

الاسهام النسبي للهناء الذاتي في التنبؤ بالأسى النفسي لدى عينة من المرشدين النفسيين بمدينة جدة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

د/ جهز فهد المطيري

أستاذ الإرشاد النفسي المشارك، قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم الإنسانية

جامعة الملك عبد العزيز، جدة، المملكة العربية السعودية

مستخلص. هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى كل من الهناء الذاتي والأسى النفسي لدى عينة من المرشدين النفسيين بمدينة جدة ، وكذلك العلاقة بين الهناء الذاتي والأسى النفسي ، كما هدفت إلى الكشف عن دور الهناء الذاتي كمتغير منبئ بالأسى النفسي، والفروق في كلا من الهناء الذاتي والأسى النفسي في ضوء الجنس ومكان العمل، وتكونت العينة من (١٤٠) من المرشدين النفسيين بمدينة جدة منهم (٨٠ذكور، ٦٠إناث)، تراوحت أعمارهم بين (٢٥-٥٠) سنة ، طبق عليهم مقياس الهناء الذاتي إعداد Ryff ترجمة المري (٢٠١٨) ومقياس الأسى النفسي إعداد kessler ترجمة شفيقة ولحسن (20٢٠) واستخدم المنهج الوصفي للتحقق من أهداف الدراسة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من الهناء الذاتي ومستوى متوسط للأسى النفسي لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الهناء الذاتي والأسى النفسي، وكشفت النتائج عن وجود قيمة تنبؤية للهناء الذاتي بالأسى النفسي، وكان المرشدين أعلى من المرشيدات في الهناء الذاتي وبينما كانت المرشيدات أعلى من المرشدين في الأسى النفسي، وعدم وجود فروق في متغيري الدراسة تعزى لمكان العمل (حكومي، خاص). وأوصت الدراسة بتقديم برامج إرشادية قائمة على اليقظة العقلية والقبول والالتزام لخفض الأسى النفسي، وتنمية الهناء الذاتي للمرشدين النفسيين.

كلمات مفتاحية: الهناء الذاتي، الأسى النفسي، المرشدين النفسيين، مدينة جدة، متغيرات ديموجرافية .

المقدمة

يعتبر موضوع الهناك الذاتي من الموضوعات المهمة في الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، ويعد مؤشراً مهماً وجوهرياً لتمتع الفرد بالصحة النفسية، والتي يسعى الفرد إليها ويهدف لتحقيقها (البري، ٢٠٢١). ويشير الهناك الذاتي إلى حالة من الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة. كما يشمل عدة جوانب، منها الرضا عن الحياة والتقييم العام للفرد لحياته ومدى رضاهم عنها، التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية، حيث تكون المشاعر الإيجابية أكثر تكراراً وشدة، والقدرة على تحقيق الأهداف الشخصية والاستفادة من القدرات الذاتية (العبيدي، ٢٠٢١). ويتضمن تقييم الحياة للجانبين الوجداني والمعرفي حيث يشعر الأفراد بالرضا عن حياتهم عندما يمرون بخبرات انفعالية سعيدة كثيرة وخبرات انفعالية سلبية أقل، وعندما يندمجون في أعمال مهمة وجذابة، مما يشبع حاجاتهم الأساسية ويجعلهم راضين عن الحياة سعداء بها؛ مما يحقق لهم جودة للحياة حيث تنعكس سعادتهم على سلوكياتهم واستجاباتهم للأحداث من حولهم (الدسوقي وآخرين، ٢٠٢٣).

وأوضحت الدراسات أنه لا يوجد سبب أو عامل معين يمكن أن يؤدي بدوره لشعور الهناك الذاتي، إلا أنه هناك ثلاثة أسباب أساسية يمكن أن تسهم في الشعور بالهناك الذاتي وهي: تقليل الشعور بأعراض الاكتئاب الناتجة عن الضغوط الحياتية، والتفاعل الجيد مع الآخرين، وبناء علاقات اجتماعية جيدة (بسيوني، ٢٠٢٢).

وعلى الجانب الآخر نجد الشعور بالأسى النفسي يعتبر من العوامل التي لها تأثير سلبي على الجوانب العاطفية، الاجتماعية، الأكاديمية، الصحية، والمهنية في حياة الأشخاص. كما أنه قد يسهم في تعرض الأفراد للإصابة بالاضطرابات النفسية والسلوكية؛ حيث إن الأسى النفسي يمكن أن يؤدي في بعض الحالات إلى فقدان الشخص للحماس تجاه الحياة مما يقلل من دافعيته ورغبته في تحقيق الإنجازات وشعوره بالرضا والاستمتاع بالحياة (أبو سيف، ٢٠٢٠).

ويعد الأسى النفسي كما أوضحه إسماعيل (٢٠٢١) بأنه فترة عميقة من الحزن والتعاسة يشعر خلالها الأفراد بعدم الرضا تجاه عملهم وأنفسهم والحياة بشكل عام.

كما أن الأسى يتجاوز مجرد الشعور بالحزن ليشمل أبعاداً معرفية، صحية، روحانية، اجتماعية، وعاطفية متنوعة؛ فهناك مكونات أو عمليات وأحياناً تعرف بالأبعاد مرتبطة بكيفية استجابتنا للأسى. هذه العمليات تتفاعل فيما بينها لتشكيل ما نفهمه بمفهوم الأسى وهي كالتالي: مظاهر وجدانية: تشمل الشعور بالعزلة النفسية والندم والغضب والتوتر والدموع والتشاؤم والحزن وفقدان الأم؛ بالإضافة إلى مظاهر فسيولوجية: تضم فقدان الشهية ومشاكل النوم والإرهاق والخمول، والمشكلات الصحية العامة؛ وأيضاً

مظاهر سلوكية: تتجلى في الابتعاد عن مشاهدة التلفزيون و تجنب استخدام العطور؛ ومظاهر معرفية: تشمل الانفصال عن الواقع الخارجي، استرجاع الذكريات باستمرار، التفكير المتكرر في الموت، والتأمل الدائم في الأحداث(عبد السلام والأغا، ٢٠١٨).

مشكلة الدراسة

أشارت (بيرق، ٢٠٢١) الى أنه يمكن توظيف مفهوم الهناء الذاتي في مجالات بعينها وليس دراسته بشكل عام، فالهناء حالة نسبية يختلف الشعور بها من مجال لأخر لدى الفرد نفسه، وعلى سبيل المثال قد يشعر الفرد بالهناء الذاتي في مجال معين كالمجال المهني ويكون راضيا عن حياته المهنية ولديه انفعالات إيجابية في مهنته، ولكنه قد يشعر بالتعاسة والشقاء في مجال آخر.

ومع تزايد الاهتمام بسلوكيات الهناء الذاتي ظهرت العديد من البرامج البحثية لمحاولة فهم وتفسير الانفعالات الإيجابية من منظور علمي، وهناك العديد من الأبحاث التي تثبت أن الانفعالات الإيجابية تسبق ظهور العديد من النتائج الجيدة كالقناعة والنجاح في مجال العمل(رضوان، ٢٠١٨).

كما يمثل الهناء الذاتي أهمية كبيرة في تحسين عدة مجالات في حياة الفرد منها: العلاقات الاجتماعية: فالأشخاص ذوي المستويات الأساسية المرتفعة من الرفاهية يتمتعون فيما بعد بعلاقات اجتماعية داعمة وقوية؛ وكذلك العمل والدخل: يتمتع الأشخاص ذوي مستوى الرفاهية المرتفع بإمكانية جني المزيد من الأموال بغض النظر عن نوع الوظيفة أو تدرجها كما أنهم أكثر استمتاعا بعملهم، فالأشخاص الذين يتسمون بإنتاجية وتحمل مسؤولية وإبداع وجودة عامة في العمل هم الأكثر سعادة بشكل عام(الخرجي، ٢٠٢٢). بالإضافة إلى الصحة والعمر المديد: - حيث تزيد الرفاهية الذاتية من تمتع الفرد بصحة جيدة وعمر طويل فالسعداء يتمتعون عادة بصحة أفضل؛ وأيضا الفوائد الاجتماعية: فالأشخاص السعداء هم الأكثر مشاركة في الأنشطة الاجتماعية الإيجابية الداعمة بشكل تطوعي لصالح المجتمع والأعمال الخيرية عن غيرهم (المحفوظ، ٢٠١٨).

ومن خلال مراجعة الأطر النظرية وأدبيات البحث ظهر أن مفهوم الأسي النفسي تم التعامل معه من خلال مفاهيم متعددة منها الضغوط النفسية التي تتعلق بالأعراض، والظواهر النفسية مثل الاكتئاب والقلق وفقد الوظيفة الحياتية التي يعيشها كل فرد في المجتمع، وكذلك اضطراب السلوك (صالح والهملص، ٢٠١٨). كما عرضت له الدراسات على أنه عدم القدرة على تحمل الخبرات الحزينة والشعور بعدم الراحة مما يؤدي إلى الهروب من تلك المشاعر المؤلمة.

ولذلك فإن تناول الأسي النفسي بالدراسة والبحث امر مهم؛ حيث يتم نشر ثقافة التعامل معه وتبصير الأفراد بالقواعد المنظمة لعملية التخفيف منه من خلال اتباع السبل الملائمة للتغلب عليه، ومعرفة الأساليب

الإسهام النسبي للهناؤ الذاتى فى التنبؤ بالأسى النفسى لدى عينة من المرشدين النفسىين بمدينة جدة فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

الأكثر فعالية لمساعدة الآخرين فى التخفيف من حزنهم، وتجنب ما ينبج عن المحاولات الذاتية التلقائية من آثار سلبية قد تعوق عملية التخفيف منه (عطا الله وقوته، ٢٠١٨).

وقد توصلت بعض الدراسات إلى وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية والأسى النفسى بدرجة مرتفعة ومنها دراسة البشير وفرح (٢٠١٨)، وكذلك دراسة يوسف ومزاهرة (٢٠٢٠)، ودراسة الهملان (٢٠٢١) أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية ككل لدى المرشدين النفسىين كان متوسطا، مثل (ضغط النجاح أو التفوق، نقص الاعتراف الاجتماعى، ضغط العمل، التحمل فوق الطاقة فى العمل) كما أظهرت بعض الدراسات وجود كثير من المعوقات التى تواجه المرشدين النفسىين فى عملهم ومنها دراسة حريش (٢٠٢٤) منها معوقات تخص المدرسة والمرشد نفسه والإشراف النفسى.

ويمارس المرشد النفسى دورا مهما فى تقديم الخدمات الإرشادية، كما أن له دورا كبيرا فى مساعدة الأفراد على التغلب على كثير من الضغوط التى تواجههم، وعلى الرغم من ذلك تحتاج هذه الفئة إلى الرعاية والدعم نظرا لما تعانيه من ضغوط نفسية ووظيفية تؤدي بهم إلى الشعور بالأسى النفسى، فمن الأهمية قدر الإمكان الاهتمام بهذه الفئة والحرص على دراسة الجوانب التى تساعد قدر الإمكان من الحد من مظاهر الأسى لديهم وتؤثر على ذاته وأدائه لعمله، ولذلك فإن مشكلة الدراسة تتبع من أهمية الدور الذى يمارسه تجاه الآخرين؛ فى حين أنه يوجد ندرة فى الدراسات التى اهتمت بالهناؤ الذاتى لدى المرشدين النفسىين كمدخل لخفض الأسى النفسى لديهم وهو ما تناولته الدراسة الحالية.

أسئلة الدراسة

- ما مستوى الهناؤ الذاتى لدى عينة من المرشدين النفسىين بمدينة جدة؟
- ما مستوى الأسى النفسى لدى عينة من المرشدين النفسىين بمدينة جدة؟
- ما العلاقة بين الهناؤ الذاتى والأسى النفسى لدى عينة من المرشدين النفسىين بمدينة جدة؟
- ما الإسهام النسبى للهناؤ الذاتى فى التنبؤ بالأسى النفسى عينة من المرشدين النفسىين بمدينة جدة؟
- ما الفروق فى كل من الهناؤ الذاتى والأسى النفسى التى تعزى إلى الجنس (مرشدين ومرشدات)؟
- ما الفروق فى كل من الهناؤ الذاتى والأسى النفسى التى تعزى إلى مكان العمل (حكومى وخاص)؟
- أهداف الدراسة
- هدفت الدراسة الحالية للكشف عن:
- مستوى الهناؤ الذاتى والأسى النفسى لدى عينة من المرشدين النفسىين بمدينة جدة.
- العلاقة بين الهناؤ الذاتى والأسى النفسى لدى عينة من المرشدين النفسىين بمدينة جدة.

- الاسهام النسبي للهناء الذاتي في التنبؤ بالأسى النفسي لدى عينة من المرشدين النفسيين بمدينة جدة.

- الفروق في كل من الهناء الذاتي والأسى النفسي التي تعزى إلى الجنس ومكان العمل.

أهمية الدراسة

أولاً: - الأهمية النظرية

١. يمكن أن تسهم هذه الدراسة في إثراء المكتبة العربية بالأدب النظري فيما يتعلق بالهناء الذاتي والأسى النفسي لدى المرشدين النفسيين.
٢. قد تسهم هذه الدراسة في فتح المجال للباحثين بإجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة.
٣. تستمد الدراسة الحالية أهميتها من أهمية الفئة التي تتناولها، وتتمثل هذه الفئة في المرشدين النفسيين وهي من الفئات التي تستحق المزيد من الاهتمام والبحث.
٤. تسهم هذه الدراسة في إثراء المعرفة فيما يخص تنمية الهناء الذاتي لدى المرشدين النفسيين، في ظل ندرة الدراسات المحلية التي تناولت هذا الموضوع.

الأهمية التطبيقية:

١. قد تفيد نتائج الدراسة الحالية العاملين في مجال الصحة النفسية في إعداد برامج إرشادية للمرشدين النفسيين، بهدف مساعدتهم على التعامل بكفاءة في ظل وجود فترات من الأسى النفسي.
٢. توفر هذه الدراسة تحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء الذاتي ومقياس الأسى النفسي على البيئة السعودية، وذلك يشكل إضافة علمية للمكتبة النفسية.
- ٣- يتوقع الباحث أن تسهم نتائج الدراسة الحالية في توعية المراكز المتخصصة بتقديم خدمات الدعم النفسي للمرشدين النفسيين.
- ٤- يمكن أن تدعم نتائج الدراسة رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ من خلال مساعدة صناع القرارات على تعزيز الهناء الذاتي وخفض الأسى النفسي من خلال تفعيل التوصيات التي سيتم اقتراحها في الدراسة الحالية.
- ٥- الاستجابة للدعوات المتنامية - محليا لزيادة الاهتمام بتقديم خدمات إرشادية وتوعوية للمرشدين النفسيين إيماناً بأهمية دورهم في المجتمع.

حدود الدراسة: تنقسم حدود الدراسة إلى :

حدود موضوعية: - تهتم الدراسة في بحث العلاقة بين الهناء الذاتي والأسى النفسي لدى المرشدين النفسيين، والدور التنبؤي للهناء الذاتي في امكانية التنبؤ بالأسى النفسي.

حدود مكانية: جدة - المملكة العربية السعودية **حدود بشرية:** عينة من المرشدين النفسيين

حدود زمنية: - تتمثل حدود الدراسة الزمنية في العام ٢٠٢٤م/١٤٤٦هـ.

متغيرات الدراسة

أولاً: الهناء الذاتي

لقد ظهر مفهوم الهناء الذاتي لأول مرة عام ١٩٥٠ في محاولات العلماء لتقدير نوعية الحياة لدى الإنسان، فهذا المفهوم يهتم بالكيفية التي يرى بها الناس أنفسهم ويتضمن تقييمات الأشخاص المعرفية والمزاجية لحياتهم، وتتمثل المكونات الرئيسة لهذا المفهوم في مستويات المزاج الإيجابي والسلبي والرضا عن الحياة، ثم ظهر مفهوم الهناء النفسي في عام ١٩٨٠ حيث ظهر من خلال الكتابات المبكرة لعلماء النفس الإكلينيكي وعلم نفس النمو وتركز هذه النظريات على قدرة الفرد على تحقيق حياه ذات معنى ، وإدراك الذات في مواجهة تحديات الحياة (بسيوني، ٢٠٢٢).

ويعتبر مفهوم الهناء الذاتي من المفاهيم الحديثة نسبياً، والتي تتسق مع التحول الحديث إلى علم النفس الإيجابي، ويتضمن الهناء الذاتي الأحكام المعرفية للأفراد على حياتهم ككل وهو ما يعرف بالرضا العام عن الحياة، أو على جوانب نوعية من حياتهم مثل الدراسة أو العمل أو الزواج وغيره، وهو ما يعرف بالرضا عن المجال، ويتضمن تقييمات الفرد لحياته منذ الطفولة وحتى الوقت الحالي، أو تقييماته لإطار زمني محدد من حياته مثل الأسبوع أو الشهر السابق (أبو زيد وآخرون، ٢٠١٩).

ويتعلق مصطلح الهناء الذاتي بالجانب الايجابي من الصحة النفسية، وهو الذي يعني مجرد خلو الفرد من المرض النفسي كالاكتئاب والقلق، بل يشير إلى مجموعة من الخصائص التي تعد من أهم مؤشرات الصحة العامة، ومنها وجود هدف في الحياة والمشاركة الإيجابية بأنشطتها، والنظرة التفاؤلية حول المستقبل، وكذلك الاحتفاظ بعلاقات إيجابية مع الآخرين (Sabir, et al.,2023)

وكذلك عرف (Carr, 2011) الهناء الذاتي: " بأنه حالة نفسية إيجابية تتميز بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، والوجدان الإيجابي، ومستوى منخفض من الوجدان السلبي فالهناء الشخصي يمثل شعوراً بالسعادة يعكس جوانب المتعة وجودة الحياة لدى الفرد".

ويمكن قياس الهناء الذاتي من خلال مكونين اساسين هما: المكون المعرفي على تقييمات الحياة وكيف يفكر الأفراد في حياتهم، ويقاس غالبا بمقياس الرضا عن الحياة، والمكون الوجداني والذي يقاس من خلال مقياس الانسجام مع الحياة. (Oscar, et el, 2020)

وعرفه (المطارنة، ٢٠٢١) بأنه "حالة نفسية إيجابية تتميز بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي ومستوى منخفض من الوجدان السلبي"

ويعرفها الباحث بأنها توفر حالة من الرضا العام لدى الفرد، وسعيه لتطوير ذاته مع الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الهناء الذاتي المستخدم في هذه الدراسة.

ويتكون الهناء الذاتي من ثلاث مكونات أساسية-1 الرضا عن الحياة: يشير إلى تقييم الفرد لحياته ومدى تقبله وقناعته بها سواء ككل أو في مجال معين مثل الدراسة والعمل والعلاقات وغيرها 2- الوجدان الموجب: يشير إلى الانفعالات والمشاعر والحالات المزاجية الايجابية الممتعة والسعيدة مثل: الفرح والغبطة والمودة وغيرها 3- الوجدان السالب: يشير إلى الانفعالات والمشاعر والحالات المزاجية السلبية غير السارة أو الحزينة مثل: الذنب والغضب والعار وغيرها(البري، ٢٠٢١).

كما يتمتع الأفراد ذوو الهناء الذاتي ببعض الخصائص في خمسة نقاط كالتالي: لديهم القدرة على الإنجاز في مجالات مختلفة، والإبداع في الأعمال التي يقومون بها، ويتمتعون بالحيوية والنشاط، لديهم القدرة على الضبط النفسي والتنظيم الذاتي أكثر من غيرهم، ويمكنهم تحدي المشكلات ومواجهه الصعاب(القديمي، ٢٠٢٣).

وتوجد بعض الاتجاهات التي فسرت الهناء الذاتي:

الاتجاه الأول: الاتجاه المعرفي الانفعالي approach hedonistic : ويشير الى أن الهناء الشخصي أعم وأشمل من السعادة كحالة انفعالية إيجابية حيث يتحدد مفهوم الهناء الشخصي على أنه تقييم معرفي لنوعية الحياة ، ويشمل هذا التقييم الجانبين المزاجي والمعرفي حيث يشعر الناس بالهناء حينما يخبرون بكثير من المشاعر الإيجابية وقليل من المشاعر السلبية وعندما ينخرطون في أنشطة مهمة ومثيرة، وعندما يشبعون حاجاتهم الأساسية ويشعرون بالرضا عن الحياة، حيث تتعكس انفعالات الناس وعواطفهم في استجاباتهم و ردود أفعالهم تجاه الأحداث التي تحدث لهم (مصطفى وفرحان، ٢٠٢١).

الاتجاه الثاني: المقارنة الاجتماعية: approach discrepancy - يرى أصحاب هذا الاتجاه بأن هناك دافعا داخل الأفراد للحصول على تقييمات ذاتية دقيقة، وأن البشر لديهم الدافع الأساسي لتقييم آراءهم وقدراتهم من خلال مقارنة أنفسهم بالآخرين، و يتحدد الهناء النفسي للفرد من خلال المقارنة الذاتية

مع من حوله أي مقارنة ما لديه وما لدى الآخرين أو يتذكر الفرد ما فعله في الماضي ويرى هذا الاتجاه بأن الفرد يقارن نفسه بالأفراد الآخرين ويجعلهم معياراً فإذا كان وضعه أفضل فإنه سيكون قانعا وسعيداً (محبوب، ٢٠١٩).

ثانياً: الأسى النفسي

ظهرت العديد من النظريات الجديدة في القرن العشرين حول الأسى النفسي؛ حيث ركز الباحثون على السلوك والتفاعلات الاجتماعية التي تؤثر على الحزن وكيفية التعامل معه، مثل نظرية "الاكتئاب التكيفي" التي وضعها Beck وفي النصف الثاني من القرن العشرين تطورت النظريات التي ركزت على التفاعلات الإنسانية والتجارب الشخصية في فهم الأسى مثل نظرية Rogers عن النمو الذاتي، وفي العصر الحديث تم دمج العديد من النظريات والتوجهات لفهم الحزن والأسى بشكل أكثر شمولاً، وركزت الأبحاث الحديثة على العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تؤثر على تجربة الحزن وطرق التعافي منه؛ وتطور الفهم النفسي للأسى باستمرار مع تطور العلوم الاجتماعية والنفسية والطبية (عرفي، ٢٠٢٢).

وعرف أبو سيف (٢٠٢٠) الأسى النفسي على أنه "استجابة مميزة لفقدان شيء، أو شخص غالٍ فضلاً عن كونه حالة انفعالية تتضمن استجابات منها: فسيولوجية ونفسية ووجدانية "

وتناوله (Da Silva et al (2021) بأنه "حالة من الإرهاق الشديد والمستمر، الذي يجعل الفرد أكثر عرضة للإصابة بالأمراض وتجربة الصعوبات النفسية، نتيجة للضغط التكيفي المفرط.

وعرفه إسماعيل (٢٠٢١) الأسى النفسي بأنه "شعور عميق بالمحنة يشعر خلالها الأفراد بعدم الرضا عن عملهم وعن أنفسهم والحياة. كما أضاف أن هناك العديد من العوامل المؤثرة في الشعور بالأسى النفسي منها ما يلي: عوامل تتعلق بشخصية الفرد: تؤثر طبيعة وخصائص شخصية الفرد بشكل كبير في مدى تأثره بالألم العاطفي. الأفراد ذوو الصلابة النفسية، مثلاً، يميلون إلى تجاوز المواقف الصعبة بسهولة أكبر، وذلك بفضل قدرتهم على التحمل والسيطرة على ردود أفعالهم، واستعدادهم لقبول الواقع والتخلي بالصبر. كما أن القدرة على التكيف والتقبل تسهم في تخفيف الشعور بالألم النفسي. عوامل تتعلق بالمحيط الخارجي للفرد: تؤثر مدى المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد بشكل كبير على كيفية تعامله مع الأسى النفسي، حيث تساهم في زيادة صموده أمام الإحباط وتخفيف الضغوط النفسية. الدعم من الأهل والأصدقاء يلعب دوراً حاسماً في التغلب على الصعوبات النفسية والتخفيف من وطأة الأسى. المساندة الاجتماعية تأتي بأشكال متعددة، ولعل من أهمها الدعم الأسري الذي يوفره أفراد العائلة، فكلما زادت المساندة الأسرية، قل تأثير الأسى والمعاناة النفسية على الفرد.

النظريات المفسرة للأسى النفسي

نظرية التحليل النفسي: يركز فرويد في مفهومه حول الأسى على الارتباط العميق الذي يحمله الفرد تجاه ما فقد، معتبرا الحزن تجسيدا للسعي وراء الحب المفقود. يشير Freud إلى الحداد على أنه حالة من الكآبة والاكتئاب المعمم، متمثلا في فقدان الإحساس بالمتعة تجاه كافة الجوانب الحياتية (عبد السلام والأغا، ٢٠١٨).

النظرية الاجتماعية: هذا المنحى يبرز الأهمية الثقافية في كيفية التعبير عن الألم العاطفي، مؤكدا على ضرورة مشاركة الأفراد في طقوس العزاء كجزء من الواجب الاجتماعي بدلا من التركيز فقط على الشعور الداخلي الذي يختبره الشخص في أوقات الخسارة. يشدد النظر الاجتماعي أيضا على أهمية عملية الحداد، خصوصا الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد خلال هذه الفترة، بالإضافة إلى كونها فترة لإعادة تنظيم الحياة والتكيف مع الواقع الجديد بدون الشخص المفقود (إسماعيل، ٢٠٢١).

نظرية متعدد الأبعاد: يفهم الأسى كعملية تحويلية تجري في آن واحد، متشعبة عبر سبعة أبعاد تشمل: الجانب العاطفي، الاجتماعي، المالي، أسلوب الحياة، العمليات، الروحانية، والهوية. من خلال النظر في الجوانب الأساسية لكل من هذه الأبعاد، يصبح دعم الأشخاص الذين يمرون بالأسى طريقة فعالة لمساعدتهم على التكيف مع فقدانهم (عبد السلام والأغا، ٢٠١٨).

ثالثا: - المرشد النفسي

تعد مهنة الارشاد النفسي من الخدمات الاجتماعية التي تعتمد على العنصر البشري المؤهل للقيام بمسئوليته بطريقة فعالة، وهي واحدة من المهن التي تتطلب من المشتغلين بها مهاما كثيرة، ولذلك فهي من المهن الضاغطة التي تحول دون قيام المرشدين النفسيين بدورهم بصورة كاملة مما يترتب عليه اثارا سلبية كثيرة تنعكس على عطائهم وتوافقهم النفسي والاجتماعي والمهني وبالتالي تؤثر سلبا على العملية الارشادية (الطوطو والشيخ، ٢٠١٨).

وعرفت حريش (٢٠٢٤) المرشد النفسي بأنه "القائم على إدارة البرامج الارشادية المدرسية بالمدارس، والإرشاد النفسي المدرسي يقوم بمعرفة مصادر القوة في شخصية الفرد ويعمل على تنميتهم لصالح الفرد وبما يخدم المجتمع".

دراسات سابقة:-

أولا:- دراسات تناولت الهناء الذاتي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية

تناولت دراسة (Cherry et al. 2019) العلاقة بين المخططات الإيجابية والهناؤ الذاتي (السعادة والرضا عن الحياة)، وذلك على عينة قوامها (٢٨١) طالبا وطالبة واستخدم مقياس المخططات الإيجابية لـ (Keyfitz et al. 2013)، ومقياس السعادة لـ (Lyubomirsky and Lepper.1999)، ومقياس الرضا عن الحياة لـ (Seligson et al. 2003)، وأظهرت النتائج أن القوة الذاتية لدى الشباب والمخططات الإيجابية ترتبط إيجابيا بزيادة مكونات الهناؤ الذاتي (السعادة والرضا عن الحياة).

وهدف دراسة (Hashemipoor,et al., 2019) إلى الكشف عن العلاقة بين المخططات غير التكيفية والهناؤ الذاتي، تكونت عينة الدراسة من (٢٨٢) امرأة تتراوح أعمارهن بين (٤٥-٥٥) عام، تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة الأولى قبل سن اليأس، والمجموعة الثانية بعد سن اليأس، استخدم المنهج الشبه تجريبي، وتم استخدام مقياس (Ruff,1989) للهناؤ الذاتي، واستبيان المخططات غير التكيفية، وتوصلت النتائج إلى اختلاف قدرة المخططات غير التكيفية على التنبؤ بالهناؤ الذاتي والصحة النفسية وفقاً لنوع المخطط وسن اليأس عند المرأة.

وتناولت دراسة حمدي (٢٠٢١) إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي والهناؤ الذاتي لدى طالبات المرحلة الثانوية وإمكانية التنبؤ بالهناؤ الذاتي من الصمود النفسي، تكونت عينة الدراسة من (٣٩٠) طالبة من المدارس الثانوية بجازان وتم استخدام مقياس الصمود النفسي ومقياس الهناؤ الذاتي واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وأظهرت النتائج وجود علاقة بين الصمود النفسي والهناؤ الذاتي، وإمكانية التنبؤ بالهناؤ الذاتي من خلال الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بجازان.

وأجريت دراسة محمد (٢٠٢٣) للتعرف على درجة الهناؤ النفسي لدى طلبة الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة واسط بالعراق وتم استخدام مقياس الهناؤ النفسي إعداد محمد، (٢٠٢٣) واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وتوصلت النتائج إلى أن طلبة جامعة واسط يتمتعون بقدر جيد من الهناؤ النفسي الذي يمكنهم من مواجهة الضغوط النفسية والتكيف والرضا عن الحياة.

وأجريت دراسة الصقور (٢٠٢٣) بهدف التعرف على مستوى هوية الأنا والصمود النفسي والهناؤ الذاتي لدى عينة من المتعافين من الإدمان في الأردن، والعلاقة بين كل من هوية الأنا والصمود النفسي والهناؤ الذاتي، وإمكانية التنبؤ بالصمود النفسي والهناؤ الذاتي لدى أفراد العينة. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٩) من المتعافين من ادمان المخدرات، وتم استخدام مقياس هوية الأنا ومقياس الصمود النفسي ومقياس الهناؤ الذاتي، توصلت النتائج لوجود مستوى متوسط من الهناؤ الذاتي لدى المتعافين، وعلاقة بين هوية الأنا والصمود النفسي والهناؤ الذاتي، وإمكانية التنبؤ بالهناؤ النفسي لدى المتعافين من الإدمان.

ثانياً: - دراسات تناولت الأسي النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية

هدفت دراسة أبو سيف (٢٠٢٠) إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الرفق بالذات والأسي النفسي وبعض سمات الشخصية، ومعرفة الى أي مدي يمكن التنبؤ بالرفق بالذات من خلال الأسي النفسي وبعض سمات الشخصية الإيجابية. تكونت العينة من (٢٣) مريض بمتلازمة شوغرن. اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، وطبق مقياس الأسي النفسي ومقياس سمات الشخصية الإيجابية، ومقياس الرفق بالذات من اعداد (Neff, 2003) وترجمة النواحه (٢٠١٩). اسفرت النتائج أن الرفق بالذات له دور الوسيط في العلاقة بين الأسي النفسي وبعض سمات الشخصية الإيجابية.

وتناولت دراسة إسماعيل (٢٠٢١) الكشف عن طبيعة العلاقة بين الخجل الاجتماعي وكل من: الرضا الوظيفي والأسي النفسي، وكذلك الكشف عن إمكانية التنبؤ بالرضا الوظيفي والأسي النفسي من خلال الخجل الاجتماعي. تكونت العينة من (١٤٥) من العاملين في المجال الصحي اثناء جائحة كورونا بمحافظة المنيا. اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي. وطبق مقياس الأسي النفسي والخجل الاجتماعي، ومقياس الرضا الوظيفي. واسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين الخجل الاجتماعي والأسي النفسي، وكذلك ساهم الخجل الاجتماعي في التنبؤ بالرضا الوظيفي والأسي النفسي لدى عينة الدراسة.

وأجريت دراسة عرفي (٢٠٢٢) للتعرف على العلاقة بين الإخفاق المعرفي وكل من الأسي النفسي والميكافيلية، وكذلك التعرف على العلاقة بين الأسي النفسي والميكافيلية، والفروق بين طلاب الدراسات العليا بكلية التربية في كل متغيرات الدراسة وفقاً للنوع والعمر، والتنبؤ بالميكافيلية من خلال ابعاد كل من الإخفاق المعرفي والأسي النفسي، وكذلك الكشف عن النموذج البنائي للعلاقات بين متغيرات الدراسة. تكونت العينة من (٣٢٠) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية. اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي. طبق الباحث مقياس الأسي النفسي من اعداد Poulin, et al. ترجمة الشربيني (٢٠١٢)، ومقياس الإخفاق المعرفي، ومقياس الميكافيلية من اعداد الباحث. توصلت النتائج الى عدم وجود تأثير للنوع والعمر، والتفاعل بينهما في تأثيرهما على متغيرات الدراسة لدى العينة. وجود علاقة ارتباطية بين الإخفاق المعرفي وكل من الأسي النفسي والتنبؤ بالميكافيلية من خلال متغيري الإخفاق المعرفي والأسي النفسي لدى عينة الدراسة.

واهتمت دراسة مدور (٢٠٢٣) بمعرفة مستوى الأسي النفسي ودافعية الإنجاز لدى الطفل اليتيم، والعلاقة بينهما، وذلك على عينة مكونة من (١٢٠) يتيماً، وطبق مقياس الأسي النفسي، ومقياس الدافعية للإنجاز. وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الأسي النفسي والدافعية للإنجاز لدى الطفل اليتيم متوسط، وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأسي النفسي والدافعية للإنجاز.

أما دراسة (Çitak,&Dadandı,2023) هدفت إلى معرفة الدور الوسيط للأسى النفسي في العلاقة بين الدعم الاجتماعي المتصور لدى المرشدين النفسيين وشعورهم بالرضا عن الحياة. تكونت العينة من (٣٦٨) طالب من الطلاب الجامعيين في تركيا. واستخدم مقياس الأسى النفسي، ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك (Zimet et al., 1990)، ومقياس الرضا عن الحياة (Dagli & Baysal, 2016). وأسفرت النتائج ان الدعم الاجتماعي يتنبأ بشكل سلبي بالأسى النفسي، والأسى النفسي يتنبأ بشكل سلبي بالرضا عن الحياة. وأشارت النتائج المتعلقة إلى أن الأسى النفسي يعد متغيراً وسيطاً جزئياً في الارتباط بين الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة.

وأجريت دراسة (Azisah,et al., 2023) لمعرفة تأثير التفاؤل على الأسى النفسي لدى عينة تكونت من (١٢٠) من الطلاب ضحايا التمر الجسدي بإندونيسيا؛ وتم استخدام مقياس كيسلر للأسى النفسي (٢٠٠٢)، ومقياس التفاؤل (Risty, 2014)، ومقياس فحص ضحايا التمر الجسدي (Sadiyah, 2021). من أهم النتائج أنه يوجد تأثير سلبي ومعنوي بين التفاؤل والأسى النفسي، ووجود علاقة سلبية بين التفاؤل والأسى النفسي.

وكشفت دراسة (Suresh&Nair, 2023) عن العلاقة بين الأسى النفسي والمرونة لدى عينة من الطلاب في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية مثل الجنس والحالة الاجتماعية والاقتصادية. وتكونت العينة من (٢٢٢) طالب من الهند، وتم استخدام مقياس كيسلر (2002) لقياس الأسى النفسي، ومقياس المرونة النفسية (Wagnild & Young, 2009) أسفرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين الأسى النفسي والمرونة لدى عينة الدراسة، وان الذكور أعلى من الإناث في المرونة النفسية وان الطلاب ذو الحالة الاقتصادية والاجتماعية فوق المتوسط يمتلكون أسى نفسي أعلى مقارنة بالطلاب ذوو الحالة الاقتصادية والاجتماعية أقل من المتوسط.

وكشفت دراسة (Tian&Hou, 2024) ارتباط الكمالية التكيفية وغير التكيفية بالأسى النفسي والتردد الوظيفي بين طلاب الجامعات الصينية، والدور الوسيط للتأقلم في العلاقات بين الكمالية التكيفية وغير التكيفية والأسى النفسي. تكونت العينة من (٣٨٩) طالباً، وتم استخدام كل من مقياس (SCL-90-R; Derogatis) لقياس الأسى النفسي، ومقياس الكمالية (Yang et al., 2007)، ومقياس التردد الوظيفي (Hou, 2002). أسفرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين الكمالية غير التكيفية والأسى النفسي، لا يوجد ارتباط بين الكمالية التكيفية والأسى النفسي.

تعليق على نتائج الدراسات السابقة

من خلال استقراء النتائج الخاصة بالدراسات السابقة في اطار موضوع الدراسة الحالية للاستفادة منها تبين ما يلي:

- أظهرت نتائج الدراسات السابقة أن نقاط القوة الذاتية لدى الشباب والمخططات الإيجابية ترتبط إيجابيا بزيادة مكونات الهناء الذاتي، واختلاف قدرة المخططات السلبية على التنبؤ بالهناء الذاتي وإمكانية التنبؤ بالهناء الذاتي من خلال الصمود النفسي، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ممارسة الرياضة والنشاط البدني والهناء الذاتي
- كما توصلت النتائج إلى ارتباط الأسي النفسي سلبيا بالسمات الإيجابية في الشخصية، والامن النفسي والدافعية للإنجاز، والتفاؤل، والمرونة النفسية؛ وارتبط الأسي النفسي إيجابيا بالكمالية غير التكيفية
- ومن خلال العرض السابق يتضح أنه لا توجد دراسة في حدود اطلاع الباحث على قواعد البيانات العربية هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الهناء الذاتي والأسي النفسي لدى عينة من المرشدين النفسيين السعوديين وهو ما تهتم به الدراسة الحالية.
- استفاد الباحث من الدراسات السابقة في التعرف على الأطر النظرية ذات الصلة بمتغيرات الدراسة وصياغة الفروض، كما استفاد منها في تفسير نتائج الدراسة الحالية .
- ومن خلال العرض السابق للدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

فروض الدراسة:

- يوجد مستوى مرتفع للهناء الذاتي لدى عينة من المرشدين النفسيين بمدينة جدة.
- يوجد مستوى متوسط من الأسي النفسي لدى عينة من المرشدين النفسيين بمدينة جدة.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الهناء الذاتي والأسي النفسي لدى عينة من المرشدين النفسيين بمدينة جدة.
- توجد قيمة تنبؤية ذات دلالة إحصائية للهناء الذاتي في التنبؤ بالأسي النفسي لدى عينة من المرشدين النفسيين بمدينة جدة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في كل من الهناء الذاتي والأسي النفسي تعزى إلى الجنس (مرشدين ومرشدات).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الهناء الذاتي والأسي النفسي تعزى إلى مكان العمل (حكومي وخاص).

المنهج والإجراءات

منهج الدراسة: اتبعت الدراسة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لهدف الدراسة، ووصف مستوى الهناؤ الذاتي والأسى النفسي، والعلاقة بينهما لدى عينة من المرشدين النفسيين، والقيمة التنبؤية للهناؤ الذاتي في التنبؤ الأسى النفسي، والفروق في متغيري الدراسة وفقا للنوع ومكان العمل لدى عينة الدراسة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (١٤٠) من المرشدين النفسيين السعوديين، تراوحت أعمارهم بين (٢٥-٥٠) سنة، وقد تم اختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية بمدينة جدة بمدارس ومؤسسات تعليمية حكومية وخاصة، وتنوعت طريقة التطبيق على العينة ما بين الاستبانات الورقية، ومن خلال استبيان الكتروني، ويوضح الجدول (١) خصائص العينة وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية.

جدول (١): خصائص عينة الدراسة (ن = ١٤٠)

المتغيرات الديموجرافية	التكرارات	النسبة المئوية %
الجنس	ذكور	٦٠
	إناث	٨٠
مكان العمل	حكومي	٩٠
	خاص	٥٠
المجموع	١٤٠	١٠٠%

يتضح من الجدول (١) أن عينة الدراسة بلغت (١٤٠) من المرشدين النفسيين السعوديين منهم (٨٠ ذكور، ٦٠ من الإناث)، كما ظهر أن العدد الأكبر من أفراد العينة من العاملين بالمدارس والمستشفيات الحكومية بنسبة ٦٤,٢٨% حكومي، وبنسبة ٣٥,٧١% من القطاع الخاص.

أدوات الدراسة

أولاً: - مقياس الهناؤ الذاتي: إعداد Ryff ترجمة المري (٢٠١٨)

يتكون المقياس من (٣٠) بنداً مشتملاً على (٦) أبعاد (تقبل الذات - الاستقلالية - العلاقات الايجابية مع الآخرين - جودة البيئة - النمو الشخصي - الغرض من الحياة) وتم تحديد الاستجابات وفق مقياس ليكرت الخماسي وهي (تتطبق دائماً - تتطبق غالباً - تتطبق أحياناً - تتطبق نادراً - لا تتطبق)

أبدا) وأعطيت لهذه البدائل الدرجات.(٥-٤-٣-٢-١) على الترتيب، وللتحقق من صدق المقياس تم اعتماد صدق المحكمين ، كما تم حساب معامل الاتساق لمعرفة الصدق الداخلي لأبعاد المقياس، وللتحقق من ثبات المقياس تم حساب قيمة معامل ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وبلغت قيمته(٠,٨٦).

الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء الذاتي في الدراسة الحالية:

تم إعادة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة على (٤٠) من المرشدين النفسيين السعوديين بمدينة جدة تراوحت أعمارهم بين (٣٠-٥٠) سنة.

أ- الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس الهناء الذاتي بالدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢): معامل ارتباط بيرسون بين فقرات مقياس الهناء الذاتي والدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٥٨٦	١٦	**٠,٤٩٠
٢	**٠,٦٥٤	١٧	**٠,٤٦٧
٣	**٠,٦٩٨	١٨	**٠,٥٨٠
٤	**٠,٥٨٧	١٩	**٠,٤٧٩
٥	**٠,٧٨١	٢٠	**٠,٤٨٠
٦	**٠,٥٨٧	٢١	**٠,٥٥٦
٧	**٠,٤٩٠	٢٢	**٠,٦٠٨
٨	**٠,٤٨٩	٢٣	**٠,٥٨٩
٩	**٠,٥٦٥	٢٤	**٠,٦٧٦
١٠	**٠,٥٨٩	٢٥	**٠,٥٩٠
١١	**٠,٦٦٧	٢٦	**٠,٥٦٦
١٢	**٠,٥٧٦	٢٧	**٠,٦٧٨
١٣	**٠,٤٧٨	٢٨	**٠,٦٩٠
١٤	**٠,٥٨٣	٢٩	**٠,٦٥٤
١٥	**٠,٥٥٠	٣٠	**٠,٥٥٠

** دالة عند مستوى (٠,٠١) * دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس كانت تتراوح بين (٠,٤٨-٠,٦٩) وجميع القيم كانت دالة عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٣): معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الهناء الذاتي والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	أبعاد مقياس الهناء الذاتي
**٠,٧٩٢	تقبل الذات
**٠,٨٥٥	الاستقلالية
**٠,٧٦٠	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
**٠,٧٩٨	جودة البيئة
**٠,٨٧٨	النمو الشخصي
**٠,٧٠٣	الغرض من الحياة

** دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١

يتضح من خلال الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الهناء الذاتي والدرجة الكلية للمقياس كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١)؛ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٧٠٣-٠,٨٧٨)، وهي قيم مقبولة تشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ثبات المقياس:

كما قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس وذلك بطريقتين، هما: معامل الثبات ألفا كرونباخ، ومعامل التجزئة النصفية لأبعاد مقياس الهناء الذاتي والمقياس ككل، ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات

جدول (٤): معاملات الثبات لمقياس الهناء الذاتي بأبعاده

معامل التجزئة النصفية (التصحيح بمعادلة جتمان)	معامل ألفا كرونباخ	البعد
٠,٨٤	٠,٧٩	تقبل الذات
٠,٨٢	٠,٧٨	الاستقلالية
٠,٧٩	٠,٨٢	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
٠,٨٨	٠,٨٦	جودة البيئة
٠,٧٨	٠,٨٧	النمو الشخصي
٠,٨٥	٠,٨١	الغرض من الحياة
٠,٩٠	٠,٨٩	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ للأبعاد تراوحت بين (٠,٧٨-٠,٨٩) بينما معاملات التجزئة النصفية للأبعاد تراوحت بين (٠,٧٩ - ٠,٨٨)، وتدل هذه المعاملات على مستوى جيد من الثبات، في حين جاء معامل الارتباط ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٨٩)، وجاء معامل التجزئة النصفية (٠,٩٠)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

ثانياً: - مقياس الأسى النفسي إعداد (Kessler k10) ترجمة شفيقة ولحسن (20٢٠)

مقياس تقرير ذاتي مكون من (١٠) بنود تقيس مستوى الأسى النفسي اعتماداً على درجة انتشار اعراض القلق والاكتئاب لدى الأفراد، تتم الإجابة على المقياس وفق سلم ليكرت "الترج الخماسي" على النحو التالي: (أبداً = ١، نادراً = ٢، أحياناً = ٣، غالباً = ٤، دائماً = ٥). تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٨١) طالب وطالبة جامعية من البيئة الجزائرية. تم حساب ثبات المقياس ، وفقاً لحساب معامل ألفا كرونباخ، وقد بلغ (0.882)، مما يشير إلى أن مقياس الأسى النفسي يتمتع بدرجة ثبات عالية، وتم حساب الاتساق الداخلي، بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل بند من بنود المقياس ودرجة الكلية للمقياس. وتراوحت معاملات الارتباط بين بنود المقياس والدرجة الكلية (0.772 ، ٠,٥٥٠، بدلالة 0.01، كما تم حساب الصدق العملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية، وبتدوير العوامل بطريقة متعامدة لاستخراج العوامل المكونة للمقياس عند قيمة الجذر الكامن "١". أظهرت النتائج أن جميع البنود تتركز على عامل واحد فقط، بنسب تشبع تتراوح بين ٠,٧٧٩ و ٠,٥٤٦، وقد فسر هذا العامل نسبة ٤٨,٣٢% من التباين الكلي.

الخصائص السيكومترية لمقياس الأسى النفسي في الدراسة الحالية

الاتساق الداخلي

قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٥): معامل ارتباط بيرسون بين فقرات مقياس الأسى النفسي والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٧٣٤	٦	**٠,٥٨٠	١
**٠,٦٥٩	٧	**٠,٦٩٩	٢
**٠,٦٩٠	٨	**٠,٥٧٢	٣
**٠,٧٦٣	٩	**٠,٧٢٩	٤
**٠,٧٤٥	١٠	**٠,٧٠١	٥

** دالة عند مستوى (٠,٠١) *دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (٠,٥٨٠ - ٠,٧٦٣)، وجميع القيم دالة عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

ثبات المقياس:

قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس وذلك بطريقتين، هما: معامل الثبات ألفا كرونباخ، ومعامل التجزئة النصفية لمقياس الأسى النفسي، ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات

جدول (٦): معاملات الثبات لمقياس الأسى النفسي

معامل التجزئة النصفية (التصحيح بمعادلة جتمان)	معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	
٠,٩٣	٠,٩٠	١٠	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٩٠)، وجاءت قيمة معامل التجزئة النصفية (٠,٩٣)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

نتائج الدراسة:

عرض نتيجة الفرض الأول ومناقشتها:

يوجد مستوى مرتفع للهناء الذاتي لدى عينة من المرشدين النفسيين بمدينة جدة.

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة؛ للتعرف على مستوى الهناء الذاتي لدى عينة الدراسة وذلك من خلال مقارنة متوسط درجات الهناء الذاتي للعينة بالمتوسط الفرضي، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٧) مستوى الهناء الذاتي لدى عينة من المرشدين النفسيين

عدد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
١٤٠	٦٠,٠٥	٤٣	١١,٧٩	٢٩,٦٧	,٠٠٠

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة المتوسط الفرضي بلغت (٤٣)، والمتوسط الحسابي لعينة الدراسة بلغ (٦٠,٠٥)، وانحراف معياري قدره (١٢,٨٨)، بينما بلغت قيمة ت (٢٩,٦٧)، ومستوى الدلالة (٠,٠٠٠)، ويعني ذلك أن مستوى الهناء الذاتي مرتفع.

وفيما يتعلق بوجود مستوى مرتفع من الهناء الذاتي فقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة محمد (٢٠٢٣) حيث توصلت إلى أن عينة الدراسة يتمتعون بقدر جيد من الهناء النفسي الذي يمكنهم من مواجهة الضغوط النفسية والتكيف والرضا عن الحياة، وكذلك دراسة الصقور (٢٠٢٣) التي توصلت لوجود درجة جيدة من الهناء الذاتي لدى عينة الدراسة.

ويمكن تفسير انتشار الهناء الذاتي من خلال الأطر النظرية التي أوضحت أنه لا يوجد سبب أو عامل معين يمكن أن يؤدي بدوره لشعور الهناء الذاتي، إلا أنه هناك ثلاثة أسباب أساسية يمكن أن تسهم في الشعور بالهناء الذاتي وهي: تقليل الشعور بأعراض الاكتئاب الناتجة عن الضغوط الحياتية، والتفاعل الجيد مع الآخرين، وبناء علاقات اجتماعية جيدة (بسيوني، ٢٠٢٢)، كما أنه يتضمن تقييم الحياة للجانبين الوجداني والمعرفي حيث يشعر الأفراد بالرضا عن حياتهم عندما يمرون بخبرات انفعالية سعيدة كثيرة وخبرات انفعالية سلبية أقل، وعندما يندمجون في أعمال مهمة وجذابة، مما يشبع حاجاتهم الأساسية ويجعلهم راضين عن الحياة سعداء بها. مما يحقق لهم جودة للحياة حيث تنعكس سعادتهم على سلوكياتهم واستجاباتهم لأحداث من حولهم. (الدسوقي وآخرون، ٢٠٢٣)

عرض نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها:

يوجد مستوى متوسط من الأسى النفسي لدى عينة من المرشدين النفسيين بمدينة جدة.

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة؛ للتعرف على مستوى الأسى النفسي لدى عينة الدراسة وذلك من خلال مقارنة متوسط درجات الأسى النفسي للعينة بالمتوسط الفرضي، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٨) مستوى الأسى النفسي لدى عينة من المرشدين النفسيين

عدد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
١٤٠	٣٠,٩٢	٢٥,٦	١٣,٧٣	٧,٤٢	,٠٠٠

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة المتوسط الفرضي بلغت (٢٥,٦)، والمتوسط الحسابي لعينة الدراسة بلغ (٣٠,٩٢)، وانحراف معياري قدره (١٣,٧٣)، بينما بلغت قيمة ت (٧,٤٢)، ومستوى الدلالة (,٠٠٠)، ويعني ذلك أن مستوى الأسى النفسي لدى عينة الدراسة متوسط

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات التي أوضحت وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية والأسى النفسي ومنها دراسة البشير وفرح (٢٠١٨)، وكذلك دراسة يوسف ومزاهرة (٢٠٢٠)، ودراسة الهملان (٢٠٢١) أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية ككل لدى المرشدين النفسيين كان متوسطاً، مثل (ضغط النجاح أو التفوق، نقص الاعتراف الاجتماعي، ضغط العمل، التحمل فوق الطاقة في العمل) كما أظهرت بعض الدراسات وجود كثير من المعوقات التي تواجه المرشدين النفسيين في عملهم ومنها دراسة حريش (٢٠٢٤) مثل معوقات تخص المدرسة والمرشد نفسه والإشراف النفسي.

وحيث أن المرشد النفسي يمارس دوراً مهماً في تقديم الخدمات الإرشادية، كما أن له دوراً كبيراً في مساعدة الأفراد على التغلب على كثير من الضغوط التي تواجههم، وعلى الرغم من ذلك تحتاج هذه الفئة إلى الرعاية والدعم نظراً لما تعانيه من ضغوط نفسية ووظيفية تؤدي بهم إلى الشعور بالأسى النفسي.

عرض نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الهناك الذاتي والأسى النفسي لدى عينة من المرشدين النفسيين بمدينة جدة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم معامل ارتباط بيرسون، ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الفرض

جدول (٩): معاملات ارتباط بيرسون بين الهناء الذاتي وأبعاده مع الأسى النفسي

الدرجة الكلية للمقياس	الغرض من الحياة	النمو الشخصي	جودة البيئة	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الاستقلالية	تقبل الذات	الهناء الذاتي الأسى النفسي
*٠,٥٥٠	*٠,٤٨٩	*٠,٤٩٠	*٠,٤٦٨	*٠,٤٩٨	*٠,٤٤٠	*٠,٤٣٥	الأسى النفسي
-*	-*	-*	-*	-*	-*	-*	

يلاحظ من خلال الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مقياس الهناء الذاتي الدرجة الكلية وأبعاده (تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، جودة البيئة، النمو الشخصي، الغرض من الحياة) والأسى النفسي، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٣٤٥ _ ٠,٥٥٠)، وجميع معاملات الارتباط دالة عن ٠,٠١، ويعني كلما ارتفع الهناء الذاتي انخفض الأسى النفسي لدى عينة الدراسة. وتتفق هذه النتيجة مع فرض الدراسة الذي أوضح وجود علاقة ارتباطية دالة بين الهناء الذاتي والأسى النفسي، ويمكن تفسير وجود العلاقة بين المتغيرين في ضوء الإطار النظري الذي يوضح أن الهناء الذاتي يعد مؤشراً مهماً وجوهرياً لتمتع الفرد بالصحة النفسية، والتي يسعى الفرد إليها ويهدف لتحقيقها (البري، ٢٠٢١).

كما تضيف (بيرق، ٢٠٢١) إلى أنه يمكن توظيف مفهوم الهناء الذاتي في مجالات بعينها وليس دراسته بشكل عام، فالهناء حالة نسبية يختلف الشعور بها من مجال لآخر لدى الفرد نفسه، وعلى سبيل المثال قد يشعر الفرد بالهناء الذاتي في مجال معين كالمجال المهني ويكون راضياً عن حياته المهنية ولديه انفعالات إيجابية في مهنته ولكنه قد يشعر بالتعاسة والشقاء في مجال آخر.

واضافة لما سبق يزيد الهناء الذاتي من تمتع الفرد بصحة جيدة وعمر طويل، فالسعداء يتمتعون عادة بصحة أفضل؛ وأيضاً الفوائد الاجتماعية: - فالأشخاص السعداء هم الأكثر مشاركة في الأنشطة الاجتماعية الإيجابية الداعمة بشكل تطوعي لصالح المجتمع والأعمال الخيرية عن غيرهم (المحفوظ، ٢٠١٨).

كما تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع الأطر النظرية التي توصلت إلى أن الهناء الذاتي يمثل أهمية كبيرة في تحسين عدة مجالات في حياة الفرد منها: العلاقات الاجتماعية: فالأشخاص ذوي المستويات الأساسية المرتفعة من الرفاهية يتمتعون فيما بعد بعلاقات اجتماعية داعمة وقوية؛ وكذلك العمل والدخل: فيتمتع الأشخاص ذوي مستوى الرفاهية المرتفع بإمكانية جني المزيد من الأموال بغض النظر عن نوع الوظيفة أو

الاسهام النسبي للهناك الذاتي في التنبؤ بالأسى النفسي لدى عينة من المرشدين النفسيين بمدينة جدة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

ترجها كما أنهم أكثر استمتاعا بعملهم، فالأشخاص الذين يتسمون بإنتاجية وتحمل مسؤولية وإبداع وجوده عامة في العمل هم الأكثر سعادة بشكل عام (الخرجي، ٢٠٢٢).

كما تتفق نتيجة الدراسة الحالية بشكل غير مباشر مع ما توصلت له الدراسات السابقة التي تم الاستشهاد بها في الدراسة الحالية عن الهناك الذاتي بارتباطه إيجابيا ببعض المتغيرات النفسية الموجبة كالصمود النفسي وهوية الأنا، وارتباط الأسى النفسي إيجابيا بالخلل الاجتماعي والاختراق المعرفي وسلبيا بالتفاؤل، والدافعية للإنجاز والكمالية التكيفية.

عرض نتيجة الفرض الرابع ومناقشتها

توجد قيمة تنبؤية ذات دلالة إحصائية للهناك الذاتي في التنبؤ بالأسى النفسي عينة من المرشدين النفسيين بمدينة جدة.

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث أسلوب تحليل الانحدار الخطي باعتبار الهناك الذاتي متغيرا مستقلا والأسى النفسي متغيرا تابعا، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي.

جدول (١٠): نتائج تحليل الانحدار الخطي للعلاقة الارتباطية بين المتغير المستقل (الهناك الذاتي) والمتغير التابع (الأسى النفسي)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	معامل الارتباط (R)	نسبة المساهمة (R^2)	مستوى الدلالة
الانحدار	٦,٥١٦	١	٦,٥١٦	١١,٩٤٤	٠,٢٢٦	٠,٢٣	٠,٠٠٣
البواقي	٨٩,٧٥٥	١٦٩	٠,٥١٧				
المجموع	٩٦,٢٧١	١٧٠					

يتضح من خلال الجدول السابق صلاحية معنوية الارتباط بين المتغير المستقل وهو الهناك الذاتي والمتغير التابع وهو الأسى النفسي؛ حيث بلغت قيمة (ف) ١١,٩٤٤ عند مستوى الدلالة (٠,٠٠٣)، وذلك يؤكد وجود علاقة دالة إحصائية بين الهناك الذاتي والأسى النفسي، وصلاحية النموذج في التنبؤ، كما يتضح أن الهناك الذاتي يسهم بنسبة مساهمة ٢٣% من التباين في الأسى النفسي، ويوضح الجدول التالي معاملات الانحدار ومستوى دلالتها:

جدول (١١): معاملات الانحدار ومستوى دلالتها

المعاملات	معامل الانحدار (B)	(ت)	مستوى الدلالة
الثابت	٣,٦٩	١١,٩٤٤	٠,٠٠٠
الهناء الذاتي	٠,٣٥-	٣,٩٠-	٠,٠٠٣

من خلال الجدول السابق يتبين مدى تأثير الهناء الذاتي على الأسي النفسي؛ حيث بلغ مستوى الدلالة (٠,٠٠٣)، وتكون طبيعة المعادلة الإحصائية الدالة على التنبؤ كالتالي:

المتغير التابع = قيمة الثابت + معامل الانحدار × المتغير المستقل

الأسي النفسي = ٣,٦٩ + ٠,٣٥- × الهناء الذاتي

وهذه النتيجة تؤكد على صحة الفرض الرابع، وتتفق كلياً مع نتيجة الفرض الثالث التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الهناء الذاتي والأسي النفسي.

عرض نتيجة الفرض الخامس ومناقشتها

توجد فروق ذات دلالة احصائية في كلا من الهناء الذاتي والأسي النفسي تعزى إلى الجنس (مرشدين ومرشدات).

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T-test للعينتين المستقلتين، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (١٢) دلالة الفروق في متوسطات درجات مقياس الهناء الذاتي والأسي النفسي وفقاً لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الهناء الذاتي	ذكور	٦٠	٦٠,٣٣	١١,٠٥	٦,٠٤	٠,٠١
	إناث	٨٠	٣٤,١٦	٤,٢٢		
الأسي النفسي	ذكور	٦٠	٢٩,٣٧	٥,٢٠	٥,٥٩	٠,٠١
	إناث	٨٠	٥٥,٧٠	١٠,٩٦		

يتضح من خلال الجدول السابق وجود فروق في الهناء الذاتي بين المرشدين والمرشدات؛ حيث قيمة اختبار قيمة (ت) بلغت (٦١,٠٤) عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهي أقل من (٠,٠٥)؛ والفروق في اتجاه المرشدين، كما ظهر وجود فروق في الأسى النفسي؛ حيث قيمة اختبار قيمة (ت) بلغت (٥,٥٩) عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهي أقل من (٠,٠٥)؛ والفروق في اتجاه المرشدات. وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في الأسى النفسي فقد اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة عرفي (٢٠٢٣) حيث توصلت الى عدم وجود تأثير للنوع والعمر، والتفاعل بينهما في تأثيرهما على متغيرات الدراسة ومنها الأسى النفسي.

ويمكن تفسير اختلاف نتائج الدراسات فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في الهناء الذاتي والأسى النفسي إلى اختلاف الخصائص الديموجرافية لعينات الدراسات السابقة عن عينة الدراسة الحالية وهي المرشدين النفسيين، وتباين الضغوط التي يتعرضون لها، بالإضافة إلى اختلاف أدوات الدراسة التي تم تطبيقها وآلية التطبيق.

عرض نتيجة الفرض السادس ومناقشتها

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كلا من الهناء الذاتي والأسى النفسي تعزى إلى مكان العمل (حكومي وخاص).

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T-test للعينتين المستقلتين، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (١٣) دلالة الفروق في متوسطات مقياس الهناء الذاتي والأسى النفسي وفقاً لمتغير

مكان العمل

المتغير	مكان العمل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الهناء الذاتي	حكومي	٩٠	٦٤,٣٩	١١,٦٧	١,٢٤	٠,٠٠٤
	خاص	٥٠	٥٩,١٦	١٠,٢٢		
الأسى النفسي	حكومي	٩٠	٤٩,٣٧	٩,٢٠	١,٣٩	٠,٠٠٣
	خاص	٥٠	٥٥,٧٠	١٠,٩٦		

من خلال الجدول (١٣) يتضح عدم وجود فروق بين المرشدين والمرشدات باختلاف مكان العمل (حكومي، وخاص) في كل من الهناء الذاتي والأسى النفسي؛ حيث إن قيمة (ت) بلغت (١,٢٤)، (١,٣٩) على الترتيب.

وتختلف نتيجة الدراسة مع فرضها الذي أوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الهناء الذاتي والأسى النفسي باختلاف مكان العمل، ومن خلال مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة لا توجد دراسات في حدود اطلاع الباحث على قواعد البيانات ووجهت اهتمامها بدراسة الفروق الديموجرافية في متغيرات الدراسة ويمكن الاستشهاد بها في هذا المجال، ويمكن تفسير ذلك من خلال الأطر النظرية التي أوضحت أن مهنة الإرشاد النفسي من الخدمات الاجتماعية التي تعتمد على العنصر البشري المؤهل للقيام بمسؤولياته بطريقة فعالة، وهي واحدة من المهن التي تتطلب من المشتغلين بها مهاما كثيرة باختلاف أماكنهم سواء في مكان عمل حكومي أو خاص.

توصيات الدراسة

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يقدم الباحث عددا من التوصيات، وهي كما يلي:

- الاهتمام بتقديم برامج ارشادية ودورات تدريبية للمرشدين النفسيين لخفض حدة الأسى النفسي وتحسين الهناء الذاتي.
- عقد ندوات تثقيفية للمرشدين النفسيين للتوعية بأثار الأسى النفسي على الصحة النفسية والجسدية لديهم وتعلم استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية.
- إنشاء رابطة للمرشدين النفسيين لتقديم الخدمات لهم، وتنظيم اللقاءات بينهم للاستفادة من تجاربهم.
- عمل دليل تثقيفي للمرشدين النفسيين يتضمن كيفية التعامل مع الآثار السلبية للأسى النفسي على الجانب الاجتماعي والجسدي وكافة جوانب شخصية المرشد.

مقترحات الدراسة

بناء على ما أسفرت عنه الدراسة الحالية، وسعيا لإثراء الميدان بالبحوث ذات الصلة؛ يقترح الباحث بعض الأبحاث المستقبلية وهي كما يلي:

- فاعلية برنامج ارشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض الأسى النفسي لدى المرشدين النفسيين.
- فاعلية برنامج إرشادي قائم على القبول والالتزام في تنمية الهناء الذاتي لدى المرشدين النفسيين.
- الكمالية العصابية وعلاقتها بالأسى النفسي لدى عينة من المرشدين النفسيين.
- المناعة النفسية والإخفاق المعرفي وعلاقتها بالهناء الذاتي لدى المرشدين النفسيين.

المصادر و المراجع

- أبو زيد، رانيا عبد العظيم؛ عبد الرحمن، محمد السيد؛ سغان ، محمد أحمد(٢٠١٩)،الهناء الذاتي وعلاقته بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة، المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية،٣(١٠)، ١٢٦-١٥٤.
- أبو سيف، حسام محمد احمد(٢٠٢٠). التنبؤ بالرفق بالذات في ضوء الأسى النفسي وبعض سمات الشخصية الإيجابية لدى مرضي متلازمة شوغرن. مجلة الارشاد النفسي، ١(٦٣)، ١٦٠-٢٠٤.
- إسماعيل، رمضان محمد (٢٠٢١). الخجل الاجتماعي كمتغير منبئ بالرضا الوظيفي والأسى النفسي لدى العاملين في المجال الصحي أثناء جائحة كورونا. مجلة الارشاد النفسي جامعة عين شمس، ٦٦(١)، ٣١٩-٣٦٤.
- البري، أماني محمد (٢٠٢١). الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء الانفعال لدى طالب الجامعة دراسة في نمذجة العلاقات. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ٤٥(٣)، ٢٤٣-٣٥٤.
- البشير، أحمد التجاني؛ فرح، علي فرح(٢٠١٨). الضغوط النفسية لدى المرشدين النفسيين بمراكز الارشاد النفسي والفحص التطوعي لمرضى الايدز بولاية الخرطوم. رسالة ماجستير، جامعة أم درمان الإسلامية، الخرطوم.
- الخزرجي، ضياء ابراهيم(٢٠٢٢)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالهناء الذاتي الاكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية في ظل جائحة كورونا، مجلة ديالي للبحوث الإنسانية، (٦٤)، ١-٢٧.
- الدسوقي، غازي محمد؛ أبو السعود، شادي محمد؛ العميري، منى موسى(٢٠٢٣)، الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء الشخصي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمطروح، مجلة جامعة مطروح للعلوم التربوية والنفسية، ٣(٥)، ١٤٥-١٧٥.

- الصقور، براء يوسف (٢٠٢٣) هوية الأنا وعلاقتها بالصمود النفسي والهناء الذاتي لدى المتعافين من الإدمان على المخدرات في الأردن، *مجلة جامعة مؤتة*، (٤)، ١-٤٩.
- الطوطو، هنادي محي الدين؛ الشيخ، دعد(٢٠١٨). مصادر الضغوط النفسية لدى المرشدين النفسيين : دراسة ميدانية في المؤسسات التعليمية في الجمهورية العربية السورية. *رسالة ماجستير*، جامعة دمشق، دمشق.
- العبيدي، سامي محمد (٢٠٢١). الرفاهية الذاتية الأسس النظرية والتطبيقات العملية. *المجلة العربية للعلوم النفسية*، (٦)٣، ١-٥٠.
- القديمي، فاطمة يحيى(٢٠٢٣) التنظيم الانفعالي وعلاقته بالهناء النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك خالد *مجلة العلوم التربوية و الدراسات الإنسانية*،(٣)، ٣٤-٨٨.
- المحفوظ، صبا عبد المنعم (٢٠١٨)، الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، *مجلة دراسات تربوية*، ١١(٢٤)، ١-٢٥.
- المري، سلوى فهاد(٢٠١٨). الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاه النفسي لدى الإناث المصابات بأمراض مزمنة. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ٢(٥)، ٣٣٩، - ٣٧٠.
- المطارنة، نادر أحمد ؛ السفاسفه، محمد ابراهيم.(٢٠٢١)، مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالسلوك الانسحابي لدى الطالبات ذوات صعوبات التعلم . *مجلة التربية جامعة الأزهر*، (١)١٩٠، ٣٩٨-٤٢٠.
- الهملان، أمل فلاح(٢٠٢١). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي لدى المرشدين النفسيين في الكويت. *مجلة العلوم التربوية*، (٢)٢٩، ٦٥-١٠٣.
- بسيوني، نداء الشرييني(٢٠٢٢). الهناء الذاتي وجوده الحياة الأسرية كمنبئين بمتعة التعلم لدى طلبة الدراسات العليا. *المجلة التربوية جامعة سوهاج*، ١(١٠٢)، ١-٥٦.
- حريش، ماجدة سالم(٢٠٢٤). المعوقات التي تواجه المرشدين النفسيين في المدارس الإعدادية من وجهة نظرهم. *مجلة المنارة العلمية*، (٦)٩٢-١١٦.
- حمدي، عطايف محمد (٢٠٢١). الصمود النفسي والهناء الذات في: المجتمع السعودي. *مجلة جامعة الملك فيصل*، (٢٢)٢، ٥٠-٨٨.
- رضوان، ايناس علي (٢٠١٨)، فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالواقع لتحسين الرفاهية والاستغراق الوظيفي لدى عينة من المعلمات. *رسالة دكتوراه*، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة السادات.
- شفيقة، كحول؛ لحسن العقون (٢٠٢٠). ترجمة وتقنين مقياس كيسلر للشدة النفسية (K10) على عينة من الشباب الجزائري. *دراسات نفسية وتربوية*، ١٣(٤)، ٣٣٨-٣٤٩.

الاسهام النسبي للهناء الذاتي في التنبؤ بالأسى النفسي لدى عينة من المرشدين النفسيين بمدينة جدة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

- صالح، مريم وحيد؛ الهمص، عبد الفتاح عبد الغني (٢٠١٨). الأسى النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى أمهات مرضى الضمور الدماغى في قطاع غزة. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة.

- عبد السلام، أماني حسن، والأغا، عاطف عثمان (٢٠١٨). الأسى النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط للموظفين المقطوعة رواتبهم. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.

- عرفى، كريم محمد (٢٠٢٢). نموذج بنائى للعلاقات بين الإخفاق المعرفى وكل من الأسى النفسى والميكافيلية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، ١٠٤ (٢)، ١٩٩-٢٨١.

- عطا الله، روند فؤاد؛ قوته، سمير رمضان (٢٠١٨). فعالية برنامج ارشادي مقترح لخفض الأسى النفسى لأمهات فقدن ابنائهن. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.

- محبوب، حنان محمد (٢٠١٩)، الهناء الشخصى وعلاقته بالذكاء الوجدانى لدى عينة من طالب جامعة أم القرى، مكتبة عين الجامعة، مجلة البحث العلمى فى التربية، ١٨ (١١)، ٣-٢٥.

- محمد، أحمد حسن (٢٠٢٣). الهناء النفسى لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية، (٣)، ٢٢٦-٢٤٤.

- مدور، لىلى محمد (٢٠٢٣). الأسى النفسى وعلاقته بمستوى الدافعية للإنجاز لدى التلميذ اليتيم المتمدرس. مجلة الروائز، ٢١٨-٢٣٧، (١)٧.

- مصطفى، عبدالرحمن السيد؛ فرحان، عمار محمد (٢٠٢١)، خداع الذات وعلاقته بالهناء النفسى، مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، ٣ (١١)، ٥٠-٧٧.

- بيرق، صفاء شحاته (٢٠٢١). إدمان العمل وعلاقته بالتهكم التظيمى والهناء الذاتى الوظيفى والتوافق الأسرى لدى العاملين الإداريين، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس ٤٠ (٤٥)، ٢٨٦-٣٨٦.

- يوسف، رامى عبد الله؛ مزاهرة، رانية عيسى (٢٠٢٠). الضغوط النفسية لدى المرشد النفسى والتربوى فى محافظة عجلون بالأردن. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ٤ (٢)، ١٩-٥١.

المراجع العربية بالحروف اللاتينية

- Azisah, N., Ridfah, A., & Ismail, I. (2023). The effect of optimism on psychological distress in student victims of body shaming. *Journal of Correctional Issues*, 6, 355-362.

-Carr, A. (2011). *Positive psychology: The science of happiness and human strength* . New York.

- Cherry, K. M. & Lumley, M.N. (2019). The longitudinal stability and predictive of positive self-schemas in multi-informant study of child and adolescent Depressive symptoms and life satisfaction. *journal of Affective Disorders*, (2),12-16.

- Da Silva, B. F., Santos-Vitti, L., & Faro, A. (2021). Kessler Psychological Distress Scale: Internal structure and relation to other variables. *Papers - Psico-USF*, 26(1),30-40.

- Dadandı, I., & Çitak, Ş. (2023). Psychological distress mediates the relationship between social support and satisfaction with life: The mediating role of psychological distress. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 10, 724-734.
- Diener, E., Seligman, M., Choi, H., & Oishi, Sh. (2018). Happiest People Revisited. 2(13) World Health Organization. (1997). Construction of the world Health Organization, Annex. Geneva. Switzerland: Author. **Journal of Affective Disorders**, (12),129-156.
- Faustino, 2020. *Happiest People Revisited*, New York: Brunner-Routledge, World Health Organization.
- Hashemipoor, F., Jafari, F., & Zabihi, R. (2019). Maladaptive schemas and psychological well-being in premenopausal and postmenopausal women. *Przegląd menopauzalny, Menopause review. Journal of Affective Disorders*, (7),12-30
- Sabir, A., sabeen,M., Naqvi,F.,irum (2023). Prevalence of cyberchondria among university students:an emerging challenge of the 21st century, *Journal of the Pakistan Medical Association*,37(8), 1634-1639
- Suresh, P., & Nair, B. (2023). Psychological distress and resilience of medical students. *Indian Journal of Applied Research*, 47-49.
- Tian, L., & Hou, Z. (2024). Perfectionism, psychological distress, and career indecision among Chinese college students: The mediation effect of coping. *International Perspectives in Psychology*, (2),33-43.

The relative contribution of psychological well-being in predicting of psychological distress among a sample of psychological counselors in Jeddah in light of some demographic variables

Dr. Jahz Fahd Al-Mutairi

Associate Professor of Counseling, Department of Psychology, College of Arts and Humanities, King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia

Abstract. The current study aimed to reveal the level of both subjective well-being and psychological distress among a sample of psychological counselors in Jeddah, as well as the relationship between subjective well-being and psychological distress. It also aimed to reveal the role of subjective well-being as a predicting variable with psychological distress, the differences in both subjective well-being and psychological distress in light of gender and workplace. The sample consisted of (140) psychological counselors in Jeddah, including (80 males, 60 females). their ages ranged between (25–50)years, The subjective well-being scale prepared by Ryff, translated by Al-Mari (2018), and the psychological distress scale prepared by Kesler, translated by Shafika and Lahsen (2020) were applied to them. The descriptive approach was used to verify the objectives of the study. The results of the study showed a high level of subjective well-being and an average level of psychological distress in the study sample, and a negative correlation between subjective well-being and psychological distress. The results revealed a predictive value of subjective well-being for psychological distress, and male counselors were higher than female counselors in subjective well-being, while female counselors were higher than male counselors in psychological distress. There were no differences in the study variables attributable to the workplace (governmental, private). The study recommended providing counseling programs based on mindfulness, acceptance, and commitment to reduce psychological distress and develop subjective well-being for psychological counselors.

Key words: –Psychological well-being, Psychological distress, psychological counselors, demographic variables.