليها أثناء المواقف الاجتماعية مراقبا إياها كموضوع اجتماعي فعندما يتعرض المصاب لموقف اجتماعي فإن ذلك ينشط افتراضاته فيما يخص التقييم السلبي من الآخرين وهو ما يمثل الخطر الاجتماعي المدرك والفرد تبعا لذلك يركز انتباهه على ذاته مراقبا إياها كموضوع اجتماعي مما يولد لديه صورا عقلية ومشاعر سلبية تسهم في استمرار القلق الاجتماعي لديه والشكل الموالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (1) نموذج القلق الاجتماعي عند كلارك وويلز

وقد اقترح هذا النموذج أربع عمليات تمنع مرض الرهاب الاجتماعي من دحض معتقداتهم السلبية عن التهديد المدرك خلال المواقف الاجتماعية والتي تساعد في دعم بقاء الرهاب الاجتماعي وهي:

- تركيز الانتباه، فعندما يفكر المصابون بالرهاب الاجتماعي أنهم عرضة للتقييم السلبي فإنهم يحولون انتباههم إلى الملاحظة والمراقبة التفصيلية لأنفسهم مما يزيد الوعي باستجابات القلق المخيفة.

- سلوكيات التأمين ويتضمن مدى واسعاً من السلوكيات التي يقوم بها مريض الرهاب الاجتماعي بهدف خفض التعرض للتقييم السلبي كترديد الحديث، التحدث بسرعة، السكوت....

- قلق الفرد خلال الموقف الاجتماعي يؤدي إلى قصور في أدائه وانشغاله بسلوكيات التأمين، والذي يجعله يتصرف بطريقة تبدو أقل وداً.

- معالجة ما قبل وبعد الحدث ويتضمن قلق التوقع قبل الموقف والاحترازاات التي تتم بعد الموقف. (عمار طاهر، 2006، ص144)

رغم اختلاف التوجهات النظرية في تفسير اضطراب الرهاب الاجتماعي فقد مكنتنا من تشكيل تصور شبه متكامل لمختلف العوامل التي تعمل على ظهوره وتطوره واستمراره.

كما وتتفق الطالبة مع آراء النظرية المعرفية في تفسير الرهاب الاجتماعي والذي يبدو منطقياً لحد بعيد حيث أن هذا الاضطراب يرتبط بتلك الأفكار غير المنطقية التي تتتاب الفرد حول موقف اجتماعي معين، وكنتيجة لهذا الإدراك الخاطئ يشعر المصاب بالتوتر والخوف الشديد مما يؤدي به إلى الانسحاب والهروب من المواجهة

## 5. تشخيص الرهاب الاجتماعي:

وفقاً للدليل التشخيصي الرابع للاضطرابات النفسية المعدل (DsM\_IY\_TR) تمثلت المحكمات التشخيصية لاضطراب الرهاب الاجتماعي في:

- خوف ملحوظ ودائم من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو مواقف الأداء حيث يخاف من أن يتصرف بطريقة مخزية أو محرجة أو أن تظهر عليه أعراض القلق.
- التعرض للموقف الاجتماعي المرهوب يثير القلق بصفة دائمة تقريباً في نفس الوضع والظروف، وقد يأخذ هذا القلق
- يدرك الشخص أن خوفه زائد أو غير معقول.
- يتجنب الشخص المواقف الاجتماعية أو مواقف الأداء وإلا فهو يحتملها على مضض.

• يؤدي التجنب بتوقع القلق أو الكرب في المواقف الاجتماعية أو مواقف الأداء إلى إعاقة ملحوظة للوتيرة الحياتية الطبيعية للفرد أو لأدائه المهني أو الدراسي ومختلف أنشطته الاجتماعية.

• بالنسبة للأفراد تحت سن الثامنة عشر يجب أن لا تقل مدة الاضطراب عن ستة أشهر.

• ألا يكون الخوف أو التجنب ناتجاً عن التأثيرات الفسيولوجية المباشرة لإحدى المواد (مثل: عقار إدماني، دواء) أو مرض جسدي عام.

• في حالة وجود مرض جسدي عام أو اضطراب نفسي آخر يتعين ألا يكون الخوف في المحك (1) متعلقاً به، فلا يكون الخوف مثال هو من التأتأة أو الارتجاج في مرض باركنسون (الشمري، 2015، ص 09)

كما يتطلب تشخيص الرهاب الاجتماعي تفرقه عن عدد من الاضطرابات النفسية الأخرى والتي قد تتداخل معه في بعض الأعراض، وأبرز هذه الاضطرابات:

• **الخوف من الأماكن الواسعة:** يخاف الشخص الذي يعاني الأماكن المفتوحة من أن يجد نفسه في موقف أو مكان لا يستطيع فيه الحصول على المساعدة لو حدث له شيء باعتقاده، ولكن المصاب بالرهاب الاجتماعي يخاف من الظهور أمام الآخرين بمظهر غير لائق أمام الآخرين لذا فهو يتجنب التفاعل مع الآخرين (الشمري، 2015، ص 10) كما أن الخائف اجتماعيا يهدأ بشكل عام بالهروب من الناس بينما في حالات الخوف من الأماكن الواسعة فيبحث عن الناس لاستبعاد القلق (فايد، 2009، ص 104)، ويمكن للاضطرابيين أن يترافقا معا في نفس الشخص وعادة ما تكون الأسبقية لرهاب الأماكن المفتوحة على الرهاب الاجتماعي. (الشمري، 2015، ص 10)

• **نوبات الهلع:** يعتبر تجنب المواقف الاجتماعية من النقاط المشتركة بينه وبين الرهاب الاجتماعي إلا أن نوبات الهلع تتميز بحدوث نوبات متكررة من القلق الحاد والشديد والتي تستمر عادة لأقل من ساعة ويمكن تشخيص نوبات الهلع عندما يحدث بصفة متكررة (4 مرات على الأقل في الشهر) (إبرييم، 2008، ص 36)

• **اضطراب الشخصية التجنبية:** يتطابق هذا الاضطراب مع الرهاب الاجتماعي في الكثير من المعايير التشخيصية من ذلك التجنب والحساسية الزائدة نحو النبذ والخوف من التقييم السلبي، وفي بعض المصادر نجد وصف الرهاب يكون الخوف من مواقف كثيرة يشبه ما يسمى باضطراب الشخصية التجنبية (الشمري، 2015، ص 10) الذي يرتبط بنقص في المهارات الاجتماعية، كما أن المريض بهذا الاضطراب يلقي بالمسؤولية على الآخرين في أنهم هم المسؤولون على الحالة التي هو عليها وما يعانیه، أما في الرهاب الاجتماعي فيلوم نفسه بأنه هو المسؤول عن الحالة التي هو عليها.

• **الخجل الاجتماعي:** قد يخلط البعض بين اضطراب الرهاب الاجتماعي والخجل الاجتماعي من حيث التداخل الكبير بينهما في الكثير من الأعراض أبرزها، الخوف من الإحراج أو الظهور للغير بمظهر الضعف والارتباك إلا أن هناك بعض المظاهر النوعية التي تميز كل منهما، من ذلك شدة القلق والانسحاب فالخجل الاجتماعي يعرف بأنه ميل لتجنب التفاعلات الاجتماعية بينما الرهاب الاجتماعي يتعدى ذلك إلى الخوف القوي والهلع من المواقف الاجتماعية، أضف إلى ذلك أن في مريض الرهاب الاجتماعي يشعر بعدم

الارتياح ومراقبة ذاتية للسلوك خلال المواقف الاجتماعية بينما في الخجل الاجتماعي يكون تركيز الفرد على مراقبة الآخرين. (الشمري، 2015، ص 10 ) ، (إبرييم، 2008، ص 43)

## 6. علاج الرهاب الاجتماعي:

**1.6. العلاج الدوائي:** يستخدم العلاج الدوائي كمنشطات BETA BLACKERS للتقليل من الأعراض الفسيولوجية للرهاب الاجتماعي كالرعشة وزيادة ضربات القلب وجفاف الحلق كما تستخدم أيضا مضادات الاكتئاب منها دواء التوفرانيل والأدوية المثبطة لأنزيم المؤكسد للأمينات الأحادية والتي تعمل على خفض الحساسية الزائدة اتجاه النقد (فايد، 2009، ص 237)

**2.6. العلاج النفسي التحليلي والدينامي:** يعتمد هذا العلاج على التفاعل بين المريض والأخصائي النفسي في جو علاجي يتصف بالأمان والتقبل والتفهم حتى يتمكن المريض من التعبير عن نفسه وانفعالاته الشديدة وآلامه المكبوتة فيستبصر بذاته وخوفه من المواقف الاجتماعية ويتمكن من تعديل بنيته النفسية الداخلية ويصبح أكثر قدرة على ضبط نفسه مما يزيد من ثقته بنفسه وقدرته على التعامل مع الآخرين (إبرييم، 2008، ص 43، 63)

**3.6. العلاج السلوكي:** يعتمد العلاج السلوكي على مبادئ ونظريات التعلم التي تشير على أن استجابات الخوف والقلق هي استجابات شرطية خاطئة متعلمة تكونت بفعل الارتباطات الشرطية الخاطئة، وبذلك يمكن علاجها عن طريق محو وإزالة التشريطات الخاطئة وتكوين ارتباطات شرطية جديدة، ولكي يتم العلاج لابد من تكوين ارتباط شرطي جديد بين المثير الطبيعي والمثير الشرطي أي تكوين ارتباط جديد مصحوب بالاطمئنان وعدم الخوف ومن أبرز الأساليب المعتمدة في العلاج السلوكي:

• أسلوب التحصين التدريجي: وذلك عن طريق تعريض المريض بشكل متكرر وبصورة تدريجية للمواقف التي تسبب له القلق أو الخوف ومواجهتها تدريجيا إلى أن يتم انطفاء التهديدية، وتتحول إلى مواقف محايدة لا تثير عند الفرد أي قلق أو خوف (حسين، 2008، ص 28)

**4.6. العلاج المعرفي:** يشير كل من العالمين "بوتلر" و "إيملكمي" إلى أهمية العلاج المعرفي في حالات الرهاب الاجتماعي، حيث نجح مع العديد من هذه الحالات.

ويعتمد العلاج المعرفي على حقيقة أن انفعالات وسلوك الفرد ناتجة عن الطريقة التي يفكر بها وبالتالي يتم العلاج من خلال تعديل أفكار المريض عن نفسه وعن الآخرين وذلك عن طريق استخدام مجموعة من الأساليب العلاجية كالمناقشة والحوار، التدريب على التفكير بطريقة إيجابية وواقعية، معرفة وتحديد الأفكار غير المنطقية ومن ثمة تعديلها وفيما يلي مجموعة من الخطوات المتبعة في العلاج المعرفي للرهاب الاجتماعي:

- إجراء مقابلة مع المريض للوقوف على الوضع العام له.  
- تحديد الأفكار غير المنطقية وغير العقلانية التي تسيطر عليه وشرحها وتوضيحها بشكل مبسط.

- تدريب المريض على تحديد الأفكار التلقائية وتطوير استجابات بديلة.  
- تدريب المريض على الكيفية المثلى للتعامل مع التوقع السلبي للتقديم من قبل الآخرين ومناقشة تلك الأفكار.

- العمل على استرجاع المريض لما حدث معه أثناء التفاعل الاجتماعي وبالذات الجوانب السلبية منه من وجهة نظر المريض وشرح ذلك الموقف ثم تقويمه.  
- التعامل مع الافتراضات السلبية الموجودة في ذهن المريض مسبقا اتجاه الآخرين ونظراتهم وعدم قدرته على تحملها (إبرييم، 2008، ص ص 63، 67)

كما يمكن استخدام مجموعة متنوعة من الأساليب العلاجية كاستخدام (العلاج الدوائي والعلاج النفسي معا) أو الجمع بين (العلاج السلوكي و العلاج المعرفي)، كما يمكن استخدام هذه العلاجات مجتمعة، وذلك يبدأ العلاج بمعرفة السبب بواسطة التحليل النفسي استخراج المشاعر المكبوتة والمتعلقة بالموقف الذي يخاف منه الفرد ومعرفة السبب الأساسي للحالة والذي يساعد على إنجاح العلاج وذلك بمعرفة التنشئة الاجتماعية والحاجات والاتجاهات التي يحملها الفرد، وكذلك يتعلم المريض من خلال العلاج السلوكي كيفية مواجهة المواقف المثيرة للخوف حتى يتدرب عليها ويكتسب بعض المهارات، وفي العلاج المعرفي يتم مناقشته حول بعض الأفكار السلبية التي يعتقد أنها تؤدي به إلى عدم الثقة بالنفس وتجنبه للمواقف الاجتماعية واستبدال تلك الأفكار السلبية بأخرى إيجابية تدعم الذات وتؤكدها، كما يمكن استخدام الأدوية النفسية مع هذه العلاجات للتخفيف من حدة الأعراض. (محمد، 2013، ص 24)

## خلاصة:

يعدّ الرهاب الاجتماعي جانبا ديناميكيا في بناء الشخصية، ومتغيرا مهماً من متغيرات السلوك البشري، يطرأ تأثيره السلبي على العديد من الجوانب النفسية والاجتماعية لدى الفرد ولذلك فقد نال الكثير من اهتمام العلماء والباحثين لذا نجد الأدب النظري يزخر بالعديد من التعريفات التي تناولت الرهاب الاجتماعي، إلا أنها ركزت على نقطة جوهرية وهي الخوف من التقييم السلبي من طرف الآخرين وهو نوعان معمم، وخاص ويتحدد ذلك بحسب طبيعة الموقف ومدى امتلاك الفرد للمهارات الاجتماعية اللازمة للمواجهة، وللرهاب الاجتماعي مجموعة من الأعراض التي يمكن من خلالها تمييز المصابين به، وأبرزها تلك الأعراض السلوكية المتمثلة في الهروب وتجنب المواجهة، وبحسب هذه الأعراض ومدى توفر عدد منها ومدى تواتر حدوثها يتم تشخيصه عند الفرد، وذلك بالاعتماد على محكمات تشخيصية محددة، وقد حاول العديد من العلماء محاولة تفسيره، فمنهم من يعزوه إلى تلك الاستعدادات الوراثية التي يولد بها الفرد ونظرية التحليل النفسي ترى بأنه تحويل رمزي للقلق الناشئ عن رغبة لا شعورية مستهجنة، وأما السلوكية فترى بأنه نتيجة الاشارات الخاطئة لاقتران موقف ما مع شيء مؤلم، فيما تذهب النظرية المعرفية في تفسيره بتلك القراءة الذاتية الخاطئة للموقف ورغم اختلاف هذه التوجهات، إلا أنها ساهمت في تقديم مجموعة متناسقة وأكثر شمولية من التداخلات العلاجية لاضطراب طالما أربك الباحثين في رحلة سبر أغواره.

# الفصل الثالث: الرفاهية النفسية.

## تمهيد

1. مفهوم الرفاهية النفسية
2. خصائص الرفاهية النفسية
3. المفاهيم المرتبطة بالرفاهية النفسية
4. النظريات المفسرة للرفاهية النفسية
5. أبعاد الرفاهية النفسية
6. محددات الرفاه النفسي
7. خصائص الرفاه النفسي عند الأشخاص
8. الرفاه النفسي من منظور إسلامي

## خلاصة

## تمهيد:

في السنوات الأخيرة ومع ظهور علم النفس الإيجابي تجدد الاهتمام لدى الباحثين بدراسة الصفات الإيجابية لدى الفرد، وتصدرت الرفاهية النفسية قائمة هذه الصفات، حيث تعدّ مفهوما رئيسيا من مفاهيم علم النفس الإيجابي بوصفها الهدف الأسمى للحياة الذي يسعى إليه جميع الأفراد في مختلف المجتمعات، وهي من المفاهيم ذات الطابع الجدلي، إذ تختلف مضامينها ودلالاتها باختلاف الثقافات، إذ أنها بمثابة مضلة عامة تندرج تحتها الكثير من المعاني الإيجابية كالقناعة والرضا والسعادة والأمن النفسي وتحقيق الذات. وسنحاول في هذا الفصل تقديم تصور عام للرفاه النفسي في إطار واسع وأكثر ثراء وذلك بالتركيز على مفهومه، خصائصه والأسس النظرية التي ينطلق منها وأبعاده المختلفة.

## 1. مفهوم الرفاهية النفسية: psychological well. Being

يقصد بكلمة well being في قاموس علم النفس: انشراح، رفاهية، سعادة (زهران، 1987، ص564)

وحسب دية البحث تحت عنوان psychological well. Being يعد عملا مجتهدا ومحيرا إذ يصعب إيجاد مصطلح باللغة العربية يتناسب مع المقصود بهذه العبارة الأجنبية، وفي الوقت ذاته يتفق عليه علماء النفس.

وتضيف دية أن مصطلح الرفاه النفسي لا يتضمن مفهوم الدلال والترف كما قد يفهم من استخدامنا لهذه الكلمة وهو حالة من السعادة النفسية ولكنه لا يعني بالضرورة السعادة (دية، 2012، ص13)

وقد تعددت التعريفات التي طرحت لهذا المفهوم من قبل الباحثين المهتمين بمجال علم النفس الإيجابي فحسب (Diener،2009،p24) يتضمن مفهوم الرفاه النفسي الشعور العاطفي بالمتعة وغياب الألم ولا يقتصر على سمات الفرد الشخصية بل يشمل التفاعل بين تلك السمات وخصائص البيئات الاجتماعية التي ينشأ فيها الفرد.

وأضافت عبد المقصود أماني (2006): بأن الرفاه النفسي شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفعالية. (شند وسلومة، 2013، ص678)

كما تعرفها رايف (RYFF،2000،p57) بأنها ذلك الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له واستقلالته في تحديد مسار حياته وإقامته لعلاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها.

وعرفت منظمة الصحة العالمية الرفاهية النفسية بأنها: تصور الفرد لوضعه في الحياة في محيط النظام الثقافي والقيمي الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا بأهدافه ومعاييره وتوقعاته واهتماماته، فالرفاهية النفسية كمفهوم واسع النطاق يتأثر بشكل معقد بصحة الشخص البدنية

وحالته النفسية ومعتقداته الشخصية، وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته بالبيئة التي تكسبه سماته المميزة.

في حين يذهب كل من (Dodge.Huyton، 2012) على أن الرفاهية النفسية هي نقطة التوازن بين تجمع موارد الفرد والتحديات التي تواجهه (الشيخي، 2021، ص 283) وتذهب سرميني (2015، ص 6) في نفس هذا التوجه في تعريفها للرفاهية النفسية بأنها "السعي لتطوير قدرات الفرد وتوظيفها في إدارة المواقف الاجتماعية من خلال تحقيق التوازن الانفعالي مع التمتع بصحة جسدية ونفسية والتعامل مع مواقف الحياة ببهجة ومرح وثقة بالله.

من خلال هذه التعاريف نرى أنها تناولت الرفاه النفسي من ثلاث جوانب، فهناك من ركز على الجانب الوجداني على تلك المشاعر الايجابية التي يحسها الفرد كالسعادة، والغبطة، والسرور، وهناك من ركز على الجانب المعرفي وفي تعبير الفرد عن ومدى رضاه عن الحياة التي يعيشها، وهناك من ركز على التوظيف والأداء الفعال لما يملكه الفرد من إمكانيات وقدرات لمواجهة الصعوبات والتحديات.

## 2. خصائص الرفاهية النفسية:

هناك خصائص يشملها مفهوم الرفاهية النفسية تتمثل في:

- شمولية هذا المصطلح حيث أنه يغطي مدى واسع من المشاعر الإنسانية بداية من المعاناة حتى النشوة إذ لا يركز فقط على المشاعر السلبية كالاكتئاب وفقدان الأمل...إلخ.
- يتناول أيضا مفهوم الرفاهية النفسية الأسباب لوجود فروق فردية في مستويات السعادة.

• تركز الرفاهية النفسية على الخبرة الداخلية ولا تفترض أن الإطار الخارجي هو المرجع لتقدير الهناء على الرغم من أن معايير الصحة العقلية من الخارج (النضج، الوراثة، الاستقلالية) ولكن تقاس الرفاهية النفسية من خلال الإدراك الذاتي للفرد لحياته.

- التركيز على المشاعر المستقرة على المدى الطويل لا بالانفعالات العابرة

(Diener et al، 1995، p304)

### 3. المفاهيم المرتبطة بالرفاهية النفسية:

هناك بعض المفاهيم التي يحدث بينها وبين الرفاهية النفسية تداخل كبير، لذا كان هناك بعض الخلط في بعض الدراسات فيما يتعلق بتلك المفاهيم الأكثر اقتراباً أو ارتباطاً بمفهوم الرفاهية النفسية، لذا وجب تحديد معاني هذه المفاهيم والفرق بينها وبين الرفاهية النفسية، ومن هذه المفاهيم:

#### 1.3. السعادة: وهي الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباً أو إيجاباً على نوعية حياته

الحاضرة بصفة عامة (veenhoven،2003،p16)

ويرى "أراجايل" أن السعادة هي انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات، وهي ليست عكس التعاسة تماماً (أراجايل، 1993، ص ص 9-10)

#### 2.3. الرضا عن الحياة: ويعني درجة تقبل الفرد لذاته بما حقق من إنجازات في حياته

الماضية والحاضرة، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين وجوانب الحياة المختلفة (شقورة، 2012، ص 28)

وحسب (الدسوقي، 1998، ص 6) أن الرضا عن الحياة هو تقييم الأفراد لنوعية الحياة

التي يعيشونها طبقاً لنسبهم القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.

#### 3.3. اللذة: قصيرة المدى وزائلة وهي كثيراً ما ترتبط بالناحية المادية الجسمية كالأكل

والشرب (أحمد، 1994، ص 122)

#### 4.3. جودة الحياة: يمثل مفهوماً واسعاً يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية

والموضوعية، فجودة الحياة تتمثل في درجة رقي الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الأفراد لقدرة هذه الخدمات التي تقدم لهم على إشباع حاجاتهم المختلفة ولا يمكن أن يدرك الفرد جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد (مسعودي، 2015، ص 36)

#### 5.3. الصحة النفسية الإيجابية: يشير (Diener et al،1995،p 658) إلى أن مفهوم

الرفاهية النفسية يحل بديلاً في الكثير من الدراسات عن مفهوم الصحة النفسية الإيجابية كما

ورد هذا المصطلح في تعريف منظمة الصحة العالمية والذي ينص على أن الصحة النفسية هي الشعور بالسعادة.

كما يرى (Masse،1998) أن مصطلح الصحة النفسية يتضمن بصفة عامة بعدين أساسيين أحدهما سلبي ويتمثل في الضيق أو الكدر النفسي والثاني إيجابي ويتمثل في جودة الحياة النفسية (مسعودي، 2015، ص37)

على ضوء ما سبق يمكن القول أنه يوجد الكثير من التداخل بين مفهوم الرفاهية النفسية وكل من مفهوم السعادة، الرضا عن الحياة، جودة الحياة، الصحة النفسية الإيجابية ويمكن استخلاص العلاقة بين الرفاهية النفسية وهذه المفاهيم فيما يلي: الرفاهية النفسية أعم وأشمل من السعادة ومن الرضا وذلك لأنه من ناحية المدلول يتضمن كل من الرضا والسعادة، إذن أن الرضا تقييم معرفي لمدى تقدم الفرد نحو الهدف مرتبطاً بالأحداث الماضية والسعادة هي أن يعلو الوجدان الإيجابي الوجدان السلبي وذلك مرتبط بالأحداث الحالية، كما يمكن القول أن الرفاهية النفسية تمثل البعد النفسي أو السيكولوجي لجودة الحياة، كما تمثل أيضاً البعد الإيجابي للصحة النفسية الإيجابية.

#### 4. النظريات المفسرة للرفاهية النفسية:

هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير الرفاهية النفسية ووضع تصور شامل لتوضيحها وأبرز هذه النظريات:

**نظرية اللذة:** ترى هذه النظرية أن الرفاه النفسي قائم على الشعور بالمتعة، وتؤكد على أن كل ما يؤدي إلى الرفاه يؤدي إلى المتعة (اللذة)، فالإنسان يسعى دائماً إلى تحقيق ما يعتقد أنه سيوازي بين اللذة والألم، فحسب جيريمي بينتام Jeremy Bentham أن الإنسان يخضع لهذين السيدين ويحتكم إليهما في تحديد حالته النفسية، فماهية الرفاه النفسي تكمن في تحقيق أكبر قدر من المتعة على حساب الألم، فالرفاه حسب هذه النظرية ما هو في حقيقة الأمر إلا الحالة النفسية الجيدة بالنسبة للفرد التي لا تتحقق إلا في وجود المتعة، فالمزيد من السعادة يجعل الحياة أفضل والتعرض للألم يجعل الحياة أسوأ (مسعودي، 2015، ص43)

**نموذج ناستاسي للرفاهية النفسية:** صاغ ناستاسي نموذجاً تصورياً لتوضيح مفهوم الرفاهية النفسية والعوامل المؤثرة فيه، حيث يرى أن الرفاهية النفسية دالة التفاعل بين عوامل

متعلقة بالفرد بما تتضمنه من مجموعة الإمكانيات الشخصية والاستهداف الشخصي لعوامل الخطورة والعوامل الثقافية التي تتمثل في المعايير الثقافية والمصادر الاجتماعية، وأساليب التنشئة الاجتماعية ومصادرها بالإضافة إلى مصادر الضغوط الاجتماعية والثقافية ولكنها عوامل تدفع الشخص إما إلى الرضا عن حياته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين وبالتالي تمتعه بالصحة النفسية الإيجابية أو عدم الرضا عن حياته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية وبالتالي زيادة احتمال معاناته والضييق والكدن النفسي (عبد الكريم، 2021، ص462)

**نموذج رايف للرفاهية النفسية (1071، 1989، RYFF):** انتقدت رايف البحوث القائمة حول موضوع الرفاه النفسي واعتبرتها ذات أساس نظري فقير، ووضعت نهجا بديلا مفاده أن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من الأمراض وأن السعادة ناجمة عن الحياة التي هي على ما يرام، وهذا متوقف على مدى قدرة الفرد على مواجهته للتحديات التي تواجهه في حياته عن طريق تطوير إمكانياته لأقصى درجة ممكنة ومدى قدرته على الاستفادة من الإمكانيات البيئية المتاحة وحسب تعامله مع الآخرين وأن يكون له هدف يسعى لتحقيقه، وأن يتقبل ذاته كما هي. (عبد الكريم، 2021، ص461)

وهناك ثلاث تيارات نظرية تُسهم في هذا التوجه النظري لرايف، فعلم النفس النمو يقدم العديد من صور الرفاهية النفسية باعتبارها تطور النمو المستمر عبر مسارات الحياة ويشمل نموذج "Erikson" لمراحل التطور النفسي والاجتماعي، وصياغة "Buhler" عن الميول الأساسية للحياة، ونموذج "Neugarth" عن التغيير في مرحلة البلوغ والشيخوخة، وعلم النفس العيادي يقدم نماذج متعددة من الرفاهية مثل تصور "Maslow"، ورؤية "Rogers" للتكامل الوظيفي للشخص، وصياغة "Jung" للتفرد، ومفهوم "Allport" للنضج، وتيار الصحة النفسية يقدم صياغة "Jahoda" الإيجابية وتصور "بير" للأداء الإيجابي. (شرقي، 2021، ص512)

## 5. أبعاد الرفاهية النفسية:

حسب رايف يتسع مفهوم الرفاهية النفسية ليشمل الكثير من المتغيرات النفسية، حيث وضعت لها نموذج يُعرف بنموذج العوامل الستة، حيث يتضمن الأبعاد التالية:

• **الاستقلال الذاتي (الاستقلالية):** ساوت رايف الاستقلال الذاتي بسمات مثل تقرير المصير والاستقلال، الضبط الداخلي، وأفكار وتصرفات المرء ينبغي ألا تكون محددة من قبل أسباب خارجية عن سيطرة الفرد.

وهذا العنصر متأثر بشدة العوامل الثقافية، فبعض الثقافات تسمح للناس بالحصول على حرية كبيرة مقارنة بغيرها. (shahidi،2013،pp 17،18)

• **التمكن البيئي:** الشعور بالهيمنة على البيئة، والاستخدام الفعال للفرص المحيطة بها، كما تتطلب القدرة على التعامل والتحكم في بيئات معقدة، وأيضا قدرة الفرد على التقدم في العالم وتغييره بشكل خلاق من خلال الأنشطة البدنية أو العقلية وهذه المشاركة الفعالة في التمكن البيئي هي المكونات الرئيسية في إطار متكامل من الأداء النفسي الإيجابي. (RYFF،2013،p6)

وحسب معمريه (2012، ص36) هو بعد آخر مفتاحي لفهم الرفاهية النفسية يحمل رؤية إيجابية وليست سلبية لمعادلة الفرد، البيئة وكيف يتناسب كل منها مع الآخر، ويحدث هذا في السياقات كلها في العمل، في الأسرة، في المجتمع المحلي، والسيطرة البيئية بالنسبة لمعظم الأفراد هي نوع من أنواع التحديات المستمرة طوال الحياة، وهذا الجانب من الرفاه النفسي يبرز المبادرة الشخصية المستمرة لبناء ورعاية بيئات العمل والأسرة.

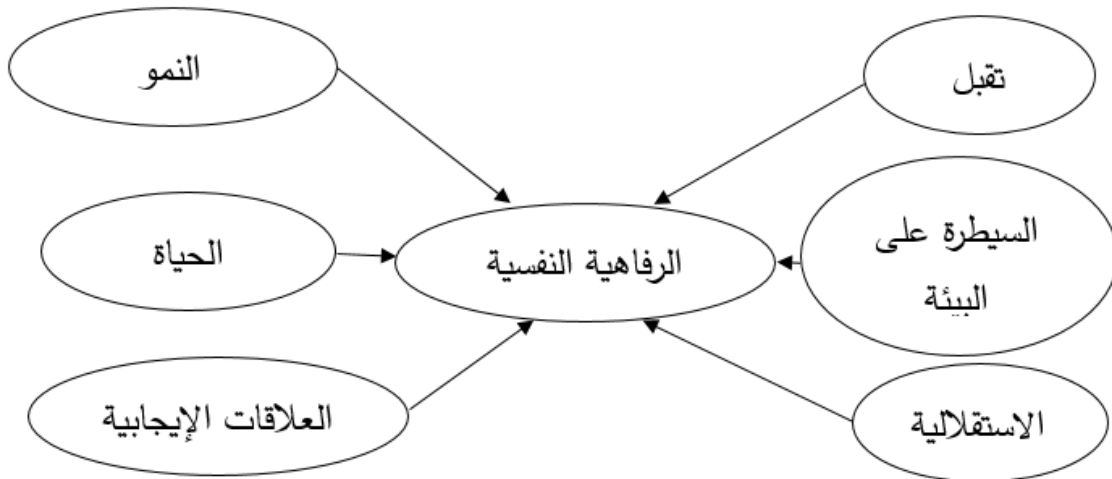
• **العلاقات الإيجابية مع الآخرين:** وفقا لرايف العلاقات الإيجابية معيار لتشخيص الاضطرابات النفسية، وهي من أهم مؤشرات ومعالم الصحة النفسية والرفاه النفسي، حيث أكدت العديد من النظريات على أهمية العلاقات والأشخاص المؤكدين لذواتهم بامتلاكهم مشاعر قوية من التعاطف والحب لكل الناس، وبامتلاكهم لصداقات حميمة وهي أحد محكمات النضج. (شند وسلومة، 2013، ص677)

• **الحياة الهادفة:** وجود هدف في الحياة والاعتقاد بأن الماضي والحياة الحاضرة ذات معنى، وبغض النظر عن أنواع الأهداف التي تم اختيارها واقعا ينبغي أن تحفز وتوجه السلوك وأشارت رايف أن العديد من النظريات النفسية تحدد الحياة الهادفة كعامل أساسي يحفز على النمو البشري. (shahidi،2013، p14)

• **النمو الشخصي:** أشارت رايف على أنه من أهم المؤشرات الدالة على الرفاه والصحة النفسية والوظيفة الإيجابية هو الشعور المستمر بالنمو ونضج الذات والانفتاح على

الخبرات الجديدة وإدراك الفرد لإمكاناته وتحسين الذات والسلوك الذي يعكس فعاليتها بعد النضج.

• **تقبل الذات:** ويشير إلى تقبل الفرد لذاته بإيجابياتها وسلبياتها وألا يرفضها أو يكرهها، لأن رفض الذات أو كراهيتها يترتب عليه عجز الفرد عن تقبل الآخرين تقبلاً حقيقياً، وتقبل الفرد لذاته لا يعني بالطبع الرضا السلبي عن الذات، بل إن هذا التقبل لا يمنع من نقد الفرد لذاته ومحاسبتها وأن يقيم الفرد سلوكه باستمرار إلى أن يصل لحالة من تطوير الذات من خلال التأكيد على جوانب القوة ومحاولة التغلب على النقائص والتخلص من العيوب والتقليل من أثرها على الأقل، فتقبل الذات بداية لتحسينها لأن من يرفض ذاته لا يحاول تطويرها. (شند وسلومة، 2013، ص677)



شكل رقم (2) أبعاد الرفاهية النفسية حسب رايف 1995

## 6. محددات الرفاهية النفسية:

يذكر فينهورن (1996) أن الرفاهية النفسية تتحدد فيما يلي:

- **الفرص المتاحة للفرد:** وتعني تلك الفرص المتاحة له لإشباع حاجاته المختلفة والاستمتاع بالظروف المحيطة به.
- **جودة المجتمع ذاته:** ذلك المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، وما يقدمه هذا المجتمع من خدمات وتسهيلات للفرد تيسر حياته وتجعلها أكثر سلامة ويسراً.

• **الوظيفة الاجتماعية للفرد داخل المجتمع:** وهو ما يُعرف بسلوك الدور الناتج عن الوضع أو المكانة الاجتماعية التي يحتلها الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه، والتي تعكس درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في جميع النواحي النفسية والمعرفية والإبداعية والثقافية، وكذلك حل المشكلات وتعلم أساليب التوافق والتكيف، وتبني منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية.

• **المقومات الشخصية للفرد (التأثير):** ويقصد بها تلك المهارات الاجتماعية التي إذا اجتمعت معاً وبشكل متوازن ينشأ عنها التأثير، ذلك البريق أو اللمعان الذي نراه لدى بعض الأشخاص دون غيرهم "ما يوصف بالكاريزما" وهذه المهارات بطبيعة الحال تتطور وتتمو مع الوقت وبما يسمح لأي شخص أن يزيد من معامل الكاريزما لديه، وبالتالي يزداد لذلك مستوى التأثير الذي يمكن أن تتركه هذه الشخصية على الآخرين.

• **الأحداث القدرية التي تحدث في حياة الفرد أو ما يمر به سواء كان مبهجا أو محزنا:** وهي تلك الأحداث التي تمتحن قدرته على التحمل والصبر على الشدائد وكلها أمور ترتبط بقوة الفرد الإيمانية.

• **التقييم الذاتي للفرد:** صفاء السريرة أو ما يسميه البعض بالسلام الداخلي للفرد (مسعودي، 2015، ص48)

### 7. خصائص الرفاه النفسي عند الأشخاص:

قدمت كل من "رايف وسنجر" وصفا تفصيليا لخصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الرفاه النفسي وفق الأبعاد الستة المكونة للرفاه النفسي في الجدول التالي:  
جدول رقم (1) خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الرفاه وفق الأبعاد الستة حسب رايف

الأبعاد	الأشخاص مرتفعي الرفاهية النفسية	الأشخاص مرتفعي الرفاهية النفسية
الاستقلالية	- القدرة على إتخاذ القرار الذاتي - القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية	- التركيز على توقعات وتقييمات الآخرين له - الخضوع لأحكام الآخرين في إتخاذ القرارات المهمة

<p>- التأثر بالضغوط الاجتماعية في قراراته وأفكاره</p>	<p>- التفكير والتفاعل بطرق محددة - الضبط الداخلي للسلوك وتقييم الذات بمعايير شخصية</p>	
<p>- الصعوبة في إدارة شؤون الحياة اليومية - الشعور بعدم القدرة على تغيير أو تحسين البيئة المحيطة - عدم الوعي بالفرص المناسبة - قلة السيطرة على البيئة المحيطة</p>	<p>- الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة الأنشطة الخارجية - العمل بفاعلية على استخدام الاحتياطات المناسبة - القدرة على اختيار وإيجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية</p>	<p>التمكن البيئي</p>
<p>- الإحساس بنقص النمو الشخصي - عدم القدرة على التحسن بمرور الوقت - قلة الاستمتاع بالحياة - الشعور بالضجر بعدم القدرة على اكتساب سلوكيات واتجاهات جديدة</p>	<p>- الشعور بالنمو المستمر للشخصية - الانفتاح على الخبرات الجديدة - الشعور بالتفاؤل - التعبير في التفكير كانعكاس المعرفة الذاتية والفاعلية - الشعور بالتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت</p>	<p>التطور الشخصي</p>
<p>- عدم الثقة وقلة العلاقات الشخصية مع الآخرين - الصعوبة في تكوين علاقات دافئة منفتحة مع الآخرين - الانعزال والشعور بالإحباط - عدم السعي لتكوين صداقات جديدة مع الآخرين</p>	<p>- الدفاء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين. - الاهتمام بسعادة الآخرين - القدرة على التفهم والتأثير والصداقة والأخذ والعطاء في العلاقات الانسانية</p>	<p>العلاقات الإيجابية مع الآخرين</p>

-نقص الشعور بمعنى الحياة		
-أهدافهم قليلة - قلة التوجيه الذاتي - عدم القدرة على تحديد أهدافه - ليس لديهم وجهة نظر أو معتقدات تضفي على حياتهم معنى	-الإحساس بالتوجه والأهداف في الحياة -الشعور بمعنى الحياة في الوقت الحاضر والماضي -الثقة والموضوعية في تحديد أهدافه في الحياة	الأهداف في الحياة
-الشعور بعدم الرضا عن الذات -الشعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية -الانزعاج المستمر من الأشخاص والإحساس بأنهم مختلفين عنه	-الاتجاهات الموجبة نحو الذات -تقبل المظاهر المتعددة للذات بما تشمله من إيجابيات وسلبيات -الشعور الإيجابي عن الحياة	تقبل الذات

(السيد، 2010، ص14)

### 8. الرفاه النفسي من منظور إسلامي:

حسب قنون (2013) أن الرضا عن الحياة هو شعور الفرد بالارتياح اتجاه حياته الصحية وعلاقاته الاجتماعية والعمل الذي يؤديه متقبلاً لذاته وأن يكون مجاله الحيوي مشبعاً لحاجاته الأولية والثانوية ولديه قدر كبير من الإيمان بالله متوافقاً مع أسرته ومجتمعه، فالرضا عن الحياة الروحية هو الاطمئنان إلى اختيار الله وراحة القلب له، فأهل الرضا هم الذين لا يختارون ما يريدون لأنفسهم بل يتركون التدبير لاختيار الله عز وجل، والإيمان بالله عملية نفسية تتفد إلى أعماق النفس فتبعث فيها يقيناً لا يتزعزع ورضاً صادقاً بقضاء الله وقدره وقناعة عامرة بعبائه وارتياح نفسي وطمأنينة تحميه من التشاؤم مما يجعل المؤمن راضياً عن ماضيه وحاضره ومستقبله فلا يتحسر على ما فاتته ولا يسخط على ما أتاه ولا يخاف مما سيأتيه، مرتاح البال وفي رضا دائم لأن كل شيء يأتي من عند الله، فتقاؤه يجعله إذا مرض لا ينقطع أمله في العافية، وإذا أصابه عسر لا ينقطع أمله في اليسر، وإذا أخطأ أو أذنب لا ييأس من المغفرة والتوبة، فرجاؤه في الله ليس له حدود، وهذا ما يجعله منشرح الصدر طيب النفس متوافقاً مع ربه ونفسه والناس توافقا يشعره بالسعادة والرضا،

وبهذا يعتبر التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضا والإحساس بالسعادة، ويشير الحديبي (2007) إلى أن الدين يوفر قاعدة وجدانية تضمن الأمن والأمان والاطمئنان والالتزان الانفعالي، والتقاؤل وحب الحياة، كما يوفر إحساسا بمعنى الحياة الروحية فهو يخفف من وطأة الكوارث والأزمات التي تعترض طريق الفرد، كما أن الشعور الديني يؤدي إلى الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة واليقين بالله عز وجل وذلك من خلال الدعاء والصلاة والشكر والتي توفر له أسمى صور الدعم والطمأنينة. (مسعودي، 2015، ص ص 55-57)

## خلاصة:

يمكن القول أن مفهوم الرفاهية النفسية من المفاهيم المعقدة نسبياً، إذ تسهم فيه مجموعة من العوامل النفسية والانفعالية والمعرفية، فرغم الاهتمام المتزايد من الباحثين في العقد الأخير حول هذا المفهوم إلا أنه لا يزال هناك الكثير من الأسئلة التي تدور حوله، ففي الدراسات الأولية والمبكرة عُرفت من ناحية المشاعر الطيبة، أما الدراسات الحديثة فأشارت إلى أن الرفاهية النفسية ليست متميزة من خلال المشاعر الإيجابية لوحدها، وإنما في التوظيف النفسي الإيجابي للقدرات والإمكانات المتوفرة عند الفرد في مواجهة الصعاب والتحديات، ولحد اليوم ليس هناك إتفاق محدد حول ماهية هذا المفهوم ومدلوله فالكثير من المحاولات البحثية ركزت فقط على أبعاد الرفاهية النفسية بدلاً من التركيز على مضمونها، وأبرز هذه المحاولات نموذج رايف الذي حددت فيه 6 أبعاد مشتقة من عدة منطلقات نظرية، والتي يمكن من خلالها رصد الرفاهية النفسية لدى الفرد، ومازالت المحاولات البحثية حول الرفاهية النفسية قائمة وأبعادها في تطور من مرحلة لأخرى حيث أضيف بعد آخر للرفاه النفسي ألا وهو البعد الروحي، حيث وجد الباحثون أن هذا البعد يساهم فعليا في الرفاهية النفسية وبخاصة في مجتمعنا الإسلامي.

الجانب الميداني

# الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

## للدراصة الميدانية.

تمهيد

1. منهج الدراصة

2. الدراصة الاستطلاعية

1.2. أهداف الدراصة الاستطلاعية

2.2. عينة الدراصة الاستطلاعية

3.2. إجراءات الدراصة الاستطلاعية

4.2. نتائج الدراصة الاستطلاعية

3. الدراصة الأساسية

1.3. حدود الدراصة

2.3. مجتمع وعينة الدراصة الأساسية

3.3. الأدوات المستخدمة لجمع البيانات

1.3.3. مقياس رهاب مواجهة الأولياء

2.3.3. مقياس الرفاهية النفسية

4.3. إجراءات الدراصة الأساسية

5.3. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراصة

خلاصة

## تمهيد:

إذا كان الجانب النظري يتضمن التراث المعرفي الذي يحيط بمتغيرات الدراسة هو عبارة عن جهود العلماء والمختصين، فإن الجانب الميداني من هذه الدراسة ما يعدّ حقيقة ثمرة جهد الطالب ووسيلة للتدريب على بناء وتطبيق الاختبارات واختيار العينات، وتحديد الإطار الزمني والمكاني، واختيار ما يناسب من الأدوات لجمع البيانات وأساليب تكميمها، وهذا ما سنوضحه في هذا الفصل، الذي يتضمن وصفا تفصيليا لمختلف الإجراءات المنهجية للدراسة.

## 1. منهج الدراسة:

انطلاقاً من أهداف الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها للكشف عن العلاقة بين رهاب مواجهة الأولياء والرفاهية النفسية لدى معلمات الطور الابتدائي، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لأغراض الدراسة.

ويقوم هذا المنهج بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع وكذلك يهدف إلى جمع البيانات والمعلومات عن حقائق الأشياء والظواهر الموجودة وإخضاعها للدراسة العلمية (بوحوش، 1995، ص122)

## 2. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة ضرورية في عملية البحث العلمي، فهي تساهم في التعرف على الميدان الذي ستجري فيه الدراسة، وتساعد الباحث على رسم الخطة والمنهج الصحيح لمواصلة عملية البحث.

### 1.2. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التأكد من صلاحية أدوات الدراسة من خلال خصائصها السيكمترية.
- الكشف عن الصعوبات والعراقيل التي من الممكن أن تواجه الطالبة لتفاديها أثناء الدراسة الأساسية.

- التعرف على مدى استعداد وتقبل عينة الدراسة لتطبيق الأدوات عليها.
- تحديد الإطار المكاني للدراسة والأطراف التي سنستعين بها عند التطبيق.

### 2.2. عينة الدراسة الاستطلاعية:

للتحقق من الشروط السيكمترية لأدوات الدراسة قامت الطالبة بتطبيق المقياس المعد على عينة استطلاعية قوامها 30 معلمة من معلمات الطور الابتدائي، ولكون الطالبة معلمة ابتدائي فقد استعانت بزميلاتها بالمدرسة التي تُدرّس بها والبعض من المعلمات من المدارس المجاورة لها بمقاطعة الرقيبة (03).

### 3.2. إجراءات الدراسة الاستطلاعية ونتائجها:

بعد تحضير أدوات القياس قامت الطالبة بالآتي:

- تطبيق المقياسين بنفسها على مجموعة من زميلاتها بالمدرسة والبعض من المعلمات من المدارس القريبة منها بقرية هبة بلدية الرقيبة، وأثناء التطبيق تمت مناقشتهم

حول موضوع الدراسة وملاحظة ردود أفعالهم حول الموضوع، كما تمت الإجابة على بعض استفساراتهم والتأكد من وضوح عبارات المقاييس والوقوف بشكل دقيق على أي مشكلة تتعلق بفهم العبارات أو التطبيق.

• جس نبض بعض المعلمات الأخريات في مدى قابليتهن لتطبيق الدراسة عليهن وتحديد المعلمات اللواتي ستستعين بهن أثناء الدراسة الأساسية.

ومن خلال هذه الإجراءات التي قامت بها الطالبة تم التوصل إلى النتائج التالية:

• تمت دراسة الخصائص السيكومترية للمقياس المعد للدراسة والتأكد من صلاحيته، وسيتم توضيح ذلك لاحقاً.

• تم تحديد المدارس التي ستتم فيها الدراسة والتي أبدت استعدادها لتطبيق الدراسة بها واستبعاد المدارس التي كانت بها مقاومة وأخص بالذكر بعض المدرء.

• وجدنا نوعاً من التقبل والتجاوب لتطبيق أدوات الدراسة لدى أفراد العينة المعنية بالدراسة مما شجعنا على مواصلة العمل وإجراء الدراسة الأساسية.

### 3. الدراسة الأساسية:

#### 1.3. حدود الدراسة:

• الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة الحالية على عينة من المعلمات ببعض الابتدائيات بولاية الوادي.

• الحدود المكانية: تمت الدراسة الحالية ببعض الابتدائيات بولاية الوادي والبالغ عددها (09) ابتدائيات موزعة كآآتي: (05) ابتدائيات بالرقبية، (02) ابتدائيات بقمار، (02) ابتدائية ببلدية الوادي.

• الحدود الزمانية: أجريت الدراسة الحالية خلال الفصل الثاني من الموسم الدراسي 2022/2021.

2.3. مجتمع وعينة الدراسة الأساسية: يعتبر اختيار العينة من أهم الخطوات المنهجية إذ أنّ اختيار العينة بطريقة صحيحة يضمن للباحث النجاح في باقي خطوات دراسته مما يؤدي إلى مصداقية أكبر للنتائج المتحصل عليها، وقد اختارت الطالبة العينة من مجتمع الدراسة المتكون من معلمات المدارس الابتدائية المتواجدة بالبلديات التالية: الرقبية،

قمار، الوادي، وقد تكونت عينة الدراسة من (60) معلمة من معلمات الطور الابتدائي من مجموع (69) معلمة، وذلك بسبب إلغاء (09) استبيانات لعدم إكمال ملء الاستبيان. وقد تم اختيارهن بأسلوب غير عشوائي وبطريقة العينة القصدية. وتستخدم هذه الطريقة في حالة ما إذا كان الأفراد معروفين تماما حيث يختار الباحث عينة حسب معايير معينة يضعها الباحث لبحثه (ملحم، 2000، ص223)، حيث اختارت الطالبة مجموعة من المعلمات اللواتي تعرفهن معرفة مباشرة والبعض الآخر معرفة غير مباشرة من طرف بعض الزميلات، وقد تم الاختيار بدون قيود أو شروط حيث شملت العينة معلمات الابتدائي بتخصصين (لغة عربية، لغة فرنسية) وبمختلف مراحلهن العمرية أو حالتهم الاجتماعية أو الأقدمية التي لديهن في التعليم.

جدول رقم (2) يوضح توزيع العينة حسب المدارس التي تنتمي إليها

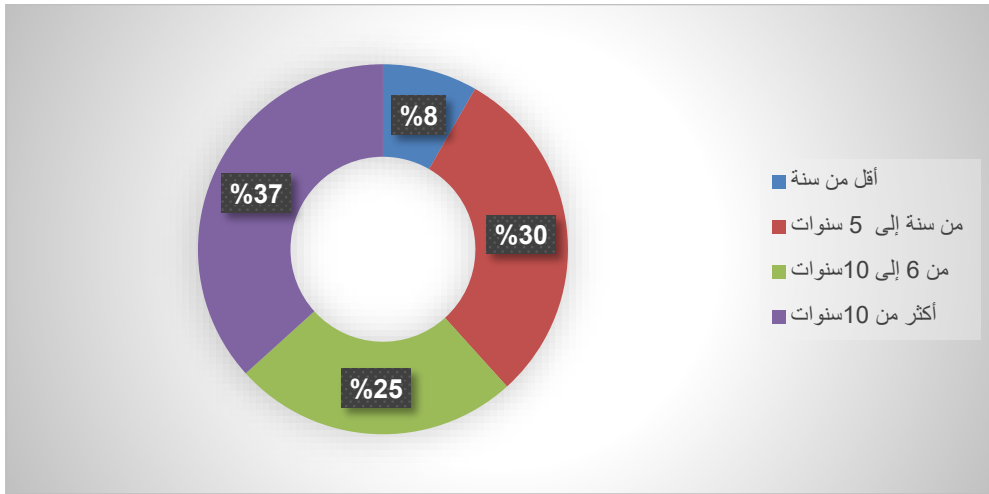
الولاية	البلدية	المدرسة الابتدائية	عدد المعلمات
الوادي	الرقيبة	مجمع حي بشاغة ببشاغة	03
		امبارك الملي بهبة	07
		مصطفى بريش بالخبنة	12
		دويس بلقاسم بالخبنة	05
		بريش موسى بالفولية	05
	قمار	زبدي محمد	05
		شمندي العزوزي	09
	الوادي	نصيرة المولدي	07
		غنبازي مسعود	07

• خصائص العينة:

حسب متغير الخبرة المهنية:

جدول رقم (3) يوضح توزيع ونسبة العينة حسب الخبرة المهنية:

النسبة المئوية %	العدد	عدد سنوات الخبرة المهنية
8,3 %	5	أقل من سنة
30 %	18	من سنة إلى 5 سنوات
25 %	15	من 6 إلى 10 سنوات
36,7 %	22	أكثر من 10 سنوات
100 %	60	المجموع



شكل رقم (3) رسم توضيحي لتوزيع ونسبة العينة حسب عدد سنوات الخبرة

من خلال قراءتنا للجدول رقم (3) والرسم التوضيحي رقم (2) نجد أن العينة المأخوذة للدراسة غير متساوية العدد تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة المهنية، حيث نجد أن عدد المعلمات اللواتي لهن "أقل من سنة" خبرة (19) معلمة بنسبة تقدر بـ 8,3 %، وعدد المعلمات اللواتي لهن من "سنة إلى 5 سنوات" خبرة عددهن (18) معلمة بنسبة 30 %، والمعلمات اللواتي لهن من "6 إلى 10 سنوات" خبرة عددهن 15 بنسبة 25 % أما

المعلمات اللواتي لهن "أكثر من 10 سنوات خبرة" فقد بلغ عددهن 22 معلمة بنسبة 36,7%، مما سبق يتضح أن غالبية أفراد العينة يتراوح مدة أقدميتهم في التعليم من 10 سنوات فما أكثر.

**3.3. الأدوات المستخدمة لجمع البيانات:** لتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الطالبة على مقياسين من نوع الاستبيان، حيث اشتملت الاستبانة في الصفحة الأولى على المعلومات الشخصية المتعلقة بعدد سنوات الخبرة المهنية واسم المدرسة والمقاطعة الإدارية وتعليمات الإجابة، بينما احتوت باقي الصفحات على بنود المقياس المستخدمة وهي كالآتي:

**1.3.3. مقياس رهاب مواجهة الأولياء:** بعد مراجعة ما أمكن من الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة لم تجد الطالبة في المقياس المحكمة سابقا ما يغطي مشكلة الدراسة وأهدافها، لذا قامت بإعداد مقياس الرهاب مواجهة الأولياء لدى المعلمات على ضوء مشكلة الدراسة وأهدافها.

**1.1.3. خطوات بناء المقياس:** تم إعداد مقياس الرهاب مواجهة الأولياء وفق الخطوات التالية:

- تحديد مفهوم الرهاب مواجهة الأولياء وأبعاده وذلك من خلال إطلاع الطالبة على التراث النظري والدراسات السابقة حول الموضوع.
- صياغة البنود بما يناسب الموضوع وأبعاده وذلك بالاعتماد على:
- أ- التجربة الفعلية للطالبة كمعلمة وملاحظاتها لمختلف الأعراض التي تنتاب المعلمات أثناء مواجهة الأولياء.
- ب- المقياس السابقة التي تناولت الرهاب الاجتماعي أبرزها:
- مقياس الرهاب الاجتماعي ليبوتز ( Liebowitz, 1987 ) من تعريب وتقنين أبو جدي (2004)
- مقياس الرهاب الاجتماعي لدى المعلمين الجدد لحمد هبة إبراهيم وعيروط مصطفى محمد (2017)
- مقياس القلق الاجتماعي لمعمرية بشير (2009)
- تم التوصل إلى فقرة تغطي 3 أبعاد لقياس الرهاب من مواجهة الأولياء، وقد حرصت الطالبة على قصر العبارة وسلامة الصياغة اللغوية.

### 2.1.3. وصف المقياس:

يتكون مقياس رهاب مواجهة الأولياء المعد من قبل الطالبة من (20) بندا من نوع التقرير الذاتي ذات الاتجاه السلبي تُجيب عليه المعلمة وفق تدرج خماسي كالتالي (دائما- غالبا- أحيانا- نادرا- أبدا) الملحق (1)

وقد توزعت بنود المقياس على 03 أبعاد حسب الجدول التالي:

الجانب الانفعالي (القلق الذاتي): 3- 5- 6- 8- 13- 14- 15- 18

الجانب المعرفي (المعلومات الاجتماعية): 9- 10- 11- 16- 20

الجانب السلوكي: 1- 2- 4- 7- 12- 17- 19

### 3.1.3. تصحيح المقياس: يتم تصحيح المقياس بإعطاء وزن لكل عبارة للتعبير عن

درجة الرهاب مواجهة الأولياء وفقا للتدرج التالي: دائما (5) غالبا (4) أحيانا (3) نادرا (2) أبدا (1)، وتتراوح درجات المقياس بين (20- 100) بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الرهاب مواجهة الأولياء عند المعلمة والعكس صحيح.

### 4.1.3. الخصائص السيكومترية للمقياس:

- **الصدق:** يعتبر الاختبار صادقا إذا كان يقيس ما وضع لقياسه (معمرية، 2007، ص130)، وقد تم حساب صدق المقياس بثلاث طرق وهي كالتالي:
- **صدق المحكمين:** بعد الانتهاء من إعداد المقياس في صورته الأولية، قامت الطالبة بعرضه على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي قصد تحكيمه بإبداء آرائهم حول الشكل العام للاستبيان وتعليمته ومدى صلاحية الفقرات لقياس الرهاب من مواجهة لدى المعلمات ومدى صحة ودقة العبارات لغويا ومناسبتها لعينة الدراسة مع تقديم ملاحظاتهم والتعديلات التي يرونها مناسبة، إلا أن الطالبة ورغم مدة انتظار التحكيم لم تتلقى سوى ردين للمحكمين: الأستاذ أسعادي فارس والأستاذ شنة محمد رضا وهما مشكوران على ذلك، وقد اتفقت آراؤهما على صلاحية المقياس، وبوضوح وسلامة الصياغة اللغوية ومناسبتها لعينة الدراسة (المعلمات) ولذلك يمكن اعتماده بهذه الصورة.

• صدق المقارنة الطرفية: (الصدق التمييزي)

بعد تحديد درجات أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية قمنا بترتيب درجات العينة الاستطلاعية ترتيباً تصاعدياً حسب الدرجة الكلية للمقياس، ثم ميزنا مجموعتين من أفراد العينة البالغ عددها (30)، المجموعة العليا تكونت من 10 فرداً وأخرى دنيا تكونت من 10 فرداً، والعدد 10 يمثل تقريباً 27% من العينة الاستطلاعية، بعد ذلك تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمستويين، تم حساب قيمة (ت) للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (4) يوضح حساب الصدق التمييزي لمقياس الرهاب من مواجهة الأولياء

المجموعة (ن)	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار T	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
المجموعة الدنيا	10	1,3450	0,14230	7,155	0,05	دال إحصائياً
المجموعة العليا	10	2,3600	0,42544			

من خلال الجدول رقم (4) نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي (1,3450) وانحرافها المعياري يساوي (0,14230) وأن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا يساوي (2,3600) وانحرافها المعياري يساوي (0,42544)، ونجد أن قيمة (ت) تساوي (7,155) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة معنوية (0,05) مما يعني رفض الفرضية الصفرية أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا، وعليه فالمقياس يمكننا من التمييز بين المجموعتين وعليه يمكن القول بأن المقياس صادق، وهو يقيس ما وُضع لقياسه الرهاب مواجهة الأولياء عند معلمات الطور الابتدائي.

• الثبات:

- التناسق الداخلي للبنود: (ألفا كرونباخ)

قمنا بحساب ثبات المقياس بطريقة التناسق الداخلي للبنود (ألفا كرونباخ) بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss22) والنتائج مدونة في الجدول التالي:  
جدول رقم (5) يوضح حساب ثبات مقياس الرهاب مواجهة الأولياء بطريقة التناسق الداخلي (ألفا

كرونباخ)

المقياس	عدد العينة	قيمة معامل ألفا كرونباخ	القرار
رهاب مواجهة الأولياء عند معلمات الطور الابتدائي	30	0,774	دالة إحصائية

وهي علاقة موجبة بين البنود وبذلك يمكن القول بأن المقياس ثابت.

• التجزئة النصفية:

قمنا بحساب معامل الثبات أيضا بطريقة التجزئة النصفية حيث تم تقسيم بنود المقياس إلى نصفين متكافئين (علوي/سفلي) بين النصفين باستعمال نظام (spss22) والنتائج مدونة بالجدول التالي:

جدول رقم (6) يوضح الثبات بطرق التجزئة النصفية:

طرق التجزئة النصفية	القيمة	عدد العينة	مستوى الدلالة
سبيرمان وبراون	0,850	30	دالة إحصائية
جيتمان	0,840		

يتضح من الجدول رقم (6) الخاص بمعاملات الثبات للمقياس المستخدم أن هذه المعاملات تراوحت ما بين 0,850 و 0,840 بعد الاعتماد على معامل جيتمان وسبيرمان

براون في طريقة التجزئة النصفية، وهذا يعني أن المقياس ثباته عالي ويمكن استخدامه في الدراسة الأساسية.

**2.3.3. مقياس الرفاهية النفسية:** تبنت الطالبة مقياس ( RYFF، 1989) للرفاهية النفسية واعتمدت على النسخة التي تم تقنينها من طرف Abbott.RAetal (2006) على عينة من النساء وترجمت من طرف الخشاب (2013)

**2.3.1. وصف المقياس:** يتكون المقياس من (42) فقرة من نوع التقرير الذاتي منها (22) فقرة موجبة و (20) فقرة سالبة، موزعة هذه الفقرات على ستة أبعاد بواقع (07) عبارات لكل بعد من الأبعاد الستة، تجيب عنها المعلمة وفق التدرج الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، ملحق (1).

الجدول (7) يوضح توزيع الفقرات على أبعاد المقياس:

الرقم العبارة	البعد
1، 2، 3، 4، 5*، 6*، 7*	الاستقلال الذاتي
8، 9، 10، 11، 12*، 13*، 14*.	التمكن البيئي
15، 16، 17*، 18*، 19*، 20*، 21*	النمو الشخصي
22، 23، 24، 25، 26*، 27*، 28*	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
29، 30، 31*، 32*، 33*، 34*، 35	الحياة الهادئة
36، 37، 38، 39، 40*، 41*، 42*	تقبل الذات

\* العبارات السلبية

**2.2.3. تصحيح المقياس:** يحتوي المقياس على عبارات موجبة وأخرى سالبة، ففي البنود الموجبة تعطى الدرجة (5) دائماً، (4) لغالباً، (3) أحياناً، (2) نادراً و(1) لأبداً، وفي حالة البنود السالبة يتم قلب الأوزان، ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي تتحصل عليها المعلمة على المقياس، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع المعلمة بدرجة عالية من الرفاهية النفسية، والعكس صحيح.

### 2.2.3. الخصائص السيكومترية للمقياس: تم التأكد من الخصائص السيكومترية

للمقياس في البيئة الجزائرية في دراسة لحوارية شرقي (2021) حول جودة الصداقة وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة بمستغانم، وقد تم حساب صدق المقياس وثباته كالآتي:

#### • الصدق: (الاتساق الداخلي)

تم التحقق من مدى الاتساق الداخلي بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية لكل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس:

الجدول رقم (8) معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد الرفاهية النفسية.

بعد الاستقلال الذاتي		بعد التمكّن البيئي		بعد النمو النفسي		بعد العلاقات الإيجابية		بعد الحياة الهادئة		بعد تقبل الذات	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0,66	8	**0,71	15	*0,38	22	0,33	29	**0,52	36	**0,48
2	**0,41	9	**0,70	16	*0,36	23	0,65	30	**0,60	37	** 72,0
3	**0,55	10	**0,55	17	**0,71	24	0,72	31	**0,44	38	** 41,0
4	*0,31	11	**0,45	18	**0,50	25	0,60	32	**0,63	39	** 66,0
5	**0,56	12	*0,37	19	**0,57	26	0,47	33	**0,71	40	** 44,0
6	**0,62	13	**0,46	20	*0,32	27	0,60	34	**0,52	41	** 65,0
7	**0,44	14	**0,60	21	**0,69	28	0,53	35	*0,38	42	** 56,0

\*\* دالة عند مستوى الدلالة 0,01 \* دالة عند مستوى الدلالة 0,05

بحساب معاملات ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية خلصت النتائج إلى أنها دالة عند مستوى 0,01 و 0,05 مما يشير إلى تمتع المقياس بالصدق الداخلي.  
جدول رقم (9) معاملات الارتباط بين درجات كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	الاستقلال الذاتي	التمكن البيئي	النمو الشخصي	العلاقات الايجابية	الحياة الهادئة	تقبل الذات
المقياس ككل	** 0,60	** 0,75	** 0,68	** 0,64	** 0,75	** 0,67

يظهر لنا من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس كانت دالة عند مستوى الدلالة 0,01 وبالتالي فالمقياس يتمتع بالصدق الداخلي.

• الثبات: تم حساب ثبات المقياس عن طريق ألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (10) معامل ثبات كل بعد من أبعاد مقياس الرفاهية النفسية باستخدام ألفا كرونباخ

البعد	الاستقلال الذاتي	التمكن البيئي	النمو الشخصي	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الحياة الهادئة	تقبل الذات	المقياس ككل
قيمة ألفا كرونباخ	0,51	0,60	0,54	0,62	0,60	0,64	0,84

ينتضح من الجدول أن معاملات ثبات أبعاد المقياس باستخدام ألفا كرونباخ قد تراوحت ما بين (0,51 - 0,64) ومعامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0,84) مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات جيد.

### 4.3. إجراءات الدراسة الأساسية:

بعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدمة في الدراسة والاطمئنان لصحة البيانات التي سيتم الحصول عليها، وتحديد المدارس التي سيتم فيها تطبيق الدراسة والوقت المناسب لذلك، حيث اختارت الطالبة أن يكون بعد الانتهاء من اختبارات الفصل الثاني وحجز نقاط التلاميذ وذلك حتى تتفرغ هي شخصيا للدراسة لكونها معلمة وتضمن تفرغ المعلمات أيضا ليكن أكثر استعدادا وأريحية أثناء التطبيق وعندها قامت بالإجراءات الآتية:

- توزيع الاستبيانات يدويا، وقد قامت الطالبة بنفسها بعملية التوزيع في بعض المدارس القريبة منها بالرقبية أما المدارس البعيد عنها أو تلك الموجودة ببلديتي قمار والوادي، فقد استعانت بمجموعة من المعلمات -وهن مشكورات على ذلك- بالتوزيع بالمدارس التي يدرسن بها.

- بدأت الطالبة في استرجاع الاستبيانات ودامت هذه العملية ما يقارب الأسبوعين، فالبعض من المعلمات أجبن مباشرة على الاستبيان والبعض الآخر فضلن إعطاءهن الوقت الكافي ليوم أو يومين، ومع اتساع المجال الجغرافي للدراسة كانت هناك صعوبة في استرجاع جميع الاستبيانات وضياع البعض منها، حيث تم استرجاع (69) استبيان من أصل (80).

- بعد استلام الاستبيانات تم استبعاد الاستمارات الناقصة أو التي اكتفت فيها المعلمة بتعبئة أحد المقاييس دون الآخر.

- بعد ذلك تم تفرغ الاستبيانات ومعالجة البيانات إحصائيا للوصول للنتائج المطلوبة.

### 5.3. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

للإجابة عن أسئلة الدراسة وتفسير النتائج الخام المتحصل عليها، اعتمدت الطالبة في توزيع البيانات ومعالجتها إحصائيا على برنامج (spss22) للعلوم الاجتماعية، وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسون ( $r$ ) في معالجة الفرضية العامة.
- اختبار ( $T$ ) لعينة واحدة في معالجة الفرضية الثانية والثالثة.
- تحليل التباين الأحادي ( $F$ ) في معالجة الفرضية الرابعة والخامسة.

## خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل الخطوات المنهجية التي تسير عليها الدراسة بداية من اختيار المنهج.

ثم تناولنا الدراسة الاستطلاعية وإجراءاتها مروراً بالتأكيد على الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة المستعملة، وذلك لكي تصبح أدوات عملية يمكن الوثوق بها، ثم تطرقنا إلى الدراسة الأساسية وعرفنا عن مجتمع الدراسة وكيفية اختيارنا للعينة، ثم الوصف التفصيلي لأدوات الدراسة وكيفية تصحيحها دون أن نغفل عن إجراءات التطبيق الميداني، وأخيراً الأدوات الإحصائية التي تتناسب مع الدراسة حتى نُترجم النتائج الرقمية إلى دلالات لفظية ذات معنى.

# الفصل الخامس: عرض وتفسير نتائج الدراسة

## تمهيد

1. عرض وتفسير نتائج الفرضية العامة
  2. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى
  3. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية
  4. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
  5. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
- خاتمة عامة

## تمهيد:

بعد التناول المفاهيمي لموضوع الدراسة في جانبها النظري، وترجمة متغيراتها وإجرائها في الميدان تم التوصل إلى جملة من النتائج، والتي سيتم عرضها عرضاً مفصلاً، مع تفسير هذه النتائج على ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة وبالاستناد إلى خواص المجتمع الجزائري عموماً ومجتمعنا السوفي تحديداً وخواص القطاع التربوي بالجزائر.

## 1. عرض وتفسير نتائج الفرضية العامة:

### • عرض نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الرهاب مواجهة الأولياء والرفاهية النفسية.

وللتحقق من الفرضية قمنا بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة الرهاب مواجهة الأولياء ودرجة الرفاهية النفسية، فتحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي:

جدول رقم (11) قيمة معامل بيرسون ودلالته الإحصائية للعلاقة بين الرهاب مواجهة الأولياء والرفاهية النفسية.

القرار	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط r	عدد أفراد العينة	المتغيرات
غير دالة إحصائياً عند 0.05	0.360	-0.120	60	رهاب مواجهة الأولياء
				الرفاهية النفسية

من خلال الجدول نجد أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجة الرهاب مواجهة الأولياء ودرجة الرفاهية النفسية تساوي (-0.120) ومستوى الدلالة sig يساوي (0.360) وهي أكبر من مستوى معنوية 0.05

إذن توجد علاقة ارتباطية ضعيفة سلبية غير دالة إحصائياً وبالتالي: نرفض فرضية البحث ونقبل الفرضية الصفرية بعدم وجود علاقة ارتباطية بين الرهاب من مواجهة الأولياء.

### • تفسير الفرضية العامة:

تشير النتائج إلى عدم وجود علاقة بين الرهاب مواجهة الأولياء والرفاهية النفسية لدى معلمات الطور الابتدائي، ويمكن تفسير ذلك بالعديد من الرؤى المختلفة، من ذلك أن الرفاهية النفسية كمفهوم واسع النطاق يشمل عديد الأبعاد التي تغطي مجالات عديدة من حياة الإنسان من الاستقلالية والروحانية، تقبله لذاته وقدرته على إدارة بيئة عمله، وقدرته على التحكم بمشاعره وانفعالاته وتنمية نموه الشخصي وتوظيف إمكانياته وصولاً لتحقيق أهدافه.

وبذلك الرهاب من مواجهة الأولياء، وإن وُجد يبقى منحصرًا في تلك الزاوية الضيقة من حياتهن بالنظر إلى استنادهن لمقومات تبعث على الارتياح والرفاهية النفسية كتمتعهن بصحة جسدية ونفسية جيدة، بالإضافة إلى علاقاتهن الاجتماعية الناجحة، وأهداف يسعين لتحقيقها، إضافة إلى ذلك الجانب الروحي الذي يضيء على حياتهن الارتياح والطمأنينة.

كما يحمل معنى الرفاهية النفسية قدرة الفرد على توظيف إمكانياته وخبراته في مواجهة مختلف المشكلات التي تواجهه، فامتلاك المعلمات هذه القدرات يجعلهن يتخطين الصعوبات ولا يتركن مجالًا لأي مشكلة تواجههن أو مخاوف قد يشعرن بها لتقصف بما لديهن من مقومات تبعث على الارتياح والرفاهية النفسية فتتغص عليهن حياتهن.

كما يمكن تفسير عدم وجود علاقة بين الرهاب من مواجهة الأولياء والرفاهية النفسية بما جاءت به الفرضية الجزئية الأولى بانخفاض مستوى الرهاب من مواجهة الأولياء فيما حازت الرفاهية النفسية على نسبة مرتفعة حسب نتائج الفرضية الجزئية الثانية، فمنطقيًا الانخفاض الكبير لمستوى الرهاب من مواجهة الأولياء بالنظر إلى الارتفاع الكبير للرفاهية النفسية حتمًا لن يترك أثرًا وبالتالي عدم وجود هذه العلاقة.

وفي مقاربة لنتائج دراستنا هذه، دراسة (تيلوين حبيب) التتبعية لقياس الرفاهية النفسية مقارنة مع دراسة معمريّة لقياس درجة الرهاب الاجتماعي، وكلتا الدراستين تمتا على شريحة كبيرة من الجزائريين بمختلف فئاتهم ومختلف مراحلهم العمرية، مختلف الوظائف والمهن، وقد أسفرت نتائج دراسة تيلوين على أن مستوى الرفاهية النفسية في الجزائر قد بلغ ما نسبته 52%، بينما استقر سنتي 2006 و2008 في نسبة 40% وبلغ سنة 2010 نسبة 41% وارتفع نسبيًا سنة 2011 إلى 46%، بينما تراوحت نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي عند الجزائريين حسب دراسة معمريّة بين 1% و15%، هذه المفارقة الكبيرة بين نسب الرفاهية النفسية والرهاب الاجتماعي تجعلنا نستبعد ذلك التأثير الذي قد يتركه الرهاب الاجتماعي على الرفاهية النفسية بوجه عام والرهاب من مواجهة الأولياء بوجه خاص على الرفاهية النفسية لدى المعلمات، فالرهاب من الأولياء يرتبط بموقف مع ولي، ويكون هناك توتر مع هذا الولي، في حين أن الرفاهية النفسية هي إحساس عام بالسعادة والإيجابية اتجاه الحياة، فمن المنطق أن تأثير الرهاب من مواجهة الأولياء سيكون محدود جدًا على مستوى الرفاهية النفسية لدى المعلمات، وبالتالي عدم وجود هذه العلاقة.

## 2. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

### • عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أن مستوى رهاب مواجهة الأولياء لدى عينة الدراسة (مرتفع)

تم معالجة هذه الفرضية باستخدام اختبارات لعينة واحدة على متوسط فرضي، وتحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي.

جدول (12) يوضح لعينة واحدة على متوسط فرضي لمستوى الرهاب مواجهة الأولياء لدى معلمات

### الطور الابتدائي

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	المتوسط الفرضي	عينة الدراسة ن=60	
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0.05	59	-22.030	60	9.88595	31.8833

من خلال الجدول نجد أن المتوسط الحسابي لعدد أفراد العينة والذي يساوي (60) فردا يساوي (31.8833) بانحراف معياري يساوي (9.88595)، والمتوسط الفرضي يساوي (60) في حين بلغت قيمة "ت" المحسوبة (-22.030) وهي دالة إحصائية عند درجة الحرية 59 حيث نجد أن المتوسط الحسابي لرهاب مواجهة الأولياء لدى المعلمات أقل من المتوسط الفرضي.

ومنه يمكن القول أن مستوى الرهاب مواجهة الأولياء لدى عينة الدراسة "منخفض" وبالتالي نرفض فرضية البحث.

## • تفسير الفرضية الجزئية الأولى:

تشير النتائج إلى انخفاض في مستوى الرهاب مواجهة الأولياء لدى المعلمات، ويمكن تفسير ذلك من عدة زوايا: بداية بطبيعة هذا الاضطراب في حد ذاته والتي تكمن في الخوف الشديد من التقييم السلبي من طرف الآخرين وبالتالي عدم التصريح بمخاوفهم مخافة أن يوصفوا بالعجز أو الضعف، مما يعني أن هذا الانخفاض لا يعني بالمطلق عدم وجود بعض الأعراض لرهاب مواجهة الأولياء لدى المعلمات، فقط هنّ لم يصرحن بذلك فحسب (Antony،2001) والمشار إليه الركيبات (2015) أن معظم الأفراد المصابين بالرهاب الاجتماعي يحتفظون بمخاوفهم سرًا، فهم يعانون ولكن لا يستطيعون التعبير عن مخاوفهم ويجدون صعوبة كبيرة في التقدم للعلاج نتيجة ذلك وقد أشارت إلى هذا إبريغم (2008) قي دراستها أن المصاب بالرهاب الاجتماعي يظهر لديه شعور واضح بالمعاناة ولكنه لا يطلب المساعدة للتخلص من قلقه الاجتماعي، وحقيقة هذا ما لاحظته الطالبة على بعض المعلمات اللواتي تعرفهن معرفة شخصية وتعلم جيدا أن لديهن خوف شديد من أولياء التلاميذ، إلا أنهن أجبن بالنفي القاطع على جميع بنود الاستبيان، وكأنهن بذلك يردن إظهار الصورة المثالية التي يودن أن يكن عليها، ولعل هذا الأمر لا يتعلق بهن فقط وإنما بطبيعة الفرد الجزائري بصفة عامة والذي يرى الأشياء بما يجب أن تكون عليه وليس كما هو كائن فدائما ما نجده يُظهر ذلك الجانب من قوة شخصيته واتزانة و..... والمعلمة بوجه خاص تريد أن تظهر للآخرين على أنها تتمتع بكافة الصفات الايجابية ولديها قدرة على مجابهة كل الصعوبات فيرونها مؤهلة وقدوة لأبنائهم ويمنحونها كامل ثقتهم وكأنها ليست بشر ولديها مشكلات ويمكن أن تعاني من أزمات واضطرابات في حياتها.

ومن جهة أخرى، وفي مقابلة مع السيدة منى وهي معلمة ابتدائي لأكثر من 24 سنة تقول: "سابقا لم يكن ليخطر ببال أحد أن المعلم سيكون في هذا الوضع ويصبح لديه تلك الرهبة والخوف من الأولياء، فسابقا كانت مكانة المعلم مقدسة، فكان المعلم ذلك الأب، وتلك المعلمة هي أم ثانية لتلاميذها، فكانت له كامل السلطة والحرية ممّا يجعله يؤدي رسالته على أكمل وجه بمنتهى الراحة وذلك الطموح الكبير بأن يصل بأبنائه التلاميذ إلى أعلى المراتب، فرغم قلة الإمكانيات قد انتجت المدرسة الجزائرية خلال العقود الماضية الكثير من الكفاءات في مختلف المجالات، وحاليا ونتيجة التغيرات التي حدثت للمجتمع في مختلف

المجالات أصبح لديها بعض التخوف والحذر من الأولياء وبخاصة لو كان هذا الولي عصي، أو له سلطة، كما أنها تحس بمراقبة الأولياء لها ولكن ما يقلقها درجة هذه المراقبة فإذا كانت مراقبة شديدة فهي حتما ستقيد حريتها وتضايقها".

إذا من الممكن أن يكون الانخفاض في مستوى الرهاب مواجهة الأولياء يعود إلى أن هناك فعلا مخاوف ولكنها ليست بتلك المخاوف الكبيرة التي تصل إلى درجة الرهاب. ويمكن تفسير هذا الانخفاض أيضا بتوفر عوامل من المتوقع أنها ساعدت المعلمات على التكيف النفسي والشعور بالأمن والأمان والطمأنينة كالأستقرار الأسري والمساندة من طرف الأهل والصدقات والزميلات في العمل تشدّ من أزهرنّ وترفع من معنوياتهن حيث أشارت محمدي (2020) في دراستها على أن المساندة الاجتماعية تعدّ عاملا حاسما في التخفيف من الضغوطات التي تتعرض لها الزوجة العاملة.

فاستمتع المعلمات بعلاقات إيجابية مع الآخرين يشبع حاجاتهن النفسية ويخفض من مستوى التوتر والصراعات لديهن وتمكنهن من مواجهة الآثار النفسية التي تترتب على المصاعب التي قد يمرن بها، فتوفر الدعم المعنوي والمساندة حسب (Ganellen, 1983) والمشار إليه في حميدات (2016) أنها تخفف من حدة وقع الضغوط على الفرد، وتقوي المصادر النفسية لديه وتزيد من شعور الفرد بالقيمة والأهمية، والقدرة على التحدي، مما يجعلهن أكثر نجاحا في مواجهة تحديات الحياة.

كما وقد يشير المستوى المنخفض من الرهاب مواجهة الأولياء لدى عينة الدراسة إلى توفر بعض السمات الشخصية الإيجابية لديهن أدت إلى تحملهن لمختلف الضغوطات وقدرتهن على مواجهة مصادر الرهاب مواجهة الأولياء وتمكنهن من تقييم المواقف المهددة واستخدام المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة.

وقد اتفقت هذه النتائج مع دراسة كل من معمريّة بشير (2009) والركيبات (2015) ودراسة حميدات (2016) حيث توصلت جميع هذه الدراسات إلى تدني في مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الفئات التي كانت معنية بالدراسة.

### 3. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

#### • عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أن مستوى الرفاهية النفسية لدى المعلمات "منخفض".

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبارات لعينة واحدة على متوسط فرضي، وقد حصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول (13) يوضح لعينة واحدة على متوسط فرضي لمتوسط الرفاهية النفسية لدى معلمات الطور

#### الابتدائي

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	المتوسط الفرضي	عينة الدراسة ن=60	
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0.05	59	18.350	126	17.21557	166.7833

من خلال الجدول (13) نجد أن المتوسط الحسابي لعدد أفراد العينة والذي يساوي (60) فردا يساوي (166.7833) بانحراف معياري يساوي (17.21557)، والمتوسط الفرضي يساوي 60 في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة وهي دالة إحصائياً عند درجة الحرية 59 حيث نجد أن المتوسط الحسابي للرفاهية النفسية لدى معلمات الطور الابتدائي أكبر من المتوسط الفرضي.

ومنه يمكن القول أن مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة "مرتفع" وبالتالي نرفض فرضية البحث.

## • تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تشير النتائج إلى ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية لدى معلمات الطور الابتدائي، ويمكن تفسير ذلك بعزوه إلى عدة عوامل من ذلك: نظام التعليم في ظل جائحة كورونا، فقد تغير نظام دوام المعلمات بالمدرسة بحيث أصبح دوام جزئي لفترة واحدة (صباحاً) أو (مساءً)، كما كانت هناك عطل استثنائية خلال هذين الموسمين، وبالتالي التخفيف من الضغوطات التي كانت تعانيها المعلمة وعبء الارتباط بالدوام طول اليوم مما أعطاهما أيضاً مساحة ووقت أكبر للعائلة والأصدقاء والأقارب، مما يعزز لديها الروابط الأسرية والاجتماعية، فالعلاقة الإيجابية مع الآخرين تبعث على الرضا والأمن النفسي والعاطفي لدى الفرد، فقد ثبت علمياً أن النسيج الاجتماعي هو الضمان لجودة الحياة والسعادة والوقاية من الأمراض والاكتئاب. (عكاشة، 2008، ص 8)

كما تشير دراسة لرايف (1998،p16) على أنّ النساء يشعرن بالرفاهية النفسية إذا توفرت لهن ظروف بيئية اجتماعية جيدة.

كما أشارت دراسة "أليس" أن الأفراد يكونون سعداء إذا كانت لديهم إنجازات وأهداف يفتخرون بتحقيقها حيث يرى "ونغ وستيلر" أن العمل يعد مصدراً مهماً في مفهوم الرفاهية النفسية ومعناها الحقيقي إذ من خلاله يشعر الإنسان أنه منتج ومفيد لذاته وللآخرين (جودت، 2010)، مما يدل على أن المعلمات المستهدفات في العينة يرون أنّ الهدف الأسمى لهن تحقق في وظيفة التعليم، حيث يرين أن لوجودهن هدف ومعنى في الحياة مما يعكس ذلك شعورهن بالسعادة والرفاهية النفسية ويدفعهن لتحقيق أهداف أخرى.

كما يمكن تفسير ارتفاع مستوى الرفاهية لدى المعلمات في إطار السياق الثقافي والاجتماعي فحسب منظمة الصحة العالمية أن الرفاهية النفسية هي إدراك الأفراد لوضعهم في الحياة في سياق النظم الثقافية والقيم التي يعيشون فيها بمعنى ما يدركه فرد ما في بيئة معينة على أنه سعادة قد يراه آخر في بيئة مغايرة على أنه تعاسة، فبالعودة لواقعنا بشكل عام تتمثل السعادة والرفاهية النفسية لدى الفرد الجزائري في تحقيق أبسط متطلبات العيش من مسكن - عمل مستقر - سيارة..... إلخ وذلك بالنظر إلى صعوبة الواقع المعاش فيرى أبسط الأشياء على أنها رفاهية أو يمكن أن يرجع ذلك إلى طبيعة الجزائري التي تتسم بالقناعة والرضا بأبسط الأشياء، فيمكن من خلال ما سبق أن نسقط ذلك على المعلمة في

مجتمعنا الجزائري بوجه عام، والسوفي المحلي بوجه خاص فتري أن مجرد خروجها للعمل هو قمة استقلاليتها وتجد فيه تحقيق ذاتها وأهدافها ويجعل لحياتها معنى، تراه أخرى من بيئة أخرى بأبسط من ذلك، كما يمكن أن نفسر ارتفاع الرفاهية أيضا لدى المعلمات بتمسكهن بدينهن وقيمهن الروحية التي تبعث على الراحة والسكينة وهي السمة المميزة لبيئتنا السوفية بوجه خاص، وهذا ما أشارت إليه (جودت نادية، 2008، ص219) في دراستها إلى أن العقائد الدينية تجعل الإنسان يشعر بجودة الحياة، وهذا ما أشار إليه أيضا دراسة مسعودي (2016) على أن التدين يؤدي إلى تنمية الجوانب الإيجابية في شخصية المعلمين، كما اتفقت النتيجة الحالية مع دراسته التي أكدت على وجود مستوى مرتفع من الارتياح النفسي لدى المعلمين، واتفقت مع دراسة لشيخي (2021) والتي توصلت أيضا إلى ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من معلمات التعليم العام ومعلمات التربية الخاصة.

#### 4. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

##### عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى رهاب مواجهة الأولياء لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الخبرة المهنية" تم معالجة هذه الفرضية باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي، وقد تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول (14) قيمة (F) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الخبرة المهنية في متغير رهاب مواجهة

##### الأولياء

المتغير	البيانات الإحصائية	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	مستوى الدلالة Sig	القرار الإحصائي
الرهاب من مواجهة الأولياء	أقل من سنة	5	30.6000	11.61034	0.683	0.566	غير دالة إحصائيا
	من سنة إلى أقل	18	30.7222	6.84110			

					من 5سنوات	
			12.00278	35.0667	15	من 6 إلى 10سنوات
			9.88595	31.8833	22	أكثر من 10سنوات

يتضح من خلال الجدول أنه بالنسبة للمتوسط الحسابي لمجموعة الذين لديهم خبرة "أقل من سنة" تساوي (30.6000) وانحرافهم المعياري يساوي (11.61034)، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الذين لديهم خبرة "من سنة إلى 5 سنوات" تساوي (30.7222) وانحرافهم المعياري يساوي (6.84110) وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الذين لديهم خبرة "من 6 إلى 10 سنوات" تساوي (35.0667) وانحرافهم المعياري يساوي (12.00278)، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الذين لديهم خبرة "أكثر من 10سنوات" يساوي (31.8833) وانحرافهم المعياري يساوي (9.88595).

في حين بلغت قيمة "F" 0.683 ومستوى دلالة Sig تساوي 0.566، وهي أكثر من مستوى معنوية 0.05 وعليه الاختبار غير دال إحصائياً.

ومنه نرفض الفرضية الجزئية الثالثة لعدم وجود فروق في مستوى رهاب من مواجهة الأولياء لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الخبرة المهنية.

#### • تفسير الفرضية الجزئية الثالثة:

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق لدى عينة الدراسة في مستوى الرهاب مواجهة الأولياء تبعاً لمتغير الخبرة المهنية، ويمكن تفسير ذلك من منطلقين، بداية بطبيعة الرهاب الاجتماعي والذي يتمثل حسب (العبيدي 1999، ص20) في خبرة نفسية تتشكل لدى الشخص نتيجة لبعض المثيرات التي تواجهه في حياته الاجتماعية.

فالرهاب اضطراب يتعلق بالفرد في حد ذاته وفي قراءته الذاتية للمواقف الحياتية وإدراكه لها إدراكاً مشوهاً عن النفس وعن الآخر، إذا لا يتعلق بالموقف أو الآخر أو عوامل أخرى كالخبرة المهنية، وهذا ما توصلت إليه عدة دراسات بعدم وجود فروق في مستوى الرهاب الاجتماعي تبعاً لعدة متغيرات، ومن ذلك دراسة حماد، عيروط، (2017) على

المعلمين والتي توصلت إلى عدم وجود فروق في مستوى الرهاب الاجتماعي التي تُعزى لمتغير الجنس والمستوى التعليمي، والحالة الاجتماعية.

كما قد يتعلق الأمر ببعض المهارات والقدرات الشخصية على التفاعل الاجتماعي وإدارة المواقف الاجتماعية المختلفة، فما قد تمتلكه معلمة حديثة العهد بالتعليم قد لا تمتلكه أخرى لها سنوات فيه.

ومن جهة أخرى إمكانية وجود عوامل ساعدت على امتصاص الرهاب الاجتماعي لدى المعلمات بشكل عام جعلت هذه الفروق تتلاشى بينهم ولم يعد لها معنى والتي أشرنا إليها في تفسير الفرضية السابقة.

#### 5. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

##### • عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

تنص الفرضية الجزئية الرابعة على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الخبرة المهنية" تم معالجة هذه الفرضية باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (F)، وقد حصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول (15) قيمة (F) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الخبرة المهنية في متغير الرفاهية النفسية

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة Sig	قيمة F	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	البيانات الإحصائية الخبرة	المتغير
غير دالة إحصائياً	0.123	2.010	14.4086	175.000	5	أقل من سنة	مستوى الرفاهية النفسية
			16.20185	169.833	18	من سنة إلى أقل من 5 سنوات	
			15.55849	158.0667	15	من 6 إلى 10 سنوات	

			18.39396	168.3636	22	أكثر من 10 سنوات	
--	--	--	----------	----------	----	---------------------	--

من خلال الجدول نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الذين لديهم خبرة "أقل من سنة" تساوي (175.000) وانحرافهم المعياري يساوي (14.4086)، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الذين لديهم خبرة "من سنة إلى 5 سنوات" يساوي (169.833) وانحرافهم المعياري يساوي 16.20185، والمتوسط الحسابي لمجموعة الذين لديهم خبرة "من 6 إلى 10 سنوات" يساوي (158.0667) وانحرافهم المعياري يساوي (15.55849).

(168.3636) وانحرافهم المعياري يساوي (18.39396).

في حين بلغت قيمة "F" (2.010) ومستوى دلالة Sig تساوي (0.123)، وهي أكبر من مستوى دلالة معنوية، وعليه الاختبار غير دال إحصائياً.

ومنه نرفض الفرضية الجزئية الرابعة لعدم وجود فروق في مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الخبرة المهنية.

#### • تفسير الفرضية الجزئية الرابعة:

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق لدى عينة الدراسة في مستوى الرفاهية النفسية تبعاً لمتغير الخبرة المهنية، ويمكن تفسير ذلك لكون الرفاهية النفسية مفهوم عام ليس لها خصوصية تتعلق بالجنس أو غير ذلك فهي تشمل عديد الأبعاد التي تحددتها عديد العوامل المتداخلة فيما بينها فلا تحدد بعامل معين كالأقدمية في التعليم أو غير ذلك، كما قد نفسر تلاشي هذه الفروق في نوعية الخدمات والفرص المتاحة لجميع المعلمات باختلاف أقدميتهم أو خبراتهم المهنية في التعليم جعلت الفروق بينهن تزول، فعندما تكون الفرص متاحة ومتساوية للجميع تكون درجات الرفاهية والارتياح النفسي بينهن متقاربة.

فظروف العمل اليوم صارت تقريبا متساوية، فتحسين الراتب وفرص الترقية جعلت المعلمات يعبرن عن ارتياحهن، كما أن الإشراف التربوي اليوم أصبح أكثر مرونة وسلاسة على عكس السابق، فمرافقة المعلمات الجدد والأخذ بأيديهن ومساعدتهن في أداء مهامهن بالدعم والتشجيع من قبل المديرين والمفتشين وذلك في ظل الإصلاحات التي تتماشى وعصر التكنولوجيا والدعم والمساندة وذلك دون مفاضلة بينهن وبين المعلمات أكثر خبرة

منهن جعلهن يعبرن عن رضاهن وارتياحهن العام، كما يمكن تفسير هذه النتائج أيضا بخصوصية العمل التربوي الذي يمكن الموظف من سرعة الاندماج مع الجماعة التربوية وبخاصة المعلمات وسرعة بنائهن للعلاقات واندماجهن مع بعضهن مما يجعلنا لا نستطيع التمييز بين معلمة حديثة العهد بالتعليم وأخرى مخضمة لها سنوات فيه، ومن ناحية أخرى منهجية يمكن تفسير عدم وجود فروق في مستوى الرفاهية النفسية لدى المعلمات بتحديدنا لأربع فئات متقاربة لسنوات الخبرة، مما يجعل هامش الفرق بينها ضئيل احصائيا، سنجد عدم وجود فروق بينها، ربما لو كان اختيارنا لفئتين متباعدتين، على سبيل المثال (أقل من سنة) وأخرى (لأكثر من عشرة السنوات) سنجد هناك فروق، دون أن ننسى الدور الكبير والفعال للمجموعات التعليمية ومختلف القنوات الخاصة بالتعليم بمواقع التواصل الاجتماعي والتي أصبحت وجهة جميع المعلمين باختلاف خبراتهم التعليمية حيث يجدون فيها ضالتهم وكل ما يحتاجون من مذكرات واختبارات ووسائل تعليمية، والإجابة عن جميع استفساراتهم وانشغالاتهم، مما اختصرت عليهن الكثير من الوقت والجهد ومشقة البحث التي كان يلقاه المعلم وبخاصة في بداية مشواره، وقد تطابقت نتائج دراستنا هذه مع دراسة (مسعودي، 2016) التي أشارت إلى وجود فروق بين المعلمين وفقا لمتغيرات الجنس ومكان العمل والأقدمية واختلفت مع دراسة صالحه الشخي (2021) في وجود فروق بين معلمات التعليم العام تعزى لبعض المتغيرات كالمرحلة الدراسية وسنوات الخبرة.

## خاتمة عامة:

استهدفت الدراسة الحالية: الكشف عن العلاقة بين الرهاب مواجهة الأولياء والرفاهية النفسية لدى معلمات الطور الابتدائي، ولتحقيق ذلك وضعت الطالبة عددا من التساؤلات وافترضت لها إجابات مؤقتة وسعت إلى التحقق من هذه الإجابات ميدانيا وتحليلها إحصائيا فتوصلت إلى النتائج التالية:

- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الرهاب مواجهة الأولياء والرفاهية النفسية لدى معلمات الطور الابتدائي.

- انخفاض مستوى الرهاب مواجهة الأولياء لدى عينة الدراسة.

- ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة.

- عدم وجود فروق في مستوى الرهاب مواجهة الأولياء لدى عينة الدراسة.

- عدم وجود فروق في مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة.

وعلى ضوء هذه النتائج الميدانية، والاطلاع على المعارف الوارد ذكرها في الجانب

النظري يمكن الخروج بالاقتراحات التالية:

- إجراء المزيد من الدراسات لتقصي الرهاب مواجهة الأولياء لدى المعلمين، ويمكن

الاعتماد في ذلك على المقياس المعدّ من طرف الطالبة على اعتبار أنه مقنن.

- ضرورة تقديم خدمات الإرشاد والتوجيه التربوي بالمدارس الابتدائية وذلك بتخصيص

أخصائي اجتماعي وآخر نفسي متخصصين بكل مدرسة لمساعدة المعلمين على تجاوز

مختلف الصعوبات والتخفيف من الضغوطات المتعلقة بالعمل.

- تشكيل لجان مكونة من بعض المعلمين وبعض الأولياء بالمدرسة الابتدائية للوساطة

لحل مختلف النزاعات والمشكلات بين الأولياء والمعلمين وفتح فضاءات للحوار.

- برمجة لقاءات شهرية أو حتى أسبوعية بين المعلمين والأولياء لمتابعة أبنائهم

تدريجيا وتعزيز التعاون بين المعلمين والأولياء وتكون علاقة مرافقة وتكامل للأدوار لا علاقة

صراع وتنافر.

- برمجة بعض الأنشطة اللاصفية وبعض الخرجات الميدانية بمشاركة أولياء التلاميذ والتي نحقق من خلالها الكثير من الأهداف بالنسبة للتلاميذ ومن جهة أخرى توطيد العلاقة بين المعلمين والأولياء وخلق جو إيجابي يسوده التعاون والثقة لتجسيد الشراكة الحقيقية الفعالة في الفعل التربوي (الأسري، المدرسي)

- تفعيل دور هيئة أولياء التلاميذ ودورهم في الجماعة المدرسية، فنخرج من الازدواجية بين ولي منسحب وولي يتدخل في صلب العملية التعليمية.

ورغم الإجابة على هذا التساؤل المتعلق بعلاقة الرهاب مواجهة الأولياء والرفاهية النفسية لدى معلمات الطور الابتدائي، إلا أنه تضل هناك العديد من التساؤلات العالقة بالذهن، والتي من الممكن أن تكون عناوين لدراسات مستقبلية نذكر منها:

- هل هناك علاقة بين الرهاب مواجهة الأولياء والصمود النفسي لدى معلمات الطور الابتدائي؟

- هل هناك فروق في مستوى الرهاب مواجهة الأولياء بين معلمي ومعلمات الطور الابتدائي؟

- هل هناك فروق في مستوى الرهاب مواجهة الأولياء بين المعلمات المقيمات بنفس مكان عملهن وغير المقيمات؟

- هل هناك علاقة بين الرفاهية النفسية والأداء التربوي لدى معلمات الطور الابتدائي؟

- هل هناك فروق في مستوى الرفاهية النفسية بين المعلمات المتزوجات والمعلمات غير المتزوجات؟

قائمة المصادر

والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع

### المراجع بالعربية:

1. إبراهيم سامية (2008)، الرهاب الاجتماعي وعلاقته بإدمان المخدرات (دراسة مقارنة بين عينة مدمني المخدرات وغير المدمنين) رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
2. إبراهيم سامية (2016) مستوى الرهاب الاجتماعي لدى المراهقين في مدارس مدينة تبسة، مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث، مجلد 1، العدد 2، الجزائر.
3. أبو جدى أمجد (2004)، أثر القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة وكشف الذات في إدمان الأنترنت -رسالة دكتوراه- الجامعة الأردنية، عمان.
4. أحمد شفيق أحمد (1994)، الشعور بالسعادة لدى الأطفال في ضوء المحددات العمرية والجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي، دراسة سيكومترية مقارنة -مجلة كلية الآداب- جامعة المنوفية، العدد 20، القاهرة.
5. أراجيل مايكل (1993)، سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل عبد القادر يوسف، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، العدد 175، الكويت.
6. البستاني، بطرس، ب ت، القاموس المحيط، مكتبة البيان، بيروت.
7. بلحسيني وردة (2011)، النماذج المعرفية لتفسير الرهاب الاجتماعي تضارب أم تكامل، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 2، الجزائر.
8. جودت نادية، (2010)، جودة الحياة وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، الحوار المنتدى، موقع انترنات، 2010/10/12.
9. حسين طه (2007)، العلاج النفسي المعرفي، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية.
10. حماد هبة إبراهيم، عيروط مصطفى محمد (2017)، الخصائص السيكومترية لمقياس الرهاب الاجتماعي وعلاقته باختبار ويكمان للذكاء الانفعالي لدى المعلمين الجدد، مجلة العلوم التربوية، العدد 2، عمان.
11. حميدات محمد أمحمد (2016)، مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعة الأردنية، مجلة دراسات في العلوم التربوية، المجلد 43، العدد 5، المملكة العربية السعودية.

12. داودي محمد، المهمة المستحيلة لمعلم المرحلة الابتدائية في الجزائر (دراسة ميدانية بمدارس مدينة الأغواط) مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 28، الجزائر.
13. الدسوقي مجدي محمد (1998)، مقياس الرضا عن الحياة دليل التعليمات، ط3، مكتبة الأنجلو، القاهرة.
14. دية آلاء عبد الجبار (2012)، استخراج الخصائص السيكومترية لمقياس كارول رايف للرفاه النفسي عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير في علم النفس الاكلينيكي، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.
15. الرايقي رانية محمد (2020)، دراسة تحليلية لمشكلة الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية بخليص، المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي، العدد 16، المملكة العربية السعودية.
16. الركيبات أمجد فرحان (2015)، درجة الرهاب الاجتماعي وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي والجنس لدى طلبة الصف العاشر الأساسي، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، العدد 4، العدد 2، الأردن.
17. زهران عبد الحكيم (1987) قاموس علم النفس، انجليزي - عربي، ط2، عالم الكتب، القاهرة.
18. سرميني إيمان مصطفى (2015)، مقياس الرفاهية النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
19. سليمان صبحي (2007)، تغلب على الخوف والقلق والخجل، دار الأمل للنشر والتوزيع، القاهرة.
20. سليمان نشوة عبد التواب (2009)، التميز بين الخوف الاجتماعي والخجل في ضوء المهارات الاجتماعية المحلية المصرية للدراسات النفسية، العدد 19، القاهرة.
21. السيد أبو هاشم محمد (2010)، النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، القاهرة.
22. شرقي حورية، جودة الصداقة وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي، العدد 2، المجلد 8، الجزائر.

23. شقورة يحي عمر شعبان، عليان محمد محمد (2012)، المدونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بغزة، رسالة ماجستير، علم النفس، جامعة الأزهر، فلسطين.
24. الشمري ماجد خلف عياد (2015)، الرهاب الاجتماعي ومصادر الضغوط النفسية لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل - رسالة ماجستير - الأردن.
25. شند سميرة، محمد سلومة، وهيبة حسام إسماعيل (2013)، مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 36، مصر.
26. شيخي صالحه عبد الله (2021)، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمات التعليم العام والتربية الخاصة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد 136، جدة.
27. عاصلة محمد زيدان (2013)، الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية، الأردن.
28. عبد الرحمن محمد السيد (2000)، علم الأمراض النفسية والعقلية الأسباب - الأعراض - التشخيص - العلاج، دار ضياء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
29. عبد الستار إبراهيم (2000) القلق قيود من الوهم، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
30. عبد الكريم منى محمد إبراهيم (2021)، كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية الآداب، جامعة أسوان، العدد 52، القاهرة.
31. العبيدي هيثم ضياء (1999)، الخجل وعلاقته بتقدير الذات، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة بغداد.
32. عطية محمود (2010) ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
33. عكاشة أحمد (2003)، الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
34. علوي إسماعيل، بنعيس زغبوش (2009)، العلاج النفسي المعرفي، عالم الكتب الحديث، إربد، عمان.
35. عمار طاهر (2006)، فاعلية بعض عينات العلاج المعرفي السلوكي في علاج الفوبيا الاجتماعي لدى عينة من الشباب، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، القاهرة.

36. الغامدي أحمد عبد الرحمن(2006)، خصائص رسوم عينة من مرضى الرهاب الاجتماعي ودلالاتها الرمزية، مذكرة ماجستير في تخصص علم النفس التربوية الفنية، المملكة العربية السعودية.
37. فايد حسين (2008)، العلاج النفسي أصوله أخلاقيات وتطبيقاته، مؤسسة طيبة، القاهرة.
38. فايد حسين (2009)، الاضطرابات النفسية، ط1، دار حامد، عمان.
39. فرغلي علاء (2009)، المرض النفسي بين العلم والخرافة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
40. المالح حسان (1995)، الخوف الاجتماعي دراسة علمية للاضطراب النفسي، مظاهره أسبابه وطرق العلاج، ط2، دار الإشراقات للنشر، ديمشق.
41. المحفوظ صبا عبد المنعم (2016)، الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، مجلة دراسات تربوية، العدد 44، بغداد.
42. محمدي نور الهدى (2020)، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى الزوجة العاملة (دراسة تطبيقية بالمؤسسة الاستشفائية حكيم سعدان)، مذكرة ماستر في علم النفس العيادي، بسكرة، الجزائر.
43. مسعودي أحمد (2016)، الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2، الجزائر.
44. معمريه بشير (2009)، القلق الاجتماعي المواقف المثيرة ونسب الانتشار والفروق بين الجنسين، بين مراحل عمرية، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد 21، الجزائر.
45. معمريه بشير (2012)، علم النفس الإيجابي، إتجاه لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، دار الخلدونية الجزائر.
46. ملحم محمد سامي (2000)، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار الميسرة للنشر، عمان.

## المصادر والمراجع الأجنبية:

1. Diener et al, (1995): WHA he experts sayischolorby research on post – divorce parenting and chid well – being (chapeter). Washington state act stady
  2. Dodge, Rdaly (2012) the challenge of defining wellbeing International Journal of wellbeing.
  3. Huppert .F.A. (2009), psychological Well being: Evidence regarding its causes and consequences. Journal compilation International Association of Applied psychology.
  4. Inan, F (2008) virtual reality and social phobia recreating a social situation in virtual reality M D, Deleft University of technology.
  5. Onigibolaun olayinka, bella tolulope Olayinka Social phobia in Nigeraion university students- prevalence,correlates and comarbidity, social Psychiaz and Psychiatric Epidemiology.
  6. RyFF, C-d-(1989), Happieness is every thing, or is it? Explorations on the meaning of psychological. Well being Journal of personality and social psychology 57(6).
  7. RYFF,c and singer, B (2000), the contours of positive human health. Psychological well- being. Journal of Psychological and social psychology.
  8. RYFF. G.D (2013) Eudaimonic well-being and heath: Mapping consequences of sefreali zation in A.S. waterman Ed the best with in positive psychology perspectives on eudaiminia American psychological Association.
  9. Shahidi, M (2013), loneliness as predictor of mental health components. Athesis submitted to the Departenent of child and youth Study in partial fulfillment of the requirement for the degree of Master of Arts, Mount Saint Vincent university.
- Veenhoven (2003), Happiness the psychologist

الملاحق

## الملاحق

### الملحق (1) مقاييس الدراسة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي  
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية  
قسم علم النفس وعلوم التربية

#### أختي المعلمة

في إطار إنجاز بحث نيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي بعنوان "رهاب مواجهة الأولياء وعلاقته بالرفاه النفسي لدى معلمات الطور الابتدائي"، تقدم لكن الباحثة هذين الاستبيانين، فأرجو منكن الإجابة على كل العبارات الموجودة وذلك بوضع علامة (X) أمام البديل الذي يتوافق مع حقيقة شعوركن وآرائكن.  
وأحيطكن علما بأن المعلومات المقدمة ستستخدم لغرض البحث العلمي فقط، ولكُنّ مني جزيل الشكر لحسن تعاونكنّ.

#### البيانات الشخصية:

اسم المؤسسة والمقاطعة:.....

<input type="checkbox"/>	عدد سنوات الخبرة: أقل من سنة.	<input type="checkbox"/>	من سنة إلى 5 سنوات.
<input type="checkbox"/>	من 6 إلى 10 سنوات.	<input type="checkbox"/>	أكثر من 10 سنوات.

## أولاً: مقياس الرهاب من مواجهة الأولياء

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	الفقرات
					1. شعوري بالارتباك أمام الأولياء يجعلني أنسى ما أود الحديث عنه
					2. أتجنب الأماكن التي يتواجد بها أولياء تلاميذي
					3. أنزعج عندما يطلب مني التوضيح أمام الأولياء
					4. أتلعثم في كلامي حين يواجهني الأولياء
					5. أشعر بخوف وتوتر شديد حين يواجهني ولي عسبي
					6. ينتابني الشعور بالقلق حين أعلم بتواجد الأولياء بالمدرسة
					7. أتردد في استدعائي للأولياء لأمر يخص أبنائهم
					8. أشعر بالتوتر عندما أتحدث مع ولي له سلطة أو نفوذ
					9. ينتابني شعور بأنني مرفوضة من قبل الأولياء
					10. أشعر بأن مظهري غير مقنع في نظر الآخرين
					11. ينتابني شعور بأن الأولياء يعرفون كل نقاط ضعفي
					12. أجد صعوبة في مواجهة الأولياء الذين ألتقيهم مرة
					13. أشعر بالحرج أمام زملائي في العمل عند مقابلتي لولي تلميذ
					14. أتضايق عندما يطلبني المدير من أجل لقاء ولي تلميذ
					15. انتقاد الأولياء لي يخيفني جدا
					16. أشعر أن قراراتي المتعلقة بأدواري كمعلمة

					ليست ذات قيمة
					17.أحاول أن أكون متساهلة حتى أتجنب انتقاد الأولياء
					18.أشعر بهلع شديد عندما يتهجم علي ولي تلميذ بالصراخ
					19.لا استطيع مواجهة الأولياء بعيوب وأخطاء أبنائهم
					20.أشعر أنني مراقبة من قبل الأولياء

ثانيا: مقياس الرفاهية النفسية

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	الفقرات
					1.أنا لا أخاف من التعبير عن آرائي وإن كانت معارضة لآراء الناس
					2.لا يؤثر على قراراتي عادة بما يفعله الآخرون
					3.لدي ثقة في آرائي حتى لو كانت مخالفة لرأي الأغلبية
					4.أن أكون سعيدة مع نفسي هو بالنسبة لي أكثر أهمية من أن يتقبلني الآخرون
					5.أنا أشعر بالقلق فيما يعتقد الآخرون عني أو تجاهي
					6.كثيرا ما أغير رأبي حول القرارات التي تعترضها صديقاتي وعائلتي
					7.من الصعب بالنسبة لي التعبير عن آرائي الخاصة بشأن الموضوعات المثيرة للجدل
					8.أجيد إدارة العديد من مسؤولياتي اليومية
					9.أجيد عموما الاهتمام بأحوالي المالية والشخصية
					10.أجيد التحكم بوقتي لدرجة أنه يمكنني أن أتوافق مع كل شيء يجب القيام به
					11.يمكنني خلق أسلوب حياة نفسي مما يروق لي
					12.أنا لا أنسجم بشكل جيد مع الناس والمجتمع من حولي
					13.غالبا ما أشعر أن مسؤولياتي ترهقني
					14.أجد صعوبة في ترتيب أمور حياتي بالطريقة التي أرضي بها نفسي

					15.أعتقد أنه من المهم أن نتحدى بالتجارب الجديدة الطريقة التي نفكر بها في أنفسنا
					16.لدي شعور بأنني تطورت كثيرا كشخص مع مرور الزمن
					17.أنا لا أهتم بالنشاطات التي تحسن من خبراتي
					18.لا أرغب في أن أجرب طرق جديدة للقيام بالأشياء فحياتي على ما يرام على ما هي عليه.
					19.عندما أفكر في الأمر أجد أنني لم أتحسن كثيرا كشخص وذلك على مر السنين
					20.أنا لا أستمتع بالمواقف الجديدة التي تتطلب من تغيير طريقي السابقة المألوفة للقيام بالأشياء
					21.هناك صدق في القول - انه لا يمكن تعليم شخص تقدم في العمر حيل جديدة -
					22.معظم الناس يروني محبة وحنونة
					23.أستمتع بالمحادثات المتبادلة مع أفراد العائلة أو الصديقات
					24.يصفني الناس بأنني إنسانة معطاءة ومستعدة لأشارك وقتي مع الآخرين
					25.أعلم أنه يمكنني الثقة بصديقاتي وأنهن يمكنهن أن يثقن بي
					26.أشعر بالوحدة لأن عدد قليل من الصديقات المقربات اللواتي أعبر لهن عن اهتماماتي
					27.ليس لدي كثير من الناس الذين يمكنهم الاستماع لي عندما أكون بحاجة للحديث معهم
					28.يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني
					29.أشعر بنشاط اكبر حينما انفذ الخطط التي

					أضعها بنفسي
					30.أستمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل لتحقيقها في الواقع
					31.أميل إلى التركيز على الحاضر لأن المستقبل يقودني إلى المشاكل
					32.تبدو نشاطاتي اليومية غالبا تافهة وغير مهمة
					33.ليس لدي شعور جيد حول ما أسعى لانجازه في الحياة
					34.اعتدت أن أضع أهدافا لحياتي ولكن تبدو لي الآن مضيعة للوقت
					35.ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي ولكن أشعر أن كل شيء سار على أفضل صورة
					36.أحيانا أشعر بالرضا عن كل ما قمت به في الحياة
					37.في الماضي نجاحات وإخفاقات ولكن بصفة عامة لا أريد تغييره
					38.عندما أقارن نفسي مع الصديقات والمعارف أشعر أنني راضية عن نفسي
					39.بشكل عام أشعر بالثقة والايجابية
					40.أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرفهم قد استفادوا من الحياة أكثر مني
					41.في نواح كثيرة أشعر بخيبة أمل من انجازاتي في الحياة
					42.تقديري لذاتي ربما لا يكون ايجابيا كما يشعر معظم الناس عن أنفسهم

الملحق (2) نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات spss 2022

**Group Statistics**

	مجموعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الكلية	الدنيا	10	1.3450	.14230	.04500
	العليا	10	2.3600	.42544	.13454

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
الكلية	4.916	.040	Equal variances assumed	-7.155-	18	.000	-1.01500-	.14186	-1.31304-	-.71696-
			Equal variances not assumed	-7.155-	10.989	.000	-1.01500-	.14186	-1.32728-	-.70272-

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.774
		N of Items	10 <sup>a</sup>
Spearman-Brown Coefficient	Part 2	Value	.635
		N of Items	10 <sup>b</sup>
	Total N of Items		20
	Correlation Between Forms		.739
	Equal Length		.850
	Unequal Length		.850
	Guttman Split-Half Coefficient		.840

، VAR00005، VAR00004، VAR00003، a. The items are: VAR00002  
 VAR00011، VAR00010، VAR00009، VAR00008، VAR00007، VAR00006  
 ، VAR00015، VAR00014، VAR00013، b. The items are: VAR00012  
 VAR00021، VAR00020، VAR00019، VAR00018، VAR00017، VAR00016

## Statistics

عدد سنوات الخبرة

N	Valid	60
	Missing	0
	Sum	174.00

### عدد سنوات الخبرة

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid أقل من سنة	5	8.3	8.3	8.3
من سنة إلى 5 سنوات	18	30.0	30.0	38.3
من 6 إلى 10 سنوات	15	25.0	25.0	63.3
أكثر من 10 سنوات	22	36.7	36.7	100.0
Total	60	100.0	100.0	

## Correlations

		الرهاب	الرفاه
الرهاب	Pearson Correlation	1	-.120-
	Sig. (2-tailed)		.360
	N	60	60
الرفاه	Pearson Correlation	-.120-	1
	Sig. (2-tailed)	.360	
	N	60	60

## One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الرهاب	60	31.8833	9.88595	1.27627

## One-Sample Test

	Test Value = 60					
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الرهاب	-22.030-	59	.000	-28.11667-	-30.6705-	-25.5629-

### One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الرفاه	60	166.7833	17.21557	2.22252

### One-Sample Test

	Test Value = 126					
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الرفاه	18.350	59	.000	40.78333	36.3361	45.2306

### Descriptives

الرهاب

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
					أقل من سنة	5		
من سنة إلى 5 سنوات	18	30.7222	6.84110	1.61246	27.3202	34.1242	23.00	51.00
من 6 إلى 10 سنوات	15	35.0667	12.00278	3.09910	28.4198	41.7136	23.00	66.00
أكثر من 10 سنوات	22	30.9545	10.26078	2.18761	26.4052	35.5039	21.00	66.00
Total	60	31.8833	9.88595	1.27627	29.3295	34.4371	20.00	66.00

### ANOVA

الرهاب

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	203.484	3	67.828	.683	.566
Within Groups	5562.699	56	99.334		
Total	5766.183	59			

## Descriptives

الرفاه

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
أقل من سنة	5	175.0000	14.40486	6.44205	157.1140	192.8860	156.00	192.00
من سنة إلى 5 سنوات	18	169.8333	16.20185	3.81881	161.7763	177.8903	132.00	199.00
من 6 إلى 10 سنوات	15	158.0667	15.55849	4.01719	149.4507	166.6827	125.00	185.00
أكثر من 10 سنوات	22	168.3636	18.39396	3.92160	160.2082	176.5191	129.00	202.00
Total	60	166.7833	17.21557	2.22252	162.3361	171.2306	125.00	202.00

## ANOVA

الرفاه

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1699.659	3	566.553	2.010	.123
Within Groups	15786.524	56	281.902		
Total	17486.183	59			