



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة زيان عاشور بالجلفة  
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية



قسم علم النفس و الفلسفة

## المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالارتياح النفسي لدى المرأة العاملة

دراسة ميدانية على عينة من معلمات مدينة الجلفة

إشراف:

د. حمزة فاطمة

إعداد:

قطاف باية •

أمام لجنة المناقشة المكونة من :

رئيسا	جامعة الجلفة	د. مرباح احمد تقى الدين
مشرفا مقرا	جامعة الجلفة	د. حمزة فاطمة
عضو مناقشا (ممتحنا)	جامعة الجلفة	د. زعتر نور الدين

السنة الجامعية : 2022-2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## شكر والتقدير



قال الله تعالى

((وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ))

سورة إبراهيم الآية 07

الحمد والشكر لله الذي وفقنا في إعداد وإنجاز

هذه المذكرة

تتقدم بخالص الشكر والتقدير للدكتورة المشرفة

حمزة فاطمة التي تابعت هذا العمل بنصائحها وتوجيهاتها

طوال فترة البحث

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

وأصلي وأسلم على سيدنا محمد خاتم الرسل والأنبياء

وعلى أهله وأصحابه

ومن وآله وسائر علي خطاه إلى يوم أن نلقاه... وبعد

أهدي هذا العمل المتواضع إلى جميع الأصدقاء والاحبة واساتذة

الدراسة وإلى أستاذتي المشرفة الدكتورة حمزة فاطمة

التي كانت عوناً لي ولم تبخل طوال فترة إجراء

هذه الدراسة بنصائحها وتوجيهاتها القيمة

بإية قطف

المُلخَص

## الملخص

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن مستوى كل من المساندة الاجتماعية و الارتياح النفسي لدى المرأة العاملة و العلاقة بينهما و قد اتبعنا المنهج الوصفي الارتباطي للتحقق من الفرضيات حيث طبقنا مقياس المساندة الاجتماعية لسميرة الكردي و مقياس الارتياح النفسي على عينة قدرها 60 و باستعمال الاساليب الاحصائية معامل بيرسون و المتوسطات و الانحرافات المعيارية و قد توصلت النتائج الى ما يلي:

توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية و الارتياح النفسي لدى المرأة العاملة

مستوى المساندة الاجتماعية منخفض لدى المرأة العاملة

مستوى الارتياح النفسي منخفض لدى المرأة العاملة

## **Résumé**

The aim of the current study was to explore the levels of social support and psychological well-being among working women and the relationship between them. We followed a descriptive correlational approach to test the hypotheses. We applied Samira Al Kurdi's Social Support Scale and the Psychological Well-being Scale on a sample of 60 participants. Using statistical methods such as the Pearson correlation coefficient, means, and standard deviations, the results showed the following:

There is a relationship between social support and psychological satisfaction among working women

The level of social support is low for working women

The level of psychological comfort is low for working women

# الفهرس

# فهرس

---

2	البسمة.....
3	الشكر والاهداء .....
5	الملخص .....
8	الفهرس .....
13	مقدمة .....
16	الباب الاول: الجانب النظري .....
17	الفصل الاول : الإشكالية و اعتباراتها.....
18	اولا_ الإشكالية: .....
19	ثانيا_ التساؤلات الفرعية : .....
19	ثالثا_ الفرضيات:.....
19	رابعا_ أهداف الدراسة: .....
20	خامسا_ أهمية الدراسة: .....
20	سادسا_ المفاهيم الإجرائية: .....
21	سابعا_ الدراسات السابقة: .....
24	الفصل الثاني: المساندة الاجتماعية.....
25	تمهيد: .....
26	أولاً_ مفهوم المساندة الاجتماعية وتعريفاتها .....

29	ثانيا_ أهمية المساندة الاجتماعية:
31	ثالثا_ أشكال المساندة الاجتماعية:
33	رابعا_ مصادر المساندة الاجتماعية:
33	خامساً_ وظائف المساندة الاجتماعية:
36	سادسا_ النماذج الرئيسية لتفسير دور المساندة الاجتماعية:
42	سابعا_ نظريات المساندة الاجتماعية:
43	ثامنا_ عناصر المساندة الاجتماعية :
46	تاسعا_ العلاقة بين المساندة والصحة النفسية:
48	خلاصة الفصل:
49	الفصل الثالث: الارتياح النفسي:
50	تمهيد:
51	اولا_ مفهوم الارتياح النفسي:
56	ثانيا_ مفاهيم ذات صلة بالارتياح النفسي:
60	ثالثا_ نظريات الارتياح النفسي:
64	رابعا_ محددات الارتياح النفسي :
67	خامسا_ نماذج الارتياح النفسي:
72	سادسا_ أبعاد الارتياح النفسي:
74	سابعا_ الارتياح النفسي والتدين:

# فهرس

---

77	.....: خلاصة الفصل
78	..... الباب الثاني: الجانب التطبيقي
79	..... الفصل الاول: الاجراءات الميدانية للدراسة
80	..... اولاً_ الدراسة الاستطلاعية:
80	..... ثانيا _ منهج الدراسة:
81	..... ثالثا_ العينة وخصائصها
81	..... رابعا_ الحدود الزمانية والمكانية:
81	..... خامسا_ أدوات الدراسة:
82	..... سادسا_ الاساليب الاحصائية:
83	.....: خلاصة الفصل
84	..... الفصل الثاني: عرض و مناقشة النتائج
85	..... أولاً_ عرض ومناقشة النتائج:
89	..... ثانيا- الاستنتاج العام:
91	..... الخاتمة
94	..... قائمة المراجع
101	..... الملاحق

## قائمة الجداول

- جدول رقم (01): يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الاتزان الانفعالي والجلد النفسي ..... 85
- جدول رقم(02): يمثل اختبار T-test عند المرأة العاملة حول المساندة الاجتماعية ..... 87
- جدول رقم(03): يمثل اختبار T-test عند المرأة العاملة حول الارتياح النفسي ..... 88

## قائمة الاشكال

- الشكل رقم 1: يوضح نموذج الاثر الواقي (Keplan ,1993,142) ..... 39
- الشكل رقم2: يوضح نموذج الاثر الرئيسي للمساندة الاجتماعية (Keplan ,1993,144) ..... 40

## قائمة الملاحق

- 102..... استبيان المساندة الاجتماعية
- 104..... استبيان الارتياح النفسي
- 106..... مخرجات spss

مقدمة

## مقدمة

---

يعد الشعور بالارتياح النفسي مظهر شعور مركب يحمل في داخله الشعور بالرضا عن حياته وشعوره بالسعادة لما يحقق له شعور بالاطمئنان وسلامته وأنه محبوب ومتقبل من الآخرين لما يمكنه من تحقيق أكبر قدر من الانتماء للآخرين مع إدراك اهتمام الآخرين به وثقتهم فيه حتى يستشعر بقدر كبير من المودة والدفء ويجعله في حالة من الهدوء والاستقرار ويضمن له قدر من الثبات الإنفعالي و احترام الذات و تقبل ذاتي مع إمكانية تحقيق رغباته في المستقبل بعيدا عن خطر الإضطرابات النفسية أو الصراعات أو أي خطر يهدد أمنه واستقراره في الحياة.

وفي سنوات الأخيرة ومع ظهور علم النفس الإيجابي تجدد الإهتمام من جانب علماء النفس و علماء آخرين دراسات نفسية في المجالات الايجابية كالرضا عن الحياة : الإرتياح النفسي الارتياح الشخصي

إن الإحساس بالارتياح النفسي و السعادة هو عنصر أساسي و ضروري لحياة صحية و حاجة المرء لهذا الإحساس كما حاجته إلى الماء والغذاء والصداقة خاصة بالإستفادة من المساندة الاجتماعية .

فالمساندة الاجتماعية متغيرا هاما في الصحة بجوانبها الفنية وعضويته " قنوات الدراسة لتسلط الضوء على هذا الاساس جاءت على ضوء موضوع مهم وهو الدراسة ما مدعما الشعور بالارتياح النفسي في وجود المساندة الاجتماعية.

# مقدمة

---

**الفصل الأول:** يتضمن إشكالية الدراسة، تساؤلاتها، فرضياتها وكل من الأهداف

والأهمية ثم تطرقنا إلى تحديد المفاهيم الأساسية.

الباب الاول

الجانب النظري

## الفصل الأول: الاشكالية و اعتباراتها

اولا\_ اشكالية الدراسة

ثانيا\_ التساؤلات الفرعية

ثالثا\_ فرضيات الدراسة

رابعا\_ أهداف الدراسة

خامسا\_ أهمية الدراسة

سادسا\_ تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة

سابعا\_ الدراسات السابقة

### اولا\_ الإشكالية:

لقد كرس علم النفس زمنا طويلا من دراساته لفحص مختلف جوانب الكدر والتعاسة في حياة البشر، ولكنه بخل بإسهاماته و تحليلاته و منطلقاته النظرية في تناول الجانب المعنوي كالارتياح والشعور بالسعادة والبهجة والتسامح والتفاؤل والأمل والرضا عن حياة والاستمتاع بها. وكذلك الصمود والجد والصبر على تحمل الشدائد فضلا عن جوانب الإنسانية الأكثر رقيا وتحضراً كالا حساس بمعنى الحياة ونوعيتها وجودتها.

و لقد توصل كل من (سيد بها من 2009 و / أراجيل 1993) إلى إن الارتياح النفسي يعني في بعده الانفعالي الشعور بالإستمتاع والبهجة واللذة في بعده المعرفي الذي يعنى التأمل في الحياة والتعبير عنها.

ويؤكد أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على الشعور بالراحة و الطمأنينة فالإنسان في ظروف حياته الطبيعية يحتاج إلى مساندة اجتماعية فالبنية الإجتماعية تلعب مجال هاما لتوفير المساندة للأفراد.

وفي هذا الشأن أثار (LEPORE 1994) في تعريفه المساندة الاجتماعية نقلا عن ( فايد) (2000) بأنها الإمكانيات الفعلية المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة وخاصة الاجتماعية في أوقات الضيق و تزويد الفرد بالمساندة من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل ضد الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي بتنظيم شكل آخر وغالبا ما تضم هذه الشبكة الأسرة، الأصدقاء، زملاء الدراسة.

أتى هذا البحث محاولة لسد الثغرة ودراسة الارتباط بين الارتياح النفسي و المساندة الاجتماعية

لدى عاملات في طور الابتدائي ومما سبق يمكن طرح التساؤل التالي:

هل توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية والارتياح النفسي لدى المرأة العاملة ؟

وينبثق عن هذا الطرح عدة أسئلة فرعية وهي:

### ثانياً\_ التساؤلات الفرعية :

- ما مستوى المساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة ؟

- ما مستوى الارتياح النفسي لدى المرأة العاملة ؟

### ثالثاً\_ الفرضيات:

• الفرضية العامة:

- توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية والارتياح النفسي لدى المرأة العاملة

• الفرضيات الفرعية:

- مستوى المساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة منخفض

- مستوى الارتياح النفسي لدى المرأة العاملة منخفض

### رابعاً\_ أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة التعرف إلى العلاقة بين المساندة الاجتماعية والارتياح النفسي لدى المرأة العاملة تبعاً

لعدد من المتغيرات.

### خامسا\_ أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة الحالية بالنقاط النظرية والتطبيقية التالية:

#### • الأهمية النظرية:

- إلقاء الضوء على المساندة الاجتماعية والتي قد يكون لها نتائج سلبية أو إيجابية على عمل المرأة وتكيفها وصحتها النفسية.

- إثراء المكتبة العربية كمصدر مكمل لسلسلة الدراسات العلمية في مجال متغيرات الدراسة وهي (المساندة الاجتماعية والارتياح النفسي).

#### • الأهمية التطبيقية

- تبرز أهمية الدراسة الحالية في استخدامها لثلاثة مقاييس هي المساندة الاجتماعية والارتياح النفسي وتوجيه الاهتمام إلى هذه الفئة من قبل أعضاء المرأة العاملة وأولياء الأمور، مع إيجاد الطرق اللازمة للتركيز على كيفية الارتقاء بمستوى الارتياح النفسي والهوية الذاتية لديها.

### سادسا\_ المفاهيم الإجرائية:

#### المساندة الاجتماعية Social Support:

- وتعتبر عن مدى وجود أشخاص يمكن للمرأة المتزوجة والعاملة في قطاع التربية العمومية أن تثق فيهم، وتعتقد أن بوسعهم أن يعتنوا بها ويقفوا بجانبها عند الحاجة، وأن يكون لديها درجة من الرضا عن هذه المساندة المقدمة لها، والتي يكشف عنها مقياس المساندة الاجتماعية المستعمل في هذه الدراسة.

- وتعرف المساندة الاجتماعية بأنها الحصول على المعلومات من الأشخاص الذين يشعر الفرد نحوهم بالحب والاهتمام، والاحترام والتقدير، ويشكلون جزءا من دائرة علاقاته الاجتماعية، ويرتبط معهم

بمجموعة من الالتزامات المتبادلة، مثل: الوالدين الزوج، الأولاد، الأقباء، والأصدقاء. ( شيلتايور، 2008، 445) وهو الدرجة التي تتحصل عليها المرأة العاملة على مقياس المساندة الاجتماعية لسميرة الكردي

### 1. الارتياح النفسي:

#### التعريف النظري:

تعريف كونر دافيشون (2003): بأنه:

قدرة الفرد على التكيف الايجابي في مواجهة الضغوطات النفسية، واستعادة توازنه بعد التعرض للمحن والصدمات المضطربة التي تواجهه .

وهو الدرجة التي تتحصل عليها المرأة العاملة في مقياس الارتياح النفسي

### سابعا\_ الدراسات السابقة:

- تسهم في تقديم معلومات أوضح لمساعدة المتخصصين والمهتمين في تصميم وتطوير برامج الإرشاد للتعامل مع المشكلات التي تواجه الطلبة في الجامعات.

#### • الدراسات العربية:

- هشام (2010)، اسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط المهني والمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة الجامعة، ووجود فروق في مستوى الضغط المهني لدى المرأة العاملة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية وتبعاً لمتغير طبيعة العمل، وعدم وجود فروق في مستوى الضغط المهني لدى المرأة العاملة تبعاً لمتغير الاقدمية.

- تناول مصطفى والشريفين (2013): دراسة بعنوان: (الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسي والعلاقة بينهما لدى عينه من الطلبة الوافدين في جامعة اليرموك). تكونت عينة الدراسة من (158) طالبا وطالبة من طلبة جامعة اليرموك المسجلين في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2011/2012م. ولتحقيق هدف الدراسة تم بناء مقياسين لقياس الشعور بالوودة والأمن النفسي. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الوحدة النفسية لدى الطلبة الوافدين كان متوسطا، وأن معاملات الارتباط جميعها بين المقياسين كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة باستثناء بعد المشاعر الذاتية مع مقياس الأمن النفسي وأبعاده وذات اتجاه سلبي (عكسي).

- تناولت دراسة بحري (2014) دراسة حول علاقة الضغط المهني بالمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة، تكونت عينة الدراسة من (127) امرأة متزوجة وعازبة، وتم استخدام مقياس الضغط المهني الذي أعده سليم نعامة وانور جميل علي (2011)، ومقياس المساندة الاجتماعية الذي صممه السيد محمد ابو

- كما أجرى الطراونة والصبيحيين (2015) دراسة حول أنماط المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة جامعة الكويت تكونت عينة الدراسة من (235) طالبا وطالبة، واتضح من نتائج الدراسة أن أكثر انماط المساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة هو نمط المساندة الاجتماعية من الاسرة، كما بينت النتائج أن افراد عينة الدراسة اتسموا بمستوى متوسط من المسؤولية الاجتماعية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة طردية بين المساندة الاجتماعية والمسؤولية الاجتماعية.

### • الدراسات الأجنبية:

- قام كيم وكيم (Kim & Kim, 2014) بدراسة بعنوان (تأثر رضا طلاب التمريض عن تخصصهم والهوية الذاتية والدعم الاجتماعي على هويتهم الوظيفية). أجرى الاستطلاع الذي ضم (120) طالب

تمريض في الفترة من 4-7/12/2013 للبحث في أهمية الوظيفة للأفراد والتغيرات التي تحدث خلال حياتهم لذلك ، يجب أن يكونوا حذرين قبل أن يتخذوا قرار الوظيفة حتى يوجد لديهم الوظيفة الناجحة، ويجب أن يقرر الأفراد وظيفتهم الذاتية العامل المفيد في اتخاذ القرار الوظيفي الذي يشير إلى تطور الوعي الذاتي لدى الفرد حتى يكون مختلفاً عن الآخرين.

- تختبر دراسة نعيم ومحمد (Naeem, Muhammad ,2014) بعنوان (آثار الدعم الاجتماعي على الدافع الذاتي ضمن طلاب جامعة ساراغودا). تكونت عينة الدراسة من (300) طالب جامعة تم اختيارهم من جامعة سارا غودا - باكستان بواسطة تقنية العينة القصدية المريحة، بينما كان تصميم البحث هو بحث استطلاع، وجمعت البيانات من الطلاب من كليات مختلفة من خلال الاتصال المباشر معهم باكستان وبينت النتائج ان الاختبار للعلاقة المميزة بين الدعم الاجتماعي والدافع الذاتي، الدعم الاجتماعي المدرك.

## الفصل الثاني: المساندة الاجتماعية

### تمهيد

اولا\_ مفهوم المساندة الاجتماعية

ثانيا\_ اهمية المساندة الاجتماعية

ثالثا\_ اشكال المساندة الاجتماعية

رابعا\_ مصادر المساندة الاجتماعية

خامسا\_ وظائف المساندة الاجتماعية

سادسا\_ نماذج المساندة الاجتماعية

سابعا\_ النظريات المساندة الاجتماعية

ثامنا\_ عناصر المساندة الاجتماعية

تاسعا\_ العلاقة بين المساندة الاجتماعية و الصحة النفسية

خلاصة الفصل

### تمهيد:

تحمل المساندة الاجتماعية في طيها معنى المعاوضة و المؤازرة و المساعدة على مواجهة المواقف ويعتبر بداية ظهور مصطلح المساندة الاجتماعية حديثا في العلوم الإنسانية مع تناول علماء الاجتماع لهذا المفهوم في إطار تناولهم العلاقات الاجتماعية حيث صاغوا مصطلح الشبكة الاجتماعية (social network) الذي يعتبر البداية الحقيقية للظهور (social support) و الذي يطلق عليه البعض مسمى الموارد الاجتماعية (resones social) بينما يحدده البعض الأخر على انه إمدادات اجتماعية (social asocial) وتعمد المساندة في تقديرها على إدراك الأفراد لشبكاتهم الاجتماعية باعتبارها الطريقة التي تشتمل على الأفراد الذين يثقون فيهم و يستندون على علاقاتهم بهم (محمد الشناوي ومحمد عبد الرحمان، ص3،1994).

### أولاً\_ مفهوم المساندة الاجتماعية وتعريفاتها

تعد المساندة الاجتماعية قديمة قدم الإنسان، فمن خلالها أمكنه التفاعل مع مجتمعه، فهو لا يقوى على تحقيق أهدافه في ظل غياب الآخرين ودعمهم له، كما أنه من خلالها يتبادل الدور مع أفراد مجتمعه، ويكون أكثر احتياجاً لها في حال تعرضه للأزمات والمواقف الطارئة، حيث تحمل المساندة في طيها معنى المعاونة والمؤازرة والمساعدة على مواجهة المواقف.

ويُعتبر بداية ظهور مصطلح المساندة الاجتماعية حديثاً في العلوم الانسانية مع تناول علماء الاجتماع كابلان كيليليا، ويس "Wiess & Caplan, Killilea" لهذا المفهوم في إطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية، حيث صاغوا مصطلح الشبكة الاجتماعية ( Social network) الذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور (Social support) والذي يطلق عليه البعض مسمى الموارد الاجتماعية (Social resourees) بينما يحدده البعض الآخر على أنه إمدادات اجتماعية (provisions Social) (الشناوي وعبد الرحمن، 1994، 2-4).

ولقد قدم المنظرون والباحثون تعريفات لمفهوم المساندة الاجتماعية، وتباينت هذه التعريفات من حيث العمومية والنوعية، فقد ركز البعض على العلاقات الاجتماعية المتبادلة بين الأشخاص، وركز البعض الآخر على جوانب محددة في هذه العلاقات باعتبارها تمثل جوهر المساندة، كالمشاركة الوجدانية أو الامداد بالمعارف أو السلوكيات والأفعال التي يقوم بها الفرد بهدف مساعدة الآخرين في مواقف الأزمات وكذلك المساهمات المادية.

فالباحث "حسين علي فايد" يرى أن المساندة الاجتماعية "إدراك الفرد أنه يوجد عدد كاف من الأشخاص في حياته تمكنه من الرجوع إليهم عند الحاجة وأن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له. ( فايد، 2001، 337).

في حين يرى كل من (خان Kahan و أنتونيسي Antonucci ) أنّ المساندة الاجتماعية لها ثلاث مقومات هامة هي: العاطفة Affect والتفاعل Affirmation وتقديم العون أو المساعدة support.(علي، 2000، 9).

أما سارسون وآخرون Sarason et al فيرون أنّ المساندة الاجتماعية هي أدراك الفرد لبيئته المحيطة والتي تمثل دعماً اجتماعياً هاماً من حيث توافر أشخاص مقربين من الفرد يراعونه ويهتمون به و يثقون فيه و يساعدونه عند الحاجة مثل الأسرة والجيران . (الدسوقي، 1996، 45).

ويذهب كوهين وآخرون Kohan et al إلى أنّ المساندة الاجتماعية تعني متطلبات الفرد بمساندة و دعم البيئة المحيطة به سواء كان من أفراد أو جماعات تخفف من أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها ، وتمكنه من المشاركة الاجتماعية الفاعلة في مواجهة الأحداث والتكيف معها.(دياب،2006،257)

ويرى كوب (Cobb 1976) بأنها الانتماء المدرك لشبكة الاتصالات والعلاقات الاجتماعية، بينما ينظر كوهن وآخرون ( 1979 ) Cohen et al للمساندة الاجتماعية على أنها المعلومات المقدمة من الآخرين المحيطين بالفرد والذين يبادلونه المحبة والمودة والتقدير، ويهتمون برعايته ويعد الفرد جزءاً من شبكة العلاقات والاتصالات الاجتماعية ( عن هناء أحمد الشويخ ص75،2007)

كما عرفها موس ( 1976 ) Moss بأنها الشعور الذاتي بالانتماء والإحساس بالقبول والحب وإبداء المساندة الوجدانية والعاطفية في المواقف الصعبة ) عن علي عبد السلام ص9، 2005). كما يرى تويتس (Toits 1982) بأنها تلك المجموعة الفرعية من الأشخاص في إطار الشبكة الكلية للعلاقات الاجتماعية والعاطفية والمساعدة الإجرائية أو كليهما.( عن الشناوي عبد الرحمن،ص4،1994).

وتعرف كاترونا (Cutrona 1996) المساندة الاجتماعية على أنها إشباع الحاجات الأساسية للفرد من حب واحترام وتقدير وتفهم وتواصل وتعاطف ومشاركة الاهتمامات وتقديم النصيحة وتقديم المعلومات وذلك من الأشخاص ذوي الأهمية في حياة الفرد خاصة وقت حدوث الأزمات أو الضغوط (عن مروان دياب، ص 56، 2006).

ويرى كابلان Caplan أن المساندة الاجتماعية هي التوجيه والإرشاد الذي يوجهه المقربون للفرد حتى يصل إلى القدرة على ضبط انفعالاته عند تعرضه لأحداث الحياة الضاغطة ( عن علي عبد السلام، ص 10، 2005).

ويمكن تعريف المساندة الاجتماعية من خلال التعريفات السابقة على أنها: المساعدة التي يتلقاها الفرد من الأشخاص يربط بهم علاقة عندما يكون يعيش مواقف صعبة وتتضمن هذه المساعدة الحب والاهتمام والاحترام وتقديم المعلومات والاستعداد للمساعدة عند الحاجة. ومن خلال التعاريف السابقة يتضح أنها تتفق فيما بينها بالتالي:

- أن المساندة الاجتماعية : شكل من أشكال التفاعل الاجتماعي بين الفرد والآخرين.
- أن المساندة الاجتماعية تعبر عن سلوكيات معينة تشير إلى الاهتمام الجدي والرغبة في تقديم المساعدة.
- أن المساندة الاجتماعية : تشير إلى مستوى الرضا عن هذه المساعدات.
- أن المساندة الاجتماعية: تقدم من قبل أفراد وجماعات إلى أفراد وجماعات أخرى.
- أن المساندة الاجتماعية : تقدم في وقت الأزمات والكوارث لتعيد ثقة الفرد بنفسه وتعزيز هذه الثقة.

وفي ضوء التعاريف السابقة يستنتج الباحث أن المساندة الاجتماعية هي مدى إدراك الأفراد لما يبذله الآخرون من جهود في تيسير عملهم، وكيف أنه يمكن الاعتماد عليهم

للحصول على المساندة عند مواجهة المشكلات، وكيف أن الآخرين مستعدين للاستماع إلى مشاكلهم والحديث معهم.

### ثانياً\_ أهمية المساندة الاجتماعية:

تتعلق أهمية المساندة الاجتماعية من كون الإنسان اجتماعي بطبعه متفاعل مع من حوله في حالات الضعف والقوة والصحة والمرض وبالتالي فهو بحاجة إلى المساندة في جميع الحالات التي يعيشها ولا يستطيع العيش بمعزل عن الآخر لأنه مفطور على الاجتماع مع غيره والاتصال عند الحاجة وعلى تبادل المنفعة معهم . فيشبع بذلك حاجته ويسهم في إشباع حاجات الآخرين، وهو من خلال هذا الاجتماع، يتبادل القيم والأفكار والمشاعر ويقدر الآخرين ويتلقى منهم التقدير ويشاركهم مشاعرهم ويستقبل منهم مشاركتهم مشاعرهم. وقد تكون العلاقات الاجتماعية ضعيفة أو بالغة القوة، تبدو قوية في ظاهرها وعندما تدعو الحاجة إليها يظهر ضعفها، وقد تبدو ضئيلة لكن عند الحاجة إليها تظهر متانتها.

فيرى كوهين Cohen وويلز wills : أن المساندة الاجتماعية تلعب دوراً هاماً في استمرار الانسان وبقائه، فهي تشبه القلب الذي يضخ الدم إلى أعضاء الجسم، وهي التي تؤكد كيان الفرد من خلال إحساسه بالمساندة والدعم من المحيطين به وبالتقدير والإحترام من الجماعة التي ينتمي لها، وبالإنتماء والتوافق مع المعايير الاجتماعية داخل مجتمعه والتي تساعده على مواجهة أحداث الحياة بأساليب إيجابية فعالة والوصول إلى الصحة النفسية والعقلية.(علي، 2005، 14). تعتبر المساندة الاجتماعية مصدراً هاماً من مصادر الأمن النفسي لدى الأفراد العاديين وعامل من عوامل إشباع حاجاتهم الشخصية والاجتماعية وتساهم في توافقتهم النفسي والاجتماعي. (صالح، 2002، 183) .

والمساندة الاجتماعية تؤثر بطريقة مباشرة على سعادة الفرد عن طريق الدور المهم الذي تلعبه حينما يكون مستوى الضغوط مرتفعاً . (Marino & Turner 1199403). ويؤكد الكثير من الباحثين على الدور الفاعل الذي تلعبه المساندة الاجتماعية في دعم الصحة النفسية والعقلية للفرد، حيث تساهم في توافقه الإيجابي ونموه الشخصي. (المدهون، 2004، 138).

وترى كل من أسماء السرسى وأمانى عبد المقصود : أنَّ للمساندة الاجتماعية أهميتها في الحياة المدرسية حيث تعمل على زيادة الدافعية والقدرة على الإنجاز الأكاديمي والوصول إلى الأهداف المرجوة في مرحلة المراهقة . السرسى وعبد المقصود، 2000، 199). ويذكر الشناوي وعبد الرحمن : أنَّ المساندة الاجتماعية لها دوران أساسيان في حياة الفرد، دور إنمائي ودور وقائي، ففي الدور الإنمائي يكون الأفراد الذين لديهم علاقات اجتماعية يتبادلونها مع غيرهم أفضل من ناحية الصحة النفسية عن غيرهم ممن يفتقدون هذه العلاقات، وفي الدور الوقائي فإن المساندة الاجتماعية تساعد على مواجهة أحداث الحياة بأساليب إيجابية وفعالة . الشناوي وعبد الرحمن، 1994، 4).  
**مما سبق يمكننا القول:**

بأنَّ المساندة الاجتماعية تلعب دوراً هاماً في الصحة النفسية والجسمية وفي كل مراحل حياة الإنسان من الطفولة إلى المراهقة ومن الرشد إلى الشيخوخة، كما أن جزءاً كبيراً من هوية الفرد سواء أكان ذكراً أم أنثى تتشكل من خلال علاقاته بالآخرين.  
**ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية المساندة الاجتماعية بأنها :**

1. تؤثر بطريقة مباشرة على سعادة الفرد.
2. تزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الإحباطات وحل المشكلات بطريقة جيدة.
3. تخفف وتستبعد عواقب الأحداث الصادمة على الصحة النفسية.

4. تساعد الفرد على تحمل المسؤولية وتبرز الصفات القيادية له.
5. ذات قيمة شغائية من الأمراض النفسية التي تسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي.
6. تقوم بمهمة حماية تقدير الشخص لذاته ومقاومة الأحداث الصادمة.
7. تخفض من وقع الصدمات النفسية وتخفف من أعراض القلق والاكتئاب.
8. تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وتساعد في تحقيق توافقه الشخصي والاجتماعي.

### ثالثاً\_ أشكال المساندة الاجتماعية:

- يشير هاوس (House 1981) إلى أن المساندة الاجتماعية تأخذ عدة أشكال منها
1. **المساندة الانفعالية Emotional Support**: والتي تنطوي على الرعاية والثقة والقبول والتعاطف
  2. **المساندة الأدائية Instrumental Support** والتي تنطوي على المساعدة في العمل والمساعدة بالمال.
  3. **المساعدة بالمعلومات Information Support** والتي تنطوي على إعطاء نصائح أو معلومات أو تعليم مهارة تؤدي إلى حل مشكلة أو موقف ضاغط.
  4. **مساندة الأصدقاء Companionship Support** والتي تنطوي على ما يمكن أن يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدة. (مروان دياب، 76، 2006).
- ويرى كوهن وويلز Wills 1985 & Chen أن للمساندة الاجتماعية أربع فئات وهي:
- أ- **مساندة التقدير Esteem Support**:

وهذا النوع من المساندة يكون في شكل بأن هذا الشخص مقدر ومقبول ويتحسن تقدير الذات بان ننقل للأشخاص أنهم مقدرون لقيمتهم الذاتية وخبراتهم وأنهم مقبولون بالرغم من أي صعوبات أو أخطاء شخصية، وهذا النوع من المساندة يشار إليه أيضا بمسميات مختلفة

مثل المساندة النفسية، والمساندة التعبيرية ومساندة تقديرية الذات ومساندة التنفيس ومساندة الوثيقة.

ب- المساندة بالمعلومات Information Support:

وهذا النوع من المساندة يساعد في تحديد وتفهم والتعامل مع الأحداث الضاغطة، ويطلق عليه أحيانا مساندة التقدير Appraisal Support والتوجيه المعرفي Cognitive guidance.

ت- الصحة الاجتماعية

وتشتمل على قضاء بعض الوقت مع الآخرين في أنشطة الفراغ أو الترويح وهذه المساندة قد تخفف الضغوط من حيث أنها تشبع الحاجة إلى الانتماء والاتصال مع الآخرين، وكذلك بالمساعدة على إبعاد الفرد عن الانشغال بالمشكلات أو عن طريق تسيير الجوانب الوجدانية الموجبة، ويشار إلى هذا النوع من المساندة أحيانا بأنه مساندة الانتشار والانتماء.

ث- المساندة الإجرائية

وتشتمل على تقديم المساعدات المادية وقت حاجة المتلقي لها في حل مشكلاته اليومية، أو تقديم الخدمات العينية لتخفيف أعباء الحياة عليه، ويطلق على النوع بعض التسميات مساعدة النوع Aid أو المساعدات المادية Material أو المساندة الملموسة Tangible Support ( الشناوي عبد الرحمن، 40، 41، 1994).

الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية .

### رابعاً\_ مصادر المساندة الاجتماعية:

- وتأتي المساندة الاجتماعية من مصدرين رئيسين هما :
  - الأسرة التي تقلل من تأثير عدم القناعة بالعمل و تساعد على التكيف مع طبيعته ويتم عن طريقها تعزيز مصادر الاقتناع الأخرى من خلال الانجازات التي يسهم بها الفرد خارج موقف العمل وهذه يمكن أن تعوض المشاعر السالبة التي يشعر بها الفرد في عمله و تعزز احترام الذات لديه و القبول و الشعور بالقيمة
  - العمل الذي يقلل من تأثير الضغوط النفسية إذ إن التماسك في جماعة العمل و ارتفاع درجة التفاعل الايجابي و المودة بين العاملات و بين القيادة يؤدي إلى انخفاض تأثير الضغوط عليهن و إلى التمتع بالصحة النفسية السليمة (1983;752 seersetal).

### خامساً\_ وظائف المساندة الاجتماعية:

- تعد المساندة الاجتماعية مصدراً هاماً من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي الذي يحتاجه الإنسان، حيث يؤثر حجم المساندة الاجتماعية ومستوى الرضا عنها في كيفية إدراك الفرد لأحداث الحياة المختلفة وأساليب مواجهتها وتعامله مع هذه الأحداث، كما تلعب دوراً هاماً في إشباع الحاجة إلى الأمن النفسي، وخفض مستوى المعاناة النفسية الناتجة عن شدة هذه الأحداث. (عبد الله، 1995: 13)
- يُشير (شوماكر وبرونيل Brownel&Schumaker) إلى وجود وظيفتين للمساندة الاجتماعية وهما : وظائف الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية والعقلية، ووظائف تخفيف أو الوقاية من الآثار النفسية السلبية لأحداث الحياة الضاغطة : (جمبي، 2008، 44).
- 1.وظائف مساندة الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية والعقلية:**

وتشير هذه الوظائف إلى الحفاظ على الوحدة الكلية للصحة الجسمية والنفسية والعقلية وصولاً إلى تعزيز وتقوية سعادة المتلقي وإحساسه بالراحة النفسية والاطمئنان في حياته . ( النابلسي، 2009، 63)، وتقسم هذه الوظائف إلى ما يلي:

### 1.1. إشباع حاجات الانتماء:

فالمساندة الاجتماعية يمكن أن تشبع حاجات الأفراد للاتصال بالآخرين والاندماج معهم، مما يخفف من التأثير الضار للعزلة والوحدة، ومن خلالها يستطيع الأفراد الحصول على مشاعر الانتماء التي تشبع حاجات الانتماء لديهم، والموارد المرتبطة بهذه الوظيفة يمكن أن تشمل (تعبيرات الرعاية - الحب، الفهم، الاهتمام ، المودة) . ( جمبي، 2008، 44).

### 2.1. المحافظة على الهوية الذاتية وتقويتها

الذات تتكون من مجموعة هويات متباينة، ومن خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين تنمو شخصية الفرد مكتسباً بذلك وعيه بذاته الاجتماعية، كما أنّ الأفراد يقيمون ويوضحون نظم معتقداتهم بمقارنة آرائهم واتجاهاتهم ومعتقداتهم بالآخرين، ويكون ذلك عن طريق التغذية الراجعة المرتبطة بمظاهر الذات ونماذج السلوك الملائم في المواقف المختلفة للوصول إلى اتفاق في الآراء ووجهات النظر مع الآخرين.

### 3.1. تقوية تقدير الذات:

يمكن للمساندة الاجتماعية أن تقوي شعور الفرد بقيمته وإحساسه بكفاءته الشخصية ، وذلك عن طريق تأكيد وتشبيث القيمة والاستحسان والمدح وتعبيرات الاحترام للمتلقي. (علي، 2005، 48-49). ويرى الباحث أن هذه الوظائف الثلاث ترتبط بطبيعة مساندة الذات الخاصة بهذه المظاهر، أي أنه إذا تلقى الأفراد مساندة مستمرة توفر لهم شعوراً بالأمن

وتدعم تقدير الذات لديهم وتقوي هويتهم الذاتية يصبحون أقل تعرضاً لعوامل الضغط من الأفراد الذين لم يتلقوا مثل هذه المساندة.

### 2. وظائف التخفيف أو الوقاية من الآثار النفسية السلبية لأحداث الحياة الضاغطة:

الهدف من هذه الوظائف هو تعليم الفرد الأسلوب الأمثل لمواجهة الضغوط والمشكلات بأساليب إيجابية تمنع آثارها السلبية وتقسم هذه الوظائف إلى:

#### 1.2. التقييم المعرفي :

وينقسم إلى تقييم أولي وتقييم ثانوي، فالتقييم الأولي يشير إلى تفسير الفرد لعوامل الضغط المحتملة، وتستطيع المساندة في هذه المرحلة توسيع التفسير الفردي للحدث وتحسين فهمه بوضوح أكبر، وتشمل المساندة في هذه المرحلة معلومات لفظية عن الحدث والاستجابة النموذجية له، فإذا فُسر الحدث على أنه تهديد له، يظهر التقييم الثانوي والذي يُشير إلى تقييم الأفراد لمصادر المواجهة المتاحة، وتستطيع المساندة في هذه المرحلة أن توسع عدد اختيارات المواجهة وتوفير استراتيجيات مواجهة نموذجية انفعالية وسلوكية، وتوفير المعلومات اللازمة للمواجهة ، وأساليب حل المشكلات.

#### 2.2. النموذج النوعي للمساندة:

تقوم المساندة الاجتماعية في هذا النموذج بوظيفة مباشرة بإمداد المتلقي بالمصادر المطلوبة لمواجهة الحاجات النوعية التي تثيرها عوامل الضغط.

#### 3.2. التكيف المعرفي:

يمر الأفراد بثلاث عمليات ليواجهوا الأحداث التي تهددهم بطريقة معرفية ( البحث عن معنى الحدث الضاغط، محاولة استعادة السيطرة على حياتهم ومواجهة الحدث، وتقوية تقدير الذات)، والمساندة يمكن أن تلعب دوراً مهماً في كل عملية من هذه العمليات، وذلك عن

طريق تزويد الفرد بالمعلومات اللازمة عن هذا الحدث، وأساليب مواجهته وطرق السيطرة عليه، بالإضافة إلى دعمه بالمحافظة على تقوية تقديره لذاته . ( جمبي، 2008، 45 ).

### 4.2. المساندة الاجتماعية مقابل المواجهة :

رغم أنَّ المساندة والمواجهة هي مظاهر مترابطة مع بعضها، إلا أنَّ المفاهيم الخاصة بهما ليست مترادفة وأنَّ المساندة يمكن أن توجد مستقلة عن المواجهة. كما أنه من المفيد أن تعاد صياغة مفهوم المساندة الاجتماعية، على أنها مساعدة على المواجهة، وأنها تعمل على المشاركة الفعالة . مع الآخرين ومساعدتهم في كل استراتيجيات المواجهة مع الأحداث الضاغطة من خلال توفير عدد معقول من اختيارات المواجهة بشكل إيجابي . النابلسي، (2009، 65).

يستنتج أن المساندة الاجتماعية بعد عرض هذه الوظائف تلعب دورا هاما في الحفاظ على الصحة العامة للإنسان وتساعده في تحقيق توافقه الشخصي والاجتماعي والنفسي وتجعله أقل عرضة وأقل تأثرا بالضغوط والأحداث والمشكلات والأزمات اليومية التي تمر به.

### سادسا\_ النماذج الرئيسية لتفسير دور المساندة الاجتماعية

- يمكن التمييز بين أربعة تنظيرات مختلفة للمساندة الاجتماعية على النحو الآتي :
- من الناحية الاجتماعية ينظر إليها في إطار عدد من روابط و علاقات الفرد مع الأشخاص الآخرين في بيئته الاجتماعية ومدى قوة هذه الروابط ، أي درجة الاندماج الاجتماعي للفرد الذي من شأنه تحسين الصحة من خلال دعم السلوك القويم عن طريق منع الفرد من ممارسة سلوك غير قويم
  - ساوى الباحثون في المنظور الثاني بين المساندة الاجتماعية ووجود علاقات مرضية تتسم بالحب و الألفة و الثقة

➤ بينما يرى المنظور الثالث أنها تشكل فكرة انه في ظل الظروف الضاغطة يمكن الاعتماد على الآخرين طلبا للنصح و المعلومات و الفهم القائم على التعاطف الوجداني ، وهذا المفهوم يطرح فكرة أن مجرد إدراك الفرد لوجود شخص يمكن اللجوء إليه طالبا للمساعدة يساهم بالفعل في التقليل في الضغط

أن مفهوم المساندة الاجتماعية يشير إلى تلقي أفعال تدل على المساندة من الآخرين

بمجرد حدوث الضغط

ورغم أهمية تلك التنظيرات الأربعة لفهم دور العلاقات في خفض الضغط فإنها تختلف في علاقتها بصحة الفرد و سعادته (buunk,1990; 124).

ويمكن توضيح هذه النماذج الرئيسة على النحو الآتي :

1. نموذج الأثر الواقي ( المخفف من الضغط )

يفترض أن المساندة الاجتماعية تستطيع أن تخفف من الضغط النفسي حتى يستعيد الفرد نواحي النقص التي نشأت لديه بسبب الحزن ، و تقديم هذه النظرية مفهوما نظريا جديدا هو نموذج الحماية ( buffering model ) ويقصد به أن المساندة الاجتماعية المرتفعة تحمي الشخص من سيطرة الضغط النفسي و تأثيره السلبي على حالته الصحية ( stroebe 1209;1996, etal أي أن هذا النموذج يرتبط بالصحة فقط بشكل أساسي للأفراد الذين يقعون تحت ضغط ، وينظر فيه إلى أن المساندة الاجتماعية تحمي الأفراد الذين يتعرضون لضغوط من احتمال التأثير الضار لها ، ومن ثم فإن المساندة تقوم بدورها في نقطتين مختلفتين بين الضغط المرض و و هي :

تتدخل المساندة بين الحدث الضاغط ( أو توقعه ) وبين رد فعل الضغط ، حيث تقوم بتحقيق أو منع استجابة تقدير الضغط بمعنى أن إدراك الفرد أن الآخرين الإمكانات اللازمة ، قد يجعله يعيد تقدير إمكانية وجود ضرر نتيجة للموقف أو تقوي لديه القدرة على التعامل

مع المطالب التي يفرضها عليه الموقف ، ومن ثم فان الفرد لا يقدر الموقف على انه شديد الضغط

تتدخل المساندة بين خبرة الضغط و ظهور حالة مرضية باثولوجية عن طريق تقليل أو استبعاد رد الفعل الضغط بالتأثير المباشر على العمليات الفيزيولوجية ، وقد تزيل المساندة الأثر المترتب على تقدير الضغط عن طريق تقديم حل للمشكلة، و ذلك بالتخفيف أو التهوين من الأهمية التي يدركها الفرد لهذه المشكلة .(محمد عبد الرحمان، 1994، 321)

الشكل رقم 1: يوضح نموذج الاثر الواعي (Keplan ,1993,142)



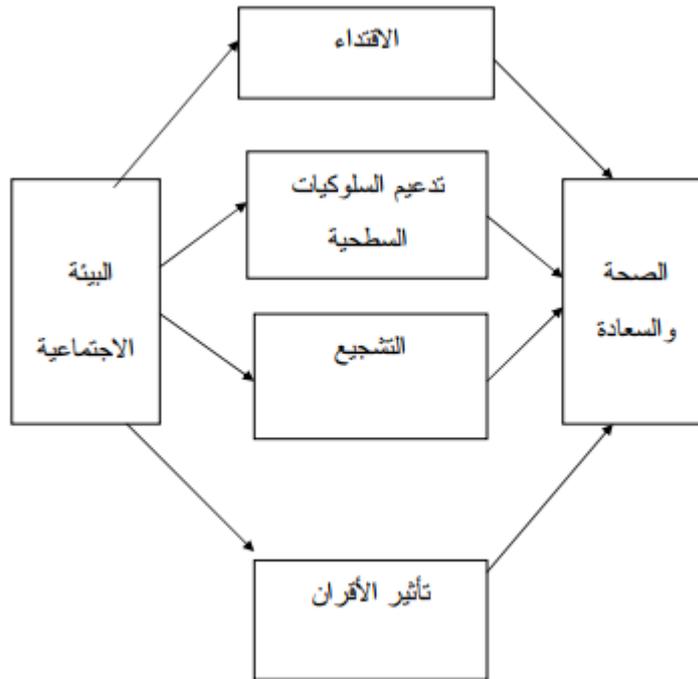
### 2. نموذج الأثر الرئيسي :

يفترض هذا النموذج أن المساندة الاجتماعية لها تأثير مفيد على حياة الفرد وسعادته بغض النظر عما إذا كان هذا الفرد يقع تحت ضغط أم لا ، وقد اشتق هذا النموذج أدلته من واقع التحليلات الإحصائية التي أظهرت وجود اثر رئيسي لمتغير المساندة و عدم وجود تأثير للتفاعل بين الضغط و المساندة ، فهناك اثر عام مفيد للمساندة الاجتماعية على الصحة البدنية و النفسية لان الشبكات الاجتماعية يمكن أن تزود الأفراد بخبرات ايجابية منتظمة و مجموعة من الأدوار التي تتلقى مكافأة من المجتمع و هذا النوع من المساندة يرتبط مع السعادة و يجنب الخبرات السالبة التي تزيد من احتمال حدوث اضطراب السيکوسوماتية ، ويرتبط بالصحة البدنية عن طريق أثار الانفعال على الهرمونات العصبية أو عن طريق

التأثير على أنماط السلوك المتصل بالصحة مثل حنين السجائر (buunle & hoorens,1992;450)

الشكل رقم 2: يوضح نموذج الاثر الرئيسي للمساندة الاجتماعية

(Keplan ,1993,144)



### 3. نموذج الارتباط :

ويرى بولبي مؤسس نظرية الارتباط أن المساندة الاجتماعية التي يقدمها الأهل و الأصدقاء لا تعوض الفرد عن النقص الكبير الذي يكون حدث له بسبب فقد شخص عزيز لأنه فقد الشخص الذي يمثل الارتباط وهناك نوعان من الشعور بالوحدة النفسية هما:

- الشعور بالوحدة الوجدانية
- الشعور بالوحدة الاجتماعية

والمساندة الاجتماعية تؤثر فقط في الشعور بالوحدة الاجتماعية أما الحالة الزوجية (متزوج - أرمل) فهي تؤثر في الشعور بالوحدة الوجدانية ، وذلك لان غياب الارتباط

الوجداني مع الشكل الذي يتعلق به الفرد يؤثر على الشعور بالوحدة الاجتماعية ، وهناك بعض الدراسات التي أيدت نموذج الارتباط و اعتبرت أن تعبير الفرد عن خبراته الوجدانية سواء بالكتابة أو الحديث يؤدي إلى التحسن في حالته الصحية بل أن كلمات التي يستخدمها في وصف الصدمة تنبئ عن مدى التحسن في حالته الصحية و البدنية أو النفسية .(أسماء إبراهيم،2001،14)

### 4. النموذج الشامل :

وضع هذا النموذج ليبرمان و بيرلن و ثم إعادة تطويره في عام (1981) وهو يرى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تحقق تأثيرها حتى قبل وقوع الحدث الضاغط على النحو الآتي

- يمكن أن تحد المساندة الاجتماعية من احتمالية وقوع الحدث الضاغط
- إذا وقع الحدث الضاغط فإن المساندة من خلال تفاعلها مع العوامل ذات الأهمية قد تعدل أو تغير من إدراك الفرد للحدث ومن ثم تلتطف أو تخفف من التوتر المحتمل
- إذا وصل التوتر إلى درجة تجعل الحدث المتوقع يغير من وظائف الدور يمكن للمساندة أن تؤثر على العلاقة بين الحدث الضاغط و الإجهاد المصاحب. .
- يمكن أن تؤثر المساندة الاجتماعية في استراتيجيات المواجهة أو التعامل مع الحدث الضاغط ، وبذلك تقلل من العلاقة بين الحدث و ما يسبب من إجهاد
- بمقدار الدرجة التي ينحدر عندها الحدث الضاغط فان عوامل شخصية مثل تقدير الذات تجعل في إمكانية المساندة أن تعجل من هذه الآثار .

قد يكون هناك تأثير مباشر من المساندة على مستوى التوافق و بذلك يرى أنصار هذا النموذج أن دور المساندة كعامل مخفف للتوتر أكثر تعقيدا مما يتخيله البعض الأخر . (محمد عبد الرحمان، 1999،32).

من خلال عرض هذه النماذج يتضح أن المساندة الاجتماعية تعمل على حماية الفرد من سيطرة الضغط النفسي و تأثيره السلبي ، كما أن لها تأثير مفيد على حياة الفرد بصفة عامة سواء كان تحت تأثير الضغط أم لا ، إذ أنها تحد من احتمالية وقوع الحدث الضاغط على الفرد.

### سابعا\_ نظريات المساندة الاجتماعية:

#### 1. نظرية المقارنة الاجتماعية :

توضح الأبحاث التي قام بها (schachter) على العلاقة بين الخوف و الاندماج كما ورد في buumk hoorens أن الخوف الناتج عن التعرض لصدمة كهربائية له آثار لدى الأفراد الخاضعين للتجربة مثل رغبة الشخص في الانتظار مع شخص آخر قد يكون في نفس الموقف إلا أن بعض الأبحاث أسهمت في تعديل ما توصل إليه الباحث ، وأوضحت أن الميل إلى البحث عن صحبة الآخرين يتناقص في ظل حدوث العديد من المواقف المحرجة إذ توصل (zinbardoe sarnoff) إلى أن القلق مثل ( مص زجاجة الرضاعة ) مقابل الخوف قد أدى إلى خفض معدل الاندماج إذ أن الخوف من الرفض الاجتماعي كان هو المسيطر على رغبة الفرد في الانتظار بمفرده عندما يشعر بالحرج ، كما أن وجود انفعالات وجدانية قوية يقلل من ميل الفرد إلى التحدث مع الآخرين وقد ركزت بعض الأبحاث على دور التعزيز الذاتي في مواقف الضغط فعندما يواجه الأفراد تهديدا فإنهم يشتركون في مقارنات بالأشخاص الأقل كفاءة منهم في محاولة الاسترجاع كيف ينظرون إلى أنفسهم (عندما يواجه الفرد مرضا خطيرا فانه يميل إلى المقارنة وضعه بالذين يواجهون أمراضا اخطر وظروف اشد سوءا) (buumkhoorens,1992;445).

### 2. نظره التبادل الاجتماعية :

ينظر إلى العلاقات من خلل نظرية التكافؤ التي تعتبر من أهم نظريات التبادل الاجتماعي على أنها تتكون من تبادل المصالح و الفوائد أي أن الأفراد المشتركين في علاقة تبادل يفترضون أن تقديم فائدة أو منفعة يرتبط بتلقي الفرد منفعة أخرى في المقابل ، وان تلقي منفعة يعد دينا ملزما بإعادة تقديم منفعة في المقابل ، وأي خلل في هذا التبادل المتوقع يؤدي إلى ردود فعل وجدانية سلبية ، ومن بين العوامل الهامة التي تؤثر على أهمية تلك الاعتبارات نوعية العلاقة إذ أن التكافؤ مهم في علاقات العمل ( علاقات ملزمة ) وكذلك في العلاقات الودية (علاقات الأصدقاء).

### ثامنا\_ عناصر المساندة الاجتماعية :

قام وايز ( Weiss) 1973 بتحديد ستة عناصر للمساندة وهي:

#### 1. التعلق:

وهو نوع من الروابط الوجدانية التي تزود الفرد بالراحة والأمل وتقدم عادة بواسطة شريك الحياة ومن خلال العلاقات المتبادلة مع الجنس الآخر.

#### 2. التكامل الاجتماعي:

ويشير إلى الاهتمامات التي يشارك فيها الفرد الآخرين وتقدم من خلال شبكة الأصدقاء والزلاء الذين يقدمون الرفقة والفرصة للمشاركة في الاهتمامات والقيم.

#### 3. الطمأنة لقدراته ومهارته وتقييمها :

وتقدم بواسطة الأصدقاء والزلاء الذين يشهدون على كفاءة الفرد في القيام بالدور المنوط إليه.

### 4. العلاقات الثابتة :

وتقدم تحت أي ظرف عند الحاجة إليها.

### 5. الإرشاد والتوجيه:

ويتمثل في الثقة في الآخرين الذين يقدمون النصيحة سواء كانوا من أفراد العائلة أم من الأصدقاء.

### 6. فرص الرعاية:

ويقصد بها مشاعر المسؤولية عند الفرد وغالبا ما يتم تضمين الأبناء الذين يقدمون للفرد الإحساس بالاحتياج لهم.

وأضاف بيرس ( Pierce)1996 أن المساندة الاجتماعية لها تركيبة معقدة فهي تتكون من ثلاثة مكونات متصلة . مع بعضها بعضا وهذه المكونات هي:

#### أ. مخطط المساندة:

وهي تشمل إدراك الفرد ومعلوماته وتوقعاته عن إمكانية البيئة الاجتماعية في تقديم المساندة التي يحتاج لها الفرد لمواجهة المشقة، وهذا المكون يعكس التوجه يسعى دائما المعرفي للمساندة الاجتماعية، فالفرد ذو التوقع الإيجابي للمساندة الاجتماعية لتكوين ولتنمية علاقات متعددة مع المحيطين به في البيئة الاجتماعية لتوفير كم مناسب من المساندة المتاحة من قبل الآخرين.

#### ب. علاقات المساندة:

يعتمد هذا المكون على التوقعات السابقة لدى الفرد عن أهمية المساندة، وبالتالي يسعى من خلال هذه العلاقات الاجتماعية إلى الحصول على المساندة المطلوبة في هذا الموقف، وأكد بيرس ضرورة التمييز بين متلقي المساندة وهو الشخص ذو التوقع والإدراك المسبق عن

المساندة وبين مقدم المساندة وهو الذي يسعى من خلال هذه العلاقات الاجتماعية إلى توفير المساندة المطلوبة من قبل الآخرين

### ج. صفقات المساندة:

وهي أشبه بسلوك المقايضة أو صفقة بين فردين على الأقل، حيث يسعى مقدم المساندة إلى تقديم أنماط متعددة من سلوك المساندة لشخص آخر، بين يحاول آخر بذل مجهود لاستقبال هذه السلوكيات المتاحة. وأكد بيرس مدى التداخل بين هذه المكونات الثلاثة بحيث لا يمكن عزل أحدهما عن الآخر وذلك لأنهم في حالة تفاعل مستمر. (هناك أحمد شويح، ص77، 2007).

يرى جوتليب (Gottlieb 1985) أن مفهوم إدراك المساندة يشير إلى الإحساس النفسي بالمساندة من الآخرين والذي يؤدي إلى التعبير عن الحب والتقدير والانتماء إلى شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد والتي يمكن الاعتماد عليها وقت الحاجة والثقة فيها، أما مفهوم تلقي المساندة فيرى كل من هاوس وكاهن (House & 1985) أنه يشير إلى مجموعة منظمة من نماذج المساعدة مستمدة من مصادر شبكة العلاقات الاجتماعية التي ينتمي إليها الفرد، وتتمثل في عدة أنماط هي المساندة الانفعالية والمساندة الأدائية والمساندة التقديرية والمساندة المعرفية.

ويرى هيلجسون (elegeson 1993) أن إدراك المساندة يمكن أن تقاس عن طريق سؤال الأفراد بالآتي: إلى أي مدى يعتقدون أن المساندة متاحة لهم ؟

أما تلقي المساندة فيمكن أيضا قياسه بالسؤال الآتي: هل يتلقي الأفراد بعض أفعال المساندة الاجتماعية من الآخرين؟ (عن علي عبد السلام علي، 16، 2005).

### تاسعا\_ العلاقة بين المساندة والصحة النفسية:

يعتقد ( cutrona,1996 ) بوجود علاقة ارتباطية بين نقص المساندة الاجتماعية (الحجم - الرضا ) ونشأة واستمرار الأعراض الاكتئابية والشعور باليأس لدى فئات عمرية مختلفة فلأشخاص منخفضي المساندة الاجتماعية من المكتئبين يتسمون بالتقييم السلبي للذات وتوقع الفشل في كل محاولة وتعميم هذا الفشل والتشويه المعرفي وفقدان الأمل والقابلية للاستشارة (cutrona,1996;54).

ويوضح (Holahan e Moos 1990) انه فضلا عن هذين الأسلوبين للتعامل مع الأحداث الضاغطة اجتهتها فان هناك أساليب أخرى يمكن أن تخدم كلا من وظيفتي التركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال ومن أوضح هذه الأساليب البحث عن الدعم الاجتماعي والذي يوضح مدى إمكانية الفرد في الحصول على الدعم الانفعالي بجانب الدعم المادي أو الدعم بالمعلومات وهذا النوع الأخير يسمى بالدعم الاجتماعي الإجرائي.(1990;91, Holahan e moos).

وأشار (rutter,1990) إلى أن العلاقة التي يسودها الحب والدفئ بالإضافة إلى أنها تمثل مصدر للوقاية من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة فإنها ترفع من تقدير الفرد لذاته وفاعليته وهما عاملان واقيان يساعدان الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة أما إدراك الفرد لعدم وجود مساندة اجتماعية فانه يشعره بعدم القيمة وعدم القدرة على المواجهة وتكون هنا بداية انخفاض مستوى الصحة النفسية حيث يفتقد الفرد الشعور بالقيمة ويفتقد السند عند المحنة (rutter, 1990;182).

ويرى جاب الله أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين سواء في الأسرة أو خارجها تعد عاملا هاما في صحته النفسية من ثم يمكن التنبؤ بأنه في ظل غياب

المساندة أو انخفاضها يمكن أن تنشط الآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد مما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية لديه (جاب الله، 236، 1996) وقد توصل (dverholser, 1990) إلى وجود علاقة سالبة بين حجم المساندة الاجتماعية والأحداث الضاغطة وانخفاض حجم المساندة الاجتماعية وزيادة الأحداث الضاغطة يؤثران في شدة الشعور بالأعراض الاكتئابية للراشدين (مليكة لويس، 49، 1990) فهناك علاقة وثيقة بين المساندة والصحة النفسية فالمساندة الاجتماعية قد تجعل الفرد أكثر شعورا بالأمن والسعادة (dverholser, 1990; 125).

### خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق يتضح لنا انه لا ينبغي أن نأخذ الآثار النافعة والوجود التلقائي للمساندة الاجتماعية على أنها أمور مسلم بها كما أن آثار المساندة وتيسرها يصبحان يسيري الفهم في ضوء النظريات النفسية الراسخة ومن هنا فان الجدير بنا أن نعمل على دمج التنظير الاجتماعي النفسي داخل نطاق المساندة الاجتماعية من اجل تحديد عوامل التدخل التي من شأنها الوصول بلاثار المفيدة للمساندة الاجتماعية إلى أقصى درجاتها وكذلك ضمان وجودها عندما تكون متاحة لمن يحتاجونها بالفعل .

## الفصل الثالث: الارتياح النفسي

تمهيد

اولا\_ مفهوم الارتياح النفسي

ثانيا\_ مفاهيم ذات صلة بالارتياح النفسي

ثالثا\_ نظريات الارتياح النفسي

رابعا\_ محددات الارتياح النفسي

خامسا\_ نماذج الارتياح النفسي

سادسا\_ الارتياح النفسي

سابعا\_ ابعاد الارتياح النفسي

ثامنا\_ الارتياح النفسي و التدين

خلاصة الفصل

### تمهيد:

يعد مفهوم الارتياح النفسي من بين أهم المفاهيم التي تبناها علم النفس الإيجابي، مركزا بذلك على العوامل التي تفضي إلى تمكين الفرد من الشعور بالرضا عن مجالات الحياة، الرضا عن الحياة المكون المعرفي التوازن الوجداني، كما ساق هذا المفهوم اهتمام الباحثين من بينهم رايف وسينجر (1996/2005) حيث اقترح فكرة أنه ليس من الإلزام تعديل السلوك المضطرب باستخدام العقاقير، ولكن ينبغي مساعدة المريض في تغيير نظرتة للحياة وتعزيز قيمه حتى يشعر بالارتياح والسعادة لمدة أطول.

عليه حاول الكثير من الباحثين خلال السنوات الماضية مع ظهور علم النفس الإيجابي بإجراء دراسات نفسية في المجالات الإيجابية كالرضا عن الحياة والتوازن الوجداني الانفعالي ومعنى الحياة فهي كلها مجتمعة تمثل الارتياح النفسي الذي هو الموضوع الذي سنتطرق إليه بالتفصيل.

### اولا\_ مفهوم الارتياح النفسي:

#### 1. مفهوم الارتياح لغة:

هو مشتق من كلمة راحة ارتياح، يرتاح ارتياحا وهذا الارتياح هو الهدوء ، والاستراحة وعدم المضايقة والإزعاج (هيئة) الأبحاث والترجمة، ص 258).

#### 2. الارتياح النفسي من الناحية الفلسفية

لفهم أكبر لمعنى الارتياح النفسي يجب علينا الرجوع إلى أصوله الأولى التي تبدأ من الفلسفة، وإنه بالرجوع إلى هذه الأخيرة نجد أنها استعملت مفهوم السعادة. ونجد في هذا الصدد العديد من الفلاسفة ممن اهتموا بهذا المفهوم سواء من الفلاسفة الكبار القدامى كأرسطو وأفلاطون أو كبار فلاسفة الحداثة عصر منهم مونتaign سبينوزا، ديدرووكانط.

قد استعمل الفلاسفة مفهوم السعادة في نطاق أوسع، فالسعادة هي "ما هوجيد للفرد". ويشيرون إلى الصحة على أنها عنصر من عناصر أخرى مكونة للسعادة وفي هذا الصدد يربطونه بالمصلحة الشخصية للفرد (interest) ويقصد بالمصلحة الشخصية ما هومهم للفرد شخصيا وليس الآخرين - (<http://plato.stanford.edu/entries/well-being/>. 5/12/2009).

من بين الفلاسفة الأوائل نجد اليونانيين، فلقد اعتبروا السعادة المطلب الأسمى والأرقى لدى الإنسان، وغايته القصوى ؛ ومن بين هؤلاء أرسطو الذي يرى أن السعادة ليست سوى حالا من أحوال النفس البشرية، وسعادة الإنسان تكون بمزاولته لمميزاته الخاصة، فقد أكد أرسطو أن السعادة هي الهدف النهائي للحياة البشرية؛ حيث تعتبر النهاية العليا لجميع الغايات الأخرى. واشترط أرسطو أنه للوصول إلى السعادة والشعور بوجودتها على الفرد أن يتحلى بالفضائل، حيث ترتبط السعادة في نظر "أرسطو" بتحقيق الخير وتتحدد باللذة، وأن

الفضيلة هي التي تقود إلى السعادة وهي ليست عاطفة أو قوة بل هي عادة إرادية: إتباع الاختيار الذي يمليه التأمل والتمعن.

على الفرد أن يتحلى بالفضائل، حيث ترتبط السعادة في نظر "أرسطو" بتحقيق الخير وتتحدد باللذة، وأن الفضيلة هي التي تقود إلى السعادة وهي ليست عاطفة أو قوة بل هي عادة إرادية إتباع الاختيار الذي يمليه التأمل والتمعن.

كما أكد على أن النجاح في الحياة ضروري لتحقيق السعادة وتحقيق الخير والفضيلة وفي هذا الصدد يرى إبراهيم (1966) أن الفلاسفة اليونان عندما أكدوا أن السعادة هي الخير الأسمى أو الخير المطلق، فإنهم لم يكونوا يعنون بالسعادة مجرد خير نسبي متغير كاللذة، بل كانوا يعنون بها تلك الغاية القصوى التي ليس بعدها غاية. ومعنى ذلك أنهم كانوا يعتبرون اللذة جزئية، في حين أنهم كانوا ينظرون إلى السعادة على أنها كلية. ولقد أشار أرسطو بأن على الفرد أن يتحلى بالفضائل حتى يصل بحياته إلى السعادة ويشعر بجودتها. ويرى أن للإنسان مجموعة كبيرة من القدرات يستعملها للوصول إلى غايته في الحياة (دينر، 1984، ص 55).

نجد أن المرتكز الأخلاقي للسعادة ينبع من السؤال التالي: ما هي الحياة الجيدة؟ وتجدر الإشارة أن هذا السؤال طرح منذ القديم من قبل العلماء والفلاسفة اليونانيين، وبيق أحسن تصور للسعادة هو أن يقوم على الفضيلة التي لا يجب أن تراعي مصلحة الفرد فقط، بل تأخذ بعين الاعتبار مصالح الآخرين كذلك (أوبريان، 2008، ص 18).

في هذا السياق نجد أن أرسطو يؤكد أن الحياة الجيدة تتمثل في قدرة الفرد على التنقف من أجل إفادة المجتمع. وفي نفس السياق أكد أفلاطون أن الحياة الجيدة بالنسبة إلى الفرد تتجسد من خلال سعيه لاكتساب المعرفة. على عكس ذلك يرى أبيقور أن الحياة الجيدة

تتمثل في العمل على الزيادة القصوى للذة والتقليل إلى حد كبير من الألم (ماكماهان، إستس، 2010).

لقد اعتمد بعض الفلاسفة على مفهوم المتعة أو اللذة (Hedonia) التي تعني قدرة الأفراد على الوصول إلى السعادة والأنشطة الممتعة والمشاعر الايجابية. لقد أكد بعض علماء القرن التاسع عشر أن الحياة الجيدة مرتبطة بالمتعة، حيث قول جيمس ميل: "أن هي وجود المتعة وغياب الألم"؛ أي أن هؤلاء العلماء يسعون إلى تعظيم المتعة اللذة وأن هذا يجب أن يشمل كل المجتمع، وفي نفس الوقت يشترطون أنه يجب أن لا تكون هذه المتعة قائمة على شهوات وملذات حيوانية وإنما احتضان الحياة الفكرية والتفاعل الاجتماعي المتحضر (بورن ماشان 2009، ص 360).

أما في العصر الحديث نجد الفيلسوفة اليابانية نومورا (2004) تنظر إلى السعادة على أنها حالة تتضمن تحقيق الذات والشعور بالبهجة، إذ إن المرء لا يشعر بالسعادة إلا إذا مارس الإحساس بالبهجة والفرح. وإن البحث عن متعة روحية مستمرة هو الأكثر احتمالاً لأن يقود إلى السعادة ، ولذلك فإن من المهم أن نرى الأشياء من الجانبين المادي والروحي، وكذلك من الخارج والداخل والعلاقة بالآخرين. وقد وضحت سوانتو (2005) من خلال دراسات تتبعية للارتياح النفسي من سنة 1980 إلى سنة 2000 أن الارتياح النفسي مرتبط بالسياسة، الصحة، الرخاء في الدولة والراحة الشخصية وهذا ما يحتم على الأفراد تحمل المسؤولية للحصول على الارتياح النفسي. وبالتالي فإن الارتياح ينشأ كالتزام معياري واختياري من طرف الفرد (أوبريان، 2008، ص ص 16-17).

أما وايت (2006) فيرى أنه لا يوجد مفهوم واضح للارتياح أو السعادة، ومع ذلك فإنه يقول أن جميع البشر لديهم العديد من الأهداف التي قد تكون متعارضة، ويقصد هنا أن الفرد يريد هذا وذاك في وقت واحد، ويعتقد بأشياء متعددة وبالتالي عليه القيام بها وهو يعلم

أن أحد هذه الأشياء هي التي تحقق له المتعة دون الأخرى، والتي يجد أنه مؤهل للحصول عليها في اختياراته وخطته ويقصد بالأهداف المتعارضة تلك التي هي في صراع تتنافس حول الموارد والوقت اللازم للحصول عليها أو القيام بها فكل هدف يحتاج إلى الموارد والوقت لتحقيقه وهذا ما ينشأ عنه الصراع. ومن خلال وايت فإن وجود الأهداف المتناقضة يشعر الفرد بعدم الارتياح، وبالتالي يكمن الارتياح في إيجاد حل لمشكلة الأهداف المتعارضة. وقد خلص إلى أن مفهوم الارتياح هو كيفية تحقيق كل أهدافنا المتعارضة على النحو اللازم وفي ضوء حقيقة أنه لا يمكن تحقيقها كلها أو السعي لتحقيقها كلها في آن واحد (أوبريان، 2008، ص ص 27-28).

### 3. الارتياح النفسي من جانب علم النفس:

لقد تعددت الدراسات التي تناولت مفهوم الارتياح النفسي وتعددت معها التعريفات المقدمة لهذا المفهوم، فإن العديد من علماء النفس أصبحوا ينظرون إلى الارتياح النفسي على أنه نظام من المعتقدات حول طبيعة وخبرات الارتياح، وهذا النظام يحتوي على معتقدات مختلفة قد تتباين من فرد لآخر. وقد حددوا للارتياح عدة جوانب تتمثل فيما يلي: الإحساس بالهدف، خبرات السعادة المعرفة أو الحكمة، تبني فلسفة حياة متناسقة، الانجازات والحب، المتعة ماكماهان، إستس، 2010).

لكن الملاحظ أن كل من ريان، وديسي (2001) بينوا أن علماء النفس انقسموا على أساس فلسفي إلى مجموعتين، فمنهم من اتبع فلسفة المتعة ومجموعة أخرى تتبع فلسفة اندومونيا (ماكماهان، إستس، 2010).

إن الفلسفة الأولى Hedonism ترى أن الارتياح يحتوي على المتعة (Pleasure) والسعادة (Happiness) ومن أهم فلاسفة هذه المقاربة هما توماس هوبس واريستيبوس ولقد

بين كوبوف سنة (1999) أن علماء النفس الذين تبنا هذه المقاربة يرون أن المتعة (Pleasures) تخص الجسم والعقل . وان النظرة السائدة لدى علماء النفس المتعة (Psychologist Hedonic) أن الارتياح النفسي أفلاطون الذي يؤكد أن الحياة الجيدة تعتمد على تحقيق الفرد للمعرفة وكذلك أرسطو الذي الشخصي يعتمد ويتكون من ثلاثة عناصر وهي: الرضا عن الحياة، وجود المشاعر الايجابية وغياب المشاعر السلبية (ريان، ديسي، 2008 ص 08).

من بين علماء هذه المقاربة نجد مثلا دينر ولوكاس.

أما الفلسفة الثانية وهي اندومونيا (Eudaimonism) فترى أن الارتياح هو تحقيق وإشباع قدرات الفرد نحو حياة هادفة من بين الفلاسفة القدامى المنتمين لهذا الاتجاه نجد يؤكد أن الحياة الجيدة تتمثل في التنقف الجيد من أجل إفادة المجتمع. حيث أن هذه الفلسفة تؤكد أن الأفراد عليهم إيجاد المعنى والهدف في الحياة من خلال معرفة وتطوير ما هو أفضل لديهم واستعمال هذا من أجل تحقيق ما هو أفضل (ماكماهان، إستس، 2010).

من بين علماء النفس الذين تأثروا بهذه المقاربة نجد روجرز "وريف"

في نفس الوقت إن الارتياح النفسي يعتمد على جانبين: الجانب الأول هو الجانب الموضوعي والجانب الثاني هو الجانب الذاتي. وهذا ما أكده فينهوفن 2000 أن مفهوم السعادة يحمل معنيين مختلفين، الأول موضوعي، والثاني ذاتي. وفي الحالة الأولى فإنها تكون تقريبا مرادفة مفهوم الحرية (Freedom) حيث أن السعادة تعني عيش الفرد في سلام وحرية، أي توافر ظروف جيدة وملائمة لحياته وخاصة المادية. وفي الحالة الثانية يمثل الجانب الذاتي للارتياح النفسي، فإنها تعرف على أنها حالة عقلية تعكس شعور الفرد وتقديره المستقر لحياته.

يعرف الارتياح أو جودة الارتياح على أنها الشعور بالارتياح أو الرفاهية وحسن الحال الذي يتضمن مؤشرات موضوعية وتقييماً ذاتياً للوضع الجسدي، المادي، الاجتماعي، والانفعالي، يمتد إلى النمو الفردي والنشاط الهادف متوازناً بمنظومة القيم. ومن وجد كل من مور ودافيدسون وكايز وبورنستان سنة (2003) يبينون أن الارتياح النفسي هو حالة من النجاح في الأداء على مدى الحياة، وذلك بتكامل الوظائف الجسمية والمعرفية والاجتماعية - الوجدانية التي ينتج عنها نشاطات منتجة ذات دلالة ضمن الإطار الثقافي وإشباع العلاقات الاجتماعية والقدرة على التسامح عن المشاكل المعتدلة النفسية، الاجتماعية، والبيئية وتجاوز كل المشاكل المحيطة كما للارتياح بعد ذاتي وهو يعني الرضا المرتبط بإشباع الفرد لحاجاته (فرينون، 2004، ص 20).

### ثانياً\_ مفاهيم ذات صلة بالارتياح النفسي:

#### 1. السعادة Happiness:

هي "الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباً أو إيجاباً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة". كما "أكد فيتهوفن" Veenhoven على أن السعادة تعكس حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها، ولهذا اعتبر السعادة قيمة عامة وغاية قصوى يسعى الفرد إلى تحقيقها (Veenhoven,R, 2003:16)

كما أكد "دينر" في تعريفه للسعادة كحالة ذاتية بأنها: "تلك الحالة التي يشعر الفرد من خلالها بالرضا عن حياته والاستمتاع بها وهذا يعكس اتجاه الفرد نحو الحياة) وخاصة عندما يشعر بتحسين الحياة وجودتها، وبالتالي فإن الفرد يشعر بالسعادة الذاتية إذا ما مر هو بذاته بخبرات تجعله راض عن هذه الحياة ويتقبلها، وبالتالي تجعل من الحياة خبرة يعيشها الفرد بصورة متكررة ودائمة في حياته، فيشعر بالسعادة عندما تقل الخبرات غير السارة (المواقف المحزنة على حين يشعر الفرد بمستوى منخفض من السعادة الذاتية إذا مر بخبرات تتسم

بكونها قليلة السعادة وغير مرضية وسلبية تثير القلق أو الغضب. (Dinner, et ., 1997) وهذا ما دعى "فينهوفن" إلى القول: "أنه من الأفضل أن يتم النظر إلى السعادة على أنها سمة لا على أنها حالة انفعالية متغيرة. كذلك عرفت الفيلسوفة اليابانية (يوشيكونومورا، 2004: 366) بأنها: "حالة تتضمن تحقيق الذات، والشعور بالبهجة، وأن المرء لا يشعر بالسعادة إلا إذا مارس الإحساس بالبهجة والفرح، وأن البحث عن المتعة الروحية بصفة مستمرة هو الأكثر احتمالا لأنه يقود إلى السعادة"، وهذا التعريف الذي وضعته "يوشيكونومورا" (2004) وكلا التعريفين السابقين يتفقان أيضا ما ذهب إليه أرجايل Argyr حيث عرف السعادة بأنها: "شعور" عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وأنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة ، ولهذا اعتبرها "أرجايل" "حالة نفسية ثابتة نسبيا تشتمل على ثلاثة مكونات هي الوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي والرضا عن الحياة).

كما أكد "أرجايل" أيضا على أن السعادة ليست عكس التعاسة، حيث نظر إلى السعادة على أنها انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات، وأنها ليست عكس التعاسة تماما. (ارجايل، 1993: 10-9)

على حين عرفها (سيد البهاص، 2000: 34) بأنها : "انفعال وجداني إيجابي أو ثابت نسبيا يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل والشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة.

### 2. جودة الحياة :

يتكون مفهوم جودة الحياة، من ثلاث مكونات رئيسية تتمثل في:

✓ الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها المرء، بينما يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات، ويرتبط الرضا بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس، وكليهما مفاهيم نفسية ذاتية، أي ذات علاقة برؤية وإدراك وتقييم المرء.

✓ القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية وتمثل الإعاقة المنظور المناقض لهذه القدرة، وترتبط بعجز المرء عن الالتزام أو الوفاء بالأدوار الاجتماعية.

✓ القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة الاجتماعية (المساندة الاجتماعية)، والمادية (معياري) (الحياة) وتوظيفها بشكل إيجابي.

طرح فيلسي وبيري (1995) Perry & Felce (في أبو حلاوة، 2010) نموذج ثلاثي

العناصر لجودة الحياة يعكس التفاعل بين : ظروف الحياة، الرضا عن الحياة، والقيم الشخصية وقدا تعريفات محددة لهذه العناصر على النحو التالي :

#### أ. ظروف الحياة:

وتتضمن الوصف الموضوعي للأفراد وللظروف المعيشية لهم .

#### ب. الرضا الشخصي عن الحياة:

ويتضمن ما يعرف بالإحساس بحسن الحال والرضا عن ظروف الحياة أو أسلوب

الحياة .

ت. القيم الشخصية والطموح الشخصي :

وتتضمن القيمة أو الأهمية النسبية التي يسقطها الفرد على مختلف ظروف الحياة الموضوعية أو جودة الحياة الذاتية. subjective well-being (أبو حلاوة، 2010،  
(227

وعلى الرغم من التداخل الواضح بين مفهوم جودة الحياة والمفاهيم الأخرى التي تشتمل عليها أو ذات الصلة بها إلا أن الأدبيات النفسية تزخر بعدد من التعريفات منها أن جودة الحياة هي:

- ✓ القدرة على تبني أسلوب حياة يشبع رغبات الفرد واحتياجاته.
- ✓ الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية وحسن التعامل مع العقبات مع التحديات.
- ✓ رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف.
- ✓ الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة والسعادة وصولاً إلى العيش في حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه.
- ✓ درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصية في النواحي النفسية، والمعرفية، والإبداعية.
- ✓ حالة شعورية تجعل الفرد قادراً على إشباع حاجاته والاستمتاع بحياته وبالظروف المحيطة به.
- ✓ شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في كافة مجالات الحياة. (كاظم، البهادلي، 2006: 70)

### ثالثاً\_ نظريات الارتياح النفسي:

ان نظريات الارتياح النفسي قسمت الى نوعين من الناحية الفلسفية وهما: النظريات الذاتية و النظريات الموضوعية

#### 1. النظريات الذاتية:

تؤكد هذه النظريات على أن الفرد يحقق الارتياح بقدر ما يكون له تقييم ايجابي لمجرى حياته بشكل عام ومن بين نماذجها سنتناول نظرية المتعة ونظرية الرغبة (تيريوس وهال، 2010، ص 04).

#### 1.1. نظرية المتعة:

تعتبر نظرية المتعة من النظريات الذاتية، حيث مذهب المتعة هو الرأي القائل بأن مكونات الوحيدة للارتياح النفسي هي متعة والألم فالمتعة هي عنصر الإيجابي الوحيد للارتياح النفسي، والألم هو عنصره السلبي الوحيد فهي ترى أن الارتياح قائم على الشعور بالمتعة، وتؤكد على أن كل ما يؤدي إلى الارتياح يؤدي إلى المتعة (اللذة). ونجد أن الإنسان يسعى دائماً إلى تحقيق ما يعتقد أنه سيوازي بين المتعة (اللذة) والألم، ولهذا تسمى نظرية المتعة. ومن بين الباحثين الأوائل الذين تطرقوا لهذه النظرية نجد سقراط وبورتاقوراس في حوارات أفلاطون؛ أما في عصرنا هذا فمن بين الدارسين المحدثين الذين تناولوا هذه النظرية نجد جيريمي بينثام من خلال عرضه لمبادئ الأخلاق والتشريع حيث بين أن "الطبيعة البشرية وضعت تحت حكم سيدين وهما الألم والمتعة (مارتان، 2008، ص 172)؛ أي إن الإنسان يخضع لهذين السيدين ويحتكم إليهما في تحديد حالته النفسية.ومن خلال هذه النظرية فإن ماهية الارتياح تكمن في تحقيق أكبر قدر من المتعة على حساب الألم (http://plato.stanford.edu/entries/well-being/. 5/12/2009).

إن أدنى تأمل في هذه النظرية من وجهة موضوعية، يجعلنا نعتقد اعتقاداً راسخاً أنها قدمت تعريفاً معقولاً ومقبولاً حول ماهية الارتياح؛ ذلك بأن الارتياح ما هو في حقيقة الأمر إلا الحالة النفسية الجيدة بالنسبة للفرد، التي لا تتحقق إلا في وجود المتعة. وأبسط تصور لهذه النظرية هو ما قدمه جيريمي بنتام لما اعتبر أن المزيد من السعادة يجعل الحياة أفضل، وإن التعرض للألم يساعد على أن تصبح الحياة أسوأ. وقد بين بنتام كيفية قياس هاتين التجربتين من خلال اعتبار كل منهما خبرتين مرتبطتين بالوقت المدة والحدة ويميل بنتام إلى التفكير في اللذة والألم على أنهما نوع من الإحساس

(<http://plato.stanford.edu/entries/well-being/.5/12/2009>).

ما نلاحظه أن هذه النظرية لديها قدر كبير من المعقولية الأولية والقوة التفسيرية؛ أولاً، فمن المعقول جداً أن بعض المتعة يساهم في رفع الارتياح لدينا، ثانياً فإنه على الأقل أن بعض الآلام يؤدي إلى انخفاضه أو نقصه. ولكن المشكلة في هذه النظرية تكمن في أنه لا توجد متعة مشتركة بين كل الناس، حيث أن لكل فرد خبرة مختلفة عن خبرات الآخرين يريد التمتع بها، وبالتالي فإن المدة والحدة تختلف من شخص إلى آخر، بالإضافة إلى أن هناك بعض الخبرات التي يتمنى الفرد لو أنها تستمر. ومن الانتقادات التي تعرضت لها نجد ما قدمه توماس كارليل، حيث تطرق إلى نقطة الاختلاف والتي تتمثل في وضع كل الملذات في الدرجة نفسها؛ وكمثال على ذلك وضع متعة الجنس في نفس الدرجة مع التقدير الجمالي، فأتى جيمس ميل ليستغل الفرصة ويسعى إلى تصنيف هذه المتع والتميز بين العالي والأدنى في الملذات، حيث أضاف محددًا ثالثًا لمحددات بنتام التي كانت تتمثل في المدة والحدة، وهو الجودة وسماها (Quality) حيث يرى ميل أن هناك العديد من الملذات أو ما يسميها بالأشياء الجيدة ويعتبرها وظائف نفعية كالخير والحب إلى غير ذلك (ريتا وآخرون، 2007، ص 399).

ولكن ما يميز هذه الملذات عن بعضها هو أن واحدة ذات قيمة أكبر من غيرها، أي أعلى درجة وهذا بحكم طبيعتها، كالحب الصداقة، تحقيق الفرد للغايات النهائية له، في المقابل اعتبار المتع الجنسية مثلا أقل قيمة وبالتالي فان سألنا الذين عايشوا التجريبتين فيكون حكمهم بالرجوع إلى ما تم ذكره وبالتالي اختيار المتعة الأكثر قيمة فهنا الاختيار يكون على أساس القيمة وليس المتعة التي تحققها (مارتن، 2008، ص 173).

### 2.1. نظرية الرغبة :

تاريخيا فإن سبب هيمنة نظرية الرغبة هي السعي لظهور الاقتصاد في الارتياح، حيث أكد سان لقد كانت آلة الخبرة في نظرية المتعة الدافع الأساسي والجوهري لظهور هذه النظرية، أما "Sen" أن ما حدده جيريمي بنتام كالصداقة والحب على أنها وظائف نفعية في نظرية المتعة هو غائب في نظرية الرغبة، وأن اللذة والألم موجودان في رؤوس الناس ويصعب قياسهما وخاصة عند وجود خبرات مختلفة لدى الأفراد ومتعارضة فيما بينها (ريتا وآخرون ، 2007 ، ص 399 )

الاقتصاديون يرون أن الارتياح يتمثل في إشباع الأفضل أو الرغبات. وهذا يمكن من ترتيب الأفضليات وتنمية الوظائف ذات المنفعة بالنسبة للأفراد، وإيجاد أساليب لتقدير قيمة الأفضليات كاعتبار المال كمعيار لذلك.

من أهم نظريات الرغبة نجد رغبة الحاضر وترتبط بأفضل ما يقدم الفرد لتحقيق رغبته، ولقد نجحت هذه النظرية إلا أنها لاقت مشكلة مع المراهقين، فمثلا المراهق الذي يريد السهر خارج المنزل وأمه ترفض فإنه يستعمل طرق مختلفة ليبين رفضه لأوامر أمه فهي رغبته حتى ولو كان ما يريد القيام به هو مضر له، ومن هنا يمكننا تفسير نظرية الرغبة على أنها تصلح لوقت محدد وخاص، لان المراهق يشعر في الوقت الذي يقوم فيه بما يريد بالارتياح

حتى ولو كان خطأ، وبالتالي إن نطاق نظرية الارتياح يجب أن يكون شاملاً مرتبطاً بما هو مهم لارتياح الفرد وهو المستوى العام للرضا في الحياة بشكل عام. يقترح في ملخص لهذه النظرية أنه كلما كانت الرغبة أكثر كلما كانت الحياة أفضل. ولكن ما قدمه ديريك بارفيت حول المدمن الذي أصبح يتعاطى المخدرات والذي تصبح له الرغبة الكبيرة في تعاطي المخدرات، ولكن في الأخير تصبح هذه الرغبة تشكل مشكلة وليس الارتياح بالنسبة إلى المتعاطي، ومنه أنت نسخة أخرى للنظرية تبين أن الرغبة يجب أن تقوم على شكل ومحتوى الرغبة (<http://plato.stanford.edu/entries/well-being/>. 5/12/2008).

### 2. النظريات الموضوعية:

يرى أصحابها أنه يوجد على الأقل بعض من عناصر الارتياح التي لا تعتمد على الفرد، أي أن هناك مكونات تؤدي إلى الارتياح باستقلالية عن موقف الفرد منها. ومن نظرياتها نظرية القائمة.

### 1.2. نظرية قائمة الأهداف:

تعتبر هذه النظرية من النظريات الموضوعية، حيث يعرف مثلاً أرنسون (1999) الارتياح النفسي من خلال هذه النظرية على أنه تحقيق أو انجاز الأشياء محددة جيدة. حيث تقوم على أساس العناصر المكونة للارتياح والتي لا تتمثل في المتعة أو الرغبة وهي مثلاً المعرفة والصدقة. على الرغم من أنه يمكن القول إن المتعة يمكن أن تكون من النظريات القائمة على الأهداف. في حين نجد أن كل النظريات القائمة معارضة لنظريات الرغبة بشكل عام (تيريوس وهال، 2010، ص 12).

في هذا السياق يمكننا أن نطرح السؤال الآتي: ماذا يجب أن يكون في القائمة؟ وللإجابة عن هذا السؤال يمكننا أن ننطلق من تصور أرسطو لهذه الفكرة؛ إذ يقول "تأخذ ما

يحقق الاكتفاء الذاتي لجعل الحياة جديرة بالاختيار ولا تقتصر إلى أي شيء فالفرد يفكر في السعادة لتحقيقها ولكن الجدارة في اختيار ما له قيمة، ليس حسابه كشيء من بين الأشياء الأخرى بطريقة أخرى فإذا ادعينا أن الارتياح يتكون من الصداقة والسرور فقط فهنا يتضح أن القائمة المحددة للارتياح غير مرضية، لأنه يمكن أن تثبت أن المتعة تجعل حياة الأفراد أفضل.

للإجابة عن السؤال: ما هو الجيد الذي يجب أن يكون في القائمة؟ فسنعتمد على نظرية الكمال والتي تأثرت بأفكار أرسطو حول الموضوع التي طورها توماس هوركا سنة 1993 وهي نظرية الكمال، والتي تقوم على سؤال حول ما هي العناصر المكونة للارتياح التي ترتبط بالطبيعة الإنسانية؟ فإذا كان جزء من الطبيعة الإنسانية اكتساب المعرفة مثلا فان الكماليين يدعون أنها تصبح من مكونات الارتياح، ولا يوجد ما يحول دون أن تكون هذه القائمة مشتركة بين الأفراد ولكن كل فرد يستعملها بطريقة الخاصة لتحقيق ارتياح عالي (تيريوس وهال، 2010، ص 13).

### رابعاً\_ محددات الارتياح النفسي :

يذكر "فينهوفن" 1996 في (عبد العال وعلي مظلوم، 2013) أن محددات الارتياح النفسي تتحدد فيما يلي:

- **الفرص المتاحة للفرد :** تلك الفرص التي جاءت لتعطي قائمة محددات الارتياح النفسي والقدرة على إشباع حاجاته المختلفة والاستمتاع بالظروف المحيطة به.
- **جودة المجتمع ذاته :** ذلك المجتمع الذي يعيش فيه الفرد وما يقدمه هذا المجتمع من خدمات وتسهيلات للفرد تيسر وتجعلها أكثر سلاسة ويسرا.
- **الوظيفة الاجتماعية للفرد داخل المجتمع :** وهو ما يعرف بسلوك الدور الناتج عن الوضع أو المكانة الاجتماعية التي يحتلها الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه، والتي

تعكس درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر بجوانب شخصيته في جميع النواحي النفسية والمعرفية والإبداعية والثقافية، وكذلك حل المشكلات وتعلم أساليب التوافق والتكيف وتبني منظور التحسن لأداء كآسلوب حياة وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية.

- **المقاومة الشخصية للفرد (التأثير):** حيث يعد التأثير بعدا أساسيا من أبعاد الشخصية الناضجة والناجحة، تلك الشخصية التي توصف "بالكاريزمية" والتي يعتقد معظم الناس بأنها " هبة سماوية" كما يعكسها المعنى الحرفي للكلمة ولكن "ريجيو" Riggio 1987 رأى أنها ليست كذلك حيث تناول "ريجيو" الكاريزما لا بوصفها صفة فطرية موروثية، وإنما بوصفها نتاج تفاعل عدة مهارات اجتماعية إذا اجتمعت معا بشكل متوازن ينشأ عنها التأثير ذلك البريق أو اللعان الذي نراه لدى بعض الأشخاص دون غيرهم، وهذه المهارات بطبيعة الحال تتطور وتنمو بمرور الوقت وبما يسمح لأي شخص أن يزيد من معامل الكاريزما لديه وبالتالي يزداد تبعا لذلك مستوى التأثير الذي يمكن أن تتركه هذه الشخصية على الآخرين (Riggio,1987) عبد العال ومظلوم، 2013: 91).

- **الأحداث القدرية التي تحدث في حياة الفرد أو يمر بها سواء كانت مبهجة أو محزنة:** وهي تلك الأحداث التي تمتحن قدراته على التحمل والصبر على الشدائد وكلها أمور ترتبط بقوة الفرد الإيمانية وكذا إيمانه بالقدر خيره وشره.

- **التقييم الذاتي للفرد:** صفاء السريرة، أو ما يسميه البعض بالسلام الداخلي للفرد. ومن خصائص الأشخاص اللذين يشعرون بالارتياح النفسي تمتعهم بحبهم للحياة ذاتها، وتقديرهم الذاتي لها، واستمتاعهم بها كما يتميزون بالرضا عن كل جوانب حياتهم (ماضيهم، حاضرهم ومستقبلهم) ومتقبلون لذواتهم تتملكهم مشاعر ايجابية

اتجاه ذواتهم والآخرين من حولهم ويحرصون على رفاهيتهم الذاتية وهنائهم الشخصي، يتجاوزون مرحلة الندم على ما فاتهم ويتعاملون بواقعية وفاعلية مع مشكلات الوضع الراهن ويتبنون أهدافا حياتية مستقلة من تلك الحياة التي يعيشونها ويستمتعون بها كما يتميزون بفلسفة واضحة في الحياة يتبنونها ويعيشونها على نحو مبهج وإيجابي بصورة تجعلهم أقدر على التفاعل بإيجابية وبصورة أكثر رضا عن هذه الحياة، كما أنهم أكثر سعادة من غيرهم متسامحون وأكثر تواصلًا وألفة ومودة بالآخرين الذين تربطهم علاقة ولهذا يتقبلون الآخرين بكل ما لديهم من عيوب أو نقائص لا يسيئون الظن بهم، ميالون إلى مساعدتهم ومحبتهم ويشعرون بالرضا وطمأنينة النفس، ومحققون لذواتهم ويشعرون بالبهجة والسعادة واللذة وتفكير عاطفي عالي يساهم في حسن تكيفهم مع الآخرين والإحساس بمشاعرهم التعاطف بإيجابيه مع مشكلاتهم والحساسية اتجاه هذه المشكلات.

كذلك يستطيعون حل مشكلاتهم ويعبرون عن مشاعرهم اتجاه شركائهم في الحياة أو أصدقائهم، ورؤسائهم في العمل، متفائلون بطبعهم ويحتفظون بحياة انفعالية مستقرة، كما يتمتعون بكفاءة ذاتية عالية ومهارات اجتماعية فائقة، ويتصفون بصفاء السريرة ونقاها كما يتمتعون بصحة البدن والعقل والشعور بالرضا الشامل في مجالات حياتهم المختلفة كما يتميزون بأنماط أفضل من التفكير بصورة تتحسن على أثارها وتتغير كثير من نظرتهم الكثير للأمور بما يجعلهم يتحملون ضغوط الحياة وأعبائها بصورة أكثر من غيرهم كما يكونون أكثر قدرة على التحمل والمثابرة ورحابة الصدر، وبالتالي فرص تحقيق السعادة لديهم أعلى.

### خامسا\_ نماذج الارتياح النفسي:

#### 1. نموذج سان (نموذج القدرة )

نقلا عن (تلمساني ،2011) لقد تمت الدراسة في الاقتصاد بالرغم أن مقاربتة في الارتياح لم تكن اقتصادية بحتة، حيث أن النموذج يعتمد على المفاهيم التالية: (Agency) والمنفعة ((Choise ، Utility)، والقدرة (Capility)، حيث أن القدرة هو المصطلح الذي استعمل لتمثيل مجموعة أشياء التي يستطيع الفرد القيام بها مختلف الوظائف القادرة على القيام بها ) . وتكمن فائدة مقارنة القدرات بالنسبة للارتياح بتعلقها بتقديم الفرد لقدرة على تحقيق الوظائف الأساسية ذات القيمة باعتبارها جزء من العيش.

يتضح من هذا النموذج أن قدرة الفرد تنعكس في مختلف ارتباطات الوظائف التي يستطيع الفرد القيام بها أو تحقيقها، حيث حددت الوظائف الأساسية مثل الصحة الجيدة، بالإضافة إلى أن هذه الوظائف متنافس عليها بين الأفراد، وأنه يوجد اختلاف فيما يمثله الارتياح بالنسبة إلى كل فرد، ففي السياق الذي نعيش فيه الفرد يفكر في المدى الذي يستطيع الوصول إليه في تحقيق الوظائف ذات المنفعة ، فمثلا الأفراد الذين يعيشون في الفقرة تتركز وظائفهم التي يسعون إلى تحقيقها في الصحة، الغذاء، المأوى ومن هذا نستنتج أن هذه الوظائف تتغير بتغير المستوى الاقتصادي، أي انه كلما ارتفع المستوى الاقتصادي ازدادت وتنوعت الوظائف.

وفي هذا النموذج تفسر san أن مشكلة القيم تدخل ضمن نموذج جودة الحياة أو الارتياح وأن النظريات الأخرى الخاصة بالقيمة يمكن أن تكون متسقة . مع مقارنة القدرات، وهي تقول أنه لا يمكن إلغاء الاختيار أو القيمة من السياق الذي نعيش فيه، وبالتالي فنحن بحاجة إلى التمييز والانتقاء أوبريان (O'Brien, 2008:47-48)

ونموذج القدرة يعني بتحديد الأشياء ويرى انه يتم تقييم الارتياح من خلال الوظائف والقدرة على تحقيقها، بالإضافة إلى أنه لا يفرض قيمة معينة، وإنما يرى أن المنهج غير الوصفي مرتبط بحرية الفرد التي تمكن الفرد من العيش بطرق مختلفة. بالرغم من أنه يمكن أن تكون البدائل المتاحة لا تمثل درجات الحرية، بالإضافة إلى أنه يمكن أن يكون لدى الفرد اختيار بين عشرة بدائل ولكن لا قيمة لها، وأن الفرد يمكن أن تكون له الحرية لكنه لا يستطيع تحقيق أي شيء لأنه لا يملك القدرة على تحقيقها أو لأن هذه الاختيارات لا تتضمن الأشياء أو الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها. الارتياح والرعاية والمستوى المعيشي: (Well-being, agency and living standards) إن الارتياح المحقق في هذه المقاربة هو تقييم من طرف الفرد لما حققه من بين ما يسعى إلى تحقيقه بشكل عام وأن الارتياح هو الارتياح الفردي ومختلف الوظائف الأساسية التي تساهم في تحقيق الارتياح العام.

ترى سان أن الارتياح يمكن أن يتعلق بأمر متعددة ففعل الخير يمكن أن يعتبر وظيفة تساهم في تحقيق الارتياح، ولكن بالنسبة إلى سان فإن الارتياح ليس الهدف الوحيد الذي يسعى إلى تحقيقه، وإنما يمكن أن تكون هناك أهداف أخرى يسعى إلى تحقيقها و التي تعطي للحياة معنى و غاية وهي منفصلة عن الارتياح وقد اسماها Agency goals "ريتا و كامفيلد ودونالدسون" (Ruta, Camfield, Donaldson, 2007:405) بالإضافة إلى أنها تفرق بين المستوى المعيشي والارتياح، فالمستوى المعيشي خاص بالفرد، في حين أن الارتياح يمكن أن يتعلق بالآخرين فعلى سبيل المثال عند حدوث مكروه لصديق ما يمكن أن يؤثر على ارتياح الفرد والشعور بمشاعر سلبية ولكن هذا لا يؤثر على المستوى المعيشي للفرد " اوبريان" (O'Brien 2008:49).

أما ما يتعلق بالمساواة والارتياح يقترح نموذج القدرة تحديد مجموعة من القدرات التي تكون احتياجات الفرد الأساسية، وبتحديدها يتمكن من تحديد المستوى الأدنى الذي لا يجب

أن ينزل الفرد دونه. و بالتالي فان هذه المقارنة تسفر عن طريقة للتفكير في الفقر مقارنة مع الدخل القاعدي أو الأدنى و بالتالي اقترحت سان أن هناك حاجة لمعرفة الدخل القاعدي للأفراد في مختلف الدول.

بالرغم من أن نموذج القدرة انتقد على أنه نموذج عام وغير محدد للوظائف وقيمتها، ولكن قوة مقارنة القدرة تتمثل في أن القيمة لا تنحصر في السعادة أو الرغبة في التحقيق. ومن خلال نموذج القدرة (Capability) فان الارتياح يعرف كما يلي: إن الارتياح هو الفرق بين القدرة الحقيقية والتوقعات وأن الارتياح ليس فقط ما يحققه الفرد وإنما هو البدائل التي تمنح للفرد فرصة الاختيار من بينها وبطريقة أخرى الارتياح هو الفرصة الحقيقية التي لدى الفرد للمقارنة مع الآخرين. "ريتا و كامفيلد ودونالدسون" (Ruta, Camfield, , 2007:405) (Donaldson)

### 2. نموذج الرعاية والارتياح

(الحب Loving الامتلاك Having، الوجود Being) :

استمد هذا النموذج من مقارنة للارتياح في بلدان مختلفة قام بها Allardt سنة 1993 والتي استمدت من نموذج الانتعاش (Welfare) الذي تم في السويد في السابق والذي كان قائم على المؤشرات موضوعية للارتياح، ولكن في هذا النموذج اقترح أن يبني نموذج قائم على مؤشرات موضوعية وذاتية في نفس الوقت، وهذا بسبب أن استعمال مؤشرات موضوعية فقط يمكنه أن يحدد المستوى المعيشي و لكن لا يمكنه تقدير مدى رضا الفرد أو عدم رضاه عن جوانب أخرى "كوني ولينتون" (knuu & Lintonen 2005) إن Allardt يؤكد على أن الموارد (Resources) ليست إلا عنصرا من عناصر الارتياح، وهو على عكس النماذج السابقة التي تؤكد أن الارتياح أو الازدهار قائم على الشروط

المادية، فهو من خلال نمودجه أضاف السياق الإنساني والعلاقة الاجتماعية إلى الشروط المادية.

وقد قسم نمودجه إلى ثلاث أبعاد وهي:

- **الامتلاك : Having** تعود إلى امتلاك الصحة والتعليم وكذلك الموارد الاقتصادية والعمل إلى غير ذلك مما يمتلكه الفرد.
- **الحب: loving** يعود إلى العلاقة الاجتماعية بما ذلك الارتباط بالمجتمع والانتماء إلى تنظيمات مختلفة كتتنظيمات العمل.
- **الوجود: Being** يمثل الجانب الايجابي الذي يميز نمو الشخصية والابتعاد عن الجانب السلبي، و مؤشراتته تتمثل في المشاركة في الحياة السياسية والمشاركة في النشاطات المختلفة وفرصة الاستمتاع بالطبيعة والأنشطة. وقد حدد هذا النمودج للارتياح النفسي أبعاد موضوعية وأخرى ذاتية. (O'Brien,2008:51-52)

### 3. نمودج المساواة من أجل الارتياح :

يعود هذا النمودج إلى الإطار النظري لـ "بيكر" baker وآخرون سنة 2004، حيث يرى هذا النمودج أن المساواة هي جانب رئيسي في ارتياح الفرد كما انه اقترح أن الارتياح يمكن أن يقيم ويوصف وفقا لقيم الحرية المساواة والأخوة التي أصبحت مؤخرا تعني التضامن. إن هذا النمودج يؤكد على أن المساواة هي القيمة المركزية للارتياح وان الحرية و القيمة مرتبطان بالمساواة فمثلا لا يمكن أن يكون الفرد حرا عندما لا يكون لديه حق المشاركة في المجتمع.

ولكن السؤال المطروح هو عن أي مساواة يتحدث هذا النمودج، وقد أجابت عن هذا السؤال دراسة التي قامت بها جامعة دبلن ، حيث أكدت أن هناك العديد من المجالات التي يجب أن تحقق المساواة فيها كما يلي:

- السياق الاقتصادي.
- السياق الثقافي.
- السياق السياسي.
- سياق الحب والرعاية والتضامن، العمل والتعليم.

حيث أن كل سياق له أنواع معينة من عدم المساواة بالإضافة إلى أن هذه السياقات مرتبطة فيما بينها مثلا الجانب الاقتصادي يمكن أن يكون في البيئة السياسية كاستعماله في استبعاد الفئات و الجماعات الفقيرة من المشاركة السياسية.

النقطة الثانية في هذه المقاربة هي أن المساواة تصنف إلى فئات مثلا المساواة الرسمية و المساواة الأساسية، النظرة الليبرالية للمساواة و النظرة المتطرفة. حيث أن النظرة الليبرالية تؤكد أن المساواة شرط أساسي، ولكن ما نجده أن هذه الفكرة مثالية مقارنة بما نلاحظه من الانقسامات على المستوى الاقتصادي و مجالات الحياة الأخرى. (O'Brien 2008:51-54).

نجد أن البعض لديهم حق المساواة في الموارد والغذاء والماء في حين نجد آخرين لا تزال لديهم مشكلة في المساواة ومواجهة الاستثناءات والمعاملة السيئة وهذا يعود إلى طبيعة المجتمع والنظم القانونية والسياسية التي تفضل الجماعات المهيمنة ثقافيا وسياسيا. (تلمساني، 2011)

### 1.3. المساواة العاطفية :

إن بعض النماذج تعتبر أن الجانب العاطفي هو نموذج آخر، على الرغم من أن السياق العاطفي والحب والرعاية والتضامن تعتبر أساسية لازدهار الإنسان.

إننا نجد أن الدراسات تتطرق إلى الحب والتضامن ضمناً ولكن دون توضيح لدور الجانب العاطفي بصورة واضحة، حيث نجد "بيكر" سنة 2007 يؤكد على أن الرعاية والحب من أساسيات الارتياح النفسي.

ومن هذا النموذج نجد أن الارتياح النفسي يركز أساساً على المساواة بالإضافة إلى توفير الرعاية والحب بالنسبة للأفراد (O'Brien, 2008:55-56)

### سادساً\_ أبعاد الارتياح النفسي:

لقد درس الارتياح النفسي من علماء عدة ولوحظ أنه يتطور من مرحلة إلى أخرى وكل دراسة تستفيد من سابقتها فنجد أن "أردال Ardell سنة 1984 حدد أربعة أبعاد للارتياح وهي:

- الوعي الفيزيائي
- الوعي الغذائي
- الإحساس بالمحيط
- إدراك و تسييرا لقلق (Awareness and management of stress) Fraillon, 2004:25). وحدد "ميكالوس" سنة 1985 12 بعداً للارتياح وهي كما يلي:  
الصحة، الأمن المالي، العلاقات الأسرية، مرتب العمل الصداقة، السكن، المساحة المعاش فيها، الراحة، التدين، تقدير الذات، النقل و التعليم. وقد وضعت "رايف وكيز" (Ryff, 1995) (Keyes & Ryff) نموذجاً للارتياح النفسي يعرف باسم نموذج العوامل الستة، يتضمن العوامل التالية : تقبل الذات العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، السيطرة علي البيئة الحياة الهادفة، والنمو (الشخصي) انظر الشكل (01) وفي سنة 1992 وضع "دايفيس" Davis سبعة أبعاد للارتياح هي:

بعد العمل، البعد الفيزيائي، البعد المالي، البعد الاجتماعي، بعد تطور الذات، بعد الراحة، البعد الروحي أو الديني.

في سنة 1998 حدد كل من "ميرز" Myers و"ويتمر" Witmer خمسة أبعاد وهي: التدين، العمل، الراحة، الصداقة، الحب، والتوجه الذاتي (Frailon 204:26) أما "كومنز Cummins فقد وضع خمسة أبعاد سنة 1996 وهي: الصحة، المستوى المعيشي، الانجازات العلاقات، والتي من خلالها تم تصميم مؤشر الارتياح الشخصي بالجزائر (تيلوين 2003) كوسيلة مختصرة لإجراء المقارنات الثقافية وقد اقترحت نسخته الأولى من طرف كومنز Cummins وتم تطويرها لاحقا بفضل الجهود المشتركة للمجموعة الدولية للارتياح لتصبح سبعة أبعاد، حيث يقيس مؤشر الارتياح الشخصي درجة الرضا حول المجالات السبعة التي تمثل التجزئة الأولى للسؤال العام حول الرضا عن الحياة بشكل عام وتشمل هذه المجالات المستوى المعيشي، الصحة، الأمن الشخصي، العلاقات الاجتماعية والأمن المستقبلي.

كما أن الخصائص السيكولوجية للمقياس تم اختيارها في العديد من الدراسات. (International Wellbeing Group: personal Wellbeing Index Manual, 2006)

ومن بين التعديلات التي عرفها المقياس هو إضافة بعد ثامن للارتياح الرضا عن مجالات الحياة (المختلفة ألا وهو بعد التدين أو الحياة الروحية (Religiosity) وقد وجد أن هذا البعد يساهم فعليا في الرضا عن الحياة في المجتمع الإسلامي الجزائري. (2009 Belgoumidi & Tiliouine) نقلا عن (تلمساني، 2011)

### سابعا\_ الارتياح النفسي والتدين:

جاء في قنون خميسة (2013) أن الرضا عن الحياة هو شعور الفرد بالارتياح اتجاه حياته الصحية وعلاقته الاجتماعية والعمل الذي يؤديه متقبلا لذاته وأن يكون مجاله مع الحيوي مشبعا لحاجاته الأولية والثانوية ولديه قدر كبير من الإيمان بالله متوا افقا أسرته و مجتمعه، فالرضا عن الحياة الروحية هو الاطمئنان إلى اختيار الله و راحة القلب له، فأهل الرضا هم الذين لا يختارون ما يريدونه لأنفسهم بل يتركون التدبير لاختيار الله عز وجل . (سوسن، 2007) و الإيمان بالله عملية نفسية تنفذ إلى أعماق النفس، فتبعث فيها يقينا لا يتزعزع، ورضا صادقا بقضاء الله وقدره، وقناعة غامرة بعطائه وارتياح نفسي وطمأنينة، وتحميها من التشاؤم، مما يجعل المؤمن راضيا عن ماضيه وحاضره ومستقبله، فلا يتحصر على ما فاته مرتاح البال في رضا دائم ولا يسخط على ما آتاه، و لا يخاف مما سيأتيه، لان كل شيء يأتي من عند الله. وتقاؤل المؤمن يجعله إذا مرض لا ينقطع أمله في العافية، وإذا أصابه عسر لا ينقطع أمله في اليسر، و إذا حلت به ضائقة لا يقطع أمله في الفرج، وإذا أخطأ أو أذنب لا ييأس من المغفرة والتوبة، فرجاؤه في الله ليس له حدود و هذا ما يجعله منشرح الصدر، طيب النفس سمح الوجه، متوافقا مع ربه ونفسه والناس، توافقا يشعره بالسعادة في الدنيا والآخرة، فيصلح أمره وأمر الناس من حوله، (مياسا، 1997:19) إن الدين هو أحد مجالات الشعور بالرضا، وتزداد أهميته بالنسبة لبعض الجماعات خاصة كبار السن، ويبدو أن هناك ارتباط قوي بين الشعور بالرضا الديني والتعلق بالدين والسعادة والصحة.(عبد الخالق، صلاح، 2001) و بهذا يعتبر التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضا والإحساس بالسعادة، حيث يعتبر "ألبرت" albert حاجة إنسانية موروثة ، فمعظم الناس عبر تاريخ البشرية يمارسون شكلا من أشكال التدين، ويمثل لهم محددًا لهويتهم وسببا من أجله يعيشون أو في سبيله يموتون (العيدان، 2004)

وفي ضوء ما أسفرت عنه بحوث عديدة على الرفاهي النفسية، يمكن اعتبار التدين عاملاً مركزياً للشعور بالرضا والتوافق مع عملية الشيخوخة، حيث يؤدي للشخص الذي يعتقد به إمكانية إحداث قدر من التغيرات العميقة التي ينظر من خلالها إلى نفسه وإلى الآخرين، والإحساس بالدعم الاجتماعي من خلال انتمائه إلى المؤسسة الدينية التي يعتقد بها وهذا ما أشارت إليه كتابات عديدة (عزة، 2007) ويوفر التدين إحساساً بمعنى الحياة الجسمية والنفسية وبالأمن النفسي لدى المسنين إذ أن الاعتقاد من جانب الشخص بأن لديه علاقة شخصية حميمة آمنة بالله سبحانه وتعالى يقلل من مشاعر الوحدة النفسية والأعراض الاكتئابية ويقوي من الصحة الجسمية لديه ومن ثم يسهم التدين في تحقيق الرضا عن الحياة. (قنون خميسة، 2013:117)

ولقد جاء في يحي شقورة (2012) أن التدين هو الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه، ويشكل من خلاله مفاهيمه ومبادئه في الحياة، وهو عامل هام من عوامل شعور الفرد بالرضا والسعادة والتوافق مع نفسه ومع الآخرين، ويعد التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة، حيث يعتبره البعض حاجة نفسية موروثية.

وتوصل تشامبلر (1996) Chumblar في دراسته إلى أن الملتزمين بالمعتقدات الدينية كانوا مرتفعين على مقياس الرضا عن الحياة. ويؤكد "السون" (1991) ellison على أن الذين لديهم دافع ديني قوي أكثر رضا عن الحياة، وأقل في النتائج السلبية لأحداث الحياة الضاغطة بالمقارنة مع غير المتدينين.

ويشير الحديبي (2007) إلى أن الدين يوفر قاعدة وجدانية تضمن الأمن والاطمئنان النفسي والالتزان الانفعالي، والتفائل وحب الحياة ورضاه عنها، كما يوفر إحساساً بمعنى الحياة اليومية، فهو يخفف من وطأة الكوارث والأزمات التي تعترض طريق الفرد، كما أن

الشعور الديني يؤدي إلى الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة والقناعة والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره، واليقين بأن الله عز وجل يتدخل في الأحداث المهمة من أجل الأفضل دائماً، ويتحقق ذلك للفرد من خلال : الدعاء، والصلاة، والشكر، مما يوفر له أسماً صور الدعم والطمأنينة

كما أن قوة الإيمان والتدين من أهم العوامل التي تجعل الإنسان يشعر بالرضا عن الحياة لأن قوة الإيمان والتدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان، والتي تبعث في النفس الطمأنينة والإحساس بالرضا، خاصة أثناء المرور بالأزمات والضغوطات الحياتية، فالفرد يعمل بقدر ما يستطيع ثم يفوض الأمر لله والتسليم له دون قلق أو خوف، الدين يدخل على الفرد الراحة النفسية والسعادة والرضا عن حياته (يحي شقورة، 2012:32)

### خلاصة الفصل:

الارتياح النفسي والشعور بالرضا عن الحياة والسعادة هي مواضيع اشتغل بها الفلاسفة منذ عصور ، وبالرغم من تعدد الدراسات في هذا المجال إلا أن مفهوم الارتياح ظل معقدا لأنه تتداخل فيه مجموعة من العناصر والعوامل النفسية والانفعالية والمعرفية والسلوكية، لهذا تعددت التعريفات فنجد من الناحية الفلسفية أن الارتياح يغطي جوانب اللذة والمتعة. كنتيجة عامة فإن الارتياح هي إنجازات الفرد في تحقيق السعادة وقدرته على مواجهة العقبات وحل المشكلات، وهو مفهوم يختلف من فرد لآخر حسب الظروف الحياتية.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

## الفصل الاول: الاجراءات الميدانية للدراسة

اولا\_ الدراسة الاستطلاعية

ثانيا\_ مهج الدراسة

ثالثا\_ العينة و خصائصها

رابعا\_ الحدود الزمنية للدراسة

خامسا\_ ادوات الدراسة

سادسا\_ الاساليب الاحصائية

### اولا\_ الدراسة الاستطلاعية:

قمنا من خلال الدراسة الاستطلاعية بالبحث عن المقاييس المناسبة للدراسة وخاصة المطبقة على البيئة الجزائرية وكذا تعرفنا على عينة الدراسة وهي المرأة العاملة إلا أننا لم نجد تسهيلات في قطاع الصحة وبعض الادارات الا لدى بعض الابتدائيات فكانت عينتنا

المعلمات

### ثانيا \_ منهج الدراسة:

لعل اختيار منهج معين دون الآخر يعود لعدة عوامل وأسباب من بينها موضوع الدراسة ، وكذلك خصائص المشكلة المطروحة التي يريد الباحث دراستها ، وقد استخدمنا في دراستنا هذه المنهج الوصفي على اعتباره أنه المنهج الملائم للدراسة الحالية ، والذي يعرفه "عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات" على أنه: "طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية معينة". ويعرف على أنه:"طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي ،لوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية معينة، أو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (عبد الفتاح م.دويدار ، 1999، ص. 183)

### اختبار الصدق و الثبات :

من خلال نتائج الصدق و الثبات (Alpha de Cronbach) الذي سجل 0.85 أي ان 85% من العينة والاستبيان صحيح و هذا ما يؤكد صدق الدراسة وثباتها .

### ثالثا\_العينة وخصائصها

تكونت عينة الدراسة من 60 أستاذة بالطور الابتدائي تراوحت اعمارهم ما بين 26 و 53

### رابعاً\_ الحدود الزمانية والمكانية:

1. الحدود الزمانية :

تمت الدراسة الاساسية في 26 فيفري الى غاية 16 مارس 2023.

2. الحدود المكانية:

تم إجراء الدراسة ببعض ابتدائيات بلدية الجلفة ( بوزكري كاكبي - بن الصادق - بن علي -مخطط..... - بن عيسى )

### خامساً\_ أدوات الدراسة:

استعملت الطالبة في دراستها هاذه اداتين هما:

مقياس المساندة الاجتماعية لسميرة الكردي

مقياس الارتياح النفسي لتومبسون وماركس يتكون المقياس من 44 بند مقسم الى بعدين

هما بعد الاسرة وبعد الاصدقاء وتم اعتماد الخصائص السيكومترية لصاحبة المقياس وهو

مقنن على البيئة الجزائرية من قبل بشير معمريه

- مقياس الارتياح النفسي يتكون من : 49 بند مقسم الى بعدين هما بعد الاسرة وبعد الاصدقاء وتم اعتماد الخصائص السيكومترية لصاحب المقياس وهو مقنن على البيئة الجزائرية

### سادسا\_ الاساليب الاحصائية:

الاساليب الاحصائية المستعملة في هذه الدراسة هي:

-معامل بيرسون لقياس العلاقة

- المتوسطات والانحرافات المعيارية

### خلاصة الفصل :

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا الحالي استدعى منا التعريف بالبحث ومنهجه وإجراءاته في هذا الفصل.

فطرحنا من خلال مشكلتنا معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية، لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية للتأكد من أن المشكلة موجودة فعلا، ويعتبر هذا الفصل بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق الأهداف بسهولة كبيرة في هذا البحث، كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر منها(المنهج المتبع، الدراسة الاستطلاعية، متغيرات البحث، مجتمع وعينة البحث، مجالات البحث، أدوات جمع البيانات).

## الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

### اولا\_ عرض ومناقشة النتائج

- عرض ومناقشة الفرضية العامة
- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الاولى
- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية

### ثانيا\_ إستنتاج عام

### أولاً- عرض ومناقشة النتائج:

#### 1. عرض ومناقشة الفرضية العامة:

نص الفرضية العامة "توجد علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية والارتياح النفسي لدى المرأة العاملة بالطور الابتدائي"؛ وللتحقق من صحة فرضيتنا استخدمنا اختبار معامل الارتباط بيرسون (R) وذلك للتحقق من وجود علاقة بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير المساندة الاجتماعية والارتياح النفسي، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (01): يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الاتزان الانفعالي والجدد النفسي

المتغيرات	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	R	Df	الدلالة الإحصائية
المساندة الاجتماعية	60	105.80	11.50	0.988	58	0.004 دال
الارتياح النفسي	60	103.65	11.23			إحصائيا

من خلال الجدول رقم(03) والذي يمثل درجة الارتباط بين متغيرات الفرضية العامة، نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للمساندة النفسية بلغت 105.80 وقيمة الانحراف المعياري بلغت 11.50 بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للارتياح النفسي 103.65 وقيمة الانحراف المعياري بلغت 11.23 وان معامل الارتباط بين الارتياح النفسي والمساندة الاجتماعية، نلاحظ ان نسبة قيمة معامل الارتباط قدرت ب 0.988 وهي قوية جدا، عند قيمة معنوية بلغت 0.004، عند مستوى دلالة 0.05؛ وعند مقارنة القيمة المعنوية بمستوى الدلالة، نلاحظ ان القيمة المعنوية اقل من مستوى الدلالة، اذن توجد فروق في اجابات المفحوصين، وهذا ما يدل على ان الفرضية العامة قد تحققت، أي انه توجد علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية والارتياح النفسي لدى المرأة العاملة بالطور الابتدائي.

مما يؤكد صحة الفرضية وبالتالي نقبلها، أي "توجد علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية والارتياح النفسي لدى المرأة العاملة بالطور الابتدائي".

ويمكن نرجع هذه النتيجة الى ان المرأة العاملة في التعليم خاصة وكما قلنا انها لا تتلقى الدعم الكافي من الاسرة وفي الغالب هناك غياب تام لدعم ومساندة الاصدقاء مما يجعلها تشعر بعدم الارتياح فلو أنها تلقت مساندة اسرية ومساندة من الاصدقاء ومكان العمل لادى ذلك بعا الى الشعور بالارتياح النفسي"افي نقص لديها لإحساس الإيجابي بحسن الحال وانخفاض في مستويات رضا المرء عن وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، و..إقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار ولقت اتفقت هذه الدراسة مع لتومبسون وماركس 2008.

### 2. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

نص الفرضية الأولى: "مستوى المساندة الاجتماعية منخفض لدى المرأة العاملة بالطور الابتدائي"؛ للتحقق من صحة الفرضية تم حساب اختبار T-test للمجموعة الواحدة كما تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لمستويات المساندة الاجتماعية، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم(02): يمثل اختبار  $T-test$  عند المرأة العاملة حول المساندة الاجتماعية

المتغير المدروس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T-test	df	القيمة المعنوية sig	القرار الإحصائي
المساندة الاجتماعية	105.80	11.50	-39.629	59	0.000	دال إحصائياً

من خلال الجدول رقم 04 والذي يمثل الأساليب الإحصائية المتبعة في معالجة الفرضية الأولى، تبين أن قيمة المتوسط الحسابي بلغت 105.80، فيما بلغ الانحراف المعياري 11.50، وبلغت قيمة  $T-test - 39.629$ ، عند درجة حرية pdf بلغت 59، عند قيمة معنوية sig قدرت بـ 0.000 وهذه القيمة أصغر من مستوى دلالة 0.05

وعند مقارنة القيمة المعنوية بمستوى الدلالة، نلاحظ أن القيمة المعنوية اقل من مستوى الدلالة، اذن توجد فروق في إجابات المفحوصين، وهذا ما يدل على أن الفرضية الأولى قد تحققت، أي أن مستوى المساندة الاجتماعية منخفض لدى المرأة العاملة بالطور الابتدائي " وبالتالي نقبل الفرضية الجزئية الأولى التي تقول: "مستوى المساندة الاجتماعية منخفض لدى المرأة العاملة بالطور الابتدائي".

ويمكن أن نرجع هذي النتيجة الى ان النساء العاملات وخاصة في التعليم الابتدائي يعشن ضغوطا نفسية والفئة التي يعملون معها وهم اطفال في مرحلة الطفولة الوسطى وكذا الدوام الذي يعد طويلا مقارنة بباقي الاطوار يدمما يجعلهن يهملن حياتهن واسرهن احيانا وهذا التقصير قد يؤدي الى نقص دعمها نفسيا من قبل الاسرة كونها عاملة وكذا عدم وجود وقت للاصدقاء والزيارات واقامة علاقات مما يجعل دعم الاصدقاء شبه منعدم ولقد توافقت

هذه الدراسة مع دراسة سميرة الكردي واختلفت مع دراسة المساندة الاجتماعية المرتفعة لطرانة والصبيين (2015).

### 3. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

نص الفرضية الثانية: "مستوى الإرتياح النفسي منخفض لدى المرأة العاملة بالطور الابتدائي"; للتحقق من صحة الفرضية تم حساب اختبار T-test للمجموعة الواحدة كما تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لمستويات الارتياح النفسي، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم(03): يمثل اختبار *T-test* عند المرأة العاملة حول الارتياح النفسي

المتغير المدروس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T-test	df	القيمة المعنوية sig	القرار الإحصائي
الارتياح النفسي	103.65	11.23	-41.256	59	0.000	دال إحصائياً

من خلال الجدول رقم 05 والذي يمثل الأساليب الإحصائية المتبعة في معالجة الفرضية الثانية، تبين أن قيمة المتوسط الحسابي بلغت 103.65، فيما بلغ الانحراف المعياري 11.23، وبلغت قيمة T-test - 41.256، عند درجة حرية pdf بلغت 59، عند قيمة معنوية sig قدرت بـ 0.000 وهذه القيمة أصغر من مستوى دلالة 0.05

وعند مقارنة القيمة المعنوية بمستوى الدلالة، نلاحظ ان القيمة المعنوية اقل من مستوى الدلالة، اذن توجد فروق في اجابات المفحوصين، وهذا مايدل على ان الفرضية الثانية قد تحققت، أي ان مستوى الإرتياح النفسي منخفض لدى المرأة العاملة بالطور الابتدائي"

ويمكن أن نرجع هذه النتيجة الى أن المرأة العاملة في التعليم خاصة في طور الابتدائي تعاني من صراع الدور فهي عاملة مع فئة اطفال تحتاج بحد ذاتها الى رعاية وكذا زوجة وام

واحيانا عندها مسؤوليات كالاهتمام بالوالدين والاسرة ككل و احيانا كثيرة تحل محل الرجل في كل المهام الخارجية بالاضافة الى ضغوط الحياة اليومية ومشاكل العمل وغياب الاصدقاء ودعم الاسرة كذلك خوفها من المستقبل وعدم الشعور بالامان كل هذا يخلق عندها شعورا بعدم الارتياح .ولقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة لسميرة الكردي لمقياس المساندة الاجتماعية و بالتالي نقبل الفرضية الجزئية الثانية التي تقول : "مستوى الإرتياح النفسي منخفض لدى المرأة العاملة بالطور الابتدائي".

### ثانيا - الاستنتاج العام:

من خلال تطبيق ادوات الدراسة على العينة المذكورة اعلاه ، ثم تحليل ومناقشة النتائج تم التوصل الى ان مستوى المساندة الاجتماعية منخفض لدى المرأة العاملة بالطور الابتدائي."وان مستوى المساندة الاجتماعية منخفض لدى المرأة العاملة بالطور الابتدائي " هذا ويربط نتائج الفرضيات الجزئية التي اكدت وجود انخفاض في قيم كل من المساندة الاجتماعية والارتياح النفسي بالنسبة للمرأة العاملة وذلك ما وافق فرضيات الدراسة وبالتالي نخلص الى انه توجد علاقة بين المساندة لدى المرأة العاملة اي تحقق الفرضية الرئيسية وارجعنا ذلك الى طبيعة عمل المرأة في التعليم الابتدائي الذي يشوبه الضغط والمسؤولية بالاضافة الى صراع الدور لديها فهي معلمة وام وزوجة ولديها مسؤوليات مما يجعلها دائما في صراع مع الحياة وفي احداث متسارعة ومواقف ضاغطة ومع نقص الاصدقاء ودعمهم ونقص دعم اسرهم يولد ذلك لد هاته شعورا بعد الارتياح النفسي وعدم شعورها بالرضا والسعادة

نستخلص في الاخير الى أن المساندة الاجتماعية هي مجموعة التفاعلات والروابط الاجتماعية التي تتضمن السند العاطفي والعون الذي يقدمه الآخرين للفرد ليكون. دعما له .

حيث نجد أن لهاته المساندة دور كبير في دعم الفرد من شتى النواحي خاصة في ما يتعلق بالجانب النفسي الذي يعتبر كأحد اهم المطالب التي يسعى اليها الفرد في تفاعلاته المختلفة في اطار الجماعة او المحيط الذي يعيش فيه.

الخاتمة

## الخاتمة

بعد العرض المفصل لدراستنا الحالية نظريا وميدانيا، نسا إلى آخر نقطة في بحثنا هذا والذي تحدث علاقة الساندة الاجتماعية بالارتياح النفسي لدى النساء العاملات، وهو موضوع ذو أهمية بالغة في نظرنا، حيث تعتبر فئة النساء من فئة المهمة في المجتمع إلى أنها تعيش إلى حد ما بسبب ضعفها، فينظر إليه نظرة نقص حيث تلعب المساندة الاجتماعية للنساء العاملات وسيط ما بين الحالة الوظيفية ونوعية الحياة لدى النساء العاملات ، وتلقيه للدعم ضروري في الحفاظ على مستوى الإحساس بالارتياح فمن خلال الدراسة النظرية والتطبيقية لبحثنا هذا توصلنا إلى وجود علاقة بين المساندة الاجتماعي بالارتياح النفسي لدل النساء العاملات، حيث أثبتت نتائج دراستنا وجود علاقة ارتباطية بيف هذين المتغيرين، أي أن المساندة الاجتماعي تؤثر في الارتياح النفس وقد كشفت هذه الدراسة عن نتائج قد تكون ذات أهمية في فهم بعض الجوانب التي تتعل بسيكولوجية المرأة وخاصة المرأة العاملة و التي كانت محور هذه النتائج و في الاخير و من خلال هذه الدراسة المتواضعة لا يسعنا لا تقديم بعض التوصيات لفائدة النساء و على وجه الخصوص الى النساء العاملات \_ الارتياح النفسي و المساندة الاجتماعية من المتغيرات المهمة في علم النفس الايجابي و من ثم ضرورة اهتمام الباحثة بهذه المواضيع و التوسع في اجراء البحوث المشابهة في الاطوار التعليمية المختلفة \_اجراءات دراسات حول برامج ارشادية وتوجيهية تهدف الى تنمية كل من المساندة الاجتماعية والارتياح النفسي \_ زيادة فعالية المساندة الاجتماعية للمرأة العاملة من قبل الاسرة والاصدقاء حتى يتسنى لها ممارسة حياتها بفعالية اكبر

## الخاتمة

---

\_ اهتمام المؤسسات بالأنشطة الترفيهية وغير الرسمية بين الموظفين لتحقيق العلاقات الاجتماعية الايجابية بين الموظفين و تحقيق المساندة الاجتماعية بينهم

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

### اولا\_ مراجع باللغة العربية:

- أسماء إبراهيم: المساندة الاجتماعية التقليدية وغير التقليدية في حالات التكل، دراسة ميدانية، مركز الإرشاد النفسي، القاهرة، 200.
- بحب عمر شعبان شقورة (2012)، المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة فلسطين، رسالة ماجستير
- تحية محمد عبد العال و مصطفى على منظوم (2013)، الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الايجابية "دراسة في علم النفس الايجابي" مجلة كلية التربية ببنها، 2(93)
- تلساني فاطمة(2011) الارتياح النفسي والمدرسي لدى طالبات الثانويات وهران ، رسالة ماجستير
- تيلوين حبيب(2002) التكوين في التربية، وهران ، دار الغريب للنشر والتوزيع
- جمبي، نسرین صلاح. (2008). تقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من مجهولي الهوية ومعروفي الهوية من الذكور والإناث بمنطقة مكة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة.
- حامد زهران (2005) الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4 القاهرة علم الكتب
- حمزة مريم ، 2017\_2018 ، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المرأة الحامل لأول مرة ، جامعة المسيلة ،الجزائر.

## قائمة المراجع

- الدسوقي، راوية محمود .(1996) . النموذج السلبي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية، مجلة علم النفس، العدد 39 ، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة.
- دياب مروان عبد الله ( 2006): " دور المساندة الاجتماعية بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين " جامعة غزة.
- السرسى، أسماء، وعبد المقصود، أماني. (2000). المساندة الاجتماعية كما يدركها المراهقين وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية ، مجلة كلية التربية بينها، المجلد 10، العدد 44 .
- سعيد علي المالكي ،2016 ،المساندة الاجتماعية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة والاكثاب ،الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة ، مصر.
- الشناوي، محمد محروس، عبد الرحمن محمد السيد . (1994) . المساندة الاجتماعية والصحة النفسية : مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية ، ط 1 ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- الشناوي، محمد محروس، عبد الرحمن محمد السيد . (1994). المساندة الاجتماعية والصحة النفسية : مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية ، ط 1 ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- شويخ هناء أحمد ( 2008): " أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية "، إيتراك للطباعة، القاهرة

## قائمة المراجع

- صالح، عواطف حسين . (2002). العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية لدى الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية ببنها، المجلد 12، العدد .

53

- عادل هريدي، طريف شوقي (2002) ن مصادر و مستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين و بعض المتغيرات الاخرين مجلة علم النفس العدد (61)، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب،

- عبد الفتاح محمد دويدار، 1999، مناهج البحث في علم النفس، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .

- عبد الله، هشام ابراهيم.(1995). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاكنتاب والياس لدى عينة من الطلاب والعاملين، المؤتمر الدولي الثاني ( الإرشاد النفسي لأطفال ذوي الحاجات الخاصة، الموهوبون - المعاقون)، مصر، مج 2

- علي صيرة محمد، وشريت، أشرف محمد (2004) الصحة والتوافق النفسي، الاسكندرية دار المعرفة الجامعية .

- علي عبد السلام. (2000). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية ، مجلة علم النفس، العدد 53، القاهرة.

## قائمة المراجع

- علي، علي عبد السلام . (2005). المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية
- عمار بوحوش ، 2007، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط4، الجزائر .
- فايد، حسين علي. (2001). دراسات في الصحة النفسية، ط 1، المكتب الجامعي الحديث.
- كمال ابراهيم مرسي (2000) ن السعادة و تنمية الصحة، ج1، مسؤولية القرار في الاسلام و علم النفس، القاهرة، دار النشر للجامعات
- مايكل اراجايل، (1993)، سيكلولوجية السعادة، ترجمة، (فيصل عبد القادر يوسف)، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الاداب الكويت، العدد 175
- محمد السعيد ابو الحلاوة (2010)، جودة الحياة المفهوم والابعاد، المؤتمر العلمي السابع عشر لكلية التربية جامعة كفر الشيخ، جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية و النفسية في 13\_14 افريل
- محمد عبد الرحمان :علم الاضطرابات النفسية والعقلية ،ج،2، دار قباء ، القاهرة 1999،
- محمد عبد الطاهر الطيبين سيد احمد البهاص (2009)، الصحة النفسية و علم النفس الايجابي، القاهرة، مكتبة النهضة العربية

## قائمة المراجع

---

- المدهون، عبد الكريم . (2004) . المساندة الاجتماعية كما يدركها المعاقون حركيا وعلاقته بالصحة النفسية في محافظة غزة، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد 18،
- مروان عبد المجيد ابراهيم ، 2000 ، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، مؤسسة الوراق ، الأردن .
- مروان عبدالله. (2006). دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة.
- النابلسي، حياة.(2009). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس، كلية التربية جامعة دمشق، دمشق.
- هئية الابحاث والترجمة (د.س)، القاموس العربي، ط1 لبنان: دار الراتب
- يوشيكو نومورا (2004) ن العليم التكميلي، المستمرة كصانع للمستقبل، ترجمة (حسن صرصور)، القاهرة دار الفكر الاسلامي للنشر

### ثانياً\_ مراجع باللغة الاجنبية:

- (<http://plato.stanford.edu/entries/well-being>)
- Fraillon,J,(2004).Measurnig student well-being in the context of Australia
- Harris, Christine.(1992):The relationship between physical fitnees and attendance in school, academic achievement and self-esteem Doctoral dissertation. United States International University. Dissertation Abstract, 1992-1996.
- Holahan, C., Moos, R. (1985). Life stress and health: personality, coping, and family support in stress resistance. Journal of Abnormal Psychology, Vol. 49, (3).
- <http://www.curriculum.edu.au/verve/resources>.
- NCCA National Council for Curriculum and Assessment ,[www. ncca .ie](http://www.ncca.ie).
- O'Brien .M(2008). Well -being and post primary schooling CCA ResarchReport N0 .6
- RUTTER:(psychological resilience and protective mechanisms)in rolf,j,et al (risk and protective factors in the development ,Cambridge;1990
- Scooling .MCEITYA Secretariat.PoBox 202 carlton south Vic 3053.Australia
- Turner, R. & Marino, F. (1994). Social support and social structure : a descriptive epidemiology. Journal of health & social behavior, vol 35

الملاحق

## استبيان المساندة الاجتماعية

الجنس: \_\_\_\_\_  
العمر: \_\_\_\_\_  
المهنة: \_\_\_\_\_  
التخصص التعليمي: \_\_\_\_\_

تعليمات : فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن رؤيتك لعلاقاتك مع أفراد أسرتك وأصدقائك عندما تواجهك مواقف ضاغطة في الحياة اقرا كل عبارة منها وأجب عنها بوضع علامة (X) تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا وذلك حسب انطباق العبارة عليك أجب عن كل العبارات

العبارات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1. تقف أسرتي بجانبني عندما أحتاج الى المساندة				
2. تساعدني أسرتي عندما أحتاج الى ذلك				
3. تشعرني أسرتي بأهميتي عندما أغيب عنها				
4. أشعر أن أسرتي حريصة على مساعدتي				
5. تخفف أسرتي من أحزاني				
6. مساندة أسرتي يزيد من قوتي على تحمل الالام				
7. تهتم أسرتي بشؤوني الخاصة				
8. عندما أشعر بالتوتر أفضل الرجوع إلى أسرتي				
9. تتقبلني أسرتي كما أنا بعجزتي وضعفي				
10. تحاول أسرتي إسعادي				
11. يشاركني أفراد أسرتي اهتمامي في الحياة				
12. أشعر أن وجودي بين أسرتي مرغوب فيه				
13. عندما أتحدث أرى أفراد أسرتي ينجسون إلي				
14. تتقبل أسرتي أفكارتي حتى لو اختلفت مع آرائهم				
15. أفراد أسرتي مستعدون لمساعدتي عندما ألجأ اليهم				
16. يهتم أفراد أسرتي بتلبية احتياجاتي				
17. يسود التفاهم بيني وبين أفراد أسرتي				
18. أسرتي تسودها العلاقات الاجتماعية القوية				
19. استمتع بوجودي مع أفراد أسرتي				
20. أشعر بالرضا عندما أطلب المساعدة من أسرتي				
21. عندما تواجهني صعوبات ألجأ إلى أسرتي				
22. أشعر بأنني محل اهتمام أصدقائي				

## الملاحق

				23. أشعر بأني محل اهتمام أصدقائي
				24. أتحدث عن مشكلاتي مع أصدقائي
				25. أشعر بالراحة لأن أصدقائي يساندونني
				26. أطلب المساعدة من أصدقائي عندما أكون في حاجة إليها
				27. يوجد لدي أصدقاء حميمون أتحدث إليهم
				28. يتقبل أصدقائي تصرفاتي
				29. عندما أطلب مساعدة من أصدقائي أجدها
				30. استفيد من خبرات أصدقائي
				31. يتغاضى أصدقائي عن أخطائي بسبب حبهم لي
				32. أتقبل النصح من أصدقائي
				33. أحب أن اجتمع مع أصدقائي لأقضي معهم بعض الوقت
				34. يمدني أصدقائي بالمال عندما أحتاج إليه
				35. أتمسك بمنشور أصدقائي
				36. ألجأ إلى أصدقائي عندما أشعر بالضيق
				37. يستمتع أصدقائي بالجلوس معي
				38. أشعر بأني مندمج مع أصدقائي
				39. يقوم أصدقائي بزيارتي
				40. تربطني بأصدقائي علاقة قوية
				41. أشارك أصدقائي في حل مشكلاتهم
				42. عندما أكون في موقف صعب يهتم بي اصدقائي
				43. تخف أجزاني عندما أتحدث مع أصدقائي
				44. عندما تواجهني متاعب ألجأ إلى أصدقائي

## استبيان الارتياح النفسي

الجنس: \_\_\_\_\_  
العمر: \_\_\_\_\_  
المهنة: \_\_\_\_\_  
التخصص التعليمي: \_\_\_\_\_  
المستوى التعليمي: \_\_\_\_\_

تعليمات : فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن رؤيتك لعلاقاتك مع أفراد أسرتك وأصدقائك عندما تواجه مواقف ضاغطة في الحياة اقرا كل عبارة منها وأجب عنها بوضع علامة (X) تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا وذلك حسب انطباق العبارة عليك أجب عن كل العبارات

العبارات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
45. عندما أقارن نفسي بأصدقائي أشعر بالرضا عن حياتي				
46. المشكلات المهنية تستنزف قدراتي على التحدي				
47. أفرح بإنجازاتي في العمل				
48. يمتلك المدير المباشر القدرة الكبيرة على التخطيط المسبق للعمل				
49. أنا راض عن التعويضات التي أتقاضاها (الأجر، العلاوات، المكافآت)				
50. يتميز عملي بالتحدي				
51. أتناقش مع زملائي أمور العمل بروح أخوية				
52. يشجع المدير المباشر موظفيه لبذل مجهودات أكبر في أداء وظيفتهم				
53. أشعر بالملل عند أداء عملي				
54. أحصل في منزلي على وقت جيد من الراحة				
55. يوضح لنا المدير المباشر أهداف العمل بشكل واضح				
56. هناك ارتباط واضح بين مكافأة المرادوية وأداء العمل				
57. أفضل تجنب المهام الصعبة في عملي				
58. لدي الدافعية القوية في أداء واجبي المهني				
59. يعاملنا المدير المباشر بعدالة				
60. يتناسب أجري مع ساعات عملي				
61. أشعر أنني حققت ذاتي في العمل				
62. أشعر بالأمان مع أسرتي				
63. أشعر بالقلق من التغييرات التي تحدث داخل إدارة الجمارك (ع)				
64. أفكر في طرق جديدة للتعامل مع المواقف المهنية الطارئة				
65. أشارك في القرارات التي تناقش البرامج والسياسات الجديدة الخاصة بوظيفتي				
66. يشجع المدير المباشر العمل الجماعي في أداء المهام				
67. أهتم بنفسي كثيرا ولا أترك فرصة للتفكير السلبي				
68. يتناسب أجري مع المتطلبات الوظيفية				
69. أستطيع إيجاد أسلوب جديد في أداء وظيفتي ينفق كثيرا مع ما أريده				
70. يوجد تطابق بين ما أريده وما أعيشه فعلا				
71. أتمتع بحرية التصرف في أداء وظيفتي				
72. توفر الإدارة لموظفيها نظام الخدمات الاجتماعية (العلاج، تقاعد، تأمينات، نقل، الإطعام) يتوافق مع القطاعات الأخرى المقابلة لها				

				73. أشعر بالرضا عن مستواي المعيشي
				74. أشعر أن قيمي ومعتقداتي متعارضة مع قيم ومعتقدات زملائي
				75. تصيبي متطلبات حياتي المهنية بكثير من الضغوط
				76. يشجع المدير المباشر المبادرات الشخصية لإتخاذ القرارات
				77. حياتي المهنية عملية تعلم وتطور مستمر
				78. يمكنني تنفيذ بعض الأعمال قبل الحصول على موافقة المشرف
				79. توفر الإدارة كل وسائل الأمان والحماية من أخطار المهنية
				80. أتمتع بحياة اجتماعية مريحة
				81. أستمتع بالقيام بمهام جديدة ومتنوعة في عملي
				82. لدي قوة التحمل والمثابرة لحل المشاكل المهنية
				83. أشعر أن فرص النمو المهني والتقدم الوظيفي متوفرة
				84. أصاب بالأرق في فترة نمومي
				85. أشعر بالخوف عندما أواجه المشاكل في عملي
				86. يجعلني عملي أنتظر نهاية الدوام بفارغ الصبر
				87. أرى أن مشاعر البأس وخيبة الأمل قوية عندي
				88. يغطي الأجر الاحتياجات الأساسية لي ولأسرتي
				89. أعمل مع أصدقائي وليس مع زملائي
				90. لدي حب الفضول والإطلاع للتعرف على أشياء جديدة حول مهنتي
				91. تهتم الإدارة بإظهار الشكر والتقدير لعمالها المتفانين في عملهم
				92. عندما تواجهني مشكلة ما أتوجه لزملائي لمشاركتي في حلها
				93. افتقد للدفع العائلي بسبب عملي خارج مقر سكني

## مخرجات spss

### إحصائية المستخرجة من برنامج spss:

/COMPRESSED.

FREQUENCIES VARIABLES=الارتياح النفسي المساندة الاجتماعية المستوى

/PIECHARTFREQ

Statistiques			
		المهنة	الشهادة المتحصل عليها
N	Valide	60	60
	Manquant	0	0

#### Table de fréquences

المهنة					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage vali de	Pourcentage cumulé
Valide	مشرفة	2	3.33,0	20,0	20,0
	كاتبة	1	1.66	45,0	65,0
	أكثر من 10 سنوات	57	95,0	35,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

الشهادة المتحصل عليها					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage vali de	Pourcentage cumulé
Valide	أدب	10	16.66	35,0	35,0
	علوم إنسانية	15	2.5	10,0	45,0
	أفلسفة	7	11.66	10,0	55,0
	علوم اجتماعية	15	25,0	10,0	65,0
	فرنسية	10	16.66	20,0	85,0
	انجليزية	3	5,0	15,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

T-TEST PAIRS=(PAIRED)النسبة WITH مستوى المساندة الاجتماعية (PAIRED)

/CRITERIA=CI(.9500)

Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreurs tandard
Paire1	مستوى المساندة الاجتماعية	105,8000	60	11,50103	2,57171

Test des échantillons appariés	
	Différences appariées

# الملاحق

		Moyenne	Ecarttype	Moyenneerreurs tandard	Intervalledeconfiance deladifférenceà95% Inférieur
Paire1	مستوىالمساندةالاجتماعية	-103,15000	11,64056	2,60291	-108,59795

Testdeséchantillonsappariés					
		Différencesappariées			
		Intervalledeconfiance deladifférenceà95% Supérieur		t	ddl
					Sig.(bilatéral)
Paire1	مستوىالمساندةالاجتماعية	-97,70205	-39,629	59	,000

T-TESTPAIRS=(PAIRED)عددالمستوىالمساندةالاجتماعيةWITH  
/CRITERIA=CI(.9500)

Statistiquesdeséchantillonsappariés					
		Moyenne	N	Ecarttype	Moyenneerreurs standard
Paire1	مستوىالارتياحالنفسي	2.1500	60	0.16662	0.74516

Testdeséchantillonsappariés					
		Différencesappariées			Intervalledeconfiance deladifférenceà95% Inférieur
		Moyenne	Ecarttype	Moyenneerreurs tandard	
Paire1	مستوىالارتياحالنفسي	-103,65000	11,23563	2,51236	-108,90844

Testdeséchantillonsappariés					
		Différencesappariées			
		Intervalledeconfiance deladifférenceà95% Supérieur		t	ddl
					Sig.(bilatéral)
Paire1	مستوىالارتياحالنفسي	-98,39156	-41,256	59	,000

T-TESTPAIRS=(PAIRED)الشهادةمستوىالارتياحالنفسيWITH  
/CRITERIA=CI(.9500)

Statistiquesdeséchantillonsappariés					
-------------------------------------	--	--	--	--	--

## الملاحق

		Moyenne	N	Ecarttype	Moyenneerreurs tandard
Paire1	الشهادةالمتحصلعليها	3,1500	20	1,98083	,44293
	مستوىبالاغتربالوظيفي	105,8000	20	11,50103	2,57171

Corrélationsdeséchantillonsappariés				
		N	Corrélation	Sig.
Paire1	الشهادةالمتحصلعليها& مستوىبالاغتربالوظيفي	20	,004	,988

Testdeséchantillonsappariés					
		Différencesappariées			
		Moyenne	Ecarttype	Moyenneerreurs tandard	Intervalledeconfi ancedeladifférenceà95%
		Inférieur			
Paire1	الشهادةالمتحصلعليها- مستوىبالاغتربالوظيفي	-102,65000	11,66314	2,60796	-108,10852

Testdeséchantillonsappariés						
		Différencesappariées		t	ddl	Sig.(bilatéral)
		Intervalledeconfi ancedeladifférence à95%				
		Supérieur				
Paire1	الشهادةالمتحصلعليها-مستوىبالاغتربالوظيفي	-97,19148	-39,360	19	,000	

T-TESTPAIRS=(PAIRED)المستوىWITHمستوىبالاغتربالوظيفي  
/CRITERIA=CI(.9500)

Statistiquesdeséchantillonsappariés					
		Moyenne	N	Ecarttype	Moyenneerreurs tandard
Paire1	المستوىالعلمي	1,5000	20	,51299	,11471
	مستوىبالاغتربالوظيفي	105,8000	20	11,50103	2,57171

Corrélationsdeséchantillonsappariés				
		N	Corrélation	Sig.
Paire1	المستوىالعلمي&مستوىبالاغتربالوظيفي	20	,393	,087

Test des échantillons appariés					
		Différences appariées			
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreurs standard	Intervalle de confiance de la différence à 95% Inférieur
Paire 1	المستوى العلمي - مستوى الاغتراب الوظيفي	-104,30000	11,30952	2,52889	-109,59302

Test des échantillons appariés					
		Différences appariées	t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Intervalle de confiance de la différence à 95%			
		Supérieur			
Paire 1	المستوى العلمي - مستوى الاغتراب الوظيفي	-99,00698	-41,243	19	,000

T-TEST PAIRS=(PAIRED) WITH الجنس مستوى الاغتراب الوظيفي

/CRITERIA=CI(.9500)

Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreurs standard
Paire 1	الجنس	1,9000	20	,30779	,06882
	المستوى الاغتراب الوظيفي	105,8000	20	11,50103	2,57171

Corrélations des échantillons appariés				
		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	الجنس & مستوى الاغتراب الوظيفي	20	,321	,167

Test des échantillons appariés					
		Différences appariées			
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreurs standard	Intervalle de confiance de la différence à 95% Inférieur
Paire 1	الجنس - مستوى الاغتراب الوظيفي	-103,90000	11,40591	2,55044	-109,23813

Test des échantillons appariés					
		Différences appariées	t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Intervalle de confiance de la différence à 95%			
Paire 1	الجنس - مستوى الاغتراب الوظيفي	-103,90000	-41,243	19	,000

## الملاحق

---

		Supérieur			
Paire1	الجنس-مستوى الاغتراب الوظيفي	-98,56187	-40,738	19	,000