العوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدى العاملات في القطاع الحكومي المدني في محافظات قطاع غزة

ا.د يحيى محمود النجار
جامعة الأقصى –غزة - فلسطين
كلية التربية- قسم علم النفس

ملخص

هدفت الدراسة للتعرف إلى العوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدى العاملات في القطاع الحكومي المدني في محافظات غزة.. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس العوامل المسببة للرفاهية النفسية إعداد الباحث، وتكونت عينة الدراسة من (121) معلمة، وأظهرت نتائج الدراسة أن أكثر مجالات مقياس العوامل المسببة للرفاهية النفسية هو العامل الديني، حيث بلغ وزنه النسبي (92.8%)، ويليه على التوالي عامل الكفاءة الاجتماعية، حيث بلغ وزنه النسبي (84%)، ثم العامل الصحي حيث بلغ وزنة النسبي (77.4%)،ثم العامل الاقتصادي حيث بلغ وزنه النسبي (76.1%)، ثم عوامل شخصية(ذاتية) حيث بلغ وزنها النسبي (73.4)، وبينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس العوامل المسببة للرفاهية النفسية يعزى لمتغيرات العمر، وسنوات الخبرة، والمؤهل العلمي.

الكلمات المفتاحية: الرفاهية النفسية، القطاع الحكومي .

Abstract

The study aimed to identify the factors contributing to the increasing mental wellbeing among women working in the civil government sector in Gaza governorates. In order to achieve the objectives, the researcher constructed a scale of the factors contributing to mental wellbeing and administered it to the study sample comprising (121) female teachers. The results of the study showed that the most important field of the factors of psychological well-being was the religious factor with a relative weight of(92.8%), followed respectively by social efficiency factor with a relative weight of (84. %), health factor (77.4%) economic factor

(76.1%), and the personal factor (73.4%) . The study showed no statistically significant differences in the factors attributable to age, years of experience, and academic qualification variables

Keywords: Psychological Wellbeing, Government Sector.

تعبر الرفاهية النفسية عن حالة من الرضا عن الحياة لدى الأفراد، وهذا يسهم في تحسين نوعية الحياة لديهم، وبناء شخصيتهم على أسس نفسية سليمة، ولعل وصولهم إلى درجة مرتفعة من الرفاهية الذاتية تجعلهم يشعرون بالسعادة على المستوى الشخصي والاجتماعي؛ لأنه يتضمن مشاعر عاطفية وانفعالات إيجابية داعمة لهم ،ويظهر ذلك بوضوح من خلال الرضا الذاتي والتعاملات اليومية مع الآخرين، وهذا نابع من شعورهم بالتفاؤل والثقة بالنفس، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، وهذا يجعلهم يتجهون نحو التميز في حياتهم الخاصة والعامة؛ وصولاً لحالات من الجودة على صعيد البناء النفسي، والاجتماعي، والمهني، وبالتالي التوجه نحو الإبداع.

ويسعى الإنسان دائماً إلى ما يعمل على تحقيق ذاته، وكأن حياته تنحصر بتمامها في عملية البحث التي يقوم بها من أجل العثور على ذاته، ويلاحظ بأن في سعية المستمر نحو تحقيق ذاته يحتاج إلى تحقيق ضرب من ضروب المواءمة بين الداخل والخارج عن طريق الفعل الذى من خلاله يترجم الإنسان من تصرفاته، ويبني مواقفه ويوظف أداته(صبحى،2003: 104).

ولعل من أهم أهداف الصحة النفسية بناء الشخصية المتكاملة، وإعداد الإنسان السليم نفسياً في أي مؤسسة من مؤسسات المجتمع، وأياً كان دوره الاجتماعي بحيث يقبل على تحمل المسئولية الاجتماعية، ويعطي المجتمع بقدر ما يأخذ وأكثر مستغلاً لطاقاته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن(جودة،2014 : 14)،ويسعى الإنسان مهما كان عمره ، ومهما كان الزمان والمكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة والرفاهية والنجاح المتواصل في شتي مجالات الحياة، ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية ، وأن يدفع عن نفسة الضر، ومما يمكن الإنسان من الوصول إلى مراده أن يقوم بادئ ذي بدء بتحسين مستوياته الفكرية، وذلك بتبني منهج فكرى سليم عن نفسه، وعن مجتمعه، وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرب نفسه على

التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدرته، والتي تضيع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته(سعيد الرقب،2008)، المشار إليه(جودة، وآخرون،2014: 20)، وبناء على ما سبق ذكره بخصوص الرفاهية النفسية، والسعادة النفسية ونتيجة لمقابلة بعض المعلمات العاملات بالقطاع الحكومي من خلال الندوات التربوية، والنفسية شعر الباحث بأنهن يسعين نحو حياة أفضل من غيرهن، ومستقبل واعد لهن ولأسرهن بالرغم من الضغوطات الحياتية الصعبة، وبطرق تميزهن عن الأخريات من النساء غير العاملات، وهذا ما دفع الباحث لإجراء الدراسة الحالية كمحاولة للتعرف إلى العوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدى المعلمات العاملات في القطاع الحكومي.

واهتمت العديد من الدراسات السابقة بالرفاهية النفسية، والسعادة النفسية منها:

دراسة Jonker, at al(2009) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين التكيف النفسي والرفاهية النفسية لدى كبار السن، وأظهرت النتائج أن الكفاءة الذاتية، واحترام الذات، والشعور بالدفء يؤدي إلى تغيرات إيجابية لدى كبار السن، وأن التكيف النفسي يزيد من الرفاهية النفسية لديهم، وبينت دراسة Bakar(2012)العوامل النفسية والاجتماعية المسببة للرفاهية النفسية لدى المراهقين ضعاف السمع، وأشارت النتائج إلى قوة العوامل النفسية والاجتماعية في زيادة الرفاهية النفسية لدى المراهقين ، وهدفت دراسة عبدالعال وآخرين(2013) إلى الوقوف على طبيعة العلاقة بين الاستمتاع بالحياة وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية الإيجابية، وتكونت عينة الدراسة من(150) طالباً وطالبة، وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغيرات الاستمتاع بالحياة وكل من قائمة إكسفورد للسعادة وقياس التسامح، وسعت دراسة الجمال(2013)إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية، والتحصيل الدراسي، والتوجه نحو الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من(258) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج وجود درجات ارتباطية متباينة بين درجات الطلبة في السعادة والتحصيل الدراسي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلبة في السعادة والاتجاه نحو الدراسة، وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات الطلبة ذوي التخصصات العلمية، والطلبة ذوي التخصصات الأدبية في السعادة، وأشارت دراسة النجار

وآخرين(2015) إلى معرفة مستويات التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بغزة، وتكونت عينة الدراسة من (100) فرد من العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظات غزة، وأظهرت النتائج أن التفكير الإيجابي حصل على درجة(73%)، وأن جودة الحياة حصل على (73.6%)، وبينت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية لصالح أصحاب الدخل أكثر من (1500) سيقل، ولمتغير الخبرة لصالح أصحاب الخبرة أكثر من خمس سنوات، وهدفت دراسة Augustine(2016) إلى معرفة العوامل التي تسهم في الرفاهية النفسية لدى مرشدي المدارس، وأظهرت النتائج أن العوامل المساهمة في الرفاهية النفسية هي نوعية الحياة، والكفاءة الشخصية، والدعم الاجتماعي، والاستقرار العاطفي، والرضا عن الحياة ، والروحانيات، والصحة الجسدية، وسعت دراسة Ho, at al (2016) إلى معرفة العوامل التي تسهم في الرفاهية النفسية، والمقارنة بين الحياة اليومية للأطفال الذين يعيشون في أسر منخفضة الدخل ، والأطفال الذين يعيشون في أسر مرتفعة الدخل، وأظهرت النتائج أن البيئة الأسرية ، والصحية، والحياة الاجتماعية ، والحياة المدرسية لدى الأطفال ذوي الدخل المنخفض لديهم ضعف في الرفاهية النفسية بالمقارنة مع الأطفال ذوي الدخل المرتفع.

وأوضحت دراسة خرنون(2016) طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي والتفاؤل، وتكونت عينة الدراسة من(147) طالباً ، وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين درجات الطلبة في الرفاهية النفسية وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل ، وأوضحت أن للذكاء الوجداني والتفاؤل أسهماً دالة في التباين بالرفاهية النفسية، وهدفت دراسة محمد(2016) إلى التعرف على مستوى الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (346) معلماً ومعلمة، وأسفرت نتائج الدراسة أن مستوى كل من الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية للمعلمين مرتفع مهما كان جنسهم، ومكان عملهم، أو أقدميتهم في التعليم، وبينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية، ويمكن التنبؤ بالارتياح النفسي من الفاعلية الذاتية لدى المعلمين، وهدفت دراسة Ullah (2017) إلى التعرف على العوامل الشخصية، والدعم الاجتماعي المدرك كمحددات للرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، وبينت النتائج أن ثلاثة عوامل

شخصية وهى العصابية، والانفتاح، والصبر، ومع الدعم الاجتماعي المدرك من الأسرة يعد كمؤشرات هامة للرفاهية النفسية.

وتتميز الدراسة الحالية عن جميع الدراسات السابقة فيما يأتي:

بأنها تناولت عينة من المعلمات العاملات بالقطاع التعليمي الحكومي التابع للسلطة الوطنية بغزة، وقد تكون الدراسة الأولى-حسب علم الباحث- حول العوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدى المعلمات في البيئة الفلسطينية، واستخدم مقياس عوامل الرفاهية النفسية .

مشكلة الدراسة: تكمن مشكلة الدراسة في التعرف إلى العوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدى المعلمات العاملات في القطاع الحكومي المدني في قطاع غزة.

ويتمحور من مشكلة الدراسة السؤال الرئيس الآتي:

ما أكثر العوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدى المعلمات العاملات في القطاع الحكومي المدني في قطاع غزة؟ ويتفرع منه الأسئلة الفرعية التالية:

1-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدى المعلمات العاملات في القطاع الحكومي المدني تعزى لمتغير العمر؟

2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدى المعلمات العاملات في القطاع الحكومي المدني تعزى لمتغير المؤهل العلمي؟

3-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدى المعلمات العاملات في القطاع الحكومي المدني تعزى لمتغير سنوات الخبرة؟

أهداف الدراسة: تسعى الدراسة للتعرف إلى العوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدى المعلمات العاملات في القطاع الحكومي المدني في قطاع غزة، ومعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في العوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية الذاتية لدى المعلمات العاملات في القطاع الحكومي المدني التي تعزى لمتغيرات العمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة.

أهمية الدراسة: تنبع أهمية الدراسة في أنها تتناول موضوعاً غاية في الأهمية، والذي يشمل الرفاهية النفسية للعاملات في القطاع التربوي الحكومي لما له من تأثير إيجابي على الصعيد النفسي لديهم، والذي يسهم في زيادة شعورهن بالصحة النفسية ،وكذلك على صعيد التكيف الأسري، والمهني، والاجتماعي، ويساعدهن على التأقلم مع المتغيرات النفسية، والاجتماعية، والاقتصادية في حياتهم، وتناولها فئة مجتمعية مهمة في مجال العمل المدني الخاص بالعاملات في المجال التربوي الحكومي.

وتكمن الأهمية التطبيقية للدراسة بما تنبثق عنها من نتائج قد تفيد القائمين على وزارة التربية والتعليم والأخصائيين النفسيين لتقديم الخدمات النفسية والبرامج الإرشادية لتنمية الرفاهية النفسية لدى المعلمات العاملات في المجال الحكومي المدني.

محددات الدراسة: تتحدد الدراسة بالمتغير المتمثل بالرفاهية النفسية لدى المعلمات العاملات بالمدارس التابعة للقطاع الحكومي التابع لمديرية غرب محافظة خان يونس خلال الفصل الدراسي الأول 2017-2018م، وبالمنهج الوصفي، وصدق وثبات الأداة المستخدمة، وبالأساليب الإحصائية المستخدمة، وهي: معامل ألفا كرونباخ ،المتوسط والانحراف المعياري والنسب المئوية والرتب ، اختبار T test.،اختبار التباين الأحادي .

مصطلحات الدراسة:

الرفاهية النفسية: شعور الفرد بالرضا عن حياته، والاندماج بالحياة الاجتماعية ، والمهنية بشكل فاعل، وتبني التفكير الإيجابي خلال المواقف اليومية، ويمتلك اتزاناً انفعالياً، وله القدرة على التكيف مع المواقف الحياتية، والشعور بالسعادة النفسية في حياته.

القطاع الحكومي المدني:هي عبارة عن مؤسسات حكومية تابعة للسلطة الوطنية الفلسطينية تشرف عليها من الناحية الإدارية، والفنية، والمالية، وتخضع لقانون الخدمة المدنية المعمول به في دولة فلسطين.

المنهج: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع المعلمات العاملات في القطاع التعليمي الحكومي بمديرية التربية والتعليم غرب محافظة خان يونس.

عينة الدراسة:

أ- العينة الاستطلاعية: تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من(20) معلمة من مجتمع الدراسة الأصلي، وقد تم تطبيق أداة الدراسة على هذه العينة للتحقق من صدقها وثباتها، وتبين بأنها تتمتع بخصائص سيكومترية تؤهلها للتطبيق والاستخدام في الدراسة الوصفية الحالية.

ب- العينة الفعلية: تكونت عينة الدراسة من (121) معلمة يعملن بمدارس مديرية غرب خان يونس

تم اختيارهن بطريقة عشوائية بحيث تمثل جزءاً من مجتمع الدراسة.

جدول رقم (1) توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة

المتغير	البيان	العدد	النسبة المئوية
المؤهل العلمي	دبلوم	10	8.3
	بكالوريوس	105	86.8
	ماجستير فأعلى	6	5.0
	المجموع	121	%100
سنوات الخبرة	أقل من 5	21	17.4
	10-5	42	34.7
	أكثر من 10	58	47.9
	المجموع	121	%100
العمر	33-23	40	33.1
	44-34	52	43.0
	45 فأكثر	29	24.0
	المجموع	121	%100

بناء أداة الدراسة:

1- مقياس عوامل الرفاهية النفسية: إعداد الباحث

خطوات إعداد المقياس : مر بالمراحل الآتية:

مراجعة التراث السيكولوجي للدراسة الحالية، والاستفادة من العديد من الدراسات السابقة، ومنها: دراسة خرنون(2016)، ودراسة عبدالعال وآخرين(2013)، ودراسة الجمال(2013)

ودراسة محمد(2016)، ودراسة Augustine(2016).

وثم عرضه بصورته الأولية على بعض أعضاء الهيئة التدريسية في قسم علم النفس بجامعة الأقصى بغزة، وبناءً على ما سبق تم إعداد المقياس بصورته النهائية، وشمل (50) فقرة موزعة على أبعاد المقياس البعد الشخصي(الذاتي) (10) فقرات، بعد الكفاءة الاجتماعية (10) فقرات، والبعد الصحي(10) فقرات، والبعد الاقتصادي(10) فقرات، والبعد الديني(10) فقرات.

تصحيح المقياس

من أجل الحصول على تساوي أوزان فقرات المقياس أعطيت التقديرات الآتية، وهى(5، 4، 3، 2، 1) لمقياس خماسي (موافق بشدة، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة) .

أولاً : صدق مقياس عوامل الرفاهية النفسية

صدق الاتساق الداخلي : تم حساب معاملات الارتباط بين المجالات والدرجة الكلية للمجال كما هو موضح في جدول رقم (2)

جدول رقم (2) معاملات الارتباط بين كل مجال والدرجة الكلية

م	العوامل	معامل الارتباط	sig
1	شخصية ذاتية	**0.74	0.00
2	الكفاءة الاجتماعية	**0.62	0.00
3	الصحي	**0.75	0.00
4	الاقتصادي	**0.67	0.00
5	الديني	**0.85	0.00

يتضح من الجدول رقم (2) أن جميع المجالات دالة إحصائيا بمعنى وجود علاقة بين كل هذه المجالات مع المجال الكلي حيث sig (مستوى الدلالة) أقل من α=0.05

تم حساب معاملات الارتباط بين فقرات كل مجال والدرجة الكلية للمجال نفسه كما هو موضح في جدول رقم (3)

جدول (3)

م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
شخصية ذاتية			الصحي			الديني		
1	0.78 **	دالة عند مستوى 0.01	11	0.71**	دالة عند مستوى 0.01	21	0.74 **	دالة عند مستوى 0.01
2	0.71 **	دالة عند مستوى 0.01	12	0.79**	دالة عند مستوى 0.01	22	0.61 **	دالة عند مستوى 0.01
3	0.80 *	دالة عند مستوى 0.01	13	0.82 **	دالة عند مستوى 0.01	23	0.59 **	دالة عند مستوى 0.01
4	0.69 **	دالة عند مستوى 0.01	14	0.67 **	دالة عند مستوى 0.01	24	0.73 **	دالة عند مستوى 0.01
5	0.71 **	دالة عند مستوى 0.01	15	0.77 **	دالة عند مستوى 0.01	25	0.67 **	دالة عند مستوى 0.01
6	0.79 **	دالة عند مستوى 0.01	16	0.77 **	دالة عند مستوى 0.01	26	0.81 **	دالة عند مستوى 0.01
7	0.81 **	دالة عند مستوى	17	0.79 **	دالة عند مستوى	27	0.69 **	دالة عند مستوى

	0.01			0.01			0.01	
8	** 0.69	دالة عند مستوى 0.01	18	** 0.81	دالة عند مستوى 0.01	28	** 0.78	دالة عند مستوى 0.01
9	** 0.81	دالة عند مستوى 0.01	19	** 0.64	دالة عند مستوى 0.01	29	** 0.74	دالة عند مستوى 0.01
10	** 0.69	دالة عند مستوى 0.01	20	** 0.78	دالة عند مستوى 0.01	30	** 0.84	دالة عند مستوى 0.01
الكفاءة الاجتماعية			الاقتصادي					
31	**0.55	دالة عند مستوى 0.01	41	** 0.67	دالة عند مستوى 0.01			
32	**0.88	دالة عند مستوى 0.01	42	** 0.75	دالة عند مستوى 0.01			
33	** 0.77	دالة عند مستوى 0.01	43	** 0.64	دالة عند مستوى 0.01			
34	** 0.79	دالة عند مستوى 0.01	44	** 0.75	دالة عند مستوى 0.01			
35	** 0.84	دالة عند مستوى 0.01	45	** 0.69	دالة عند مستوى 0.01			
36	** 0.64	دالة عند مستوى 0.01	46	** 0.75	دالة عند مستوى 0.01			

37	** 0.78	دالة عند مستوى 0.01	47	** 0.69	دالة عند مستوى 0.01	
38	** 0.77	دالة عند مستوى 0.01	48	** 0.67	دالة عند مستوى 0.01	
39	** 0.83	دالة عند مستوى 0.01	49	** 0.67	دالة عند مستوى 0.01	
40	** 0.79	دالة عند مستوى 0.01	50	** 0.76	دالة عند مستوى 0.01	

(**) قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية (30 - 2) تساوي 0.496

(*) قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (30 - 2) تساوي 0.388

يتضح من الجدول رقم (3) وجود علاقة دالة عند مستوى دلالة 0.01 بين كل فقرة والمجال التي تنمي إليه.

ثبات مقياس عوامل الرفاهية النفسية: تم حساب الثبات للمقياس بطريقة معامل ألفا كرونباخ Cronbach Alpha

تم حساب الثبات لمقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ Cronbach Alpha عن طريق برنامج الحاسوب spss كما هو موضح بجدول رقم (4)

جدول رقم (4) معامل الثبات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس

المجال	معامل ألفا كرونباخ
شخصية ذاتية	0.74
الكفاءة الاجتماعية	0.67
الصحي	0.73
الاقتصادي	0.67
الديني	0.78
المقياس الكلية (إدارة الذات)	0.71

يتضح من الجدول رقم (4) للمقياس ككل (0.71) وهو معامل ثبات مرتفع ودال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 .

تصحيح مقياس عوامل الرفاهية النفسية: تم تحديد قيمة فئات المقياس الخماسي المتدرج كما هو مبين في الجدول الآتي :

جدول (7)

مدى المتوسط الحسابي	أقل من 36%	%52-%36	%68-%53	%84-%69	%85 فما فوق
الوزن النسبي	1-1.80	2.60-1.81	3.40-2.61	4.20-3.41	5-4.21
التصنيف	منخفض جدا	منخفض	متوسط	مرتفع	مرتفع جدا

الأساليب الإحصائية :

1- معامل ألفا كرونباخ .
2- المتوسط والانحراف المعياري والنسب المئوية والرتب .
3- اختبار T.test
4- اختبار التباين الأحادي .

تحليل النتائج وتفسيرها: ما أكثر العوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدى العاملات في القطاع الحكومي المدني في محافظات قطاع غزة؟ وللتحقق من ذلك تم استخدام النسب المئوية والرتب يتضح ذلك في الجداول الآتية :

جدول رقم (8) يوضح النسب المئوية لأبعاد العوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدى المعلمات العاملات في القطاع الحكومي المدني في محافظات قطاع غزة)

م	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الرتبة
1	شخصية ذاتية	3.7	0.6	73.4	5
2	الكفاءة الاجتماعية	4.2	0.44	84	2
3	الصحي	3.9	0.54	77.4	3
4	الاقتصادي	3.8	0.48	76.1	4
5	الديني	4.6	0.37	92.8	1

أشارت نتائج تحليل الجدول أعلاه إلى :

أن البعد الديني جاء في المرتبة الأولى والذي نسبته (92.8%)، ويليه البعد الثاني الكفاءة الاجتماعية والذي نسبته (84%)، ويليه البعد الثالث الصحي والذي نسبته (77.4%) ويليه البعد الرابع الاقتصادي والذي نسبته (76.1%)،ويليه البعد الخامس شخصية ذاتية والذي نسبته (73.4%)،ويعزو الباحث حصول العامل الديني على المرتبة الأولى لما يتمتعن به المعلمات من حس ديني عكس على شخصياتهن، وخاصة أثناء وبعد تأديتهن الشعائر الدينية، ويعكس ذلك علهن بالراحة النفسية والطمأنينة وعلى حياتهن النفسية؛ مما زاد من شعورهن بالسعادة النفسية لإيمانهم بأن هذا الشعور يمتاز بالرقي وسيوصلهن إلى حالة من الرضا لله – سبحانه وتعالى- , ويفتح لهن مجالات، الحياة وخاصة أمام المواقف الصعبة، ويؤهلهن لبناء أسر سليمة بعيدة عن المشكلات، ويعزز التواصل العاطفي والاجتماعي مع بعضهن البعض , ويؤثر ذلك بالإيجابية على تعاملاتهن مع زميلاتهن في العمل , من خلال الإقبال على التعاون المتبادل مع بعضهن , وكذلك السعي المستمر لتطوير ذواتهن المهنية؛ وبناء على ما سبق يتضح أن الالتزام بالعامل الديني يسهم بطريقة واضحة في نجاح البناء الذاتي والاجتماعي والمهني للمعلمات؛ لأنه يعمل على بناء شخصية خالية من الاضطرابات؛ وهذا ساهم في زيادة شعورهن بالرفاهية النفسية، والتي ظهرت من خلال ممارسة حياتهن اليومية بشعور مليء بالسعادة رغم الصعاب التي تواجههن، فإنهن يعملن على البحث الجاد لإيجاد الحلول للمشكلات اليومية، وذلك امتثالاً

لقوله تعالى : {وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا} [الطلاق: 2- 3]

وللإجابة عن السؤال الأول، والذي ينص على : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العوامل المساعدة إلى زيادة الرفاهية النفسية لدى المعلمات العاملات في القطاع الحكومي المدني تعزى لمتغير العمر؟ وللتحقق من ذلك تم استخدام تحليل التباين الأحادي لقياس دلالة الفروق بين المجموعات .

جدول رقم (9) نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على العوامل المساعدة إلى زيادة الرفاهية النفسية لدى المعلمات العاملات في القطاع الحكومي المدني تعزى إلى متغير العمر

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
شخصية ذاتية	بين المجموعات	1.3	2	0.67	1.89	0.16
	داخل المجموعات	42	118	0.35		
	المجموع	43	120			
الكفاءة الاجتماعية	بين المجموعات	0.5	2	0.27	1.39	0.25
	داخل المجموعات	23	118	0.19		
	المجموع	23	120			
الصحي	بين المجموعات	1.1	2	0.57	2	0.14
	داخل المجموعات	33	118	0.28		
	المجموع	35	120			
الاقتصادي	بين المجموعات	0.2	2	0.09	0.36	0.7
	داخل المجموعات	28	118	0.24		
	المجموع	28	120			
الديني	بين المجموعات	0.2	2	0.12	0.89	0.42
	داخل المجموعات	16	118	0.14		
	المجموع	16	120			

يتبين من الجدول رقم (14) : أن قيمة مستوى الدلالة أكبر من α=0.05 حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية العوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدى العاملات في القطاع الحكومي المدني في محافظات قطاع غزة) لجميع الأبعاد تبعاً لمتغير العمر، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Augustine(2016) والتي بينت أن العوامل التي تسهم في الرفاهية النفسية هي: نوعية الحياة، والكفاءة الشخصية، والدعم الاجتماعي، والاستقرار العاطفي، والرضا عن الحياة ، والصحة الجسدية، ويعزو الباحث عدم وجود فروق لدى متغير العمر لدى المعلمات العاملات في القطاع الحكومي اللواتي يعملن بشكل مستمر سواء من بداية حياتهن العملية أم تقدمن في العمر على تحقيق التوافق النفسي والأسري، من خلال السعي من البداية إلى العمل الجاد لشعورهن بالسعادة النفسية، وهذا هو الأساس الذي انطلقن منه للاجتهاد بالدراسة وصولا لاستلام العمل؛ على اعتبار أن ذلك سيمهد لهن الطريق لبناء ذواتهن بطرق سليمة , والتحضيرات المستقبلية لبناء أسر متميزة عن الآخرين على صعيد التكيف النفسي والتنشئة الاجتماعية، وذلك بأساليب نفسية وتربوية سليمة، ومساعدتهم على الاندماج الاجتماعي مع مؤسسات المجتمع، والاستمرار بالاهتمام الصحي لدى الأسرة، والعمل على توفير الحاجات الأساسية لحياتهن وحياة أسرهم من بداية تكوين الأسرة حتى الوصول بهن لأعمار متقدمة؛ وبناء على ما ذكر يشير الباحث إلى أن المعلمات يسعين بغض النظر عن أعمارهن لتطوير ذواتهن وحياتهن الاجتماعية والأسرية والمهنية؛ لأن ذلك يعتبر طموحهن منذ البداية ويؤمنّ بأن هذا هو ممكن السعادة النفسية لديهن مما يسهم في وصولهن إلى الشعور بالرفاهية النفسية.

وللإجابة على السؤال الثاني والذي ينص على : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العوامل المساعدة إلى زيادة الرفاهية النفسية لدى المعلمات العاملات في القطاع الحكومي المدني تعزى لمتغير سنوات الخبرة؟

وللتحقق من ذلك تم استخدام تحليل التباين الأحادي لقياس لقياس دلالة الفروق بين المجموعات

جدول رقم (15) نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على العوامل المساعدة إلى زيادة الرفاهية النفسية لدى المعلمات العاملات في القطاع الحكومي المدني تعزى إلى متغير سنوات الخبرة

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
شخصية ذاتية	بين المجموعات	1.6	2	0.79	2.25	0.11
	داخل المجموعات	42	118	0.35		
	المجموع	43	120			
الكفاءة الاجتماعية	بين المجموعات	1.2	2	0.61	0.32	0.41
	داخل المجموعات	22	118	0.19		
	المجموع	23	120			
الصحي	بين المجموعات	0.3	2	0.15	0.51	0.6
	داخل المجموعات	34	118	0.29		
	المجموع	35	120			
الاقتصادي	بين المجموعات	1.8	2	0.89	0.41	0.20
	داخل المجموعات	26	118	0.22		
	المجموع	28	120			
الديني	بين المجموعات	0.3	2	0.15	1.14	0.32
	داخل المجموعات	16	118	0.14		
	المجموع	16	120			

يتبين من الجدول رقم (15):أن قيمة مستوى الدلالة أكبر من α=0.05 حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدى العاملات في القطاع الحكومي المدني في محافظات قطاع غزة) لجميع الأبعاد تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة محمد(2016)

والتي بينت أن مستوى الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية للمعلمين مهما كان مكان عملهم، وأقدميتهم في التعليم، ومع دراسة خرنون(2016) التي أشارت إلى وجود علاقة بين الرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل، ويعزو الباحث ذلك لعدم وجود فروق في سنوات الخبرة لدى المعلمات في الرفاهية النفسية؛ لأنهن يسعين من بداية حياتهن العملية ونمو خبراتهن للشعور بالراحة النفسية أمام متطلباتهن الذاتية ، والاجتماعية، والمهنية، والذى يظهر على شعورهن بالسعادة النفسية، وخاصة أن المعلمات يسعين منذ السنوات الأولى لتعميق الشعور بالراحة النفسية، لأنهن على هذا الأساس سعين له أثناء الدراسة، وبعد استلامهن للعمل، وبناء على ذلك تستمر معهن هذه المشاعر بغض النظر عن سنوات الخبرة لديهن، لأن لديهن أهدافاً على الصعيد الذاتي، وهو العيش في حياة يسودها الاستقرار النفسي، والمؤدي للشعور بالسعادة النفسية في كل الأوقات، والأماكن، وخاصة على الصعيد الأسري، والمدرسي، ولعل هذا يبين أن المعلمات مهما كانت سنوات الخبرة لديهن فإنهن يتجهن إلى السعي الجاد نحو تحقيق ذواتهن، وبناء أسرهن ، وتفاعلاتهن الاجتماعية بطرق سليمة ومتطورة وفق الواقع داخل البيت، وخارجه، وذلك وفق الحاجات النفسية، والعاطفية، والاجتماعية، والمهنية، ولعل وجود وظيفة ثابتة لديهن سهل لهن التوجه بهذه الطرق السليمة؛ مما جعلهن يشعرن بالرفاهية النفسية في حياتهن على الصعيد الأسري، والمدرسي، والاجتماعي.

وللإجابة عن السؤال الثالث: والذي ينص على : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العوامل المساعدة إلى زيادة الرفاهية النفسية لدى العاملات في القطاع الحكومي المدني تعزى لمتغير المؤهل العلمي؟ وللتحقق من ذلك تم استخدام تحليل التباين الأحادي لقياس دلالة الفروق بين المجموعات

جدول رقم (16) نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على العوامل المساعدة إلى زيادة الرفاهية النفسية لدى المعلمات العاملات في القطاع الحكومي المدني تعزى لمتغير المؤهل العلمي

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
شخصية ذاتية	بين المجموعات	0.3	2	0.17	0.47	0.62
	داخل المجموعات	43	118	0.36		
	المجموع	43	120			
الكفاءة الاجتماعية	بين المجموعات	0.2	2	0.12	0.6	0.55
	داخل المجموعات	23	118	0.2		
	المجموع	23	120			
الصحي	بين المجموعات	0.8	2	0.43	1.49	0.23
	داخل المجموعات	34	118	0.29		
	المجموع	35	120			
الاقتصادي	بين المجموعات	1.8	2	0.92	0.41	0.20
	داخل المجموعات	26	118	0.22		
	المجموع	28	120			
الديني	بين المجموعات	0.7	2	0.34	2.56	0.08
	داخل المجموعات	16	118	0.13		
	المجموع	16	120			

يتبين من الجدول رقم (16) : أن قيمة مستوى الدلالة أكبر من α=0.05 حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدى العاملات في القطاع الحكومي المدني في محافظات قطاع غزة) لجميع المجالات تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، ويعزو الباحث ذلك إلى أن المعلمات مهما حصلن على مؤهلات علمية دبلوم، وبكالوريوس، أو ماجستير فأعلى فإنهن يسعين بالطرق المتعددة من أجل الشعور بالراحة النفسية، والسعادة في حياتهن على الصعيد الذاتي، والأسري، والمدرسي، ولعل ذلك يعتمد بالأساس عل بناء شخصية سليمة

يستطعن من خلالها التعامل السليم أمام مواقف الحياة الصعبة، وذلك يعتمد بالدرجة الأولى على تحقيق ذواتهن وتوافقهن مع الآخرين من أجل الوصول إلى الشعور بالسعادة النفسية، وهذا يؤهلهن للعمل على بناء مستقبل واعد على صعيد الأسرة، والعمل المدرسي، والتفاعل الاجتماعي المميز، والتعامل مع المتطلبات الحياتية على الصعيد المعنوي، والمادي، وجعل توجهاتهن لاهتماماتهن بشكل عام يتجهن نحو تطوير ذواتهن من أجل السعي للوصول إلى التمتع بالرفاهية النفسية، وهذ ينعكس على تطوير بيئة العمل للوصول لجودة عالية بالعمل، والمشاركة الاجتماعية الفاعلة، والتكيف مع ضغوط الحياة التي تواجهن، والحفاظ بشكل مستمر على البيئة الصحية السليمة داخل البيت وخارجه، ولعل ما سبق ساهم بشكل ملحوظ في شعورهن بالرفاهية النفسية بغض النظر عن المؤهل العلمي الذى يحملنه؛ لأن ذلك ساهم أيضاً في إيجاد حياة سليمة ومميزة على الصعيد الذاتي، والأسري، والمدرسي، والاجتماعي، والاقتصادي.

المراجع:

1- الجمال، سمية (2013). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك، مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق، م (28) ع (78)،ص 1-65.

2- جودة، آمال (2014). الصحة النفسية، ط4، مكتبة الطالب للنشر والتوزيع، غزة، فلسطين.

3- جودة، وآمال وعسلية، محمد (2014). علم النفس الإيجابي، مكتبة الطالب للنشر والتوزيع، غزة، فلسطين.

4- خرنون، فتون(2016). الرفاهية الذاتية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل ، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس،م14، ع1، ص 217-242.

5- صبحي، سيد (2003). الإنسان وصحته النفسية، مكتبة الأسرة، القاهرة.

6- عبد العال، تحية ومظلوم، مصطفي(2013). الاستمتاع بالحياة وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية، مجلة كلية التربية، جامعة بنها،ع93، ج(2)، ص 79-165.

7- محمد، مسعودي(2016). الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين، دراسة ميدانية من وجهة نظر عينة من معلمي المدراس الابتدائية بولاية مستغانم، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، الجزائر

8- النجار، يحيى والطلاع، عبدالرؤوف(2015). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظات غزة، ومجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)،م29 (2)،ص 210-246.

9-Augustine, L. (2016). Factors of psychological well-being among school counsellors. Indian Journal of Health and Wellbeing, 7(6), 662 -667.

10-Bakare, A.O. (2012) Meaningful causal model among psych-sociological factors on psychological well-being of the hearing impaired adolescents in Southwest Nigeria. Gender & Behaviour, 10(2), 4998-5021.

11-Ho, K. Y., Li, W. H. C., Chung, J. O. K., Lam, K. K. W., Chan, S. S. C., & Xia, W. (2016). Factors contributing to the psychological well-being for Hong Kong Chinese children from low-income families: a qualitative study. International Journal of Mental Health Systems, 10(1), 56.

12-Jonker, A.A., Comijs, H.C., Knipscheer, C.P., & Deeg, D.J.(2009). The role of coping resources on change in wellbeing during persistent health decline. Journal of Aging and Health, 21, 1063–1082.

13-Ullah, F.I.(2017). Personality Factors and perceived social support as determinants of Psychological Well-being among University Students, Journal of Health Well-being,8(1), 41-48.