

التمكين النفسي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى معلمي المدارس أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية

استلام البحث: ٢٠٢٤/٧/٣٠ قبول النشر: ٢٠٢٤/١٠/١٠ تاريخ النشر: ٢٠٢٥/٤/١

<https://doi.org/10.52839/0111-000-085-009>

مستخلص البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف على مستوى التمكين النفسي ومستوى الاستمتاع بالحياة لدى معلمي المدارس، كذلك التعرف على دلالة الفرق الاحصائي في التمكين النفسي والاستمتاع بالحياة لدى معلمي المدارس تبعا لمتغيري الجنس (ذكور- اناث)، كذلك تعرف العلاقة بين التمكين النفسي والاستمتاع بالحياة لدى معلمي المدارس، اعتمدت الباحثة على تبني مقياسين الأول مقياس التمكين النفسي لـ **Spritzer** (1995) والمترجم الى العربية من قبل (النواجحة ٢٠١٥)، والذي يتكون من (١٢) فقرة، موزعة على أربعة مجالات وهي:- (المعنى، الكفاءة، الاختيار، التأثير)، والمقياس الثاني الاستمتاع بالحياة لـ (جاسم ومحمود ٢٠٢١) والذي يتكون من (٣١) فقرة بعد الحذف موزعة على ثلاثة مجالات وهي :- (السعادة، الرضا، الرفاه الشخصي)، تم تطبيق المقياس على العينة الأساسية البالغة (٢٠٠) معلم ومعلمة من المدارس الابتدائية في محافظة بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤)، وكانت النتائج :- إن عينة البحث الحالي لديها انخفاض في مستوى التمكين النفسي والاستمتاع بالحياة، كذلك وجود فروق بين الذكور والاناث ولصالح الذكور في التمكين النفسي وفي الاستمتاع بالحياة، وهناك علاقة طردية بين التمكين النفسي والاستمتاع بالحياة لدى معلمي المدارس، قدمت الباحثة عدداً من التوصيات والمقترحات استكمالاً للبحث الحالي وتطويره.

الكلمات المفتاحية:- التمكين النفسي ، الاستمتاع بالحياة.

**Psychological Empowerment and Its Relationship to
Enjoyment of Life among School Teachers**

Asst. Prof. Dr. Hnaa Mizel Hussein AL-thehabee

Ministry of Higher Education and Scientific Research

Psychological Research Center

aldahbihnaa@gmail.com

Received 30/07/2024, Accepted 10/10/2024, Published 01/04/2025

Abstract

The current research aims to identify the level of psychological empowerment and the level of enjoyment of life among school teachers, as well as identify the significance of the statistical difference in psychological empowerment and enjoyment of life among school teachers in terms of gender. The research also aims to examine the relationship between psychological empowerment and enjoying life among school teachers. The researcher adopted the Psychological Empowerment Scale of 12 items designed by Spritzer (1995), which was translated into Arabic by Al-Nawajah (2015) and distributed over four domains: meaning, competence, choice, and influence. He also adopted the enjoyment life scale of 31 items designed by Jassem and Mahmoud (2021), which was distributed over three domains: happiness, satisfaction, and personal well-being. The scale was applied to a sample of 200 male and female primary school teachers in Baghdad Governorate for the academic year 2023-2024. The results revealed that the sample of research has a low level of psychological empowerment and enjoyment of life. There are also differences between males and females in favor of males regarding psychological empowerment and enjoyment of life. Moreover, there is a direct relationship between psychological empowerment and enjoyment of life among school teachers. In light of the results, the researcher presented several recommendations and suggestions.

Keywords: psychological empowerment, enjoying life

الفصل الاول

مشكلة البحث

يزداد الاهتمام بالسلوك التعليمي للمعلم وذلك للارتباط الوثيق من قبل المعلم بتنشئة أجيال من الشباب الذين هم عماد للمجتمع وتطوره وتقدمه، حيث أن شخصية المعلم تعد من المنطلقات المعتمد عليها من قبل الكادر في الميدان التربوي والنفسي، وأن هذه الشريحة وهم (المعلمون) من أهم الشرائح في المجتمع، لأنهم مسؤولون عن تربية الطلاب وتعليمهم، لذلك فإن التمكين النفسي يسهم في تفعيل القدرات والمهارات للمعلمين، ويمنحهم طاقة مستمرة للعمل الكفوء.

إن التمكين النفسي هو أسلوب إداري لكنه شعور نفسي بالدرجة الأولى، أي أن هذا الشعور والدوافع لا توهب للعاملين ولكن هي ذاتية متأصلة بداخل الفرد، والإدارة العليا واجب عليها عمله هو توفير مناخ وبيئة مساندة لكي ترعاه وتعززه (Carless, ٢٠٠٤: ٤٠٦). فالتمكين هو شعور مستمر ومتواصل وهو رؤية الفرد وإدراكه لنفسه وذلك لأهمية العمل وأن لديه الجدارة والكفاءة لتحقيق أهدافه (Pitts, ٢٠٠٥).

وإذا كان المعلم ذا تمكين نفسي يكون ذا قدر كافٍ من الرضا وظيفياً ونية متواصلة للتدريس وله تأثير في صنع القرار بالمدرسة وإدارتها، حيث أن التمكين النفسي هو قدرة يستطيع من خلالها المعلم بالتفكير وفهم الذات والتحكم في أفعاله وفهم بينته والسيطرة عليها وزيادة قدرته في أداء مهامه وتعزيز مستوى انجازه وتحقيقه للرضا وعندما يتمكن سوف يدرك أكثر عن احترامه للذات ومعتقداته لكفاءته الذاتية والتي تزيد من مشاركته المجتمعية وتزيد من وعيه النقدي. (Singh & Kaur, ٢٠١٩: ٣٤٠)

والأفراد الذين يستمتعون بحياتهم يكونون قادرين على حل مشاكلهم ويحققون ذواتهم، بحيث تصبح لهم فرصة في وصولهم إلى السعادة في حياتهم، ويستطيعون أن يعبروا عن مشاعرهم تجاه الأفراد الآخرين سواء في أسرهم أو أصدقائهم، وبالعكس حيث أن الأفراد الذين تكون قابليتهم ضعيفة بالاستمتاع بالحياة يكونون غير قادرين على التعبير للآخرين عن مشاعرهم، ويكونون غير متفائلين، ويعيشون بحياة انفعالية غير مستقرة، حيث يمتلكون تقديرات للذات منخفضة (Alans, ٢٠٠٨: ٤٢)

يعيش بلدنا حالة من الفوضى وعدم الاستقرار في نواحي الحياة السياسية والاجتماعية والاقتصادية التي أدت إلى صعوبة الحصول على الاستمتاع بالحياة، حيث أن الاستمتاع بالحياة يضيف إلى شخصية الفرد وبالخصوص المعلم جانباً من السعادة، واحساساً بالرضا والهناء فتجعل منه مبتهجاً ويشعر باللذة والمتعة، لكن الأفراد الذين لا يستطيعون الاستمتاع بحياتهم، فإن ضيق المعيشة، وذهاب البهجة في الحياة والمتعة واللذة في حياتهم بصورة تجعل من حياتهم لا معنى فيها فلذلك يشعرون بنهاية الحياة، فيريدون تغيير حياتهم، ويبحثون عن الأشياء التي تجعل لحياتهم قيمة ويجب أن تعاش فيصبح هؤلاء الأفراد أكثر عدائية تجاه الآخرين والحياة.

وترى الباحثة أن التمكين النفسي والاستمتاع بالحياة من المتغيرات الضرورية للمعلم حيث ان مهنة التدريس تحتاج الى الاعتماد على النفس واتخاذ قرارات مستقلة وان يتعامل مع حياته الاجتماعية بصورة سليمة وخاصة مع الطلاب والبيئة المدرسية وان يتوافق مع الظروف المحيطة كافة، وتحمله للمسؤولية وان يواجه الضغوط ويقاوم الاحباطات ويشعر بالأمل ويحل مشكلاته بسهولة، لذلك ارتأت الباحثة التعرف على مستوى التمكين النفسي والاستمتاع بالحياة والعلاقة بينهما لدى معلمي المدارس من خلال البحث الحالي.

أهمية البحث

إن الأجهزة الحكومية تقوم بتطبيق سياسة تمكين للموارد البشرية كونها موضوعاً حيوياً لغرض مواجهة التحديات والتغيرات وذلك في منح العاملين الاستقلالية في عملهم بحيث ينعكس في حماسهم ودافعيتهم نحو تحقيق اهدافهم بكفاءة. ويتولد لديهم شعور يتضمن إدراكا بأهمية العمل والاستقلالية، وتأثير وبراعة في الانجاز، ان مفهوم التمكين يعطي اهتماماً اكبر لدور الموارد البشرية. ويؤكد التمكين على توجيه الادارة بإعطاء الثقة والسلطة والحرية في التصرف للمرؤوسين لكي يولد لديهم شعور بأهميتهم وكفاءتهم وتحملهم للمسؤولية وبالنهاية سيخلق لديهم شعور ودافع ذاتي وادراك ايجابي نحو عملهم.

(ابا زيد، ٢٠٠٩: ٤٩٩)

وان مفهوم التمكين له اثر فعال في تحسين الأداء والرضا الوظيفي، لأنه يهتم بتكوين ثقة بين الادارة والعاملين وتحفيز العاملين في اتخاذ القرار، وان التمكين يعني تعزيز القدرات البشرية وذلك من خلال التغلب على الصعوبات. (العتيبي، ٢٠٠٥: ٤٥)

ويعد التمكين النفسي قوة وطاقة تحرر الإنسان من القيود التي يفرضها الآخرون، ويستطيع تحقيق اهدافه التي يريد تحقيقها، وقدرته في ان يعايش مع متطلبات المواقف والكفاءة التي تزيد من شعوره بكفاءته واحساسه بقيمته، فالفرد الذي يشعر بالتمكين النفسي يكون لديه قدرة على العمل، ويتعاون مع المحيطين، ولديه القدرة على تحويل الأفكار الى افعال. **Blanchard, Carlos & Randolph (1999)**

يرى (Menon 2001) أن التمكين النفسي يقاس من خلال أبعاد أربعة تتمحور في (اهمية العمل والتأثير والجدارة والاستقلالية و رؤية الادارة العليا نحو التمكين. فالتمكين يعد متغيراً متواصلًا، أي أن الفرد لديه شعور ضعيف وقوي نحو التمكين. (Menon, 2001: 153).

وان مفهوم التمكين يرتقي بالعنصر البشري في الحياة لمستويات عليا، حيث يؤكد على منح حرية الأداء والمشاركة في تحمل الفرد المسؤولية والوعي بمعنى الدور المناط بهم، حيث يقودهم إلى النتائج الايجابية في المستويين الفردي والتنظيمي. (Zhu&May&Avolio,2004,p.12).

ان شعور المعلم بالسيطرة الشخصية سببه التمكين النفسي حيث انه يعمل على زيادة الدافعية نحو العمل وبالنتيجة يقود إلى نتائج ايجابية، وله دور مهم ايضا في نموه وتنميته ويؤدي الى الرضا في العمل والالتزام وزيادة في الانتاجية. (Mishra,2016,p.224).

ان ظاهرة التمكين النفسي للمعلم ليست حديثة بل قدم كجزء لإصلاح التعليم بهدف مساعدة المعلمين لتعرف طاقاتهم وامكانياتهم الحقيقية وتوظيفها في تحسين الاداء، وتمكنهم من القيام بمسؤولياتهم المهنية واتخاذ قرارات تصب في صالح عملهم ولكي تجعلهم يتغلبون على شعورهم بالعجز والوعي بمتطلبات العمل المدرسي ونقاط الضعف والقوة فيه. (Singh & Kaur, ٢٠١٩)

بالإضافة الى التمكين النفسي فقد اهتم علم النفس الايجابي بمفاهيم أخرى منها الاستمتاع بالحياة، ذلك لأن الاستمتاع بالحياة يسهم في تحسين جودة الحياة عند الافراد، من حيث تقديره لذاته ، وأداء الادوار المناطة به بشكل ايجابي، ليكتسب صحة نفسية مما يسهم في اتزانه النفسي، ويعد الاستمتاع بالحياة هو حالة نفسية ايجابية ناضجة ومتوهجة وفعالة تعكس تمتع الفرد بالحياة وقدرته للتفاعل الايجابي مع بيئته المحيطة به حيث يبعث البهجة والسعادة.(Shirai, 2009: 53)

ويرى (عبد العال ومظلوم ٢٠١٣) الاستمتاع بالحياة هو ذاتي وشخصي تشكل حياة الفرد بما يرتضيه، حيث يظهر في السلوكيات ويترجم حقيقة افكاره الواعية، وأن الاستمتاع بالحياة يعد مكوناً لجودة الحياة حيث تؤكد دراسة(Alans, W., Seth, S. & Reginaconaconanti, ٢٠٠٨) وجود علاقة بين التعبير الذاتي للفرد والاستمتاع بالحياة ، حيث ان الفرد الذي يبذل جهداً لديه فرصة في الاستمتاع بالحياة، ويكون متسامحاً مع نفسه ومع الاخرين، وقادراً على التواصل والتآلف والمودة والاحساس بمشاعر الاخرين. (عبد العال ومظلوم، ٢٠١٣: ٨٠)

وان الاستمتاع بالحياة تعني ان الفرد متقبل لذاته، ويكون متوافقاً مع ذاته ومع المحيطين به، وشاعرا بقيمته ويكون قادراً على حل مشكلاته، المؤثرة في سعادته، وقانعاً بحياته. (Diener , 2000: 59) واکد لازاروس بأن مفهومي الاستمتاع والرفاهية مرتبطان طردياً بالمستوى التقييمي وادراك الوضع الحالي للفرد ومعرفته بالضغوط التي يواجهها.(Lazarus, 1981:54)

أما (Reade, R., ٢٠٠٥) فيرى ان الاستمتاع هو سلسلة من عدد من عمليات اجتماعية وهي الوعي بواقع الفرد الذي يعيشه، وتقبل واقعه، وكيفية تعامل الفرد مع مشكلاته بفاعلية، وتجعله أكثر تسامحاً مع نفسه ومع الآخرين، ويتقبل افكارهم كما هي. (Reade, 2005: 720)

يمتلك الفرد المستمتع بحياته احساساً ايجابياً بالسعادة مع نفسه ومع الاخرين والطمأنينة والتسامح، والتفاعل الإيجابي مع الجميع ويكونون متقبلين لذواتهم وتحقيق هدفهم بالحياة، وتكاملهم النفسي في شخصياتهم وتمتعهم بالصحة النفسية . (القداح والعساف، ٢٠١٣: ٣٠٨)

وقد وضع الرشيدى (٢٠١٩) اذا اراد الفرد ان يستمتع بحياته فيجب عليه ان يستمتع بوجوده ويتكيف داخليا مع احداث الحياة ويتفاعل مع الجميع ويستمتع بالوجود ويشعر بالرضا عن جميع امور حياته وان يتحلى بالمرونة لكي يواجه الإحباط ويستمتع بصحة جسمية جيدة ويتجنب ما يضره .

(الرشيدى، ٢٠١٩: ٤٢)

إن المعلم ذو التمكين النفسي والاستمتاع بالحياة يمتلك ثقة عالية في قدراته وينجز مهامه المهنية بفاعلية ويكون مستقلاً ومصمماً على أداء مهامه الوظيفية وقادراً على انتاج افكارٍ حديثة ، لذلك فالتمكين النفسي والاستمتاع بالحياة ضروري للمعلم لتحقيق الكفاءة، والرضا الوظيفي والانتماء لمؤسسته، فشعور المعلم بالتمكين يوفر له تصوراً ايجابياً لعمله ، وتزداد لديه الدافعية والحماس واستخدام الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط، ومع تطور علم النفس الايجابي فقد سعى الباحثون إلى التركيز بدراساتهم لتفسير الجوانب الايجابية في شخصية الافراد وتوظيفها الى أقصى درجة ممكنة.

وبناء على ما سبق عرضه يسعى البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين

(التمكين النفسي والاستمتاع بالحياة) لدى هذه الفئة المهمة و هم المعلمون الذين يحتاجون إلى المزيد من الرعاية والاهتمام ، لإكسابهم الطاقة الايجابية التي تساعدهم في عملهم، والإصرار على مواجهة الضغوط الحياتية باتجاهات إيجابية، ومن ثم الوصول إلى الاستمتاع بالحياة بصورة فعالة ومبدعة وخالقة، حيث لا يقتصر دور المعلم على اكساب الطلاب الجانب المعرفي فقط ، ولكن يتعدى دوره إلى الاهتمام بتنمية الجوانب الايجابية في شخصية الطلاب ، وتوفير بيئة آمنة نفسياً وعاطفياً ، وهذا يستوجب ان يمتلك المعلم صحة نفسية وشخصية ايجابية وقدرًا من التمكين النفسي والاستمتاع بالحياة.

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى تعرف:

١. مستوى التمكين النفسي لدى معلمي المدارس.
٢. دلالة الفرق الاحصائي في التمكين النفسي لدى معلمي المدارس تبعا لمتغير الجنس (ذكور-اناث).
٣. مستوى الاستمتاع بالحياة لدى معلمي المدارس.
٤. دلالة الفرق الاحصائي في الاستمتاع بالحياة لدى معلمي المدارس تبعا لمتغير الجنس (ذكور-اناث).
٥. العلاقة الإحصائية بين التمكين النفسي والاستمتاع بالحياة لدى معلمي المدارس.

حدود البحث

اقتصر البحث على مقياسين الأول مقياس التمكين النفسي لـ (Spreitzer 1995) والمترجم الى العربية من قبل (النواجحة ٢٠١٥) والثاني مقياس الاستمتاع بالحياة لـ (جاسم ومحمود ٢٠٢١) على معلمي المدارس الابتدائية في محافظة بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) .

تحديد المصطلحات

التمكين النفسي Psychological empowerment

عرفه كل من :-

Menon 2001 *

"التمكين النفسي هو مفهوم متعدد الوجوه وفي الغالب يعرف من خلال أبعاده المميزة والمستقلة حيث تكمل بعضها بعضاً، حيث تخلق شعوراً داخلياً والتوجه نحو العمل وتمثل في أهمية العمل التأثير الجدارية والاستقلالية" (Menon, 2001: 153)

Spreitzer 1995 *

"يركز على اتجاه العاملين نحو التمكين، والتي تظهر في الكفاءة والثقة والقدرة في اداء المهام والشعور بالقدرة في التأثير في العمل والحرية بالاختيار والشعور بمعنى العمل، وهو عملية وحالة نفسية تتسم بأربعة ادراكات أو أربعة أبعاد فرعية هي (المعنى، الكفاءة، الاختيار، التأثير).

(Spreitzer, 1995:144)

Conger & Kanungo 1988*

"عملية تعزيز للشعور بالكفاية الذاتية بين الافراد من خلال تحديد الظروف التي تشعرهم بالفخر وكيفية ازالته". (Conger & Kanungo , 1988, 4)

التعريف النظري :- تم تبني تعريف (Spreitzer 1995) للتمكين النفسي وذلك لاعتماد الباحثة على نظريته في تبني المقياس.

التعريف الاجرائي :- هو الدرجة الكلية التي يتم الحصول عليها من خلال اجابات العينة على مقياس التمكين النفسي الذي تم تبنيه من قبل (Spritzer 1995) والمترجم الى العربية من قبل (النواجحة ٢٠١٥)

الاستمتاع بالحياة enjoyment of life

عرفه كل من :-

✦ لازاروس (Lazarus, ١٩٨٠)

"الكيفية التي يختبر بها الافراد لنوعية حياتهم، من خلال مجموعة الاستجابات وردود الافعال الانفعالية التي يتبنونها لكي يواجهوا الضغوط في حياتهم لكي يحصلوا في النهاية على مصادر الرضا والارتياح والتي تجلب لهم الاحساس بالمتعة" (Lazarus, ١٩٨٠: ٤٢)

✦ Reade 2005

"حالة جيدة من الصحة النفسية والجسمية يعبر عنها بالمشاعر المبهجة والاستمتاع بمختلف الانشطة الحياتية". (Reade, 2005: 721)

✦ عبد العال ومظلوم (٢٠١٣)

"هو حكم تقييمي يصدره الفرد لمدى جودة الحياة التي يعيشها ويعتمد على تقبل الفرد لذاته وللحياة بصورة تعكس حالته النفسية الايجابية بصورة فاعلة وناضجة ولهذا الاستمتاع بالحياة على نحو مبهج وإيجابي يعبر عنه الفرد بمشاعر البهجة والاستمتاع، ويتفاعل ايجابيا مع البيئة".

(عبد العال ومظلوم، ٢٠١٣: ٨١)

التعريف النظري :- تم تبني تعريف (Lazarus, ١٩٨٠) للاستمتاع بالحياة وذلك لاعتماد الباحثة على نظريته.

التعريف الاجرائي :- هو الدرجة الكلية التي يتم الحصول عليها من خلال اجابات العينة على مقياس الاستمتاع بالحياة الذي تم تبنيه من قبل (جاسم ومحمود ٢٠٢١) والمعتمد على نظرية (Lazarus, ١٩٨٠).

الفصل الثاني

الإطار النظري

• نظرية (Spreitzer 1995) المفسرة للتمكين النفسي

قدمت (Spreitzer 1995) افكارا عن التمكين منها وهي ان التمكين ليس سمة شخصية متواصلة ثابتة لكن من الممكن ان تعمم من خلال المواقف، وعده مجموعة من المدركات في بيئة العمل، وعليه ان التمكين يعكس المد والجزر في مدركات الفرد بشكل مستمر لانفسهم ويخص بيئة العمل، كذلك عد التمكين متغيرا مستمرا، حيث ننظر للفرد على انه لديه تمكين قليل او كثير وليس انه ممكن أو غير ممكن، وايضا هو ليس بناءً شاملاً يمكن ان يعمم بل هو محدد في ميدان العمل. وقد وضعت (Spreitzer 1995) عددا من الافتراضات:

أولاً : هناك اربعة ابعاد للتمكين النفسي وكل بعد يسهم في البناء الكلي للتمكين النفسي هي :-

• المعنى: ويعني الإحساس والارتباط الشخصي بالعمل.

• الكفاءة: وتعني امتلاك الفرد لقدرات ومهارات تمكنهم من أداء عملهم بشكل جيد.

• الاختيار: ويعني الاحساس بالاستقلالية والحرية وذلك من خلال تأدية الفرد لمهام عمله.

• التأثير: ويعني قدرة الفرد على التحكم في المؤسسة التي يعمل بها.

ثانياً : ان في الشخصية سمتين هما تقدير الذات ومركز الضبط حيث افترض انهما مقدمتان للتمكين حيث يمثلان كيفية رؤية الفرد لنفسه في علاقته ببيئة عمله .

ثالثاً : تتكون نتيجتان للتمكين النفسي الفاعلية الادارية وسلوك الابتكار.

ان تقدير الذات ومركز الضبط الداخلي كما بينهما (سبريتزر) مرتبطان بشكل ايجابي بالتمكين النفسي لكنهما منفصلان عنه، حيث ان تقدير الذات هو شعور عام بقيمة الذات ويرتبط ارتباطاً مباشراً بالتمكين، فالفرد صاحب تقدير الذات العالي يوسع مشاعره لقيمة الذات لعمله وينظر لنفسه بأنه مورد ذو قيمة، ولديه توجه فعال نحو عمله، بعكس صاحب تقدير الذات الواطئ الذي ينظر لنفسه بأنه غير قادر على إحداث أي تغير او تأثير في عمله، اما بالنسبة لمركز الضبط فهو سمة شخصية فيعني الدرجة التي يتصور بها الفرد انه يتحكم بأحداث حياته، اما صاحب الضبط الداخلي فيعد حياته تحت سيطرته ويشعر انه قادر على التحكم في بيئة عمله، ولذلك يشعر بالتمكين وهو ينظر لنفسه على انه قوة مؤثرة في بيئة عمله بعكس صاحب الضبط الخارجي الذي يشعر بان هناك قوة خارجية تسيطر عليه.

(1995: 14441448)

وقد تبنت الباحث نظرية (Spreitzer 1995) لأنها فسرت التمكين النفسي بما يتناسب مع مشكلة وعينة البحث وقياس نتائج البحث الحالي وتفسيرها ، بوصفها أقرب النظريات في تعريف التمكين النفسي للمعلمين.

*نظرية (لازاروس ١٩٨٠ Lazarus) المفسرة للاستمتاع بالحياة
فسر لازاروس في نظريته عن دراسة المشاعر الايجابية؛ حيث عدها من اساليب مواجهة الضغوط، مثل السعادة والاستمتاع بالحياة والرفاهية، والتي تجعل من الحياة اكثر فعالية. (Daniel , 2005: 27)
وان الشخص المتوافق نفسيا واجتماعيا كما يعتقد لازاروس يتسم بالسعادة، ويتسم بالارتياح النفسي والتقبل الذاتي وتقبل الاخرين وبالكفاية في العمل وكذلك الرضا عن النفس، حيث ان جميعها تدفع للإحساس والتمتع بالحياة (٧٦: Lazarus & Folkman 1984).

يرى لازاروس ان عدم الراحة والتمتع بالحياة يكون في حالة عدم تمكن الفرد من ان يتعامل ويتكيف مع مطالب حياته، حيث انها تكون بالتزامن مع خصائص التنبيه والاستجابة حيث انها تظهر عندما يدرك الافراد الموقف بانه مهدد، وهنا يفسر الاختلاف الفردي في الاستجابة للضغوط، وان حدة كل ضغط يعتمد على شعور الافراد وتعاملهم مع المواقف التي يدركونها. (الزبيدي، ٢٠٠٠ : ٢٨)

ان الإنسان كما يؤكد عليه لازاروس يسعى لتحقيق قدرٍ من السعادة والراحة والرضا والاستقرار ، وبسبب تعقد الحياة وازدياد الصراعات، جعلت الانسان يواجه المواقف والاحداث غير السارة، لذلك اثر في صحته النفسية والجسمية وجعله يتعرض لضغوطٍ نفسية متباينة الشدة بسبب الاحداث وما يحيطها من ظروف تؤدي بالنتيجة لعدم الاستمتاع بالحياة (حساني ، ٢٠١٥ : ٢٢)

بين لازاروس ثلاثة ابعاد تقلل من استمتاع الفرد بالحياة وهي : التعاسة، والقصور الشخصي والضغوط، وبين ايضا ثلاثة ابعاد تزيد من الاستمتاع وهي: السعادة والرضا والرفاه الشخصي.

(لازاروس، ١٩٨٠ : ٤٠)

وتلخص ابعاد الاستمتاع بالحياة بما يأتي :

*السعادة : هو ان يتم تحقيق تقدم لتحقيق الاهداف، والمسمى الذي يرغب الافراد لكي يتم الوصول اليه ويمكن توضيح ان السعادة هي من العناصر المرغوبة بالحياة.

*الرضا عن الحياة : حالة عقلية ودرجة يقيم بها الفرد بصورة ايجابية لحياته ويعتمد على الرضا وعلى نتيجة الاداء ويعتمد على التوقعات المتعلقة بنتيجة الاداء.

* الرفاه الشخصي: هو تقييم الصحة والازدهار والسعادة، وتوفر صحة الفرد العقلية ورضا الفرد عن حياته لشعوره بمعنى حياته وقدرته على ادارته للضغوط. (Lazarus & Folkman 1984 : ٧٧).

وقد تبنت الباحث نظرية (Lazarus ١٩٨٠) لأنها فسرت الاستمتاع بالحياة بما يتناسب مع مشكلة وعينة البحث وقياس نتائج البحث الحالي وتفسيرها ، بوصفها أقرب النظريات في تعريف الاستمتاع بالحياة للمعلمين.

الدراسات السابقة التي تناولت التمكين النفسي

دراسة Spreitzer, et al 1999

هذه الدراسات هدفت لبحث العلاقة بين التمكين النفسي والقيادة. على اعتبار أن القادة الذين لديهم تمكين نفسي يكون لديهم قدرة ابداعية في مجال العمل، الهامهم وتطلعاتهم لتحسين عملهم. وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) من القادة المشرفين في المؤسسات حيث توصلت نتائج البحث الي أن القادة والمشرفين والمصنفين من ذوي مستوى مرتفع من التمكين النفسي وصفوهم من قبل مرؤوسيهم انهم يتمتعون بابتكار عال وملهمين بدرجة كبيرة ولديهم القدرة في التأثير الايجابي لنطاق عملهم.

(Spreitzer, et al 1999)

دراسة Krishna, ٢٠٠٧

هدف البحث التمكين النفسي والولاء التنظيمي، واجريت في الهند على عينة (٢٣٥) فردًا يعملون في مصانع البرمجيات. توصل البحث إلى ان التمكين النفسي يؤدي الى مستوى مرتفع للولاء التنظيمي، والشعور بالسيطرة على عملهم ويعد اكثر فعالية في التمكين النفسي، ووجود علاقة ايجابية لعوامل التمكين النفسي والولاء المعياري ولا توجد علاقة بين التمكين النفسي والولاء الاختياري واطهر البحث ثبات مقياس (Spreitzer ١٩٩٥) في التمكين النفسي في مختلف البيئات. (Krishna, ٢٠٠٧)

دراسة عبد الحلیم ٢٠٢١

يهدف التحقق من الخصائص السيكو مترية لمقياس التمكين النفسي لعينة من المعلمين في البيئة المصرية من بيانات العينة (٢٠٧)، من معلمي المدارس في مصر. تم استخدام اسلوب التحليل العملي التوكيدي والاستكشافي في اختبار البنية العاملية حيث نتج عنه متغيرات هي تحديد الذات واعطاء معنى للعمل الكفاءة، وثاقة التأثير، وتميز المقياس بدرجة عالية من الثبات وتحقق منه بحساب معامل الفا كرونباخ وبلغ متغير الكفاءة (٠،٨٤٥) ومتغير اعطاء معنى للعمل (٠،٨٦٨)، متغير وثاقة التأثير ٠،٨٥٤ ومتغير تحديد الذات (٠،٨٤٧)، وتم استخدام صدق المحكمين والصدق العملي والاتساق الداخلي للمقياس. (عبد الحلیم، ٢٠٢١)

الدراسات السابقة التي تناولت الاستمتاع بالحياة

دراسة Judge, et al, 2005

التقويم الذاتي وعلاقته بكل من الرضا الوظيفي والاستمتاع بالحياة، حيث تم التطبيق على عينتين واحدة تكونت (١٨٣) طالباً جامعياً، والآخرى تكونت (٢٥١) موظفاً، تم تطبيق مقياس الرضا الوظيفي والاستمتاع بالحياة، وكانت النتائج هي وجود تأثير إيجابي قوي بين النظرة الإيجابية للذات، والرضا الوظيفي، والافراد اصحاب النظرة الذاتية الايجابية وقيمون انفسهم بإيجابية هم افراد يحققون اهدافهم المطلوبة منهم، ويكونون اكثر سعادة ورضا واستمتاع في حياتهم.(Judge, et al, 2005)

دراسة الانس وسيث ٢٠٠٨ Alans & Seth

معرفة طبيعة العلاقة بين مفهوم معنى السعادة والاستمتاع بالحياة وارتفاع معدل الدافعية الذاتية لطلاب الجامعة، العينة هي (١٠٨٢) طالباً وطالبة، كانت أعمارهم (١٨-٢٣) وطبقت أدوات السعادة القائمة على المتعة، والسعادة القائمة على اساس اخلاقي ، كانت النتائج هي في وجود علاقة دالة بين مفهوم معنى السعادة والاستمتاع بالحياة وارتفاع معدل الدافعية الذاتية عند الطلاب في الجامعة وان مستوى الارتباط بين مفهوم السعادة والدافعية مرتفع، وظهرت النتائج علاقة دالة بين تأكيد الذات ومجالات الاهتمام بالفرد وتحقيق الذات، وايضا ان الفرد الذي يبذل جهداً تكون لديه قدرة كبيرة في تحقيق الذات وعليه فأن فرص تحقيق السعادة لديه اعلى، وهناك ارتباط دال بين القدرة على تعبير الفرد الذاتي والسعادة في الحياة والقابلية للاستمتاع بالحياة. (Alans & Seth ٢٠٠٨)

دراسة جاسم ومحمود ٢٠٢١

هدفت الدراسة التعرف على مستوى الاستمتاع بالحياة لطلبة الجامعة والفروق في الاستمتاع بالحياة تبعا لمتغير الجنس والتخصص، حيث قام الباحثان ببناء مقياس الاستمتاع بالحياة على وفق نظرية لازروس

(١٩٨٠) ، وتم التحقق من الصدق الظاهري وصدق البناء والثبات بطريقة اعادة الاختبار وبلغ معامل الثبات (٨٩) وبلغ الثبات الفا كرونباخ (٨٩) ، تم التطبيق على عينة (٦٠٠) طالب وطالبة في العراق تم معالجة بيانات البحث، حيث كانت النتائج هي ان العينة تتمتع بمستوى مرتفع من الاستمتاع بالحياة، ولا توجد فروق دالة في الاستمتاع بالحياة بين الطلبة الذكور والاناث، ولا توجد فروق دالة في الاستمتاع بالحياة بين الطلبة من التخصص العلمي والانساني. (جاسم ومحمود ٢٠١٢)

جوانب الافادة من الدراسات السابقة

الهدف من استعراض الدراسات السابقة هي للحصول على معرفة واسعة ذات علاقة بمشكلة موضوع البحث، والتعرف على ما تجزه الباحثون الاخرون لكي يتمكن الباحث من تطوير بحثه، والاستفادة من الدراسات السابقة في كل مما يأتي:

١. الاستفادة من منهجية البحوث والاجراء المتبع في بناء الادوات لغرض القياس .
٢. الاستفادة من العينات في الدراسات السابقة وطرق سحب العينات المناسبة.
٣. الاستفادة من المصادر والمراجع التي تم تناولها.
٤. المقارنة بين الدراسات السابقة والنتائج التي ستتوصل اليها الباحثة في البحث الحالي .
٥. الاستفادة من المقاييس السابقة حول تبني مقياسي التمكين النفسي والاستمتاع بالحياة.

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاً:- مجتمع البحث

تحدد مجتمع البحث الحالي بمعلمي المدارس الابتدائية في محافظة بغداد بجانبها الكرخ والرصافة للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) .

ثانياً:- عينة البحث

تكونت عينة البحث للتطبيق الاولي لغرض استخراج الخصائص السيكومترية من (١٠٠) معلم ومعلمة من معلمي المدارس الابتدائية بطريقة عشوائية للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤)، حيث تم التطبيق من خلال رابط الكتروني تم تعميمه على المعلمين.

ثالثاً :- أدوات البحث

اعتمدت الباحثة في البحث الحالي على تبني مقياسين الاول مقياس (التمكين النفسي) لـ **Spritzer** (1995) والمترجم الى العربية من قبل (النواجحة ٢٠١٥)، والذي يتكون من (١٢) فقرة، موزعة على اربعة مجالات وهي:- (المعنى، الكفاءة، الاختيار، التأثير)، اما بدائل الاجابة على المقياس فهي (موافق، معارض، محايد) وبدرجات (٣، ٢، ١) ، والمقياس الثاني (الاستمتاع بالحياة) لـ (جاسم ومحمود ٢٠٢١) والذي يتكون من (٣٧) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات وهي :- (السعادة، الرضا، الرفاه الشخصي) اما بدائل الاجابة على المقياس فهي (تنطبق علي بشدة، تنطبق علي كثيرا، تنطبق علي أحيانا، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي) وبدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) .

رابعاً: الصدق :- الصدق الظاهري

لقد قامت الباحثة بالتحقق من صدق الفقرات للمقياسين عن طريق الصدق الظاهري وذلك بالاستعانة بمجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التربية وعلم النفس (ملحق ١)، للتحقق من صدق فقرات المقياسين، وفي ضوء اراء المحكمين فلم تحذف اي فقرة من المقياسين وتم قبولها جميعا مع اجراء التعديلات على بعض الفقرات، وقد اخذت الباحثة بملاحظات الخبراء حول صياغة وتعديل بعض الكلمات، وقد اكتسب المقياسان بذلك الصدق الظاهري.

خامساً: - التحليل الاحصائي

١. القوة التمييزية لفقرات المقياسين

• القوة التمييزية لفقرات مقياس التمكين النفسي

تم حساب قوة تمييز الفقرات بعد ترتيب الدرجات التي حصل عليها المعلمون في المقياس من أعلى درجة الى أدنى درجة، وتم اختيار (٢٧%) العليا من الدرجات الكلية للمقياس والبالغ عددها (٢٧) استمارة واختيار (٢٧%) الدنيا من الدرجات الكلية للمقياس البالغ عددها (٢٧) استمارة، وبعد حساب القوة التمييزية باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين كانت جميع الفقرات ذات دلالة احصائية، والجدول رقم (١) يوضح القوة التمييزية لفقرات مقياس التمكين النفسي.

جدول (١)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التمكين النفسي

الفقرات	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية	الفقرات	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية
١	العليا	3.0000	.00000	٧	٣.058	العليا	3.0000	.00000	2.793
	الدنيا	2.6296	.62929			الدنيا	2.6667	.62017	
٢	العليا	3.0000	.00000	٨	2.280	العليا	3.0000	.00000	2.793
	الدنيا	2.7778	.50637			الدنيا	2.6667	.62017	
٣	العليا	2.8519	.36201	٩	6.827	العليا	2.8519	.36201	3.574
	الدنيا	1.7407	.76423			الدنيا	2.5185	.70002	
٤	العليا	2.9630	.19245	١٠	7.214	العليا	2.9630	.19245	3.849
	الدنيا	1.7407	.85901			الدنيا	2.4815	.70002	
٥	العليا	3.0000	.00000	١١	2.842	العليا	3.0000	.00000	2.180
	الدنيا	2.7037	.54171			الدنيا	2.6667	.67937	
٦	العليا	3.0000	.00000	١٢	3.309	العليا	3.0000	.00000	9.833
	الدنيا	2.5556	.69798			الدنيا	1.4815	.80242	

القوة التمييزية لفقرات مقياس الاستمتاع بالحياة

تم حساب قوة تمييز الفقرات بعد ترتيب الدرجات التي حصل عليها المعلمون في المقياس من أعلى درجة الى أدنى درجة، وتم اختيار (٢٧%) العليا من الدرجات الكلية للمقياس والبالغ عددها (٢٧) استمارة واختيار (٢٧%) الدنيا من الدرجات الكلية للمقياس البالغ عددها (٢٧) استمارة، وبعد حساب القوة التمييزية باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين كانت الفقرات ذات دلالة احصائية باستثناء (٦) فقرات وهي:-

الفقرات (٢، ١١، ١٩) من مجال السعادة، والفقرات (٢٩، ٣٢) من مجال الرضا، والفقرة (٣٧) من مجال الرفاه الشخصي. والجدول رقم (٢) يوضح القوة التمييزية لفقرات مقياس الاستمتاع بالحياة.

جدول (٢)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الاستمتاع بالحياة

الفقرات	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية	الفقرات	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية
١	العليا	4.8519	.45605	20	٢٠	العليا	4.8889	.42366	6.364
	الدنيا	4.1481	.71810			الدنيا	3.8889	.69798	
٢	العليا	3.4074	.93064	٢١	٢١	العليا	4.8889	.42366	5.537
	الدنيا	2.9630	.80773			الدنيا	3.9630	.75862	
٣	العليا	4.8148	.48334	٢٢	٢٢	العليا	4.8889	.32026	8.485
	الدنيا	3.9259	.67516			الدنيا	3.5556	.75107	
٤	العليا	4.7778	.69798	٢٣	٢٣	العليا	4.9259	.26688	6.287
	الدنيا	3.9630	.75862			الدنيا	3.8148	.87868	
٥	العليا	4.5185	.75296	٢٤	٢٤	العليا	4.9630	.19245	9.582
	الدنيا	3.7778	.69798			الدنيا	3.4444	.80064	
٦	العليا	4.8148	.78628	٢٥	٢٥	العليا	4.9630	.19245	7.198
	الدنيا	3.6667	.83205			الدنيا	3.8889	.75107	
٧	العليا	4.8148	.55726	٢٦	٢٦	العليا	4.5185	.80242	4.227
	الدنيا	3.9259	.91676			الدنيا	3.6296	.74152	
٨	العليا	4.6667	.55470	٢٧	٢٧	العليا	4.9630	.19245	9.582
	الدنيا	3.8148	.73574			الدنيا	3.4444	.80064	

4.183	.66880	4.7037	العليا	٢٨	4.834	.71213	4.7407	العليا	٩
	.87868	3.8148	الدنيا			.75107	3.7778	الدنيا	
1.525	.84732	2.8889	العليا	٢٩	4.932	.62247	4.8148	العليا	١٠
	.93522	2.5185	الدنيا			.75107	3.8889	الدنيا	
5.170	.69798	4.7778	العليا	٣٠	1.733	1.10683	4.0741	العليا	١١
	.82345	3.7037	الدنيا			.74152	3.6296	الدنيا	
6.249	.42366	4.8889	العليا	٣١	5.353	.77533	4.7037	العليا	١٢
	.78628	3.8148	الدنيا			.80064	3.5556	الدنيا	
1.654	1.09908	4.1481	العليا	٣٢	5.443	.45605	4.8519	العليا	١٣
	.65590	3.7407	الدنيا			.87868	3.8148	الدنيا	
6.632	.36201	4.8519	العليا	٣٣	5.667	.55726	4.8148	العليا	١٤
	.82345	3.7037	الدنيا			.64051	3.8889	الدنيا	
3.682	.84900	4.5185	العليا	٣٤	6.287	.26688	4.9259	العليا	١٥
	.77533	3.7037	الدنيا			.87868	3.8148	الدنيا	
3.398	.96668	4.6296	العليا	٣٥	4.547	.75296	4.4815	العليا	١٦
	.78628	3.8148	الدنيا			.80242	3.5185	الدنيا	
4.298	.45605	4.8519	العليا	٣٦	8.018	.19245	4.9630	العليا	١٧
	.71810	4.1481	الدنيا			.89156	3.5556	الدنيا	
1.874	.93064	3.4074	العليا	٣٧	5.593	.48334	4.8148	العليا	١٨
	.80773	2.9630	الدنيا			.91209	3.7037	الدنيا	
					1.954	.68770	1.3704	العليا	١٩
						.38490	1.0741	الدنيا	

٢. صدق الفقرات للمقياسين

♣ صدق الفقرات لمقياس التمكين النفسي

استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وجدت الباحثة ان الفقرات جميعها دالة احصائياً، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

صدق الفقرات لمقياس التمكين النفسي

الفقرات	صدق الفقرات	الفقرات	صدق الفقرات
١	.315**	٧	.751**
٢	.688**	٨	.671**
٣	.435**	٩	.692**
٤	.443**	١٠	.709**
٥	.742**	١١	.212*
٦	.690**	١٢	.503**

دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨) .

صدق الفقرات لمقياس الدافعية العقلية

استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وجدت الباحثة ان الفقرات جميعها دالة احصائياً باستثناء (٦ فقرات، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

صدق الفقرات لمقياس الاستمتاع بالحياة

الفقرات	صدق الفقرات	الفقرات	صدق الفقرات	الفقرات	صدق الفقرات
١	.601**	١٤	.501**	٢٦	.394**
٢	.٠09	١٥	.550**	٢٧	.613**
٣	.525**	١٦	.440**	٢٨	.465**
٤	.439**	١٧	.660**	٢٩	.٠٨٤.
٥	.467**	١٨	.596**	٣٠	.459**
٦	.509**	١٩	.079	٣١	.522**
٧	.540**	٢٠	.534**	٣٢	.087
٨	.517**	٢١	.525**	٣٣	.600**
٩	.488**	٢٢	.657**	٣٤	.456**
١٠	.476**	٢٣	.566**	٣٥	.414**
١١	.٠٩٦.	٢٤	.604**	٣٦	.601**
١٢	.551**	٢٥	.583**	٣٧	.091
١٣	.562**				

دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨) .

سادساً: الثبات :- طريقة الفا كرونباخ

تعتمد هذه الطريقة على اتساق الفرد من فقرة الى اخرى، حيث بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة لمقياس التمكين النفسي (٠,٧١)، ومقياس الاستمتاع بالحياة بلغ معامل الثبات (٠,٨٩) ويعد ثبات المقياسين جيداً.

سابعاً:- الوصف النهائي لأداتي البحث:-

بعد اجراء التحليل الاحصائي للمقياسين من (تميز وصدق الفقرات)، استبقت فقرات مقياس التمكين النفسي والبالغة (١٢) فقرة و(الملحق رقم ٢) يوضح مقياس التمكين النفسي بصورته النهائية، اما بالنسبة لمقياس الاستمتاع بالحياة فقد قامت الباحثة بحذف الفقرات غير المميزة من المقياس البالغ عدده (٣٧) فقرة، وحذفت (٦) فقرات وهي (٢، ١١، ١٩، ٢٩، ٣٢، ٣٧) من المقياس و(الملحق رقم ٣) يوضح مقياس الاستمتاع بالحياة بصورته النهائية، وبذلك يصبح المقياسان جاهزين للتطبيق على عينة التطبيق النهائي لغرض التعرف على التمكين النفسي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى معلمي المدارس.

ثامناً: إجراءات التطبيق النهائي لأداتي البحث :-

تم التطبيق النهائي على افراد العينة الاساسية البالغة (٢٠٠) معلم ومعلمة من معلمي المدارس الابتدائية في محافظة بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) حيث تم التطبيق من خلال رابط الكتروني تم تعميمه على المعلمين في المدارس، وبعد الانتهاء من التطبيق النهائي للمقياسين والحصول على المعلومات ومراجعتها وبعد ذلك تم تحليلها بالوسائل الاحصائية.

تاسعاً: الوسائل الاحصائية :-

لقد تنوعت الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث الحالي كل حسب متطلباتها، باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) (Statistical Package For Social Science) وهي كالاتي:

- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج معاملات التمييز، ولاستخراج الفرق الاحصائي في التمكين النفسي والاستمتاع بالحياة تبعا لمتغير الجنس.
- معادلة ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لكلا المقياسين.
- قانون الفاكرونباخ لاستخراج الثبات بطريقة الاتساق الداخلي لكلا المقياسين.
- استخراج الدرجات المعيارية والنسب المئوية لتعرف مستويات المقياسين.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الأول:-

(مستوى التمكين النفسي لدى معلمي المدارس)

لغرض تحقيق الهدف الاول للبحث تم استخراج الدرجة المعيارية وتحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية عن طريق الحقيبة الاحصائية (SPSS)، فقد تحقق الهدف الاول من خلال الجدول رقم (٥)

جدول (٥)

النسبة المئوية	الدرجات الخام	الدرجة المعيارية	مستوى الاتجاه	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
١٢,٥%	٣٦-٤٤	١	عالي	٢,٧٢٢٥	٣٢,٧٥٥٠	25
٦٦,٥%	٣١-٣٥	بين (١, -١)	متوسط			133
٢١%	٢٤-٣٠	١-	منخفض			42

يتضح من الجدول ان الوسط الحسابي لعينة البحث (٣٢,٧٥٥٠) والانحراف المعياري (٢,٧٢٢٥) في حين بلغت العينة (٢٠٠) معلم ومعلمة من معلمي المدارس الابتدائية، ويتبين من الجدول ان المعلمين اللذين لديهم مستوى عالٍ من التمكين النفسي والتي بلغت نسبتهم (١٢,٥%) هم اقل من نسبة الذين لديهم مستوى منخفض من التمكين النفسي واللذين بلغت نسبتهم (٢١%)، وهذا يعني ان عينة البحث لديهم مستوى منخفض من التمكين النفسي، ونتيجة الدراسة الحالية لا تتناسب مع نتائج الدراسات السابقة والتي اكدت على وجود التمكين النفسي لدى اغلب الافراد. وهنا ربما يعود السبب الى ان المعلم يعيش واقعا نفسيا صعبا حيث يصعب عليه الحصول على الاستقرار والتمكن من الامور الحياتية لكونه يمر بالعديد من الضغوطات النفسية شأنه شأن الافراد كافة في المجتمع العراقي حيث يعاني من ازمات اقتصادية واجتماعية ونفسية ولدت لديه شعورا بضعف في الكفاءة والملل وعدم القدرة على حرية الاختيار والتأثير في الاخرين وضعف الاداء للمهام الموكلة اليه والشعور باللامعنى والانتزاع من الحياة الروتينية المليئة بالأحداث الضاغطة، وحسب وجهة نظر (Spretezer, 1995) فإن الافراد اللذين لديهم حرية الاختيار والكفاءة والتأثير محتمل ان يوسعوا مشاعرهم عن قيمة الذات إلى عملهم وينظرون إلى انفسهم على انهم موارد ذات قيمة ، ثم يكون لديهم توجه فعال نحو العمل ووحدهاته ، ولذلك يشعرون بالتمكين النفسي وهم ينظرون لأنفسهم على انهم قوة تأثير في بيئة العمل على العكس من ذوي تقدير الذات الواطئ وضعف الكفاءة والتأثير اللذين ينظرون إلى انفسهم على انهم غير قادرين على احداث تغيرات او تأثيرات في عملهم ومنظمتهم، لذلك يكون لديهم شعور ضعيف بالتمكين النفسي .

الهدف الثاني:-

(دلالة الفرق الاحصائي في التمكين النفسي لدى معلمي المدارس تبعا لمتغير الجنس (ذكور-اناث)) لغرض تحقيق الهدف الثاني للبحث تم استخراج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين عن طريق الحقيبة الاحصائية (SPSS)، فقد تحقق الهدف الثاني من خلال الجدول رقم (٦)

جدول (٦)

المستوى	درجة الحرية	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد الافراد	التصنيف
		الجدولية	المحسوبة				
٠,٠٥	١٩٨	١,٩٦	-	1.24475	34.8100	١٠٠	الذكور
			16.288	2.19504	30.7000	١٠٠	الاناث

يتضح من الجدول السابق ان الوسط الحسابي لعينة البحث بالنسبة للذكور (34.8100) والانحراف المعياري (1.24475) بينما بلغ الوسط الحسابي للاناث (30.7000) والانحراف المعياري (2.19504)، في حين بلغت القيمة التائية المحسوبة (-16.288) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) لكن بالاتجاه السالب، مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط عينة الذكور والاناث ولصالح الذكور، مما يعني انه بالرغم من ضعف التمكين النفسي للعينة ككل لكن ظهر هناك فرق لصالح الذكور بمستوى اعلى من الاناث في التمكين النفسي، وهذا ربما يعود الى ان الذكور لديهم حرية في الأداء ومشاركة اوسع في تحمل المسؤولية ووعي أكبر بمعنى الدور الذي يقومون به وقدرة اكبر على اتخاذ القرار في الوقت المناسب وتحمل مسؤولية ذلك القرار ولديهم القدرة على التأثير في الاخرين وذلك من خلاله انفتاحهم على العالم وخروجهم المستمر والتماس المباشر مع اغلب الناس وبالوقت نفسه نجد الاناث لديهم التزام اخر غير التدريس وهو الواجبات البيتية لذلك لا يمتلكن حرية الرأي بشكل مطلق ولا يستطعن التواصل والتأثير في الاخرين بسبب كثرة الانشغال فتجدهن اقل تمكينا من الذكور.

الهدف الثالث:-

(مستوى الاستمتاع بالحياة لدى معلمي المدارس)

لغرض تحقيق الهدف الثالث للبحث تم استخراج الدرجة المعيارية وتحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية عن طريق الحقيبة الاحصائية (SPSS)، فقد تحقق الهدف الرابع من خلال الجدول رقم (٧)

جدول (٧)

النسبة المئوية	الدرجات الخام	الدرجة المعيارية	مستوى الاتجاه	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
١٧%	١٣٨-١٥٥	١	عالي	١٨,٤٣٢٢	١١٩,١٥٠٠	٣٤
٦٣%	١٠١-١٣٧	بين (١-)	متوسط			١٢٦
٢٠%	٨٠-١٠٠	١-	منخفض			٤٠

يتضح من الجدول ان الوسط الحسابي لعينة البحث (١١٩,١٥٠٠) والانحراف المعياري (١٨,٤٣٢٢) في حين بلغت العينة (٢٠٠) معلم ومعلمة من معلمي المدارس الابتدائية ، ويتبين من الجدول ان المعلمين اللذين لديهم مستوى عالٍ من الاستمتاع بالحياة والتي بلغت نسبتهم (١٧%) هم اقل من نسبة الذين لديهم مستوى منخفض من الاستمتاع بالحياة واللذين بلغت نسبتهم (٢٠%)، وهذا يعني ان عينة البحث لديهم مستوى منخفض من الاستمتاع بالحياة، ونتيجة الدراسة الحالية لا تتناسب مع نتائج الدراسات السابقة والتي اكدت على وجود الاستمتاع بالحياة لدى اغلب الافراد. وهنا ربما يعود السبب الى ان المعلم يمر بالعديد من الضغوطات النفسية شأنه شأن الافراد كافة في المجتمع العراقي حيث يعاني من ازمات اقتصادية واجتماعية ونفسية ولدت لديه شعوراً بعدم الرفاهية والاستمتاع بالحياة، وعدم تقبله لذاته نحو الحياة التي يحياها في المجال الحيوي المحيط به، مما اثر في عدم توافقه مع نفسه ومع الاخرين المحيطين به، وغير قادر على التكيف مع المشكلات التي تواجهه، التي تؤثر على سعادته. حيث افترض (Lazarus, ١٩٨٠) بان عدم الارتياح والتمتع بالحياة يحدث عندما لا يتمكن الفرد من التعامل او التكيف مع متطلبات حياته، اذ ان الضغوط لا تكون متزامنة مع خصائص التنبيه او الاستجابة ولكن تظهر متى ما أدرك الفرد الموقف على انه مهدد، وهذا التقويم يستند الى تفسير الموقف او تخمين الموقف، وقابلية الفرد والياتة التعاملية المعتمدة مع هذه المتطلبات، وعليه فان حدة أي ضغط تعتمد على شعور الفرد وكيفية تعامله مع الموقف الذي ادركه.

الهدف الرابع:-

(دلالة الفرق الاحصائي في الاستمتاع بالحياة لدى معلمي المدارس تبعا لمتغير الجنس (ذكور-اناث))
 لغرض تحقيق الهدف الرابع للبحث تم استخراج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين عن طريق الحقيبة الاحصائية (SPSS)، فقد تحقق الهدف الخامس من خلال الجدول رقم (٨)

جدول (٨)

المستوى	درجة الحرية	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد الافراد	التصنيف
		الجدولية	المحسوبة				
٠,٠٥	١٩٨	١,٩٦	20.719	7.88877	134.3600	١٠٠	الذكور
				12.38264	103.9400	١٠٠	الاناث

يتضح من الجدول السابق ان الوسط الحسابي لعينة البحث بالنسبة للذكور (134.3600) والانحراف المعياري (7.88877) بينما بلغ الوسط الحسابي للإناث (103.9400) والانحراف المعياري (12.38264)، في حين بلغت القيمة التائية المحسوبة (20.719) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط عينة الذكور والاناث ولصالح الذكور، مما يعني انه بالرغم من ضعف الاستمتاع بالحياة للعينة ككل لكن ظهر هناك فرق لصالح الذكور بمستوى اعلى من الاناث في الاستمتاع بالحياة، وهذا ربما يعود الى انهم يمتلكون الإحساس الإيجابي بالسعادة مع الآخرين والطمأنينة النفسية والتسامح، والقدرة علي التفاعل الإيجابي مع الآخرين؛ وأن لديهم قدرة علي تقبل ذواتهم وتحقيق أهدافهم، وتجاوزهم للندم على ما فات والعيش في الحاضر؛ والنظرة الإيجابية للحياة والقدرة على مواجهة مطالبها ومشكلاتها اليومية أكثر من الاناث ليس لضعف في الاناث لكن بسبب كثرة المهام المناطة بالإناث وكثرة مسؤولياتهن.

الهدف الخامس:-

(دلالة العلاقة الإحصائية بين التمكين النفسي والاستمتاع بالحياة لدى معلمي المدارس)

لغرض تحقيق الهدف الخامس للبحث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية التي حصل عليها المعلمون على كل من مقياس التمكين النفسي ومقياس الاستمتاع بالحياة، حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٩٠) وتشير النتيجة الى ان هناك علاقة طردية عالية بين التمكين النفسي والاستمتاع بالحياة لدى معلمي المدارس ، وهذا يعني انه كلما زاد التمكين النفسي كلما زاد الاستمتاع بالحياة، وبالعكس كلما قل التمكين النفسي كلما قل الاستمتاع بالحياة لدى معلمي المدارس. وهذه نتيجة طبيعية بسبب ما يشعر به الفرد وخاصة المعلم من عدم وجود معنى وتأثير وحرية في الاختيار في قراراته المصيرية كذلك عدم وصوله الى السعادة المرجوة بسبب الضغوطات التي يتعرض لها شأنه شأن كل فرد عراقي وعدم استمتاعه بالرفاه الشخصي والرضا عن الحياة.

التوصيات

- ✦ زيادة فرصة المعلمين على التمكين والشعور بمكانة وتقدير الامر الذي يؤثر في التحسين المستمر للممارسات التعليمية.
- ✦ من الضروري اهتمام وزارة التربية وادارة المدرسة بتنمية مهارات التمكين النفسي للمعلمين، وبث روح التفاؤل والامل فيهم.
- ✦ اعداد برامج تتكفل في تحسين مستوى الاستمتاع، والتوجه نحو الحياة للمعلمين في المؤسسات التربوية.
- ✦ اجراء البحوث التي تسهم في زيادة التمكين النفسي للمعلمين، لان التمكين ضروري في زيادة شعور المعلم بالسعادة والاستمتاع في الحياة.
- ✦ توعية المعلمين في كيفية الحصول على التمكين النفسي لكي يساعدهم ذلك على الرضا والاستمتاع بالحياة.
- ✦ التعود على حب الحياة، والرضا عنها، وحب العمل، وايجاد الهدف من الحياة بوصفه هدفاً أسمى تسعى إليه النفس.

Recommendations

1. Increasing teachers' opportunities for empowerment and a sense of status and appreciation, which affects the continuous improvement of educational practices.
2. It is necessary for the Ministry of Education and the school administration to pay attention to developing the psychological empowerment skills of teachers and instilling a spirit of optimism and hope in them.
3. Preparing programs to improve the level of enjoyment and orientation towards life for teachers in educational institutions.
4. Conducting research that contributes to increasing the psychological empowerment of teachers, because empowerment is necessary to increase the teacher's sense of happiness and enjoyment in life.
5. Educating teachers on how to obtain psychological empowerment in order to help them be satisfied and enjoy life.
6. Getting used to loving life, being satisfied with it, loving work, and finding the purpose of life as a higher goal that the soul seeks.

المقترحات

١. اجراء دراسة عن علاقة التمكين النفسي ببعض سمات الشخصية، او بعض المتغيرات الاخرى كالامن

العاطفي.

٢. تصميم برامج لزيادة تنمية مهارات التمكين النفسي والاستمتاع بالحياة لدى المعلمين او فئات اخرى

٣. اجراء دراسة عن علاقة الاستمتاع بالحياة ببعض سمات الشخصية، او بعض المتغيرات الاخرى.

كالمناعة النفسية.

Proposals

- ◆ Conduct a study on the relationship of psychological empowerment to some personality traits, or some other variables such as emotional security.
- ◆ Design programs to increase the development of psychological empowerment skills and enjoyment of life among teachers or other groups
- ◆ Conduct a study on the relationship of enjoying life to some personality traits, or some other variables. Such as psychological immunity.

المصادر

المصادر العربية

١. ابا زيد، رياض، (٢٠٠٩): اثر التمكين النفسي على سلوك المواطنة للعاملين في مؤسسة الضمان الاجتماعي في الأردن، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد ٢٤ (٢).
٢. جاسم، بكر محمد و محمود، لطيفة ماجد، (٢٠٢١): الاستمتاع بالحياة عند طلبة الجامعة، مجلة ديالى، ع (٨٧).
٣. حساني، فاطمة (٢٠١٥): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين (١٣ - ١٥) سنة دراسة ميدانية على بعض المتوسطات في ولاية الوادي رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر . إنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر بسكرة، الجزائر .
٤. خريبة، صفاء صديق، (٢٠٢١): الامن العاطفي والتدفق النفسي كمنبئين بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة بمدينة الرياض، المجلة العربية للاداب والدراسات الانسانية، المجلد (٥)، ع (١٩).
٥. الرشيدى، بشير صالح، (٢٠١٩): تمتع بحياتك، مكتبة انجاز للنشر والتوزيع، ط٥، الكويت.
٦. الزبيدي، كامل علوان احمد (٢٠٠٠): الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة، أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد بغداد العراق.
٧. عبد الحليم، احمد عبد التواب محمد، (٢٠٢١): الخصائص السيكومترية لمقياس التمكين النفسي لدى عينة من المعلمين بالمدارس المصرية، مجلة كلية التربية -جامعة عين شمس، العدد الخامس والاربعون (الجزء الرابع)
٨. عبد العال ، تحية محمد أحمد ؛ ومظلوم ، مصطفى علي رمضان . (٢٠١٣) الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض المتغيرات : دراسة في علم النفس الإيجابي ، مجلة كلية التربية بنها بمصر .
٩. العتيبي، سعد مرزوق: (٢٠٠٥)، الجودة في العمل. تحقيق للامل، جوهر تمكين العاملين، الملتقى السنوي العاشر لادارة الجودة الشاملة، المملكة العربية السعودية .
١٠. القداح محمد إبراهيم ؛ والعساف ، جمال عبد الفتاح (٢٠١٣)م الرضا الوظيفي وعلاقته بالذكاء الانفعالي لدى معلمي الصفوف الثلاثة الأولى في محافظة العاصمة جامعة البلقاء التطبيقية الأردن، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية.
١١. لازاروس، ريتشارد (١٩٨٠) : الشخصية، ترجمة: سيد محمد وغنيم ومحمد عثمان نجاتي، الناشر : مطابع الشروق للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، بيروت، لبنان.

Arabic sources

- 1.Aba Zaid, Riyad, (2009): The impact of psychological empowerment on the citizenship behavior of workers in the Social Security Institution in Jordan, An-Najah University Research Journal (Human Sciences), Volume 24 (2).
- 2.Jassim, Bakr Muhammad and Mahmoud, Latifa Majid, (2021): Enjoying life among university students, Diyala Magazine, p. (87).
- 3.Hassani, Fatima (2015): Strategies for coping with psychological stress and their relationship to quality of life among school-educated adolescents (13-15 years old), a field study on some middle schools in El Oued Province, Master's thesis, Faculty of Humanities and Social Sciences, Kasdi Merbah University, Ouargla, Algeria. Humanities and Social Sciences, University of Algiers, Biskra, Algeria.
- 4.Khariba, Safaa Siddiq, (2021): Emotional security and psychological flow as predictors of enjoying life among female university students in Riyadh, Arab Journal of Arts and Human Studies, Volume Five, p. (19).
- 5.Al-Rashidi, Bashir Saleh, (2019): Enjoy Your Life, Enjaz Publishing and Distribution Library, 5th edition, Kuwait.
- 6.Al-Zubaidi, Kamel Alwan Ahmed (2000): Psychological stress and its relationship to professional satisfaction and mental health among university faculty members, doctoral thesis, College of Arts, University of Baghdad, Baghdad, Iraq.
- 7.Abdel Halim, Ahmed Abdel Tawab Mohamed, (2021): Psychometric properties of the psychological empowerment scale among a sample of teachers in Egyptian schools, Journal of the Faculty of Education - Ain Shams University, Issue Forty-Five (Part Four)
- 8.Abdel-Al, greeting Muhammad Ahmed; And oppressed, Mustafa Ali Ramadan. (2013) Enjoying life in relation to some variables: a study in positive psychology, Journal of the College of Education , Egypt.
- 9.Al-Otaibi, Saad Marzouq: (2005), Quality in Work. Fulfilling hope, the essence of employee empowerment, the Tenth Annual Forum for Total Quality Management, Kingdom of Saudi Arabia.
- 10.Al-kdah, Muhammad Ibrahim; Al-Assaf, Jamal Abdel Fattah (2013), Job satisfaction and its relationship to emotional intelligence among teachers of the first three grades in the Capital Governorate, Al-Balqa Applied University, Jordan, Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies.
- 11.Lazarus, Richard (1980): Personality, translated by: Sayyid Muhammad Waghneim and Muhammad Othman Najati, publisher: Al-Shorouk Printing and Publishing Press, first edition, Beirut, Lebanon.

المصادر الاجنبية

1. Alans, W., Seth, S. & Regina Conti (2008). The Implication of Two conception of Happiness Hedonic Enjoyment and Eudemonia For the understanding of Intrinsic Motivation. journal of Happiness studies .9(1).
2. Blanchard, K., Carlos, J., & Randolph, A. (1999). The keys to empowerment. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc.
3. Carless, S.A. (2004). "Does psychological empowerment mediate the relationship between psychological climate and job satisfaction?". Journal of Business and Psychology. 18(18).
4. Conger, J. A. & Kanungo, R. N. (1988): The Empowerment process: Integrating theory and practice, Academy of Management Review, 13.
5. Daniel Nettle (2005) : Happiness : THE SCIENCE BEHIND YOUR SMILE, Oxford University Press is a department of the University of Oxford. publishing worldwide in Oxford New York.
6. Diener R (2000). Subjective emotional well-being. Chapter in M. Lewis & J.M. Havilland (Eds). (2000) Hand book of Emotions (2 nd E d). New York: Guilford.
7. Judge, T., Bono, J., Erez, A., & Locke, E. (2005). Core Self- Evaluations and Job and Life Satisfaction: The Role of Self- Concordance and Goal Attainment. Journal of Applied Psychology, 90.
8. Krishna, Y. Rama. (2007). "Psychological Empowerment and Organizational Commitment". Journal of Organizational Behavior. 6(4).
9. Lazarus, (1980). coping as a mediator of emotion. Vol54: journal of personality and social psychology.
10. Lazarus, R. S. (1981): The stress and coping paradigm. In C.
11. Lazarus RS, Folkman S. (1984): Stress, appraisal, and coping, New York: Springer.

12. Menon, Sanjay. (2001). "Employee Empowerment An Integrative Psychological Approach. Applied Psychology: An International 50 (1)
13. Mishra, Gunman (2016): The Psychological Facets of Women Empowerment at Workplace. International Journal of Recent Trends in Engineering & Research ,vol 2. Issue 11; November.
14. Pitts, D.W. (2005). "Leadership. Empowerment. and Public Organizations". Review of Public Personnel Administration. 25(5).
15. Reade. R. (2005). Maintaining Enjoyment of Life in the Process of Living with High Cholesterol: Aground Theory Study, Journal of Personality and Social Psychology, 96.
16. Shirai. K. E.. (2009): Perceived Level of Life Enjoyment and Risks of Cardiovascular Disease Incidence and Mortality.
17. Singh, K., & Kaur, S. (2019). Psychological Empowerment of Teachers: Development and Validation of Multi-Dimensional Scale. Int J Recent Technol Eng, 7(6).
18. Spreitzer , Gretchen M. (1995): Psychological Empowerment in the Workplace: Dimensions, Measurement, and Validation. Academy of Management Journal, vol. 38 no. 5.
19. Spreitzer, G.; Janasz, S. And Quinn, R. (1999). Empowered to lead: the role of psychological empowerment in leadership. Journal of Organizational Behavior, 20(4).
20. Whitaker, B, G. & Weserman, J, W. (2014). Linking spirituality and values to personal initiative through psychological empowerment , Journal of Management, Spirituality & Religion, 11(3).
21. Zhu, Weichun & May, Douglas R. & Avolio, Bruce (2004): The Impact of Ethical leadership Behavior on Employee outcomes , Journal Of Leadership and Organizational studies ,vol.(11),no.(1).