

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر -بسكرة-

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

شعبة علم النفس



عنوان المذكرة

# المساندة الاجتماعية و علاقتها بالرفاه النفسي لدى الزوجة العاملة

( دراسة تطبيقية بمؤسسة الاستشفائية حكيم سعدان بولاية بسكرة )

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس تخصص علم النفس العيادي

تحت إشراف الدكتور :

- نبيل مناني

إعداد الطالب (ة) :

- نور الهدى محمدي

السنة الجامعية 2019 / 2020



# شكر و تقدير



الحمد و الشكر لله الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع .

اعترافا بفضلته علي فإنني أود أن أوجه امتناني الخالص و التقدير الكبير و عرفاني بالجميل إلى أستاذ المشرف الفاضل الدكتور : نبيل مناني الذي لم يبخل علي بتوجيهاته أثناء أعداد هذه الدراسة .

وشكري و تقديري لجميع أساتذة قسم علم النفس العيادي لمساعدتهم لنا بمعلوماتهم التي تزيد علما و ثقافيا لرصيدنا المعرفي .

و شكري و تقديري للأساتذة الدكاترة أعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة هذا العمل المتواضع .

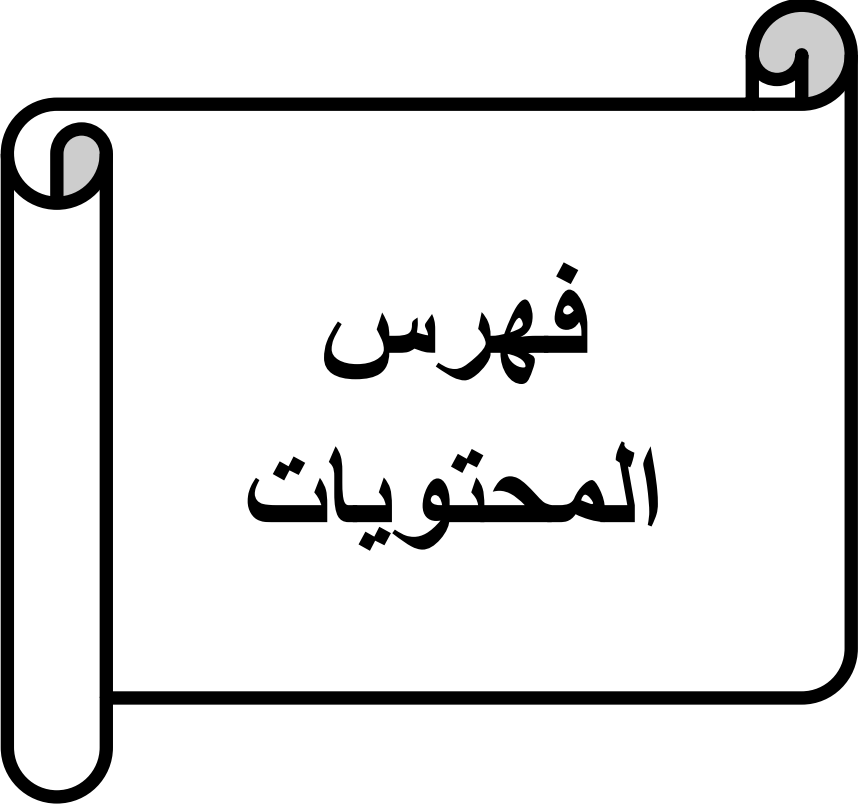
الطالبة : محمدي نور الهدى



# الإهداء



- . أمي الغالية يا نبض الحنان والدفء حفظك الله و أطال في عمرك .
- . والدي العزيز حفظه الله لنا و أطال الله في عمره .
- . إخوتي : ياسين ، سفيان ، حسني ، أحلام كبرنا سويا ما أجمل الحياة و نحن تحت ظل واحد.
- . جدتي الحبيبة أتمني لك العمر المديد ، كم أخب دعواتك .
- . زوجي و سندي في السراء الضراء ، أسأل الله أن أكون مباركة لك و أطال الله في عمرك .
- . إلى صديقاتي و زميلاتي ( الرومساء ، نجاه ، هجيرة ، روميساء ، هند ، زينب ، منيرة )  
أتمني لكم حياة سعيدة .
- . إلى جميع أقاربي من صغير إلى الكبير فأسمأؤكم في القلب جعلنا الله صلة متحابه .
- . إلى من نصحني و شجعني و ساعدني شكرا لهم إلى ابنة خالي العزيز جزاك الله ألف خير  
على مساعدتك لي أتمني لك حياة سعيدة .
- . إلى كل طالب علم يحمل راية المستقبل المشرق .
- . إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع عرفانا و تقديرا .



فهرس  
المحتويات

## فهرس المحتويات

الصفحة	فهرس المحتويات
	شكر وتقدير
	الإهداء
أ - د	فهرس محتويات الدراسة
هـ - و	فهرس الجداول
و	فهرس الأشكال
و	فهرس الملاحق
ز - ح	ملخص الدراسة
ط - ي	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل التمهيدي : مدخل الدراسة</b>	
16 - 18	1 - إشكالية الدراسة
18	2 - الفرضيات
18	3 - أهداف الدراسة

18	4 - أهمية الدراسة
19	5 - أسباب اختيار الموضوع
19	6 - تحديد المصطلحات وتعريفها إجرائياً
23 - 20	7 - الدراسات السابقة
25	<b>الفصل الثاني : المساندة الاجتماعية</b>
26	تمهيد
27	1- بعض المفردات القريبة من مصطلح المساندة الاجتماعية
31 - 27	2- تعريف المساندة الاجتماعية
34 - 32	3- أشكال المساندة الاجتماعية
35	4- أبعاد المساندة الاجتماعية
38 - 36	5- النماذج المفسرة للمساندة الاجتماعية
40 - 38	6- مقاييس المساندة الاجتماعية
41	خلاصة الفصل
42	<b>الفصل الثالث : الرفاه النفسي</b>
43	تمهيد
44 - 43	1- تعريف الرفاه النفسي
44 - 43	1 - 1 - تعريف الرفاه النفسي

46 - 44	1 - 2 - التميز بين الرفاه النفسي و الرفاه الذاتي
49 - 46	2- الأسس النظرية للرفاه النفسي Ryff
51 - 49	3- أبعاد الرفاه النفسي
52 - 51	4- خصائص الرفاه النفسي عند الأشخاص
53	خلاصة الفصل
54	<b>الجانب الميداني</b>
55	<b>الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة</b>
56	تمهيد
59 - 56	1 - الدراسة الاستطلاعية
60	2 - أهم الصعوبات التي واجهت الطالبة
60	3 - الدراسة الأساسية
61 - 60	4 - منهج الدراسة
61	5 - أدوات جمع المعلومات
68 - 61	أ . مقياس المساندة الاجتماعية
74 - 68	ب . مقياس الرفاه النفسي

74	6 - الأساليب الإحصائية
75	خلاصة الفصل
76	<b>الفصل الخامس : عرض و مناقشة و تغير النتائج</b>
79 - 77	1 - عرض ومناقشة و تغير الفرضية الأولى
80 - 79	2 - عرض و مناقشة و تغير الفرضية الثانية
81 - 80	3 - عرض و مناقشة و تغير الفرضية الثالثة
83 - 82	4 - عرض و مناقشة و تغير الفرضية الرابعة
83	5 - الاستنتاج العام
84	6 - توصيات
86	الخاتمة
91 - 87	قائمة المراجع
111 - 93	الملاحق



## فهرس الجداول

الصفحة	الرقم
58	01
58	02
59	03
62	04
62	05
66	06
66	07
67	08
69	09
71	10
72	11
77	12
78	13

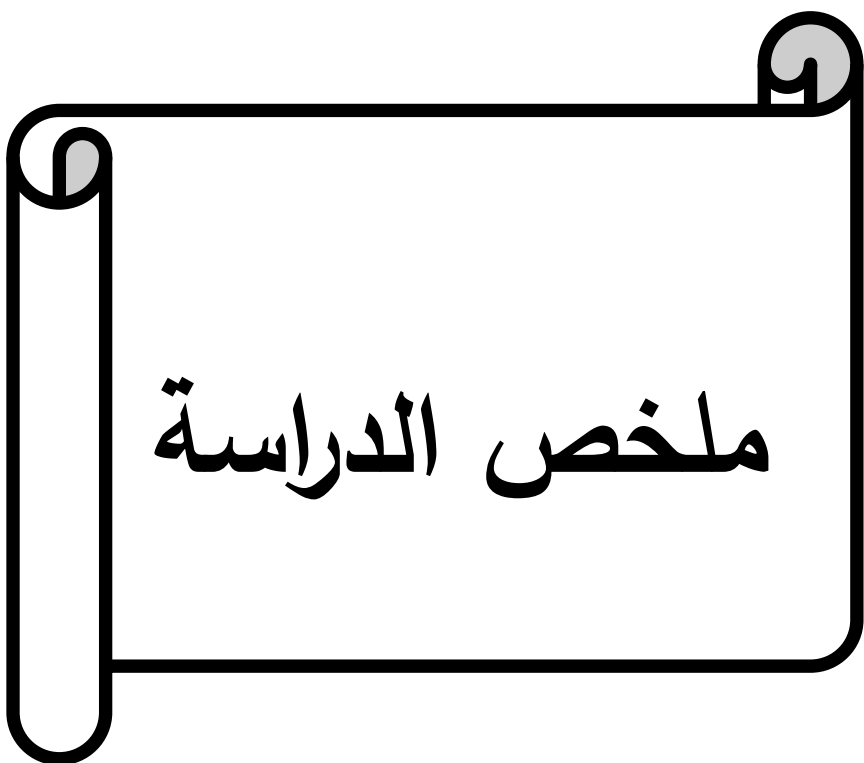
79	جدول يوضح : مستوى الرفاه النفسي لدى الزوجات العاملات	14
81	جدول يوضح : الفروق بين أفراد عينة الدراسة في المساندة الاجتماعية تبعاً لمتغير المستوى	15
82	جدول يوضح : الفروق بين أفراد عينة الدراسة في الرفاه النفسي تبعاً لمتغير المستوى	16

## قائمة الأشكال

الصفحة	الرقم	
34	01	شكل يوضح : مخطط المساندة حسب ( Karen.1987 )
59	02	شكل يوضح : نسب توزيع الزوجات حسب متغير المستوى
73	03	شكل يوضح عاملي توكيدي لمقياس الرفاه النفسي المتكون من 6 أبعاد

## قائمة الملاحق

الصفحة	الرقم	
103 . 93	01	مقياس المساندة الاجتماعية
111 . 104	02	مقياس الرفاه النفسي (Ryff) 42 بند



## ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى البحث في العلاقة بين المساندة الاجتماعية و الرفاه النفسي لدى عينة من الزوجات العاملات بالمؤسسة الاستشفائية حكيم سعدان لولاية بسكرة ، بالإضافة إلى عينات من أحد الأقارب وذلك باستخدام المنهج الوصفي ذو طابع الارتباطي و للتأكيد من صحة الفرضيات و خدمة النتائج المتوقعة تم استخدام مقياس المساندة الاجتماعية ل ( ابراهيم السماوي سنة 1997 ) و مقياس الرفاه النفسي . ( Ryff 1989 , Ryff et Fexese , 1994 , Ryff )

وهذا بعد التأكد من صلاحيتهما للدراسة و تطبيقهما على عينة تتضمن ( 30 ) زوجة عاملة ، ومن النتائج المتوصل إليها مايلي :

- توجد علاقة ارتباطية ( مرتفع ) بين المساندة الاجتماعية و الرفاه النفسي لدى الزوجات العاملات لكل بالمؤسسة الاستشفائية حكيم سعدان بمدينة بسكرة ، وبعض العينات لها علاقة بدراستنا هذه ( أحد الأقارب ) وذلك للمساعدة لتكملة قوام العينات أي ( 30 ) زوجة عاملة .
- توجد فروق بين الزوجات العاملات في درجات المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير المستوى التعليمي .
- توجد فروق بين الزوجات العاملات في درجات الرفاه النفسي تعزى لمتغير المستوى التعليمي .

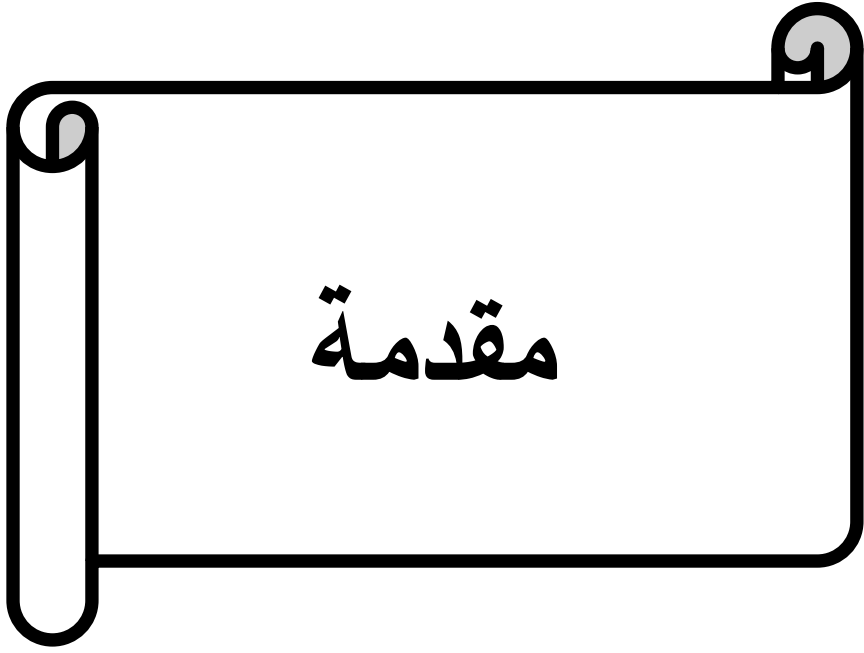
**كلمات مفتاحية :** المساندة الاجتماعية ، الرفاه النفسي ، الزوجات العاملات .

## Study summary

Cette étude visait à enquêter sur la relation entre le soutien social et le bien-être psychologique dans un échantillon de femmes qui travaillent à l'hôpital de l'état de Biskra, en plus d'échantillons d'un des proches, en utilisant l'approche descriptive de nature relationnelle et de confirmer la validité des hypothèses et servir les résultats attendus.

L'échelle de soutien social a été utilisée. Pour (Ibrahim Al-Samad en 1997) et l'échelle du bien-être psychologique, qui a été modifiée pour Ryff, Ryff, 1989, Ryff et Eexex, 1994, et ce après confirmation de leur validité pour l'étude et leur application à un échantillon qui comprend (30) femmes qui travaillent, et des résultats continus à celui-ci les suivants Il existe une (forte) corrélation entre le soutien social et la mort psychologique chez les femmes qui travaillent de chaque établissement hospitalier Hakim Saadane à Biskra, et certains échantillons ont une relation avec notre étude (l'un des parents) afin de contribuer à compléter la force des échantillons, soit (30) femmes qui travaillent.

Le niveau de bien-être psychologique des femmes qui travaillent à l'hôpital, Hakim Saadane, dans la ville de Biskra (élevé) - Il existe des différences entre les femmes qui travaillent dans les degrés de soutien social qui sont distribués à la variable du niveau d'éducation - Il existe des différences entre les femmes qui travaillent dans les degrés de bien-être psychologique qui sont divisés en la variable du niveau d'éducation Mots clés: soutien social, Bien-être respectif, femmes qui travaillent .



## مقدمة :

لا يوجد شخص يعيش بمفرده في عولة عن الآخرين على نحو كامل فالواقع أن كل شخص في هذا العالم يعيش في وسط اجتماعي يؤثر في كل سلوك يصدر عنه مهما كان هذا السلوك يبدو خصوصيا في الظاهر و بعيدا عن ذلك الوسط .

يساعد السلوك الاجتماعي على تنظيم العلاقات بين الناس فهو سلوك التآلق و التودد و التعاون له أهداف اخلاقية ، يسعى من خلالها الفرد إلى تحقيق التوافق مع الجماعة و الحصول على تقديرها ، وهو سلوك مكتسب يتعلمه من تجربته السابقة ، ويتنوع هذا السلوك بتنوع حاجات الفرد والمواقف التي تواجهه والناس الذين يتفاعل معهم و كذلك سلوك الآخرين تجاهه من أجل الاتصال بهم و التأثير عليهم بحسب تجاربه و خبراته ووفقا لحاجاته .

وقد اصطلح على تسمية المساعدة و المؤازرة التي يحصل عليها الفرد من خلال علاقاته الاجتماعية بالمساندة الاجتماعية التي تمثل الامكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد ، التي يمكن استخدامها للمساعدة و خاصة الاجتماعية في اوقات الضيق ، و بتزود الفرد بالمساندة من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تظم كل الاشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي مننظم شكل أو تأخر .

وتضم شبكة العلاقات الاجتماعية في الغالب ، الأسرة و الاصدقاء و زملاء العمل بينما يحدده ثويتس ( Thoits 1986 ) في تلك المجموعة الفرعية من الأشخاص في الحبكة الكلية يحددها للعلاقات الاجتماعية للفرد ، و الذين يعتمد عليهم للمساندة الاجتماعية العاطفية و المادية أو كليهما .

و لتحسين الحالة النفسية لدى الأشخاص لهدف أسمى يسعى كل شخص إلى الرفاه النفسي وذلك في ظل الظروف المعاشة ، من أجل تحسين الحال و التوافق النفسي و الاجتماعي مما يقتضي حالة ايجابية .

وتعتبر دراسة الرفاه النفسي من الدراسات الحديثة في مجال الطب النفسي فهو يتضمن مجموعة واسعة من الأفكار الايجابية التي تشمل التقييمات عن الذات و حياة الفرد ، و الشعور باستمرار و الاعتقاد بالحياة الهادفة و امتلاك علاقات جيدة مع الآخرين لذلك فهو مستوحى من علم النفس الايجابي ، حيث يؤكد " فرانكل " ( Frankl ، 1990 ، 48 ) أن معنى الحياة هو الشيء الأساسي الذي يساعد الانسان على البقاء في أسوء الظروف ، كما يساعد على تجاوز ذاته و التوجه بإيجابية في الحياة نحو مستقبل بتفائل من خلال اكتشافه للجوانب الايجابية و القدرات و الامكانيات التي بداخله بدلا من تركيزه على الجوانب السلبية في شخصيته .

ولأهمية هذا الموضوع سوف نحاول من خلال دراستنا هذه التطرق إلى موضوع المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى الزوجة العاملة ، هذه الأخيرة أي الزوجة العاملة تحتاج فعلا إلى دراسة خاصة لما تعانيه في الوسط المعاش ، من دعم و اهتمام كبير في ظل ظروف و صراع الأدوار وخصوصا في وقتنا الحالي . وعليه إرتأينا تقسيم درساتنا إلى خمس فصول و هي كالتالي :

الفصل الاول : يعتبر مدخلا إلى الدراسة ، حيث شملت فيه مشكلة الدراسة و تساؤلاتها ، و ثم الأهمية و أهدافها ، بالإضافة إلى تحديد مصطلحات الدراسة ، و في الأخير عرضنا بحوث الدراسات السابقة ذات صلة بالموضوع الحالي و دراسات مشابهة ، و كذا الفرضيات المتعددة الدراسة .

إلى جانب فصل خصصنا فيه فصلين نظريين ( الفصل الثاني والثالث ) تطرقنا فيهما على التراث الأدبي لمتغيرات الدراسة :

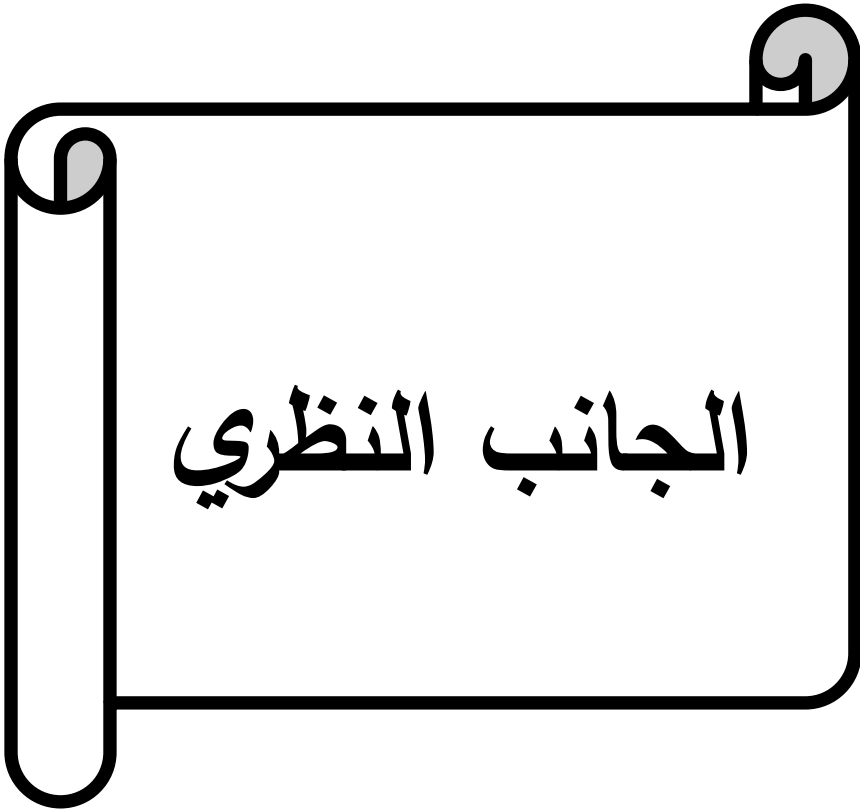
الفصل الثاني : يشمل هذا الفصل عرض لمحة تاريخية حول المساندة الاجتماعية و بعض التعاريف التي عرف بها ، تعريف المساندة الاجتماعية أبعادها ، و مصادرها ووظائف المساندة الاجتماعية و كذا النماذج النظرية المفسرة لها .

الفصل الثالث : و يشمل هذا الفصل عرض المتغير الثاني في دراستنا و هو الرفاه النفسي ، يتضمن العناصر التالية : مفهوم الرفاه النفسي التمييز بين الرفاه النفسي و الرفاه الذاتي ، و الأسس النظرية للرفاه النفسي " لريف " و كذلك خصائصه عند الأفراد .

الفصل الرابع : تضمن هذا الفصل وصف الإجراءات المنهجية للدراسة من مواصفات عينة الدراسة و طريقة اختيارها ، الأدوات المستعملة في الدراسة متبوعة بدلالات صدقها و ثباتها ، وفي الأخير أساليب المعالجة الاحصائية لنتائج الدراسة .

الفصل الخامس : و الذي يحتوى على عرض و مناقشة مفصلة لما توصلت إليه من نتائج ، مما يساعد في التحقيق من صحة العلاقة بين متغيرين و مدى ارتباطهما ببعضهما البعض و يحتم عرض النتائج بعلاقة عامة للنتائج و التي اسفرت عنها الدراسة و بعض الاقتراحات و التوصيات .





## الفصل الاول

# مدخل الدراسة

### تمهيد

- 1 . إشكالية الدراسة
- 2 . فرضيات الدراسة
- 3 . أهداف الدراسة
- 4 . أهمية الدراسة
- 5 . أسباب اختيار الموضوع
- 6 . التحديد المصطلحات وتعريفها إجرائيا
- 7 . الدراسات السابقة

خلاصة الفصل

## 1. إشكالية :

تعتبر العلاقات الاجتماعية وتقديم السند مصدرا هاما من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان في عالمه الذي يعيش فيه ، لذلك فهو يحتاج إلى مد وعون من طرف الغير ، وبذلك تعد البيئة الاجتماعية مجالا هاما لتوفير المساندة والمؤامرة للفرد، نظرا لكونها تشمل مجموعة من المصادر يمكن للفرد أن يلجا إليها طلبا للمساعدة مثل : الأسرة والأصدقاء والزملاء والأقارب والجيران وغيرهم من أعضاء المجتمع الذين لهم أهمية خاصة في حياة الفرد. فأصبح الإنسان تطراً عليه الضغوطات نفسية مختلفة وذلك راجع إلى تعقد الحياة الاجتماعية والتطور ، مما خلق فجوة كبيرة بين طبقات المجتمع ففي الوقت الذي أصبح البعض يعيش رفاهية مادية لا نظير لها أصبح الطرف الثاني حائرا في اكتساب قوته اليومي ، وهذا الاختلاف وكذلك موافق التي تحمل في طياتها خبرات غير مرغوب فيها والتي فاق عليها بالمشاكل النفسية والأمراض التي لم يعهدها في السابق ، وهذا ما يجعل رفاهية الإنسان مهددة على صحة الفرد النفسية والاجتماعية . ( بن عباد ، 2013 ، ص ، 2 )

- وهذا ومن جهة أخرى تعد الزوجة العاملة أكثر شعورا بالضغوط المهنية وذلك راجع إلى ما تتحمله من مسؤوليات متعددة وما تقوم به من إحياء ومهام متطلبات العمل بجانب مسؤولياتها بوصفها زوجة في المنزل .

فالامتداد بالمساندة الاجتماعية من نقطة بسيطة تبدأ بفردين وتتسع دوائرها حتى تصل إلى العالم بأكمله وتكون هذه المساندة إما ضعيفة أو بالغة القوة وقد تبدو قوية في ظاهرها وحيثما تدعو الحاجة إليها يظهر وهنا كما تبدو ولكنها الحاجة إليها تظهر متانتها وتقديم السند يعتبر انه مصدرا هاما من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان في عالمه الذي يعيش فيه

لذلك فهو يحتاج مبدعون من الآخرين وبهذا الاعتبار تعد البيئة الاجتماعية مجالا هاما لتوفير المساندة والمؤامرة للفرد ، نظرا لكونها تشمل مجموعة من المصادر يمكن للفرد أن يلجا إليها طلبا للمساعدة مثل : الأسرة والأصدقاء والمشرف المباشر وغيرهم من أعضاء المجتمع الذين لهم أهمية خاصة في حياة الفرد، وعرف مفهوم المساندة الاجتماعية باهتمام كبير من قبل الباحثين فقد عرفها سارسون وآخرون (Sarasson et all(1983 بأنها إدراك الفرد بان البيئة تمثل مصدرا للتدعيم الاجتماعي الفاعل ومدى توافر أشخاص يهتمون بالفرد ويرعونه ويتقنون فيه ويأخذون بيده ويقفون لجانبه عند الحاجة ومن ذلك : الأسرة ، الأصدقاء، الجيران . (فهد ، 1997 ، ص 31)

واتفق كوهين Cohen وسيم Syme وستكر Schetter بأنها تفاعل الفرد في علاقاته مع الآخرين (على 9:2000) حيث يتمثل الدعم الاجتماعي في مجموعة الأشخاص الذين يشكلون جزءا

من دائرة الفرد الاجتماعية مثل : الوالدين ، الشريك ، الأقارب ، سواء كان هذا الدعم عاطفي أو مادي أو إعلامي (كتقديم النصيحة) أو يكون شكل رفقة تشعره بالامتنان .

وقد تحولت دراسات علمية وطبية حديثة أن الأشخاص الذين لا يقيمون علاقات اجتماعية طيبة مع الآخرين ولا يتلقون مساعدة هم عرضة أكثر من غيرهم للمشكلات الصحية حيث يظهر دور الروابط الاجتماعية والمساندة العاطفية في الحفاظ على الصحة والوقاية من المرض ، ويفسر كوب (Cobb 1974) ذلك في الروابط الاجتماعية والمساندة العاطفية تحمل على تعميق التوافق النفسي والاجتماعي للأفراد وتنمي روح الانتماء لديهم ، حيث يشعرون بأنهم جزء من شبكة اجتماعية قوية ومتماسكة يمكن أن توفر لهم الحماية اللازمة عند الحاجة ، وأنهم كذلك موضع حب وعناية واحترام وتقدير من طرف الذين يحيطون بهم . ( ايت حمودة ، فاضلي ، مسيلي ، 2011 ، ص 3 )

فمن خلال ما سعى إليه كابلان (Caplan) في نظريته وجد أن المساندة الاجتماعية تتضمن نمطا مستديما من العلاقات المتصلة أو المتقطعة التي تلعب دورا هاما في المحافظة على وحدة النفس والجسم للفرد عبر حياته ، حيث أوضح من وجهة نظر هان الشبكة الاجتماعية للفرد تزوده بالإمدادات الاجتماعية النفسية ، وخاصة في ظل الظروف والأحداث الضاغطة وذلك للمحافظة على صحته العقلية والنفسية . ( Caplan 1981 147 )

ومن أهم هذه المتغيرات مفهوم الرفاه النفسي المستوحى من علم النفس الايجابي والذي جاء كدراسات حديثة حيث يتضمن مجموعة واسعة من الأفكار الايجابية التي تشمل التقييمات الايجابية عن الذات وحياة الفرد والشعور باستمرار ، والاعتقاد بالحياة الهادفة وامتلاك علاقات جيدة مع الآخرين فتم تعريف الرفاه النفسي من قبل ريف وسنجر . ( Ruff and singer 2008 p14 )

بأنه هو ازدهار الفرد وتحقيقه لإمكاناته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن ، والرفاه النفسي له مكانة بارزة لدى مختلف المجتمعات والثقافات وسعى الجميع إليه بوصفه هدفاً أسمى للحياة ، لارتباطه بالحالة المزجية الايجابية والرضا عن الحياة وتحقيق الذات . (سرميني ، العنزي ، 2017 ، ص 189 )

ولقد أشار الباحث شهيدي ( Shahidi 2013 ) في دراسته التي يعتبرها أولى الدراسات عن دور الشعور بالوحدة النفسية في التنبؤ بأبعاد الرفاه النفسي حسب نظرية Ruff . ( Shahidi 2013 29 )

ومن هنا يتبين لنا أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق التكامل النفسي الاجتماعي ، وقد أوضح بولينغ وآخرون Bowling et autre 2002 أن المؤشرات الذاتية هي الأساس في تحديد طريقة الحياة من المؤشرات الموضوعية فالجوانب الاجتماعية الدالة في السلوك الاجتماعي وغيرها من المتغيرات النفسية هي من العوامل التنبؤية لحياة الأفراد . ( bowling et autre 2002 , pp.355-371 )

وبالنسبة للنساء فقد أشار رايف (Ryff) أن الظروف البيئية المناسبة والعلاقات الاجتماعية الجيدة هي التي تمثلهن القدرة على الإحساس ( Ryff 1981.p 16 ) كما تعد المسندة الاجتماعية عاملا حاسما في التخفيف من الضغوطات التي تتعرض لها الزوجة العاملة .

ومن هنا نطرح التساؤل التالي :

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين المساندة الاجتماعية والرفاه النفسي لدى الزوجة العاملة ؟

## 2. الفرضيات :

### • الفرضية العامة :

- توجد علاقة ارتباطيه (قوية ) بين المساندة الاجتماعية والرفاه النفسي لدى الزوجة العاملة بولاية بسكرة

### • الفرضية الجزئية :

- مستوى المساندة الاجتماعية لدى الزوجة العاملة بولاية بسكرة (مرتفع).
- مستوى الرفاه النفسي لدى الزوجة العاملة بولاية بسكرة (مرتفع).
- توجد فروق بين الزوجات العاملات في درجات المساندة وفق متغير المستوى التعليمي .
- توجد فروق بين الزوجات العاملات في درجات الرفاه النفسي وفق متغير المستوى التعليمي .

## 3. أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة إلى تحديد العلاقة بين المساندة الاجتماعية و الرفاه النفسي لدى الزوجة العاملة
- الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية و الرفاه النفسي لدى الزوجة العاملة .

## 4. أهمية الدراسة :

- أهمية التعرف على الدور البارز للمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى الزوجة العاملة في جميع ميادين العمل
- لفت أنظار المسؤولين والباحثين من أجل إجراء البحوث وتقديم المساندة الاجتماعية وتعزيز الرفاه النفسي وإعطاء مكانة لهذه الفئة .

## 5. اسباب اختيار الموضوع :

الاهتمام بهذه الشريحة ، وذلك لأنها تحمل في طياتها العديد من العبء أهمها ( لعب الأدوار ، المسؤولية صراع الأدوار و خاصة لكونها زوجة و عاملة في نفس الوقت لذلك ، أردت أن أختار هذا الموضوع من أجل معرفة مدى التوافق داخل إطار العمل خارجه (الأسرة ) و هل تتلقى الدعم من قبل الآخرين ؟ و هل تتمتع برفاه نفسي اتجاه نفسها وعائلتها والعالم الخارجي ؟

## 6. مصطلحات الدراسة :

أ. المساندة الاجتماعية:

- التعريف الاصطلاحي:

يعرفها كل من "جونسون" و"سارسون" (1979) Johnson ; Sarsson بأنها اعتقاد الفرد بأن الآخرين يحبونه ويقدرونه ويرغبونه ويرعونهم ويعتبرونه ذو قيمة (Johnson ; Sarson 1979 :159)

- التعريف الاجرائي:

المساندة الاجتماعية هي السعي وراء التوافق لمتطلبات العمل وظروف الحياة المعاشة وذلك من خلال الإجابة على مقياس المساندة الاجتماعية المطبق في الدراسة .

ب. الرفاه النفسي:

- التعريف الاصطلاحي :

هو أن يكون الفرد على ما يرام من الناحية النفسية ، فيه الخصال والقدرات التي تمكنه من تخطي الظروف الصعبة بنجاح وتفوق مقارنة مع غيره (ديه:2012:3) فالرفاه النفسي هو المشاركة الفردية الهادفة في الحياة الرضا النفسي والأداء النفسي الأمثل والتطور إلى أعلى مستوى محتمل ، ولديه ستة أبعاد وهي كالتالي : (الاستقلالية ، التمكّن البيئي ، النمو الشخصي ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، الحياة الهادفة ، تقبل الذات )

- التعريف الاجرائي :

هو الشعور بالسعادة والتوافق النفسي في المواقف الضاغطة ومدى الخروج من المشاكل بطريقة فعالة إيجابية مُتلى .

## 7. الدراسات السابقة :

### ❖ دراسة فكس و آخرون ( 1992 ) : Farcs and all :

عنوان الدراسة ( العلاقة بين المساندة الاجتماعية و الشعور بالوحدة النفسية ) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية في التحقيق من الشعور بالوحدة على عينة بلغ قوامها ( ن : 39 ) فردا تراوحت أعمارهم بين ( 22 - 94 ) سنة بمتوسط عمري بلغ قدره ( 75,13 ) سنة و العينة تعاني من ضعف أبصر و طبق عليهم المقاييس التالية : مقياس الشعور بالوحدة النفسية ، مقياس الاتجاه نحو الحياة ، مقياس المساندة الاجتماعية .

و أظهرت الدراسة أن المسنين الذين يعانون من ضعف البصر يعانون من مشكلات توافقية و من زيادة الشعور بالوحدة النفسية و غياب المساندة الاجتماعية يزيد من الشعور بالوحدة النفسية عند المسنين و أن إدراك المسن خاصة الذي يعاني من مشكلات صحية و من الشعور بالوحدة النفسية و كذلك أظهرت النتائج أن المساندة الاجتماعية تزيد من شعور المسن بالتفاؤل من قدرته على التوافق و تقلل من آثار انخفاض الرؤية أو ضعف البصر . ( مروان عبد الله دياب ، 2002 ، ص ، 55 )

### ❖ دراسة على على ( 2000 ) :

دراسة تجريبية هدفها التعرف على دور المساندة الاجتماعية و العاطفية خاصة من الأسرة و الرفاق في تحقيق تأثير الصراعات النفسية التي تواجه طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم و مقارنتهم مع الطلاب المقيمين في المدن الجامعية و التي تساعدهم على المواجهة الإيجابية لأحداث الحياة الضاغطة في حياتهم الجامعية و في تقليل الآثار السلبية الناتجة من ضغوط البيئة الجامعية و قد تكونت عينة الدراسة من مجموعتين : المجموعة التجريبية تكونت من 50 طالبا مقيمين في المدن الجامعية و غير مدعمن بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم و تراوحت أعمارهم ما بين ( 18 - 25 ) سنة .

المجموعة الضابطة التي تكونت من 50 طالبا مقيما مع أسرهم و مدعمن بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المستوى الاقتصادي و الاجتماعي و التعليمي وقد استخدم الباحث الأدوات التالية :

1 - استبيان المساندة الاجتماعية .

2 - استبيان مواجهة أحداث الحياة الضاغطة .

3 - مقياس التوافق مع الحياة الاجتماعية .

و توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير المساندة الاجتماعية لصالح المجموعة الضابطة بالإضافة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة الضابطة في التفاعل الايجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة و التوافق مع الحياة الاجتماعية .

❖ دراسة الضغط المهني بالمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة :

دراسة ميدانية تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبقة العلاقة بين الضغط المهني و المساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة في الجامعة على عينة قوامها ( 127 ) مرأة متزوجة و عازبة و لجمع البيانات تم استخدام مقياس الضغط المهني الذي أعده سليم بعامة و أنور جميع على ( 2011 ) و مقياس المساندة الاجتماعية الذي حممه السيد محمد أبو هشام ( 2010 ) و بعد المعالجة الإحصائية أسفرت الدراسة على النتائج التالية :

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط المهني و المساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة في الجامعة .
- وجود فروق في مستوى الضغط المهني لدى المرأة العاملة تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية .
- وجود فروق في مستوى الضغط المهني لدى المرأة العاملة تبعا لمتغير طبيعة العمل .
- عدم وجود فروق في مستوى الضغط المهني لدى المرأة العاملة تبعا لمتغير الأقدمية ، وقد فسرت النتائج في ضوء ما أسفر عنه التراث السيكولوجي و التربوي و الدراسات السابقة في الموضوع ( بكري نبيل ، فارس على )

( 201 ، 138 ، 194 (1466) Majallat jil al . U lum al insaniah . wa . al . lilumajjah )

❖ تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن درجة الشعور بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من الممرضين و الممرضات ، و دراسة الفروق في ذلك تبعا لمتغير ( المستوى التعليمي ، السن ، الجنس ) ، و لتحقيق أهداف الدراسة تم اعتماد استبيان المساندة الاجتماعية بعد التأكد من خصائصها السيكومترية أين طبق على عينة مكونة من ( 30 ) فرد حيث قدرت قيمة معامل الصدق باستخدام معامل الاتساق الداخلي بما بين ( 0,79 - 0,86 ) ، وبناء عليه طبقت الأداة على عينة قوامها ( 107 ) ممرضا بمختلف مصالح مستشفى .

❖ و في دراسة أخرى لاكتشاف الارتباط بين انخفاض الرفاه النفسي و القلق واضطرابات النوم وارتفاع ضغط الدم تظهر أنمرض ارتفاع ضغط الدم لديهم انخفاض في الرفاه النفسي .



( Hildingh et Baigi 2010 , p 369 )

❖ ودراسة رافيل و آخرون ( 2012 ) Rafanelliet al تظهر أيضا أن مرضي ارتفاع ضغط الدم لديهم ضعف في الرفاه النفسي .

و لقد أشار الباحث شهيدي ( 2013 ) Shahidi في دراسته التي يعتبرها أولى الدراسات عن دور الشعور بالوحدة النفسية في التنبؤ بأبعاد الرفاه النفسي حسب نظرية ريف Ryff . ( 2013 , p 29 ) , ( Shahidi

و الشعور بالوحدة النفسية مشكلة شائعة في العالم و تقريبا على الباحثين يعتبرونه شعور ذاتي ليس بالضرورة مرتبط بمجالات موضوعية من العزلة الاجتماعية على الرغم من أنه قد يكون هناك ارتباط بين الشعور بالوحدة و العيش وحيد . ( Kosuelah , 1996 , p 33 )

فلا شك أن ما ينطوي عليه إحساس بالغرابة و الابتعاد عن الآخر يعكس جانبا هاما من جوانب الحياة العاطفية و الاجتماعية للفرد ، كما يرتبط ارتباط وطيد بصحته النفسية و تكيفه النفسي و الاجتماعي ، و لعل ما يضيف أهمية خاصة على هذا الجانب من جوانب حياة الفرد هو أنه يتصل مباشرة بفلسفة الوجود و نظرية الخاصة إلى العالم و إلى الذات ، ويعتبر عن المعاناة الحقيقية للفرد في رحلته الطويلة و صراعه الميرير من أجل الوجود و البقاء . ( أمطانيوس ، 2011 ، ص 59 )

كما أن الشعور قد يجد له طريقا عند كبار السن لأن لديهم وعي بالضعف و الألم بسبب الكبر مع الشعور بالتخلي المصاحب للانتصار المؤلم . ( Marperon , 2009 , p 25 )

❖ و عن دراسة أخرى جاءت لتحقيق في العلاقة بين سياق التقاعدي المصادر المتاحة للمتقاعدين و الظروف التي يجرى فيها التقاعد و العوامل النفسية مع الرفاه النفسي أشارت إلى الصحة البدنية من العوامل التي تنبئ بالرفاه النفسي ، فوجود صحة بدنية أفضل للمتقاعدين يكون رفاه نفسي أكبر . ( Salami , 2010 , p 50 )

## التعقيب على الدراسات السابقة :

وهذا ما يمكن الإشارة إليه انه هناك بعض الدراسات التي تناولت متغير المساندة الاجتماعية وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى وبالمقابل توجد دراسات تناولت المتغير الثاني لهذه الأطروحة وهو الرفاه النفسي مهما كانت وجهة نظر تقويمه للظاهرة أو علاقته مع بعض المتغيرات الأخرى كالوصول إلى درجة الفروق المدروسة وأيضا مستوى الدافعية والقابلية ، في حين قليلة هذه الدراسات التي بحثت العلاقة بين متغيري المساندة الاجتماعية والرفاه النفسي وخاصة عند الزوجات العاملات ، وتباينت هذه الدراسات من خلال تناولهم المتغيرين سواء من خلال الهدف من الدراسة أو طبيعة العينة وحجمها ، ومن هنا يتباين تناول المنهجي من دراسة إلى أخرى وتختلف معه أدوات الدراية، مما يجعل من النتائج المتوصل إليها متباينة من دراسة إلى أخرى (حمزة مريم، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، ع ن العيادي، 2017-2018)

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة :

من الواضح ومن خلال العرض السابق الحاجة الماسة للوقت الحاضر لإجراء المزيد من البحوث والدراسات في مجال المساندة الاجتماعية لدى الزوجات العاملات وعليه فان الباحثة استعانت ببعض الدراسات الحديثة المتشابهة في ميدان المساندة الاجتماعية والرفاه النفسي ووظف ما توصلت إليه من نتائج في :

- وضع فرضيات الدراسة .
- تحديد شكل وحجم العينة وأساليب اختيارها .
- تحديد أدوات الدراسة الحالية وطريقة تطبيقها .
- تفسير نتائج الدراسة الحالية ومناقشتها في ضوء نتائج هذه الدراسة.

## الفصل الثاني

# المساندة الاجتماعية

تمهيد

1 . بعض المفردات القريبة من مصطلح المساندة الاجتماعية

2 . تعريف المساندة الاجتماعية

3 . أشكال المساندة الاجتماعية

4 . أبعاد المساندة الاجتماعية

5 . النماذج المفسرة للمساندة الاجتماعية

6 . مقاييس المساندة الاجتماعية

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

تعتبر المساندة الاجتماعية من المتغيرات التي يختلف الباحثون حول تعريفها وفقا لتوجهاتهم النظرية ،فقد تناول علماء الاجتماع هذا المفهوم في إطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية،حيث صاغوا مصطلح الشبكة الاجتماعية الذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور المساندة الاجتماعية والذي يطلق عليه البعض مسمى الموارد أو الإمكانيات الاجتماعية ،بينما يحدده البعض الآخر على أنه إمدادات اجتماعية. (فايد، 1998 ، ص 16).

فالروابط الاجتماعية والعلاقات مع الاخرين تعتبر ومنذ الأزل من المظاهر الحياتية التي تبعث على تحقيق الرضا الانفعالي ، كما أنها يمكن أن تخفف من تأثير الضغط ، وتساعد الفرد على التعامل مع الأحداث الضاغطة ، وتخفف مما يمكن أن يقود إليه الضغط من سوء الصحة.

## 1. بعض المرادفات القريبة من مصطلح المساندة الاجتماعية:

من بين المرادفات التي تستخدم لتعبير عن المساندة الاجتماعية هي :

(الدعم و التأييد - التضامن - التعاون)

- **الدعم و التأييد** تأييد الفرد بالمساعدة أو التشجيع أو الانحياز وبنوع خاص في المنافسات ، وكذلك تأييد المدعي عليه في الدعوى وتأييد كل ما هو صحيح و حقيقي وعادل في الحركة الفكرية أو سياسية معينة.
- **التضامن** : هو عملية التآزر أو الاعتماد المتبادل كما تظهر في الحياة الاجتماعية والمعنى الأصلي لهذا المفهوم معنى تشريعي فقد كان يستخدم للإشارة إلى تضامن الفرد مع جماعته في المسؤولية.
- **التعاون** : أحد مظاهر التفاعل الاجتماعي ونمط من أنماط السلوك الإنساني وعملية التعاون والتعبير المشترك لشخصين أو أكثر في محاولة لتحقيق هدف مشترك

## 2. تعريف المساندة الاجتماعية:

على الرغم من تعدد المفاهيم الخاصة بالمساندة الاجتماعية إلا أن معظم المقاييس المرتبطة بها تضيير إلى تقديم المساعدات المادية أو المعنوية للفرد التي تتمثل في أشكال التشجيع أو التوجيه أو المشورة ، ولقد أتفق في تعريفها كلا من كوهين (cohen) وسيم (syne) و سكرت (schetter) بأنها "تفاعل الفرد في علاقته مع الآخرين". (علي ، 2000 ، ص ، 9 ).

وتعرف المساندة الاجتماعية ، بأنها الحصول على المعلومات من الأشخاص الذين يشعر الفرد نحوهم بالحب والاهتمام ، و الاحترام ، و التقدير ، ويشكلون جزءا من دائرة علاقاته الاجتماعية ، ويرتبط معهم بمجموعة من الالتزامات المتبادلة ، مثل : الوالدين ، الزوج ، الأولاد ، الأقرباء والأصدقاء . ( تايلور ، 2008 ، ص ، 445 ) .

فالدعم الاجتماعي هو أن يشعر الشخص بالرعاية والمساعدة من المحيطين به وأن يعتبر نفسه فردا من شبكة اجتماعية داعمة ، وقد تكون هذه المواد الداعمة عاطفية

مثل : الحنان أو محسوسة مثل : المساعدة المالية أو إعلامية مثل : تقديم المشورة أو أن تكون بشكل رفقة مثل : الشعور بالانتماء .

ويمكن أن يقاس الدعم الاجتماعي عن طريق إحساس المرء بأن هناك مساعدة متاحة له ، أو بالمساعدة الفعلية التي حصلت له ، أو عن طريق قياس درجة اندماج الشخص مع الشبكة الاجتماعية . وتعدد مصادر الدعم فقد يأتي الدعم من الأسرة و الأصدقاء ، و الحيوانات الأليفة ، و المنظمات ، وزملاء العمل .

والمساندة الاجتماعية تُعبر عن النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين التي تتسم بأنها طويلة المدى ، ويمكن الاعتماد عليها والثقة بها عندما يشعر الفرد بأنه بحاجة إليها لئلا يفتقد الدعم العاطفي ، كما أنها تتضمن نمطا مستديما من العلاقات المتصلة أو المتقطعة التي تلعب دورا هاما في الحافظة على وحدة الجسم للفرد ، كما أن الشبكة الاجتماعية للفرد تزوده بالإمدادات النفسية وذلك للمحافظة على صحته النفسية .

وتعرف المساندة الاجتماعية بأنها "شبكة من العلاقات التي تقدم مساندة مستمرة للفرد بصرف النظر عن الضغوط النفسية الموجودة في حياته ، وهي إما أن تكون موجودة أثناء حدوث الضغوط النفسية أو أن يكون لدى الفرد إدراك بأنها ستتنشط في حالة وجود الضغوط " . ( الصبان ، 2003 ، ص ، 23 - 24 ) .

ويعرفها ساراسون وآخرون ( Sarason & all ) بأنها "تعبير عن مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم ، ويعتقد أنهم في وسعهم أن يعتنوا به ويقفوا بجانبه عند الحاجة . ( فايد ، 1998 ، ص ، 161 ) .

ويعرفها عماد مخيمر (1997) "بأنها عملية تقييمية لمدى إدراك الفرد لعمق وكفاية وعلاقاته مع الآخرين كما أن الدعم الاجتماعي يأخذ معناه على حسب المرحلة العمرية التي يكون فيها الفرد ، ففي مرحلة الطفولة تتمثل فيما تقدمه الأسرة من مساندة وخاصة الأم والأب والأشقاء ، وفي مرحلة المراهقة يتمثل الدعم فيما تمثله العلاقة الزوجية والعلاقات مع الأبناء وزملاء العمل " . ( بن ظاهر ، 2005 ، ص ، 52 ) .

كما أنها "اهتمام المنظمة بتوفير الفرص للعلاقات الاجتماعية وبتشجيع روح التعاون والتآلف بين العاملين والتي تعمل في اتجاهين كلاهما في صالح الفرد والمنظمة ، فمن جانب تزيد من استجابات الفرد للعمل لأنه يحقق حاجات مهم مثل الضمان والقبول والانتماء ، ومن جانب آخر فإنها تعمل كمنطقة عازلة أو مخففة لضغوط حيث يتم ذلك من خلال التعاطف وتقديم المساعدة " ( عسكر ، 1998 ، ص ، 117 ) .

أما ( Sarason et.all 1983 ) نقلا عن فهد (1998) فيعرف المساندة الاجتماعية بأنها إدراك الفرد بأن البيئة تمثل مصدرا لتدعيم الاجتماعي الفاعل ، ومدى توافر أشخاص يهتمون بالفرد ، ويرعونهم ، ويتقنون فيه ، ويأخذونه بيده ، ويقفون بجانبه عند الحاجة ، ومن ذلك الأسرة ، الأصدقاء ، الجيران . ( فهد ، 1998 ، ص ، 31 ) .

وبهذا فالمساندة الاجتماعية حسبه تستلزم وجود أشخاص مقربين يحبونه و يقدرونه ، ويرغبونه ويعتبرونه ذو قيمة ، و يمكنه الاعتماد عليهم في وقت الحاجة والضيق .

وهذا ما يتجلى أكثر من خلال تعريف كل من ( ليفي ،1983،Leavy) ، (جانيلين وبلاني ،1984،Ganellen &Blany) للمساندة الاجتماعية على أنها إمكانية وجود أشخاص مقربين للأسرة والأصدقاء (الزوجة ،الجيران) يحبون الفرد ويهتمون به ويقفون بجانبه وقت الحاجة . (راوية ، 1996 ، ص ، 45 ) .

ويعرف عزت عبد الحميد(1999) المساندة الاجتماعية بأنها "درجة شعور الفرد بتوافر المشاركة العاطفية و المساندة المادية والعملية من جانب الآخرين مثل (الأسرة ، والأقارب ، و الأصدقاء ، وزملاء العمل ، ورؤساء العمل ) . وكذلك وجود من يزودونه بالنصيحة و الإرشاد من هؤلاء الأفراد ، ويكون معهم علاقات اجتماعية عميقة " . ( مجدي ، 2009 ، ص 14 ) .

ويرى سارا سون (1982) بأن هناك اتفاقا على أن المساندة يشمل مكونين أساسيين : الأول أن يدرك الفرد أنه يوجد عدد كاف من الأشخاص في شبكة علاقاته الاجتماعية يمكن الرجوع إليهم والاعتماد عليهم عند الحاجة ، و الثاني أن يكون لدى الفرد درجة معقولة من الرضا عن المساندة المتاحة له والقناعة بجداها . ( السيد ،2001 ، ص ، 104 ) .

وبهذا ففعالية المساندة الاجتماعية تخضع لذاتية الفرد ، إذ أن إدراكه بأن المساندة المتاحة له غير كافية يجعلها قاصرة.

ويضيف (ويس) أن المساندة الاجتماعية تتكون من علاقات اجتماعية مميزة تتمثل في المودة والصدقة الحميمة والتكامل الاجتماعي واحترام الفرد وتقديم المساعدة المادية والعاطفية له بحيث تكون صلة الفرد بالآخرين مبنية على الثقة والمساندة . ( فهد ، 1998 ، ص ، 31 ) .

ويشير معتز سيد عبد الله (2001) إلى أن هناك من الباحثين من يفترض بأن المساندة الاجتماعية لها مكونات رئيسية عديدة تشمل التعبير عن المشاعر الإيجابية ، والتسليم بملائمة معتقدات الشخص وأفكاره وتفسيراته ومشاعره ، وإمداد الشخص المكروب الذي ينتمي إلى شبكة اجتماعية للمساعدة المتبادلة والالتزام بالمعلومات التي يحتاجها.

ويصنف (داك، Duck) المساندة في فئتين:

الفئة الأولى و تتضمن المساندة المادية و يقصد بها المساعدة على أعباء الحياة اليومية. و الثانية المساندة النفسية و تشمل التصديق على الآراء الشخصية وتأكيد صحتها ودعم الثقة بالنفس. ويشير (داك) إلى أهمية نوعي المساندة الاجتماعية وحاجة الأشخاص إليهما ، و إن كانت الحاجة إلى كل منهما تتفاوت من طرف إلى آخر ومن علاقة معينة إلى أخرى . ( السيد، 2001، ص ، 104 ) .

وقد عرف كل من (الشناوي وعبد الرحمن، 1994) المساندة الاجتماعية بأنها : تلك العلاقات القائمة بين الفرد والآخرين والتي يدركها على أنها يمكن أن تعاضد عندما يحتاج إليها . ( الشناوي و عبد الرحمن ، 1994 ، ص 04 ) .

ويعرف كابلان (Caplan) المساندة الاجتماعية بأنها : تتكون من الآخرين الذين يقومون بمساعدة الأفراد لكي يتعاملوا مع مشكلاتهم الانفعالية ومشاركتهم في مهامهم وتزويدهم بالنفود ، والمواد ، والأدوات ، والمهارات ، والمعلومات ، والنصيحة ، لمساعدتهم على التعامل مع مواقف ضاغطة يمكن أن يتعرضوا لها . ويعرفها "Cohen" بأنها تعني متطلبات الفرد بمساندة ودعم البيئة المحيطة به ، سواء من أفراد أو جماعات والتي تخفف من أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها، وتمكنه من المشاركة الاجتماعية الفعلة في مواجهة هذه الأحداث والتكيف معها . (عبد السلام ، 1997 ، ص 173).

أما ليبور (Lepor:1994) فيشير إلى أن المساندة الاجتماعية : هي الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة ، وخاصة الاجتماعية في أوقات الضيق، ويتزود الفرد بالمساندة الاجتماعية من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منتظم بشكل أو بآخر مع الفرد ، وتظم شبكة العلاقات الاجتماعية - في الغالب - الأسر ، الأصدقاء ، وزملاء العمل . وليست كل شبكة العلاقات الاجتماعية مساندة بل المساندة منها تميل إلى دعم صحة ورفاهية متلقي المساعدة . ( فايد ، 1998 ، ص ، 181 ) .

وعلى هذا الأساس تعرف المساندة الاجتماعية إجرائيا بأنها : الدعم الانفعالي والمادي والأدائي الذي يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به ، ومدى قدرة الفرد على تقبل وإدراك هذا الدعم "وسوف يتبنى الباحث هذا التعريف في تعريفه للمساندة الاجتماعية.



كما عرف "Moss" المساندة الاجتماعية على أنها "الشعور الذاتي بالانتماء ، والقبول ، والحب ، والشعور بأن الأفراد محتاجين إليه لشخصه وليس من أجل ما يستطيع أن يفعله. ( فايد ، 1996 ، ص 16 ) .

ويعرف "Cobb" المساندة بأنها : "اعتقاد الفرد بأنه مقبول وذو قيمة من قبل الآخرين، وهذا الاعتقاد يأتي من كون الفرد عضواً في جماعة معينة ينتمي إليها . ( عبد الرزاق ، 1998 ، ص ، 45).

كما تعرف (Cutrona) 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 " . (عبد السلام ، 1997 ، ص ، 212 ) .

ويعرف ثويتس "Thoits" المساندة الاجتماعية على النحو التالي : "تلك المجموعة الفرعية من الأشخاص في إطار شبكة الكلية للعلاقات الاجتماعية للفرد ، والذين يعتمد عليهم للمساعدة الاجتماعية والعاطفية والمساعدة الإجرائية أو كليهما " . ( الشناوي وعبد الرحمان ، 1994 ، ص ، 14 ) .

أما حسين فايد (1996) فيعرف المساندة الاجتماعية بأنها : "مشاركة المشاعر ، الإنصات ، والاستماع ، والمعونة المالية ، وتقديم الاقتراحات والمساعدة في الأعمال الخفيفة " . ( فايد ، 1996 ، ص ، 14 ) .

ويعرفها بنجمان ستورا Bangeman stora بأنها " الإحساس بالحب من طرف من يحيطون بهم ، وبأهمية الانتماء إلى شبكة اجتماعية بإمكانهم تقديم المساعدة عند الحاجة إليها ، وتؤكد الدراسات أن الدعم الاجتماعي يساعد على التكيف أثناء المواقف الضاغطة " . ( ستورا ، 1997 ، ص ، 52 ) .

وأخيراً ومهما كان الأساس النظري الذي ينطلق منه مصطلح المساندة الاجتماعية ، فإنه يبدو أن هذا المصطلح يشتمل على مكونين رئيسيين :

- أن يدرك الفرد أنه يوجد عدد كاف من الأشخاص في حياته يمكنه أن يرجع إليهم عند الحاجة .
- أن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له ، والاعتقاد في كفاية الدعم . ( فايد ، 1998 ، ص ، 161 ) .

### 3. أشكال المساندة الاجتماعية:

يشير هوس (House) حسب عماد علي عبد الرزاق إلى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تأخذ عدة أشكال هي : (عماد علي ، 1998 ، ص ، 16).

➤ **المساندة الانفعالية أو الوجدانية :** وهو إظهار التعاطف ، والاهتمام ، والمودة ، والمحبة ، والثقة ، و التقبل ، و التشجيع ، والرعاية ، والحنان الذي يقدم للفرد من قبل أفراد العائلة والأصدقاء خاصة في أوقات الضغط عندما يشعر الفرد بالكآبة والحزن والقلق . حيث يشعر الفرد بقيمته .

➤ **المساندة الأدائية أو المادية :** وهو تقديم المساعدة المالية أو السلع أو الخدمات و يسمى أيضا بالدعم الفعال . وهذا الشكل من أشكال الدعم الاجتماعي يشمل الطرق المادية المباشرة لمساعدة الناس بعضهم ، وتنطوي على المساعدة في المساعدة بالعمل والمساعدة بالمال .

➤ **المساندة بالمعلومات أو الدعم المعلوماتي :** و هو تقديم النصيحة والتوجيه والاقتراحات والمعلومات المفيدة للشخص وهذا النوع من المعلومات من شأنه أن يساعد الآخرين في حل مشاكلهم . فمثلا إذا أراد الفرد أن يجري فحصا طبيا مزعجا ، فيمكن لشخص الذي تعرض للفحص نفسه أن يزوده بالمعلومات حول الطريقة التي سيتم بها الفحص بالضبط ، وكم من الوقت ستستمر المضايقة بسبب الفحص ، وغيرها من الأمور المتعلقة بالموضوع . و يمكن لشخص الذي يواجه صعوبات في وظيفته أن يحصل على المعلومات من زملائه في العمل حول أفضل الطرق التي يمكن له أن يتبعها لتنظيم وقته ، أو إنجاز المهام بالشكل السليم ، أو في كيفية التعامل مع رسائله بخصوص تغيير بعض المظاهر المتعلقة بعمله .

➤ **المساندة التقييمية :** والتي تنطوي على التغذية الراجعة المتعلقة بأراء الفرد أو سلوكه . وتتضمن مساعدة الفرد على تحقيق فهم أفضل للحدث الضاغط وللاستراتيجيات التي يجب حشدها لتعامل معه . ومن خلال تبادل التقييمات يستطيع الفرد الذي يواجه حدثا ضاغطا أن يقرر مقدار التهديد الذي يسببه الحدث الضاغط ، ويستطيع الاستفادة من المقترحات حول كيفية إدارة الموقف . ( تايلور ، 2008 ، ص ، 445 ) .

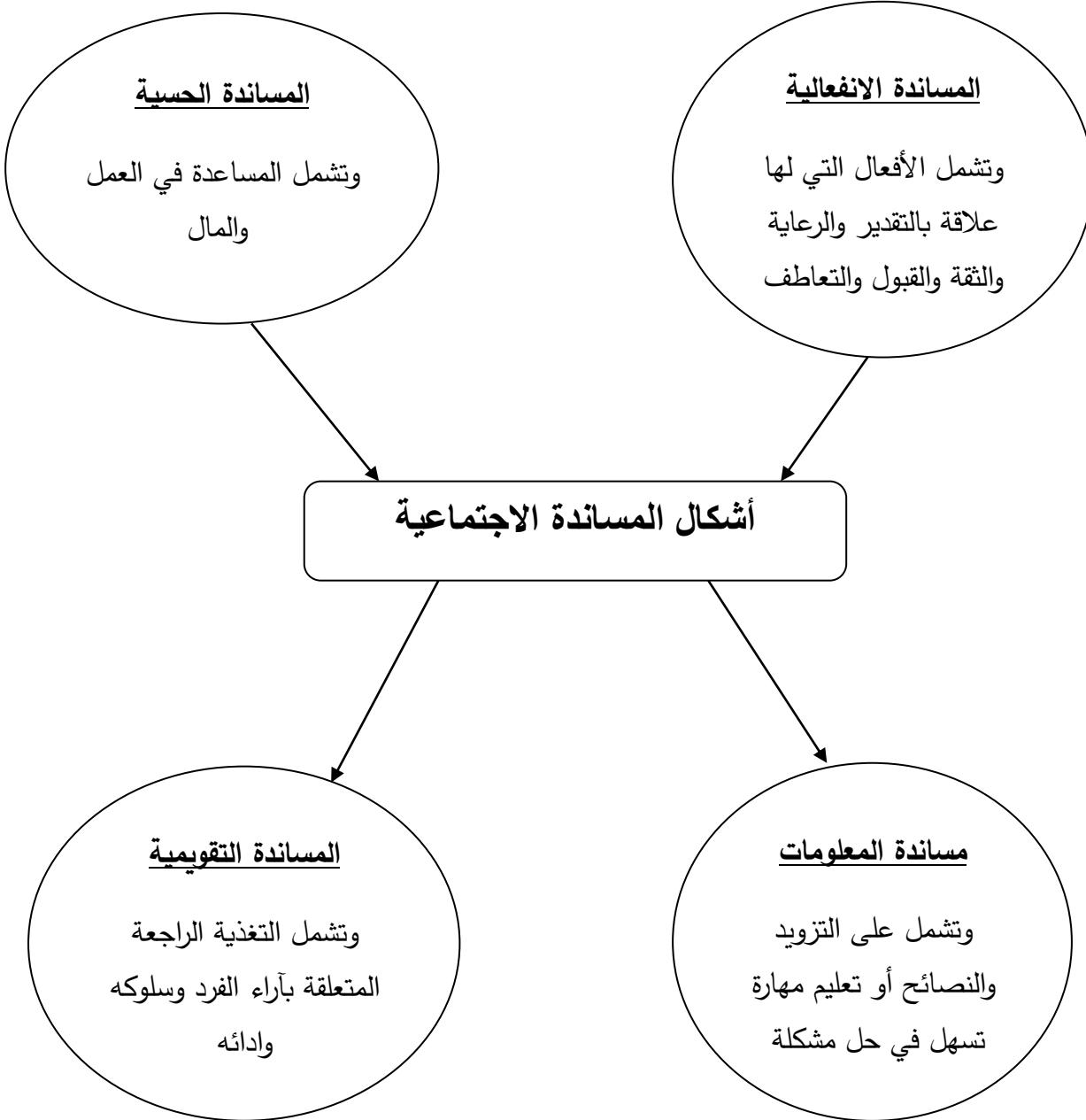
➤ **مساندة الأصدقاء :** و التي تنطوي على ما يمكن أن يقدمه لبعضهم البعض وقت الشدة ، وهذا النوع من الدعم يشعر الفرد بالانتماء الاجتماعي (ويسمى أيضا بالدعم الانتماء) ويمكن ملاحظته بوجود الأصدقاء و الانخراط في الأنشطة الاجتماعية المشتركة معهم . ( أسماء إبراهيم ، 2001 ، ص ، 13 ) .

كما تؤدي المساندة الاجتماعية وظائف هامة تدور حول تلبية احتياجات الفرد وحمايته من التأثير الضار والحزن ، وتقديم له خبرات الآخرين في مواقف مشابهة لموقفه ليقارن سلوكه ومشاعره وأفكاره إزاء هذه الخبرة الجديدة . (أسماء إبراهيم ، 2001 ، ص ، 13 ) .

ويرى عماد محمد مخيمر بأن المساندة الاجتماعية تختلف باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد ففي مرحلة الطفولة تكون المساندة متمثلة في الأسرة (الأم ، الأب ، الأشقاء) وفي مرحلة المراهقة تتمثل المساندة في جماعات الرفاق والأسرة ، وفي مرحلة الرشد تتمثل المساندة في الزوج وكذلك علاقات العمل والأبناء . (عماد، 1997، ص ، 105 ) .

بناء على ما سبق يمكن القول بأن المساندة الاجتماعية تستلزم وجود أشخاص مقربين من الفرد يحبونه ويقدرونه ، و يرغبونه و يعتبرونه ذو قيمة ، و يمكنه الاعتماد عليهم في وقت الحاجة و الضيق . وهي تتوقف على مدى إدراك ورضا الفرد عنها .

والمساندة الاجتماعية تتخذ أشكالاً مختلفة ، وهي تختلف باختلاف المراحل العمرية التي يمر بها الفرد في حياته . والتي يمكن توضيحها بشكل التالي :



شكل رقم ( ) مخطط المساندة حسب ( Karen.1987 ) نقلا عن : ( فوزية الكردي ، 2012 ، ص ، 12 ) .

#### 4. أبعاد المساندة الاجتماعية :

يرى هاوس ( House , 1981 , 198 – 390 ) أن للمساندة الاجتماعية أربعة أبعاد ، هي :

- **المساندة العاطفية** : و تتمثل في الود و التعاطف .
- **المساندة الأدائية** : و تتمثل في المساعدة على أداء الأعمال و القيام بها .
- **المساندة المعرفية** : و تتمثل في الإمداد بالمعلومات أو المساعدة في حل مشكلات الفرد .
- **المساندة التقويمية** : و تظهر في تزويد الفرد بالمعلومات التي تساعد على تقييم أدائه .

و يرى رودن أن للمساندة الاجتماعية أبعاد عديدة ، وتتضمن :

- التعبير عن المشاعر الإيجابية .
- التسليم بتطابق مشاعر الفرد مع الظروف التي يواجهها الفرد الذي ينتمي إلى شبكة العلاقات الاجتماعية . ( يحي محمد ، 2006 ، ص ، 37 )

و يتضح من ذلك الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية في مشاركة الفرد و مساعدته على مواجهة الضغوط التي تحيط من حوله و تؤثر على توافقه النفسي و الاجتماعي من خلال شبكة العلاقات الاجتماعية التي تساند الفرد و تمده بالإمدادات و المساعدة المناسبة .

و يرى جوثليب Gottlib أن هناك أربعة أبعاد رئيسية هي :

- التحرك في المواقف السيئة .
- حل المشكلات .
- المساندة العاطفية .
- التأثير غير المباشر .

و يضيف هيرشي Hirsch أن أهم تلك الأبعاد هي :

المساندة العاطفية ، و الارشاد و التوجيه المعرفي ، المساعدات المادية الملموسة ، التعزيز الاجتماعي ، و المساندة الاجتماعية المتبادلة . ( يحي محمد ، 2006 ، ص ، 37 - 38 )

## 5. النماذج النظرية المفسرة للمساندة الاجتماعية :

برزت عدة نظريات في تفسير دور المساندة الاجتماعية في تخفيف الضغط أهمها :

### 5 - 1 - نموذج الأثر الواعي ( المخفف من الضغط ):

يفترض هذا النموذج أن المساندة الاجتماعية تساهم في تخفيض الضغوط النفسية ، حيث يرى لازاروس و لونيير Lazarus et Launer 1978 أن أحداث الضاغطة تنشأ عندما يتعرض الفرد لموقف ما تحس أنه مهدد له في حياته ، و يفقد الاستجابة الإيجابية ، لمواجهته أو التعامل مع هذه الأحداث و دور المساندة الاجتماعية حسب سترويبي و آخرون Stroebe et al 1996 حماية الشخص من سيطرة الضغط النفسي و تأثيره على حالته الصحية . ( الصبان ، 2003 ، ص ، 42 )

و يري آبلن و آخرون Kaplan et al 1993 أن ارتفاع مستوى المساندة الاجتماعية يقي الفرد من الوقوع في الأمراض ، و يؤدي إلى الرضا عن الحياة و العمل و يتمحور الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية أنموذج يخفف من الآثار السلبية لأحداث الضاغطة في محورين أساسين :

أ. **المحور الأول** : يظهر أن المساندة يمكن أن تدخل بين الحادث الضاغط ( أو توقعه ) و بين رد فعل الضغط حيث تقوم بتخفيف أو منع استجابة تقدير الضغط بمعنى أن إدراك الشخص أن الآخرين يمكنهم أن يقدموا له الموارد و الإمكانيات اللازمة قد يجعله يعيد تقدير إمكانية وجود ضرر نتيجة للموقف أو تقوي لديه القدرة على التعامل مع المطالب التي يفرضها عليه الموقف و من ثم فإن الفرد لا يقدر الموقف على أنه شديد الضغط .

ب. **المحور الثاني** : فيتمثل في أن تقديم المساندة في الوقت المناسب قد تتدخل بين خبر الضغط و ظهور حالة مرضية و ذلك عن طريق تقليل أو استبعاد رد فعل الضغط أو بالتأثير المباشر على العمليات الفسيولوجية و قد تزيل المساندة الأثر المترتب على تقدير الضغط عن طريق تقديم حل للمشكلة و ذلك بالتخفيف أو التهوين من الأهمية التي يراها الشخص لهذه المشكلة .

( الشناوي ، 1994 ، ص 38 - 39 )

**5 - 2 - نموذج الأثر الرئيسي :**

يفترض هذا النموذج أن المساندة الاجتماعية لها تأثير مفيد على حياة الفرد و سعادته و هذا في ضوء قوة علاقات الفرد في الآخرين في بيئته الاجتماعية أي وجود تكامل اجتماعي للفرد ، حيث يظهر أثر مفيد للمساندة الاجتماعية على الصحة البدنية و النفسية لأن الشبكات الاجتماعية يمكن أن تزود الأفراد بخبرات ايجابية منتظمة و بمجموعة من الأدوار التي تتلقى مكافأة من المجتمع ، و هذا النوع من المساندة يساهم في تجنب الخبرات السالبة التي قد تزيد من حدوث اضطراب جسدي عن طريق آثار الانفعال على الهرمونات العصبية أو عن طريق أنماط سلوكية سلبية كالتدخين و تعاطي الكحول . ( الصبان ، 2003 ، ص ، 43 )

أما قد يؤثر على الجانب الاجتماعي للفرد من خلال انخفاض المشاركة الاجتماعية مع الآخرين و الإحساس بالعزلة و انخفاض مستوى التفاعل الاجتماعي .

**5 - 3 - نموذج الارتباط :**

يرى باولبي ( Bowlby ) صاحب النظرية 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 .

كما أن المساندة الاجتماعية تؤثر في الشعور بالوحدة الاجتماعية ، أما الحالة الزوجية ( متزوج ، أرمل ) فهي الشعور بالوحدة الاجتماعية و ذلك لأن غياب الارتباط الوجداني مع الشخص الذي يتعلق به الفرد يؤثر على الشعور بالوحدة الاجتماعية ، حيث أن الأفراد الذين يقيمون علاقات وروابط تعلق صحيحة مع الآخرين يكونون أثر أماناً أو اعتماداً على انفسهم من أولئك الذين يفتقدون مثل هذه الروابط ، عندما تعاق قدرة الفرد على إقامة مثل هذه الروابط الصحيحة المتوافقة مع الآخرين ، هذا يؤدي به إلى العزلة عن الآخرين . ( على عبد السلام على ، 2005 ، ص ، 56 )

## 5 - 4 - النموذج الشامل :

وضع هذا النموذج لبيرمان و بيرلين Pearlín et Libeman و تم تطويره في عام 1989 و هو يرى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تحقق تأثيرها حتى قبل وقوع الحدث الضاغط ، و هذا لأنها يمكن أن تحد من احتمالية الحدث الضاغط ، و حتى و إن وقع الحادث الضاغط فإن المساندة من خلال تفاعلها مع العوامل ذات الأهمية قد تعدل أو تغير من إدراك الفرد ، و من ثم تخفف من التوتر المحتمل ، و إذا وصل التوتر إلى درجة قد تجعل الحدث المتوقع يغير من وظائف الدور يمكن للمساندة الاجتماعية في آيفية التعامل مع الحدث الضاغط ، وبذلك تعدل من العلاقة بين الحدث ما يسببه من إجهاد بمقدار الدرجة التي ينحدر عندها الحدث الضاغط فإن عوامل شخصية مثل تقدير الذات تجعل في إمكانية المساندة أن تجعل من هذه الآثار ، هذا ما يجعل المساندة الاجتماعية قد تؤثر مباشرة على مستوى التوافق . ( محمد عبد الرحمن ، 2001 ، ص ، 324 )

## 6 . مقاييس المساندة الاجتماعية :

تختلف مقاييس المساندة الاجتماعية باختلاف التوجهات النظرية لمفهوم المساندة ، لخصها " وولجيموت " و " بيتتر " 1991 في ثلاث أساليب مختلفة حجمها و طبيعتها و قوتها و مصدرها سواء كان من الأصدقاء أو الزملاء و غيرهم ، أو التركيز على وظائفها المتمثلة في أشكال أو بالأحرى أنواع المساندة المقدمة ( مادية ، معنوية ، نصائح أو معلومات ) ، أو قياس مدى رضا الفرد عن المساندة المتوفرة له من أعضاء الشبكة الاجتماعية التي ينتمي إليها . ( عفاف شكري حداد ، 1995 ، ص 931 )

## 6 - 1 - مقياس المساندة الاجتماعية ل فوكس ( 1982 ) Vaux :

وضع هذا المقياس " فوكس " و أعدده للبيئة العربية " عزت عبد الحميد حسن " ( 1996 ) و يحتوى على 43 عبارة تقيس خمس أبعاد فرعية هي : المساندة العاطفية ، الصحة الاجتماعية ، المساعدة العلمية ، المساندة المالية ، النصيحة و الإرشاد و هذا المقياس يقيس المساندة الاجتماعية من الأسرة و الأصدقاء و زملاء العمل . ( بشرى اسماعيل أحمد ، 2004 ، ص 100 )



## 6 - 2 - مقياس المساندة الاجتماعية ل " ساراسون " و آخرون sarason et al

( 1983 ) : يتضمن المساندة الاجتماعية حسب ساراسون و آخرون على عنصرين أساسيين :

- أ. إدراك الشخص بوجود عددا كافيا ممن يقدمون إليه المساندة الاجتماعية وقت الحاجة إليها .
- ب. درجة من الرضا لدى الفرد عن هذه المساندة المتاحة .

و قد أعد هذا المقياس على التصور عن المساندة ، أي كمية المساندة المتاحة ( عدد الأشخاص ) و مدى الرضا عن المساندة ، و يشتمل المقياس على ( 27 ) موقفا يتعرض لها الناس و يلي كل موثق سؤال عن الأشخاص الذين يشاركون هذا الموقف ، ويلي ذلك سؤال حول مدى الرضا عن هذه العلاقات محددة بست مستويات . ( الشناوي ، و السيد عبد الرحمان ، 1994 ، ص ، 43 )

و بفضل هذا المقياس استطاع بعض الباحثين اكتشاف أن الرضا عن المساندة الاجتماعية لا يرتبط بالضرورة باتساع الشبكة الاجتماعية للفرد ، حيث سجل عند بعضهم درجة عالية من الرضا عن المساندة رغم قلة عدد الأصدقاء . ( Rascle , N , 1994 p 131 )

و كما توجد مقاييس أخرى للمساندة الاجتماعية أعدت خصيصا للبحث عن المساندة في إحدى مجالات الحياة ، كمقياس " تايلور Taylor " ( 1974 ) للدعم العاطفي كما تدركه الزوجة من قبل الزوج ، و مقياس المساندة المهنية المدركة ل " إيزنبرجير و آخرون ( 1986 ) و غيرها من المقاييس ، و هذه بعض منها بشيء من التفاصيل . ( الشناوي ، و السيد عبد الرحمان ، 1994 ، ص ، 117 )

## 6 - 3 - مقياس الدعم الاجتماعي كما تدركه الزوجة من قبل الزوج ل " تايلور

: Taylor (1974)

أعدت " تايلور " مقياس الدعم الاجتماعي العاطفي كما تدركه الزوجة من قبل الزوج ، و يتكون من (16) بندا تقيس ثمانية أبعاد ، حيث يطلب من المرأة أن تقرأ كل بند و أن تحدد على مقياس متدرج من ( 11 ) نقطة ( صفر - 10 ) الدرجة التي تنطبق عليها و أن تضع دائرة حولها ، و يعد المقياس لتحديد الدرجة التي تشعر بها المرأة بمساند من قبل الزوج من خلال الأبعاد : المدح ، المساعدة ، الإعجاب به ، التعاون معها ، الاستمتاع بمصاحبتها ، احترامها ، مشاركتها للمعلومات ، تقبلها كما هي ، و يقاس كل بعد بواسطة بندين أحدهما موجب الاتجاه و الآخر سالب الاتجاه و يمثل مجموع الأبعاد الثمانية درجة المساندة

التي تتلقاها المرأة من قبل الزوج ، و بذلك تتراوح درجة كل بعد بين صفر ( صفر - 20 ) و الدرجة الكلية للمقياس بين ( صفر - 120 درجة ) ، ويصل معامل صدق الاتساق الداخلي في الدراسات الاجنبية .

( الشناوي ، و السيد عبد الرحمان ، 1994 ، ص ، 117 )

#### 6 - 4 . مقياس المساندة الأسرية للعمال ل " كينج " و آخرون King et al ( 1995 ):

وضع " كينج " و آخرون مقياس يتكون من ( 15 ) و ( 44 ) عبارة تقيس المساندة الأدائية للعمال من الأسرة و ( 29 ) عبارة تقيس المساندة الانفعالية للعمال من أفراد الأسرة ، لكل عبارة منها خمس اختبارات تتراوح بين الموافقة بشدة إلى عدم الموافقة التامة . ( بشرى إسماعيل أحمد ، 2004 ، ص ، 100 )

**الخلاصة :**

تطرقت في هذا الفصل إلى تعريف المساندة الاجتماعية على أنها الدعم الذي يتلقاه الفرد من الآخرين و إدراك الفرد تلك المساعدة المقدمة له المتمثلة في المظاهر المساندة الاجتماعية ، و حيث أن هذه المساندة تختلف كم شخص إلى آخر و من بيئة لأخرى و ذلك حسب درجة المساندة الاجتماعية للفرد و حيث يلعب عامل العرف والتقاليد و المجتمعات .

## الفصل الثالث

# الرفاه النفسي

تمهيد

1 . تعريف الرفاه النفسي

1 - 1 تعريف الرفاه النفسي

1 - 2 التمييز بين الرفاه النفسي والرفاه الذاتي

2 . الأسس النظرية للرفاه النفسي Ryff

3 . أبعاد الرفاه النفسي

4 . خصائص الرفاه النفسي عند الأشخاص

خلاصة الفصل

**تمهيد :**

سوف نحاول من خلال هذا الفصل تقديم تصور عام للرفاه النفسي في إطار مصطلح واسع و أكثر ثراء للمفهوم شكل عام ، و ذلك بالتركيز على توضيح أسس النظرية بالإضافة إلى أبعاد الرفاه النفسي و خصائصه ، و الفرق بين الرفاه النفسي و الرفاه الذاتي التي التي صيغت في أربعة مباحث .

**1. تعريف الرفاه النفسي :****1 - 1 تعريف الرفاه النفسي :**

إن القدرة على تحديد جوانب ظاهرة ما و الإطاحة بمكوناتها و إعطائها اسما يتفق عليه العلماء من أصعب المهمات في علم النفس ، و البحث تحت عنوان " الرفاه النفسي " المقصودة به psychological well - being يعد عملا مجهدا و محيرا لأنه يصعب إيجاد مصطلح باللغة العربية يتناسب مع المقصود من العبارة باللغة الأجنبية و في الوقت ذاته يتفق عليه علماء النفس . (ديه ، 2012 ، ص 13)

وفي اللغة العربية يقصد بكلمة well- bing من الناحية اللغوية : خير ، صالح رفاهة ، سعادة . ( البعلبكي ، البعلبكي منير ، 2008 ، ص 1341)

أما في قاموس علم النفس : انشراح ، رفاهية ، سعادة . ( زهران ، 1987 ، ص ، 564 ).  
وحسب ديه (2012) استخدم مصطلح الرفاه النفسي لأنه شائع الاستخدام بين علماء النفس ، وهو حالة من السعادة النفسية ولكنه لا يعني بالضرورة السعادة ، كما أنه لا يتضمن مفهوم الدلال والظرف والرفاهية كما قد يُفهم من استخدامنا لهذه الكلمة وأضاف أنه عند الحديث عن فئة المرفهون نفسيا فإننا لا نقصد الناس الذين تخلو حياتهم من المشكلات و الاضطرابات و حتى الأمراض و إنما لديهم صفات تمكنهم من الاستمرار مقارنة مع غيرهم ومواصلة حياتهم الهانئة رغم الظروف.  
و الرفاه النفسي يقصد به الانشغال بالتحديات الوجودية للحياة مثل تحقيق الذات. ( الخنجي ، 2006 ، ص ، 23 ) .

ويعرف (1992) Shek الرفاه النفسي بأنه حالة الشخص السليم عقليا الذي يمتلك عددا من الصفات الإيجابية للصحة النفسية مثل : التكيف الفعال مع البيئة و وحدة الشخصية. (Afework ,2013 p:14).  
 أما عن ريان ودسي (2001) Ryan and Deci تتبع لهذا المصطلح و هو يعتمد على القدرة على الانخراط في الأنشطة التي تتماشى مع الاهتمامات و الأهداف في الحياة الفرد و حاجاته النفسية الأساسية .  
 (Machado, Desrumaux , Van Droogebroek,2016 , p:22)

و وفقا هبير (2005) Huppert " الرفاه النفسي هو القدرة على الشعور بالرضا عن النفس والقدرة على العمل بفعالية " وتعتقد أن الشعور الجيد لا يعني بالضرورة وجود مشاعر إيجابية كالرضا والسعادة و لكن أيضا وجود المودة والثقة و الاهتمام و المشاركة و القدرة على العمل بفعالية مثل شعور الفرد بالسيطرة على حياته و القدرة على استغلاله لإمكاناته و إحساسه بالحياة الهادفة و إقامة علاقات إيجابية مع الآخر .  
 (Suresh,Jayachaner & Joshi ,2013 ,p :121)

و أضافت أماني عبد المقصود (2006) : أن الرفاه النفسي التي قامت بترجمته إلى السعادة النفسية هو شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة و الطمأنينة و البهجة و الاستمتاع و الضبط الداخلي وتحقيق الذات و القدرة على التعامل مع المشكلات و الصعوبات بكفاءة و فعالية . (شند ، سلومة ، هبية ، 2013 ، ص 678 ).

من التعاريف المذكورة التي شملت مضمون الرفاه النفسي كانت تؤدي إلى معنى واحد ركزت فيه على القدرة على الأداء بفعالية وإيجابية للفرد ، وتغلبه على ما يواجهه من صعوبات وتحديات موظفا قدراته مع تطويرها ، و تحقيق أهدافه و هنا استبعد شعور الفرد بالرضا والسعادة فقط .

## 1 - 2 التمييز بين الرفاه النفسي و الرفاه الذاتي:

يعتبر سليغمان (2000) Seligman الرفاه احدى المصطلحات التي استخدمها للتعبير عما يعنيه علم النفس الإيجابي على مستوى الخبرة الذاتية للفرد . (ديه ، 2012 ، ص ، 1).

ومنذ آلاف السنين والفلاسفة والمفكرين يسألون ما الحياة المخيرة ؟ وركزوا على عدة محكات مثل :حب الآخرين السعادة والاستبصار الذاتي كمحددات لخصائص الحياة الخيرة ، ثم تطور هذا الاتجاه إلى الرفاه الذاتي و اعتبروا السعادة محكا له لأنه المؤشر الوحيد الجدير بالرفاه فكل شخص يمكنه أن يفهم ما يعنيه لفظ السعادة . (معمرية ، 2012 ، ص 31 - 32).

وعند اليونان الكلمة *hédoné* تركز على السعادة ، وهنا يحدد الرفاه في الحصول على اللذة و تجنب الألم ويمكن أن ينظر إليه على أنه رفاه ذاتي .

( Di Fabio & Palazzeschis , 2015 :1 ; SWB, Kehneman et all ., 1999 )

ما يعني أن بحث الإنسان عن الشعور باللذة قديم ومتأصل ومتجذر في النفس الإنسانية فبحثه عن السرور و السعادة و الرضا انبثق في الكتابات اليونانية القديمة أمثال ابيقروس Epicurus بالإضافة إلى الفلسفات اللاحقة لهوبز وبنتم Hobbes and Benthem ، و من الدراسات الحديثة التي تندرج تحت هذا الإطار هي الرفاه الذاتي و يعني السعادة و هذا الاتجاه نشأ على يد العالم دينر Diener . ( شند ، سلومة ، هيبه ، 2013 ، ص ، 676 )

و الرفاه الذاتي وفقا لدينر و آخرون (Diener et al (1995) يترتب على التقييم الوجداني و المعرفي للحياة من قبل الأفراد. (Biétry & Creusier , 2016 : 63)

ويتكون الرفاه الذاتي من :

أ. المكون المعرفي (أيضا الرضا العام عن الحياة )

ب. المكون الوجداني (الوجدان الإيجابي وغياب الوجدان السلبي). (Keyes & Magyar-Moe , 2012 ; moe , 2003 ; 9)

وقد ذكر Wenneberg(2012) أن هذا المعنى من الرفاه لا يزال قويا ، وهذا ما لوحظ في أعمال الباحثين أمثال : (Kashdan , Biswas- Diener & King (2008) ; Kahneman et al (1999) ; et al , Kahneman et al, (1999)

وعن كلمة *eudaimon* تشير إلى نظام أخلاقي يهدف إلى السعادة البشرية ، يعتقد ارسطو السعادة هي المبدأ الذي يسعى إليه كل إنسان من خلال توجيه أفعاله. (Mc Mahon, 2006 ;Machado et al, 2016 :22)

وهو أول من كتب عن فلسفة السعادة واعتبرها ادراك الفرد لإمكاناته الحقيقية ، و لهذه الفكرة أصول في كتابات الفيلسوف سارتر(1995) حيث أكد على مسؤولية الفرد ليكتشف معنى لوجوده و حياته بما في ذلك معنى للحقائق القاسية. ( شند وآخرون ، 2013 ، ص ، 676 )

ومنه فهو يتعلق بتحقيق الذات ، و ينظر إلى الرفاه كالأداء الكامل لشخص (Ryan & Deci , 2001)

ويمكن اعتباره الرفاه النفسي . (Di Fabio , Palazzeschi ,2015 ,1 ; Ryff & Singer, 2008)

ووفقا (Ryff et al , (1999) ، الرفاه النفسي يشير إلى التحديات الوجودية التي تواجه الفرد في حياته ، و كيفية ومدى تغلبه عليها ، فالمعنى الحقيقي للرفاه النفسي هو التطوير الكامل لإمكانات الفرد . (خرنوب ، 2016 ، ص ، 223) .

و إن وجود الرفاه النفسي إيجابي أمر قاطع لنجاح بيئة جديدة والانخراط في علاقات هادفة ، تحقيق أقصى الإمكانيات في الحياة

(Alport ,196 ,Erikson,1959,Maslow,1968, Rogers, 1961,Ryff ,1989 ;Akhtter ,2015 :154) وبخصوص هذين المفهومين (الرفاه النفسي والرفاه الذاتي) فهما متشابهين وإن كلا منهما يمثل نهج لفهم الصحة النفسية إلا أنهما مختلفان من حيث الأبعاد . (Ryff ,Singer , & Love , 2004 ; Moe, 2012 :8)

## 2. الأسس النظرية للرفاه النفسي Ryff:

انتقدت (Ryff 1989) البحوث حول موضوع الرفاه و اعتبرتها ذات أساس نظري فقير ووضعت نهجا بديلا لرفاه وبنيت هذا التصور النظري على أساس النظريات في مجال الشخصية . (العنزي ، 2017 ، ص 189،

ومن بين هذه النظريات المعتمد عليها في هذا الإطار النظري نجد : نظرية تحقيق الذات -Self (actualization) Maslow حيث أن بعض علماء النفس الشخصية اهتموا اهتماما بالغا بما تستلزمه الحياة الخيرة ، لا مكان لبرهان أقوى من نظرية ماسلو تحقيق الذات و التي تأتي في قائمة ترتيب هرمي للحاجات

مما توجب ذكرها فالتطرق لهذه النظرية كأساس نظري من الأسس النظرية للرفاه النفسي يساهم بإثراء هذه الدراسة . (هريدي ، 2011 ، ص ، 82)

وهرم ماسلو (Maslow 1958) يتضمن 5 حاجات أساسية و يبدأ الشخص من خلال ذلك بتلبية الحاجات الأساسية وبعد تحقيق الحاجة الأولى ينتقل إلى التالية ، على المستوى مباشرة أعلاه ، و تعتبر أهم حاجات الأساسية للكائن الحي هي الفيزيولوجيا و هي بلا شك ، الأكثر أهمية في الهرم ، فالفرد له رغبة أقوى من أجل تلبية هذا النوع من الحاجة واستمرار حياته ثم تلي الحاجة للأمن وعندما يكون الشخص في هذه المرحلة ، تصبح السلامة أكثر أهمية من أي شيء كما تتعلق الحاجة للانتماء بمتطلبات المودة والمحبة ، التي تأتي عندما تلبى الحاجات السابقة . (Hidalgo et al ,2010 ; Wells, 2014 :78,79).

فهذا الشخص مهتم الآن بتحقيق الاتصال و العلاقات مع الآخرين و سوف يعمل بجد لتحقيق ذلك فهو الآن أكثر اهتماما بالقيام بذلك من أي شخص آخر ، كما ركز على تقدير الذات للشخص والتي تصنف إلى مجموعتين فرعيتين : الرغبة في الإنجازات و الاستقلالية و الحرية ، ومن ناحية أخرى الرغبة في كسب الهئية ، وتعرف بأنها اكتساب تقدير الآخرين وآخر حاجة تحقيق الذات ، وتعرف بأنها تمكن الشخص من تحقيق كامل إمكاناته ، التي تأتي عندما يتم تلبية جميع الحاجات الأخرى ، ووفقا لماسلو تحقيق الذات : "يجب أن يكون الفرد ما يستطيع أن يكون عليه what a man can be , he must be" ، وتشير هذه الحاجة إلى رغبة الشخص في تطوير إمكاناته الكاملة ، للحصول على النمو الشخصي وهذه الرغبات تختلف اختلافا كبيرا من شخص إلى آخر . (Hidalgo et al ,2010 ; Wells, 2014 :78,79).



فيما يخص نظرية روجرز (1963) Rogers فهي تركز على مفهوم أن الأفراد باستطاعتهم أن يعيشوا بشكل كامل مع كامل مشاعرهم وردود أفعالهم و هؤلاء الأفراد يتميزون بالثقة النفس لأنهم يستطيعون تقبل عواقب أفعالهم ويمكنهم وتصحيحها كما يمكنهم تجربة كل مشاعرهم دون خوف .

أما عن نظرية البورت (1952) Alport التي وصف فيها الشخصية الناضجة كشكل من الأشكال الأداء الإيجابي . (79: Wells, 2014 ; Hidalgo et al ,2010).

وتماشيا مع تأكيده على الدراسة الشخصية الراشدة السوية ، فقد قام بصياغة محكات للصحة النفسية أو النضج وأهمها:

### ➤ اعتناق فلسفة موحدة :

فالأشخاص الناضجين يعملون على تطوير فلسفة موحدة تعطي معنى لحياتهم وتوجههم في المستقبل ، وتجعلهم قادرين على مواجهة المشاكل والمصاعب .

### ➤ القدرة على تحقيق امتداد للذات :

وذلك من خلال ممارسة الأنشطة والمشاركات التي تعد ذات معنى وفائدة له كالزواج والشخص الناضج لا يعكف على ذاته ولا يقتصر اهتماماته على اشباعاته البيولوجية من طعام وشراب الخ لكنه لديه توجه نحو مستقبله وغير متعلق دينامي ويسعى لتحقيق ذاته دائما. (عبد الرحمن، 1998، ص ، 327 - 326).

### ➤ تكوين علاقات شفقة وحب مع الآخرين :

أي التآلف مع الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية بعيدة عن الحقد والغيرة فالشخص الناضج لديه استعداد للتضحية من أجل الآخرين أو على الأقل قبول تبعات ما يعطيه لديه شعور بالمسؤولية إزاء الآخرين عموما ويخطط حياته في إطار قيم و معايير الجماعة.

### ➤ الأمن الانفعالي وتقبل الذات :

الأشخاص الناضجين تعلموا كيف يواجهوا مشاكلهم بطرق فعالة مما يضيفي لحياتهم شعورا بالأمن النفسي ، وليس من السهل أن يقعوا في الفوضى أو تنتشط هماتهم أو يختل توازنهم بخيبة أمل وهم قادرين على الاستفادة من خبراتهم الماضية يتقبلون ذاته و قدراتهم و لديهم ثقة في النفس تمكنهم من تأجيل اشباعاتهم وتحمل احباطات حياتهم اليومية دون لوم للآخرين على أخطائهم أو ممارسة سلوك غير مرغوب .

### ➤ لديهم توجهات واقعية :

الأشخاص الناضجين لديهم توجهات واقعية نحو ذاتهم ونحو العالم الخارجي تتضمن القدرة على التضحية بذاتهم في سبيل عمل ذات معنى ومواجهة الصعاب بدون هلع أو خوف أو اللجوء إلى حيل دفاعية و هم قادرون على التخطيط للأحداث المستقبلية والسعي الجاد لإنجاز ما يتم تخطيطه .

### ➤ الاستبصار بالذات :

يتفق البورت مع كل من فرويد و يونغ لى أن الاستبصار الحقيقي بالذات أمر صعب تحقيقه فنحن نفكر في ذاتنا كثيرا ولكن ليس بموضوعية مطلقة .

ولذلك فإن الشخص الناضج هو شخص أكثر وعيا بذاته وإدراكا للحاجة إلى التغيير والنمو كما يدرك الفرق بين ما يعيه عن ذاته وما ينكره الآخرين عنه ، لديه روح الفكاهة و المرح و يستمتع بذلك و حسب البورت في كل الاحتمالات لا يوجد شخص يتمتع بهذه المحكات الستة للنضج و لا من الضروري أن تعبر هذه المحكات بكفاءة عن العمر الزمني ، على الرغم من أن الراشدين (أو الشباب ) ربما يعكسون جيدا درجة غير عادية من النضج أو عدم النضج . (عبد الرحمن، 1998، ص ، 327 - 326).

ومن منظور علم النفس التطوري يدرك اريكسون ( 1950 ) Erikson أن تطور الشخصية مثل سيرورة أين يكون فيها كل عامل من الشخصية مرتبط بالعوامل الأخرى ، وأن الشخصية ككل تعتمد على التطور الصحيح لكل مكوناتها ، هذا المنظور نفسه يمكن العثور عليه في نظرية بيهلر (1935) Buhler الذي خصص إلى أنه : على الرغم من وجود الفروق الفردية هنالك تسلسل منتظم بخصوص الأحداث والتجارب والإنجازات في حياة الإنسان . ( Hidalgo, Bravo, Martinez et al, 2010, Wells, 2014 : 78 )

من خلال مزيج من الجهود النظرية والتجريبية ، أوضحت نيوغرتين Neugarten تحديات شخصية محددة في منتصف العمر وعند الشيخوخة ، فقد صاغت "العملية التنفيذية " في منتصف العمر : وهي الوعي الذاتي والانتقائية والمعالجة والهيمنة على البيئة والتمكن ، والكفاءة . وقد وصفت "التعقيد المذهل " الظاهر في سلوك المسؤول التنفيذي في منتصف العمر الذي يدير ويجسد حياة مهنية متطلبة ، ويفرق بين المسؤوليات المراد تفويضها للآخرين وتلك التي يجب أن يكملها بنفسه ، و إدارته لإرضاء العديد من الحاجات العاطفية ، و الجمالية و قد وصف نيوغرتين الفرد البالغ من العمر 60 عاما بأنه أكثر تواقما وتوافقا لمطالب العالم الخارجي ، وهذا التحول الأساسي من وظائف الأنا ، و يعرف باسم العملية الداخلية وربما من خلال هذا المنعطف الداخلي تمكن المرء من تحقيق التكامل العاطفي الذي وصفه إريكسون .

(Ryff ,1982 :211).

و بالاعتماد على مراجعة شاملة (لنظريات العمليات التنفيذية للشخصية لنيوغرتين و النضج لألبورت و التوظيف الكامل للفرد لروجرز وتحقيق الذات لماسلو ، والتفرد ليونغ ، و الصحة النفسية لجهودا و الارتقاء الشخصي لأريكسون ، وميول الحياة الأساسية لبيهار ، حاولت ريف دمج البني المتفرقة في أدبيات الأداء النفسي للأفراد إلى نموذج متعدد الأبعاد للازدهار البشري وعلى هذا قدمت إطارا نظريا متكاملًا وأكثر شمولية للرفاه النفسي في الأدبيات اليوم . (خرنوب ، 2016 ، ص ، 223).

وباختصار فان دمج الدراسات المتعلقة بالصحة النفسية والجوانب السريرية لديها العديد من الجوانب المتقاربة من الأداء النفسي الإيجابي . (Hidalgo et al ,2010 ; Well, 2014 : 78)

### 3. أبعاد الرفاه النفسي :

تتكون من : الاستقلال الذاتي ، التمكّن البيئي ، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين ، الحياة الهادفة ، النمو الشخصي ، تقبل الذات . (Afework ,2013 : 14).

#### ➤ الاستقلال الذاتي (الاستقلالية):

ساوت (1989) Ryff الاستقلال الذاتي بسمات مثل: تقرير المصير و الاستقلال ، الضبط الداخلي وأفكار وتصرفات المرء ينبغي ألا تكون تتم تحديدها من قبل أسباب خارج عن سيطرة المرء (Afework,2013:13) وهذا العنصر هو متأثر بشدة العوامل الثقافية ، فإن بعض الثقافات تسمح للناس بالحصول على حرية كبيرة بالمقارنة بغيرها . (Shahidi,2013 :17,18).

#### ➤ التمكّن البيئي :

الشعور بالهيمنة على البيئة ، والاستخدام الفعال للفرص المحيطة بها (Rezaei Dogahet et al ,2013 :72) كما تتطلب القدرة على التعامل والتحكم في بيئات معقدة وأيضا قدرة الفرد على التقدم في العالم وتغييره بشكل خلاق من خلال الأنشطة البدنية أو العقلية وهذه المشاركة الفعّالة في التمكّن من البيئة هي المكونات الرئيسية في إطار متكامل من الأداء النفسي الإيجابي . (Ryff and Singer,1998; Afework

فهو بعد آخر مفتاحي لفهم الرفاه النفسي ، يتضمن إدارة تحديات العالم المحيط بالفرد ويتطلب التحكم في البيئة بقدرات وكفاءات لإعداد بيئات مناسبة لحاجات الفرد الشخصية والمحافظة عليها بمعنى انها رؤية إيجابية وليست سلبية لمعادلة الفرد - البيئة ، وكيف يتناسب كل منهما الآخر ، ويحدث هذا في السياقات كلها في العمل ، في الأسرة ، في المجتمع المحلي ، والسيطرة البيئية بالنسبة لمعظم الأفراد هي نوع من

أنواع التحديات المستمرة طوال الحياة وهذا الجانب من الرفاه النفسي ، يبرز المبادرة الشخصية المستمرة المتطلبة لبناء و رعاية بيئات العمل و الأسرة . (معمرية ،2012 ، ص ، 36).

### ➤ العلاقات الإيجابية مع الآخرين :

وفقا ( 1989 ) Ryff العلاقات الإيجابية معيارا لتشخيص الاضطرابات النفسية : (Shahidi, 2013) 16 وأشارت (1989) Ryff و ريف و سنجر (1998) Ryff and Singer أن العلاقات الإيجابية بالآخرين من أهم المؤشرات ومعالم الصحة النفسية و الرفاه النفسي حيث أشارت العديد من نظريات الشخصية إلى أهمية العلاقات و الأشخاص المؤكدين لذواتهم بامتلاكهم مشاعر قوية من التعاطف و الحب لكل الكائنات البشرية و بامتلاكهم صدقات حميمة وهي أحد محكات النضج . (شند ، سلومة ، هيبه ، 2013 ، ص ، 677).

### ➤ الحياة الهادفة :

وجود هدف في الحياة والاعتقاد أن الماضي والحياة الحاضرة ذات معنى (Rezeai Dogaheh et al 2013: 72). وبغض النظر عن أنواع الأهداف التي تم اختيارها واقعيا وينبغي أن تُحفز وتوجه السلوك

(Santrock et al, 2005 ;Shahidi, 2013 :14)

وهذا الجانب منحدر عن عمل الفلاسفة أمثال sarter و لقد صوروا الحياة الهادفة كعامل أساسي يحفز على النمو البشري و أشارت Ryff أن العديد من النظريات النفسية مثل نظرية البورت Alport للشخصية تحدد الحياة الهادفة كعامل أساسي للنضج . (Ryff & Singer, 2008 ;Shahidi , 2013 :14).

### ➤ النمو الشخصي :

عرفته Ryff,1989 بأنه القدرة المستمرة على تطور احدى الامكانيات (17: Afework,2013) و أشارت Ryff,1989 على أنه من أهم المؤشرات الدالة على الرفاه والصحة النفسية والوظيفة الإيجابية وهو الشعور المستمر بالنمو ونضج الذات والانفتاح على الخبرات الجديدة وإدراك الفرد لإمكاناته وتحسين الذات والسلوك الذي يعكس فعاليتها بعد النضج . (شند ، سلومة ، هيبه ، 2013 ، ص ، 677)

### ➤ تقبل الذات :

موقف إيجابي اتجاه الذات والتقبل للمظاهر المختلفة منها مثل الجوانب الجيدة والسيئة عن الحياة الماضية . (Rezeai Dogaheh et al .2013 : 72).

ويشير علاء كفافى(1990) إلى أن تقبل الفرد لذاته تعني أن يتقبلها بايجابياتها وسلبياتها و ألا يرفضها أو يكرهها ، لأن رفض الذات أو كراهيتها يترتب عليه عجز الفرد عن تقبل الآخرين تقبلا حقيقيا وتقبل الفرد لذاته لا يعني بالطبع الرضا السلبي عن الذات ، بل إن هذا التقبل لا يمنع من نقد الفرد لذاته ومحاسبتها

وأن يقيم الفرد سلوكه باستمرار إلى أن يصل لحالة من تطوير الذات ، و ألا يقنع الفرد بتقبل ذاته كما هي بل عليه أن يحاول تحسينها و تطويرها من خلال التأكيد على جوانب القوة ومحاولة التغلب على النقائص ومناطق الضعف و التخلص من العيوب والتقليل من أثرها على الأقل ، فتقبل الذات بداية لتحسينها لأن من يرفض ذاته لا يحاول تطويرها . (شند ، سلومة ، هيبه ، 2013 ، ص ، 677).

#### 4. خصائص الرفاه النفسي عند الأفراد :

قدمت كل من ريف و سنجر (Ryff and Singer(2008) وصفا تفصيليا لخصائص الأفراد وأضافت فكرة ارتفاع وانخفاض الرفاه النفسي بحيث انقسمت خصائص ذوي الرفاه النفسي إلى قسمين : ففي مجال الاستقلالية ترى أن الأفراد يتمتعون بدرجات عالية من الرفاه النفسي ولديهم القدرة على اتخاذ القرار بمحض ارادتهم ومقاومة الضغوط الاجتماعية التي تقف حائلا دون مقدرتهم على اتخاذ القرار كذلك يمتلكون مهارة التفكير المنطقي والتفاعل بطرق عديدة وضبط انفعالاتهم وسلوكهم في مختلف المواقف في حين يتأثر الأفراد منخفضي الرفاه بالضغوط الاجتماعية في اتخاذ القرار ويخضعون لأحكام الآخرين وقراراتهم .

وفي مجال التمكن البيئي فإن الأفراد لديهم كفاءة في إدارة البيئة وترويضها لصالحهم والعمل بفاعلية على اقتناص الفرص المناسبة واستغلالها على اكمل وجه من أجل النهوض بحياتهم وذواتهم وهذا ما يميز مرتفعي التمكن البيئي أما الأفراد الذين يجيدون صعوبة بالغة في إدارة شؤون حياتهم اليومية ويشعرون بعدم القدرة على تحسين البيئة المحيطة بهم وليس لديهم الوعي الكافي بالفرص المناسبة لقدراتهم وميولهم و اهتماماتهم كل ذلك ما يميز الأفراد منخفضي التمكن البيئي .

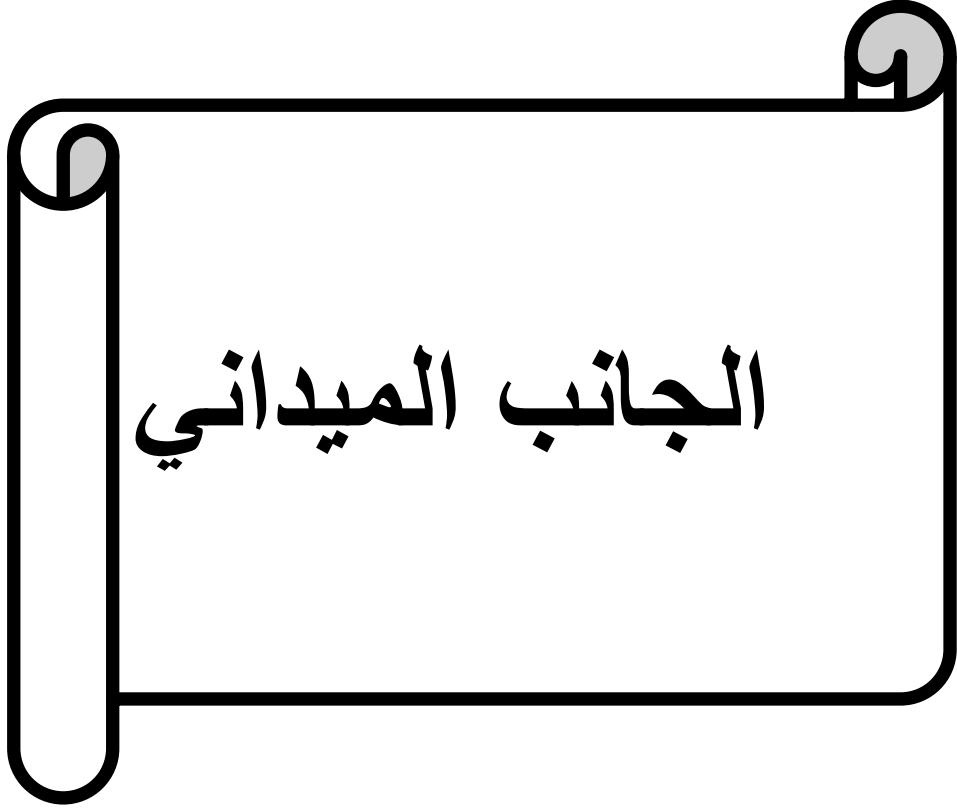
أما في مجال النمو الشخصي فإن العمل المستمر على تطوير الشخصية و الانفتاح على خبرات و المعارف الجدية ومرونة التفكير في التعامل مع المواقف الحياتية ، و الشعور بالتفاؤل والتحسين المستمر للذات والسلوك ، يعد من أهم ما يتميز به الأفراد مرتفعي النمو الشخصي وعدم القدرة على امتلاك خبرات جديدة بمرور الوقت وقلة الاستمتاع بالحياة ، والجمود في التعامل مع الأزمات والمواقف الجدية ، كل ذلك من خصائص الأفراد منخفضي النمو الشخصي وتواصل ريف و سنجر خصائص الأفراد في مجال علاقاتهم الإيجابية مع الآخرين فوجدت أن الدفاء و الثقة بالآخرين والاهتمام بهم وتكوين صدقات حقيقية معهم على أساس الاحترام المتبادل والثقة والتعاون والعطاء من أهم ما يميز هؤلاء الأفراد من مرتفعي الرفاه النفسي في هذا المجال ، أما عن الأفراد من منخفضي الرفاه النفسي في مجال العلاقات الإيجابية مع الآخرين فتراهم يجدون صعوبات كبيرة في تكوين علاقات جيدة مع الآخرين ، و إن وجدت فإنها تتميز بعدم الثقة و التشكيك و الإحباط و تدني الاحترام.

أيضا إن الشعور الهنيء بالحياة الهادفة ووضع الأهداف السامية فيها والسعي الدؤوب لتحقيقها من أهم ما يوصف به من يتمتعون بدرجات عالية من الرفاه النفسي ، أما الآخرون فلا معنى حقيقي للحياة لديهم وليس لديهم المهارة والقدرة الكافية على تحديد نظرتهم وماذا يريدون من الحياة ، وإن وجدت فلا يملكون خططا واضحة لتحقيق أهدافهم . (الجندي ، عبد الثلاثمة ، 2017 ، ص ، 340 ) .

أما عن مرتعي الرفاه النفسي في مجال تقبل الذات فتخص الاتجاهات الموجبة نحو الذات مع التقبل الظاهر لها بما تشمله من إيجابيات وسلبيات والشعور الإيجابي عن الحياة الماضية ويقابلها الشعور بعدم الرضا عن الذات والشعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية والانزعاج المستمر من الأشخاص والإحساس بأنهم مختلفين عنهم وهذا ما يميز منخفضي هذا المجال في الرفاه النفسي . ( محمد عبد القادر ، 2017 ، ص ، 13 ) .

**خلاصة :**

من خلال ما سبق يعتبر الرفاه النفسي جزء من الصحة النفسية و لكن ليس مرادفها ، وقد ارتبط كلا منهما بالحياة الخيرة التي يسعى الناس دائما لإدراكها ، لذلك يستنتج بأن نظريات الرفاه النفسي على أنها تصورات ذاتية إيجابية للأداء الإيجابي ، بالإضافة يهتم هذا المصطلح بعلاقاته الاجتماعية و علاقته البيئية و هذا ما يحدد هذا المفهوم الذي له مكانة بارزة لدى مختلف المجتمعات و الثقافات ويسعى إليه الجميع ويوصف على أنه هدفاً أسمى للحياة لإرتباطه بالحالة الإيجابية كالرضا و تقدير الذات و تحقيقها .





# الفصل الرابع

## الاجراءات المنهجية للدراسة

### تمهيد

- 1 - الدراسة الاستطلاعية
  - 2 - أهم الصعوبات التي واجهت الطالبة
  - 3 - الدراسة الاساسية
  - 4 - منهج الدراسة
  - 5 - ادوات الدراسة
  - أ - مقياس المساندة الاجتماعية
  - ب - مقياس الرفاه النفسي
  - 6 - الأساليب الإحصائية
- خلاصة الفصل

**تمهيد :**

إن موضوعية و دقة النتائج تتوقف على صحة الإجراءات المنهجية المتبعة وسوف يتم التطرق في هذا الفصل إلى الدراسة الاستطلاعية من حيث أهدافها و عيناتها و خصائصها ، وكذلك الدراسة الأساسية من حيث المنهج المتبع ، و مجالات الدراسة ، مجتمع الدراسة وعينة و أدوات و الأساليب الاحصائية المستخدمة .

**1. الدراسة الاستطلاعية :**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة فيواسطتها يتعرف الباحث على موضوع ، و يستطلع الميدان الذي يجرى فيه دراسته الأساسية و عن طريقها أيضا يكشف على مجموعة من العراقيل التي تواجهه ، كما تمكنه من التعرف على نوعية الأفراد الذين ستعامل معهم و مدى استعدادهم و تقبلهم للإجراءات التي سيتبع معهم .

**1.1 - تحديد أهدافها و الغاية من إجراءها :**

- التحقق من وسائل المناسبة ، مما يسمح بالفهم الجيد لهذه العبارات أثناء تمريرها على العينة الأساسية .
  - التعرف على الاستجابة للعينة بالإضافة إلى الزمن الكلي للدراسة الميدانية .
  - تنتج مجالات الدراسة الاستطلاعية .
  - تقسيم المستوى المعرفي لأفراد العينة و مدى مطابقتها لموضوع البحث وفي الأخير توصلنا إلى ضبط إشكالية و الفرضيات البحث و كذلك تحديد الصفية الختامية للأدوات الخاصة بالدراسة .
- بعد جمع المعلومات اللازمة و باستخدام التراث النظري المتعلق بمتغيرات البحث ، تم التوصل إلى اقتراح أن تكون جمع البيانات كالتالي :

- تم استخدام مقياس المساندة الاجتماعية : لإبراهيم السمدوني ( 1997 ) .
- تم استخدام مقياس الرفاه النفسي المعدل من طرف ريف ( 1995 ) .
- التطبيق الأولى الدراسة و هذا بهدف التحقق من الخصائص السيكمترية لكل أداة .

## 2 - 1 عينة الدراسة :

تلعب العينة دورا كبيرا في نجاح و دقة البحث العلمي ، و تعرف على أنها النموذج الذي يجرى معظم العمل عليه ، و هي في العلوم الانسانية معبر عنها بالانسان ، الذي يعتبر الوحيد ضمن مجتمعة التي يبني عليها الباحث عمله عليها ، و المأخوذة من المجتمع الاصلى شريطة تمثيله أحسن تمثيل ، و يقول في هذا . ( رشيد زرواتي ، 2004 ، ص ، 191 ) .

" هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الاصلى تحتوى عليها الدراسة ، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله " ، وتعرف كذلك " تمثل العينة جزء من المجتمع الاصلى أو مجموعة من المفردات التي يجرى عليها البحث ، العينة هي تلك التي تختار شكل يجعلها ممثلة للمجتمع الاصلى تمثيلا صحيحا و عندئذ يستطيع الباحث أن يستخلص من دراسة العينة نتائج تصلح للتغير عن المجتمع بأكمله " ( لحضر عزوز ، 2004 ، ص ، 26 )

## 3 - 1 نوع العينة وطريقة إختيارها :

لاختيار نوع معين من العينة لابد من الرجوع أولا إلى طبيعة مشكلة الدراسة ، فقد تتطلب هذه الأخيرة نوعا معينا من العينات دون أخرى ، و تتطلب داخل النوع صنفا من المعاينة يكون أكثر ملائمة . ( موريس أنجز ، 2004 ، ص ، 316 )

و لما كان الهدف من هذه الدراسة هو الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية ورفاه النفسي لدى الزوجة العاملة تم اللجوء إلى استخدام العينة للاحتتمالية و التي تعرف بظانها العينة التي تستخدم في حالة ما إذا كان الأفراد معروفين تماما ، حيث يختار الباحث عينة حسب معايير معينة يضعها الباحث لبحثه . ( سامي ملحم ، 2000 ، ص ، 223 )

لتطبيق هذه الدراسة لجأنا إلى المؤسسة الاستشفائية الدكتور حكيم سعدان وتم اختيار العينة بدقة بحيث يتم انتقاء فقط الزوجات العاملات و هذا على اعتبار أن الباحثة استخدمت عينة من زوجات العاملات لها قرابة و نفس الخصائص دراستها فإستعانت بهم .

وقد باغت عينة الدراسة الفعلية 30 زوجة عاملة ، وقد توزعت كالتالي :

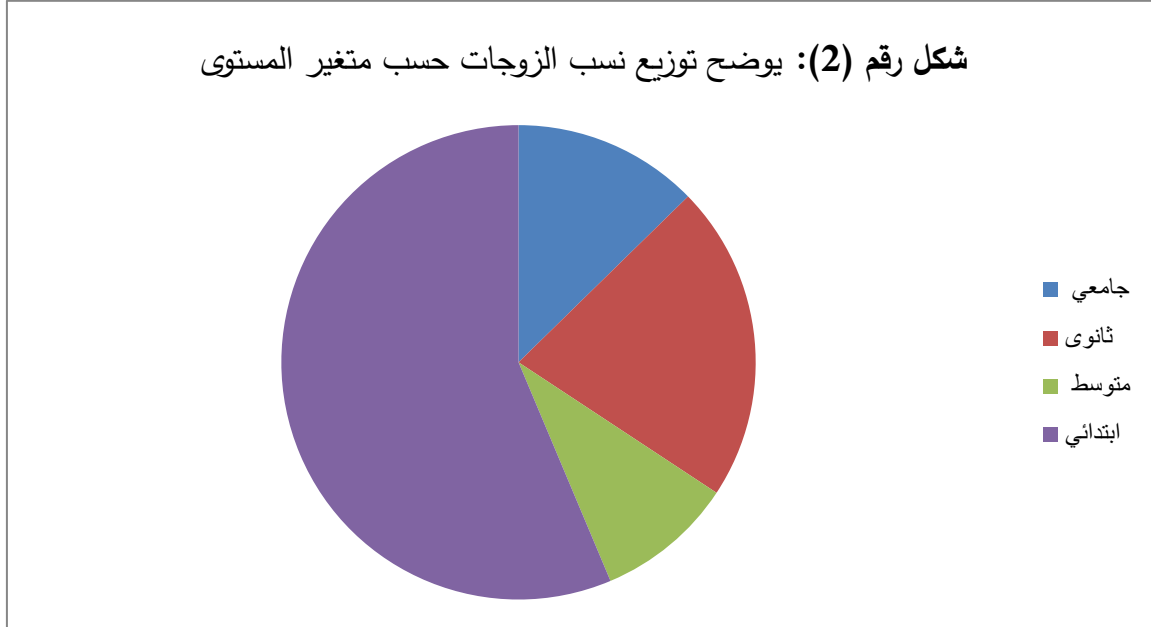
الجدول رقم ( 1 ) : يوضح توزيع العينة حسب متغير الوظيفة .

المهنة	العدد	النسبة المئوية
الطبيبات	5	18,5%
الممرضات	14	42%
عاملات إدارة	9	34%
عاملات نظافة	02	5,5%
المجموع	30	100%

من خلال الجدول أعلاه فإن الممرضات مثلت أعلى نسبة وهي 42% من أفراد العينة في حين تمثل عاملات إدارة بنسب تقدر 34% وأما المرتبة الثالثة كانت لطبيبات 18,5% من أفراد العينة ، وأخيرا عاملات النظافة حيث اخذوا نسبة 5,5% من مجموع أفراد عينة الدراسة ولعل هذا التمثيل عادت بالنظر إلى طبيعة مجتمع العينة.

الجدول رقم ( 2 ) : يوضح أفراد العينة حسب المستوى التعليمي		
المستوى التعليمي	التكرارات	النسبة المئوية
ابتدائي	03	07%
متوسط	07	20%
ثانوي	11	46%
جامعي	09	27%
الاجمالي	30	100%

من خلال الجدول أعلاه و بالنظر إلى تكرارات أفراد العينة الدراسة و البالغ حجمها الإجمالي 30 زوجة نلاحظ أن 03 منهم مستواهن ابتدائي بنسبة 07% أما اللواتي مستواهن متوسط فقط بلغ 07 زوجة كاملة بنسبة تقدر ب 20 % ، أما اللواتي مستواهن ثانوي فقد بلغ عددهم 11 زوجة بنسبة قدرت ب 46% و في حين كانت فئة مستواهن جامعي فقد بلغ عددهم 09 زوجات بنسبة قدرت ب 27% و هذا ما يوضحه الشكل رقم ( 01 ) .



## 2. أهم صعوبات التي واجهت الطالب أثناء إعداد الدراسة :

- قلة الدراسات التي تناولت مقياس الرفاه النفسي .
- صعوبة تنزيل بعض الكتب بسبب الوضع الراهن و غلق المكتبات مما زاد نقص المراجع الموجودة.
- جائحة فيروس كوفيد 19 على العالم كافة ، مما اثر على نفسيتنا من جهة و التواصل المباشر مع الأستاذ من جهة أخرى .

## 3. الدراسة الأساسية :

بعد الانتهاء من اجراء الدراسة الاستطلاعية تأتي مرحلة الدراسة الأساسية وهي مرحلة النهائية وفيها يتم التوصل للإجابة على فرضيات الدراسة و ذلك عن طريق اعتماد المنهج الملائم للدراسة ، ضبط عينة الدراسة و تحديد مواصفاتها ، توضيح مجالاتها و الأداة المستخدمة فيها ، بالإضافة إلى أهم الأساليب الإحصائية .

## 4. المنهج الدراسة :

تعتمد دراستنا هذه على المنهج الوصفي الارتباطي لملائمة لطبقة العينة هذا الموضوع ، كذلك و باعتبار هذا المنهج يقوم بتحديد الظروف و العلاقات التي توجد بين الوقائع وكذلك يهدف إلى جمع البيانات و المعلومات عن الحقائق الأشياء و الظواهر الموجودة و إخضاعها للدراسة العلمية . ( عمار 1995 ، ص ، 122 )

وبما أن موضوع بحثنا هو " المساندة الاجتماعية و علاقتها بالرفاه النفسي لدى الزوجة العاملة " فإن المنهج الوصفي ذي الطابع الارتباطي و ذلك لكونه من أكثر استخدام في دراسة الظواهر النفسية و الاجتماعية حيث يركز على جمع الحقائق و المعلومات و مقارنتها و إيجاد العلاقات بينها و تحليلها و تفسيرها و إعطاء درجة أي نسب بالإضافة الوصول إلى تعميمات مقبولة .

#### 4 - 1 حدود الدراسة الأساسية : تم تحديدها كالتالي :

- **العنصر البشري** : وتمثلت في مجتمع الدراسة الأساسية على 30 زوجة عاملة .
- **الحدود الزمانية** : حيث أجريت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين 03 / 02 / 2020 و 22 / 02 / 2020 .
- **الحدود المكانية** : حيث أجريت الدراسة على مستوى المؤسسة الإستشفائية (حكيم سعدان بمدينة بسكرة ) بالإضافة إلى عينة من إحدى الأقارب مناسبة و تخدم الموضوع .

#### 5. أدوات الدراسة :

##### أ. مقياس المساندة الاجتماعية :

وضع هذا المقياس سارسون و آخرون ( Sarason et al (1983) وقام بتعريبه وتقنيته على البيئة العربية محمد الشناوي و سامي أبوسنة ( 1990 ) ، ويشمل المقياس على ( 27 ) فقرة تقيس بعدين رئيسيين هما :

- ❖ عدد الأشخاص المتاحين للمساندة أي أقرب الأشخاص المتاحين في النسيج الاجتماعي للفرد .
- ❖ مدى الرضا عما يمكن لهؤلاء الأشخاص أن يقدموه من مساندة وقد تم بناء المقياس على عرض مجموعة من المواقف عددها (27) موقفا و يطلب من المفحوص إجابته على كل موقف أن يذكر عدد الأشخاص الذين يمكنهم أن يقدموا له المساندة أو العون في مثل هذه الموقف ، وذلك في حدود تسعة أشخاص يحددهم باستخدام حرفين يشيران لاسم كل فرد مثل ( س . ع ) ، ثم يطلب من المفحوص أن يحدد مدى رضاه عن علاقته بهؤلاء الأشخاص ، وذلك باختيار إجابة واحدة من بين إجابات هي :

- |                          |              |                          |
|--------------------------|--------------|--------------------------|
| 1 - غير راضى على الإطلاق | 2 - غير راضى | 3 - غير راضى بدرجة قليلة |
| 4 - راضى بدرجة قليلة     | 5 - راضى     | 6 - راضى بدرجة كبيرة     |

### - ثبات المقياس في البيئة الأصلية :

تم تقدير ثبات المقياس على 30 أفراد عينة الدراسة باستخدام معامل ثبات ألفا لكرونباخ و التجزئة النصفية و الجدول رقم ( 3 ) يوضح النتيجة و قيم معاملات التجزئة النصفية و ألفا لكرونباخ لمقياس المساندة الاجتماعية والبيئة الأصلية .

أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية	معامل التجزئة النصفية	معامل ألفا لكرونباخ
البعد الأول	0.86	0.89
البعد الثاني	0.85	0.90

يتضح من الجدول السابق المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع و مقبول على كافة أبعاده .

### - صدق المقياس في البيئة الأصلية :

- تم استخدام طريقة صدق المحتوى عن طريق استطلاع آراء المحكمين ، وقد تراوحت معاملات الاتفاق بين آراء المحكمين لفترات بين ، ( 79 - 100% ) .
- طريقة الاتساق الداخلي : تم تقرير الصدق أيضا باستخدام طريقة الاتساق الداخلي بين الفقرات و الدرجة الكلية للأبعاد المنتمية إليها .

و الجدول رقم ( 04 ) : يوضح النتيجة و قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية .

أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية	معامل الارتباط
البعد الاول	0.79
البعد الثاني	0.72

#### • دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى ( 0.01 ) مما يدل على أن هذه الأبعاد تتمتع بدرجة عالية من الصدق ( وهذا في البيئة الاصلية ).

( محمد الشناوى ، و محمد عبد الرحمان ، 1994 ، ص 75 . 77 )



**- صدق المقياس في البيئة الجزائرية :**

➤ **الاتساق الداخلي :** وتم حسابه باستخدام معامل الارتباط ( بيرسون ) بين كل فقرة من فقرات المقياس و البعد الذي تنتمي إليه من جهة ، وبين كل فقرة و المقياس ككل ، و بين كل بعد و المقياس.

الدرجة الكلية	البعد الثاني	الفقرات	الدرجة الكلية	البعد الاول	الفقرات
0.620	0.648	1	0.510	0.590	1
0.587	0.642	2	0.501	0.599	2
0.652	0.661	3	0.555	0.675	3
0.547	0.620	4	0.562	0.550	4
0.505	0.643	5	0.649	0.738	5
0.609	0.712	6	551	0.661	6
0.532	0.590	7	0.661	0.720	7
0.709	0.765	8	0.579	0.601	8
0.781	0.823	9	0.740	0.871	9
0.541	0.470	10	0.498	0.581	10
0.600	0.635	11	0.584	0.692	11
0.604	0.658	12	0.654	0.811	12
0.748	0.701	13	0.601	0.730	13
0.605	0.679	14	0.558	0.559	14
0.527	0.556	15	0.698	0.680	15
0.710	0.785	16	0.522	0.638	16
0.732	0.771	17	0.623	0.629	17
0.717	0.760	18	0.621	0.775	18
0.686	0.718	19	0.552	0.673	19

0.682	0.779	20	0.552	0.659	20
0.822	0.852	21	.0	0.708	21
0.380	0.604	22	0.631	0.640	22
0.562	0.644	23	0.602	0.751	23
0.656	0.698	24	0.597	0.720	24
0.763	0.802	25	0.699	0.808	25
0.758	0.801	26	0.705	0.721	26
0.823	0.827	27	0.721	0.777	27
0.902	ارتباط البعد الثاني بالمقياس ككل		0.841	ارتباط البعد الاول بالمقياس ككل	

و أسفرت النتائج على القيم المبينة في الجدول التالي :

الجدول رقم ( 05 ) : يبين ارتباط الفقرات بالبعد الذي تنتمي إليه و بين الفقرات و المقياس ككل ( مقياس المساندة الاجتماعية ) .

من خلال الجدول ( 05 ) يتضح أن كل الفقرات دالة عند مستوى 0.01 في ارتباطها بالأبعاد التي تنتمي إليها .

#### ➤ الخصائص السيكومترية لمقياس المساندة الاجتماعية :

رغم قيامنا بدراسة الخصائص السيكومترية لوسائل قياس على عينة الدراسة الاستطلاعية ، و اقتصار بعض الباحثين على ذلك لمعرفة ثبات و صدق المقياس ، إلا أن البعض الآخر يفضل القيام بنفس الخطوات في الدراسة الأساسية ، ونظرا لأهمية هذه الخطوة على المقاييس المتصلة و بالتالي على النتائج المتوصل إليها ، رأينا بضرورة إعادة التأكيد من صدق و ثبات المقاييس المستعملة ، وخاصة و أن عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية بلغ 30 زوجة عاملة .

➤ **الصدق :**

- **الاتساق الداخلي :** تم حسابه هو الآخر باستخدام معامل ارتباط ( بيرسون ) بين كل فقرة وبعدها وبين كل فقرة و المقياس العام ، وبين كل بعد و المقياس العام .

❖ **البعد الأول :** الأشخاص المنتظر منهم تقديم المساعدة .

الجدول رقم ( 06 ) : يبين ارتباط الفقرة بكل من بعد الأشخاص المساندين و المقياس كلل .

من خلال الجدول رقم ( 06 ) يتضح أن الفقرات دالة عند مستوى 0.01 في ارتباطها بالبعد الذي تنتمي

المقياس كلل	بعد الأشخاص المساندين	الفقرة	المقياس كلل	بعد الأشخاص المساندين	الفقرة
00.463	00.560	15	00.510	00.589	1
00.491	00.619	16	00.324	00.390	2
00.610	00.632	17	00.582	00.701	3
00.539	00.531	18	00.537	00.544	4
00.502	00.548	19	00.610	00.700	5
00.533	00.582	20	00.600	00.679	6
00.641	00.691	21	00.544	00.626	7
00.615	00.642	22	00.591	00.636	8
00.579	00.733	23	00.703	00.753	9
00.580	00.660	24	00.543	00.595	10
00.677	00.734	25	00.541	00.622	11
00.683	00.722	26	00.620	00.740	12
00.645	00.738	27	00.639	00.701	13
			00.645	00.560	14
البعد 0.783					

إليه ، إذ تراوحت قيم الارتباط ( 0.31 و 0.68 ) بالنسبة للبعد الأول و الممثل في عدد الأفراد الذين تتوقع منهم المرأة العاملة المساندة ، أما عن ارتباط الفقرات ككل تراوحت القيم ما بين ( 0.32 و 0.51 ) ، وعن ارتباط البعد بالمقياس الكلي وكانت قيمة الارتباط 0.78 .

#### ❖ البعد الثاني : بعد الرضا عن المساندة

الفقرة	بعد الأشخاص المساندين	المقياس ككل	الفقرة	بعد الأشخاص المساندين	المقياس ككل
1	00.619	00.579	15	00.557	00.502
2	00.523	00.698	16	00.718	00.616
3	00.602	00.571	17	00.733	00.642
4	00.510	00.429	18	00.639	00.531
5	00.533	00.483	19	00.622	00.605
6	00.672	00.610	20	00.613	00.526
7	00.520	00.477	21	00.830	00.771
8	00.703	00.636	22	00.709	00.718
9	00.711	00.473	23	00.581	00.510
10	00.501	00.451	24	00.544	00.586
11	00.594	00.560	25	00.715	00.639
12	00.609	00.541	26	00.783	00.713
13	00.781	00.667	27	00.814	00.758
14	00.639	00.568			
البعد ————— 0.813					

بالنظر إلى النتائج الجدول رقم ( 07) فإن قيم الارتباط بين الفقرات بعد الرضا على المساندة و البعد تراوحت ( 0.35 - 0.63 ) أما عن ارتباط الفقرات بالمقياس فلغت قيمة الارتباط ( 0.81 ) هذه القيم كلها دالة عند ( 0.01 ) ، وهذه النتيجة تعكس مدى صدق الذي يتمتع به مقياس المساندة الاجتماعية ، كما أن هذه النتيجة تجعلنا نتق و بدرجة عالية في النتائج المتحصل عليها جراء تطبيق المقياس .

### ➤ الثبات :

لمعرفة ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب عن طريق الأساليب المشهورة في القياس النفسي بمدى ملائمتها لذلك وهي طريقة (ألفا كرونباخ ) و التجزئة النصفية استعانت بالنظام الإحصائي و أسفرت نتائج على مايلي :

أسلوب القياس	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
الدرجة الكلية للمقياس	0.68	0.72

وبالنظر إلى القيم المتبينة في الجدول رقم ( 07) فإن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات ، وهذه تأكيداً لنتائج الخصائص السيكومترية التي تحصلت عليها الباحثة في الدراسة الاستطلاعية .

### ب. مقياس الرفاه النفسي :

استنبط مقياس الرفاه النفسي من نظريات تطور البالغين ومفاهيم الوظائف الفسيولوجية الإيجابية من علم النفس الإنساني والاكلينيكي بونج : Ryff, 1995, 2008, 354; Ryff, Essex; 1994, 1989, Ryff et Keyes) يحتوي هذا المقياس فقرات موجبة وسالبة (6) ابعاد وتسجيل الفقرات على شكل 6 نقاط إجابة من غير موافق بشدة (1) إلى أوافق بشدة (6) الفقرات السلبية مقلوبة الشفرة في تسجيل المقياس (بولنج ، 2008:335) ومقياس Ryff الأصلي يتألف من 20 بند لكل فرع من المقياس ويشمل 120 بند والنسخة المختصرة التي تحتوي على 84 بند (14 بند لكل مقياس فرعي ) 54 بند (9 بنود لكل مقياس فرعي ) ، 42 بند ( 7 بند لكل مقياس فرعي ) ، 18 بند ( 3 بنود لكل مقياس فرعي ) . ( Abbott et al, 2006 : 3) henn et al . 2016

جدول رقم (6): توزيع البنود الموجبة والسالبة على مقياس الرفاه النفسي (42 بند):

الأبعاد	البنود الموجبة	البنود السالبة
الاستقلالية	1 - 2 - 3 - 4	5 - 6 - 7
التمكن البيئي	8 - 9 - 10 - 11	12 - 13 - 14
النمو الشخصي	15 - 16	17 - 18 - 19 - 20 - 21

العلاقات الإيجابية مع الآخرين	22 - 23 - 24 - 25	26 - 27 - 28
الحياة الهادفة	29 - 30	31 - 32 - 33 - 34 - 35
تقبل الذات	36 - 37 - 38 - 39	40 - 41 - 42

(Abbott et al , 2006)

وقد أشارت لغات مختلفة إلى تأكيد نموذج ريف Ryff على سبيل المثال دراسة تشنيغ وتشان cheng (2005) and chan (2005) وليندفورس وآخرون (Lindfors et al (2006) ، و على وجه الخصوص عند استخدام مقياس الرفاه النفسي في مختلف الثقافات ينصح بالحفاظ على الأبعاد الستة ( 6 ) سليمة ، ويبدو أنه من خلال حذف بنود من المقياس الأصلي للرفاه النفسي مع تداخل المحتوى بين الأبعاد يتم معالجة الارتباطات العالية جدا بين المتغيرات الكامنة التي أبلغ عنها Springer and Hauser .

( Van Diessendonch et al , 2008 , pp 477 , 478 )

أما في البيئة العربية فقد درس أبو هاشم و القدور ( 2012 ) في جامعة الزقازيق دلالات صدق و ثبات الصورة الغربية من مقياس الرفاه النفسي لريف على عينات مصرية و سعودية و سورية من طلبة الجامعة و قد شارك في الدراسة عينة قوامها ( 1374 ) طالبا و طالبة و استخدم الباحثون معامل الارتباط و معامل ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية و التحليل العاملي و أظهرت نتائج الدراسة أنها توفر نتائج مقبولة من الاتساق الداخلي باستخدام مقبولة من الثبات لمقياس الرفاه النفسي المعرب في البيئة المصرية و السعودية و السورية باستخدام معامل ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية . ( الجندي عبد التلاحمة ، 2017 ، ص ، 340 )

#### - ثبات مقياس الرفاه النفسي :

بالنسبة للثبات تم التحقق منه عن طريق اجراء معادلة ألفا كرونباخ حيث كانت قيمته ( 0, ) و يتضح من معامل الثبات المحسوبة أن المقياس يتمتع بدرجة الثبات قوية وهو مؤشر على صلاحية استخدامه .

- صدق مقياس الرفاه النفسي .
- صدق الاتساق الداخلية .

جدول (07) : معامل ارتباط البنود بالأبعاد لمقاس الرفاه النفسي :

معامل ارتباط البنود بأبعاد مقياس الرفاه النفسي	رقم البند	ابعاد المقياس
0.102	1	الاستقلالية
0.341	2	
0.419	3	
0.399	4	
0.550	5	
0.310	6	
0.425	7	
0.267	8	التمكن البيئي
0.143	9	
0.398	10	
0.255	11	
0.601	12	
0.613	13	
0.499	14	
0.114	15	النمو الشخصي
0.174	16	
0.520	17	
0.494	18	
0.531	19	
0.539	20	
0.511	21	
0.216	22	العلاقات الايجابية مع الآخرين
0.288	23	
0.200	24	
0.244	25	
0.553	26	



0.710	27	
1.640	28	
0.169	29	
0.188	30	الحياة الهادفة
0.613	31	
0.566	32	
0.578	33	
0.539	34	
0.480	35	
0.344	36	تقبل الذات
0.529	37	
0.200	38	
0.225	39	
0.576	40	
0.518	41	
0.889	42	
		دالة عند 0,01 دالة عند 0,05

يبين الجدول السابق أن جميع العبارات دالة ماعدا رقم ( 1 ، 9 ، 15 ، 16 ، 29 ) لأن قيمة الاحتمالية للبند أكبر من 0,05 و بذلك يمكننا حذفه لأنه لا يقيس ما هياً لقياسه ، أما بقية البنود فهي ذات دلالة إحصائية قوية في ارتباطها بأبعاد المقياس لأنها أقل من 0,01 جميعها عدا البنود ( 8 ، 11 ، 22 ، 23 ، 24 ، 25 ، 30 ) التي كانت القيمة الاحتمالية لمعظمها أقل من 0,05 إضافة كانت ارتباطها أقل من 0,3 علما أن الأنصاري ( 2000 ) يشير إلى حذف البنود ذات الارتباط المنخفضة التي تقل عن 0,3 . ( الأنصاري ، 2000 ، ص 62 )

جدول رقم ( 08 ) : يوضح معامل ارتباط بالدرجة الكلية لمقياس الرفاه النفسي :

أبعاد المقياس	معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس الرفاه النفسي
الاستقلالية	0.689
التمكن البيئي	0.560
النمو الشخصي	0.657
العلاقات الايجابية مع الآخرين	0.621
الحياة الهادفة	0.527
تقبل الذات	0.634

يبين الجدول رقم ( 8 ) أن معاملات ارتباط المقياس ككل بالأبعاد جاءت قوية ، وهو يدل على قوة الاتساق الداخلي للبنود مقياس الدراسة .

– صدق التحليل العاملي التوكيدي :

تولت ( 1989 ) Ryff في الأصل نموذجاً مكوناً من ستة عوامل استناداً إلى النظرية ، واختبار النموذج في عينته من الأفراد في منتصف العمل و كبار السن باستخدام المقياس المكون كم 120 بند .

تراوحت الترابطات بين العوامل الستة من 0.24 إلى 0.63 مما أثر مخاوف بشأن العوامل لاسيما من حيث الارتباط العالي بين تقبل الذات و التمكن البيئي ، و التطور الشخصي و الحياة الهادفة ، و قد قدمت ( 2013 ) Ryff مؤخرًا نموذجاً متعدد الأبعاد شمل نظرة عامة على تطور المفهوم ، والنتائج التجريبية خلال السنوات الأخيرة و العشرين الماضية ، من حيث كيفية اختلاف الرفاه النفسي فيما يتعلق بالخصائص الاجتماعية و الديموغرافية التي ربطت الرفاه النفسي بالبيولوجيا و الصحة و في مراجعتها أشارت إلى خمس دراسات استخدمت التحليل العاملي التوكيدي C F A لتأكيد أن النموذج المكون من ستة عوامل هو أفضل نموذج ملائم ، مع ذلك فإن مراجعة الدراسات البحثية المختلفة التي لم تذكرها

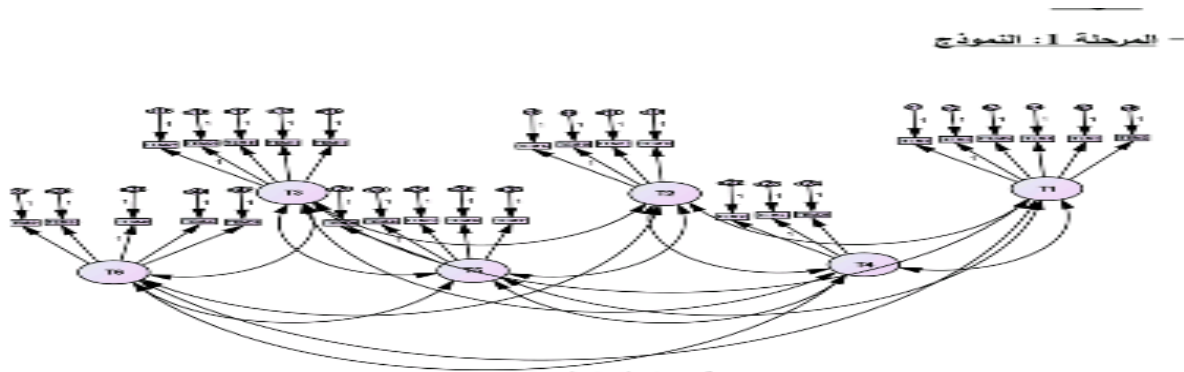
RYFF تشير لى أن بنية العامل في الرفاه النفسي لا تزال محل نزاع ، بغض النظر عن التحليل الإحصائي أو عدد البنود المستخدمة . ( Henn et al , 2016 , 4 )

ووفقا Lee and Taniguche لم يتم استخدام هذا المقياس على نطاق واسع خارج البلدان الأوروبية . الأمريكية ، و أظهرت الدراسات نتائج مختلفة بخصوص فائدة هذا المقياس في الدول الغير غربية ففي حين أظهرت مستوى مقبولا من صدق و صحة العوامل . ( itaamura et al , 2004 Fernandes , ) (K vasconcelos Raposo , & Texeira , 2010

جاءت دراسات أخرى تظهر أقل صدق ( Kim , Kim , Cha , & Lim , 2017 ) و من التفسيرات المحتملة أن المقياس الأصلي يستند إلى جذور أوروبية أمريكية التي تعتبر الذات المثالية هي مستقلة بذاتها و بالتالي فإن مفهوم الذات ليس مناسب تماما للثقافات التي تؤكد على قيم مختلفة كانسحاب العلاقة مع الآخرين . ( Lu & Shih , 1997 ) كما أن في دراسة Lee and Taniguchi عند استخدام Amos ، كانت CFA متعددة الأبعاد غير مقبولة مع 42 بند ، بعد إزالة 166 بندا تم قبول الأبعاد المتعددة مع استخدام 03 إلى 06 بندا لكل بعد .

و قد كان هذا النموذج التالي لمقياس الرفاه النفسي المتعدد الأبعاد لدراسة حسن مطابقة النموذج و التحقق من صحة العوامل في البيئة المحلية .

### الشكل رقم ( 3 ) : نموذج عاملي التوكيدي لمقياس الرفاه النفسي المتكون من 6 أبعاد



الشكل رقم (5): نموذج عاملي توكيدي لمقياس الرفاه النفسي المتكون من 6 أبعاد

### - المرحلة 2 : تعيين النموذج :

لتعيين النموذج تتم : مقارنة احتياجات النموذج بوحداث المعلومات غير المتكررة المتوفرة في البيانات عدد المتغيرات أو المؤشرات المقاسة ( عدد المتغيرات أو المؤشرات المقاسة + 1 ) / 2 و تساوي ( = ) 28 ( 1 + 28 ) / 2 = 406 . ما هو متوفر من البيانات هو : 406 .

**قياس تقدير احتياجات النموذج :**

- عدد المتغيرات المستقلة : 34
- عدد الارتباطات : 15
- عدد المسارات الغير مقيدة : 22

احتياجات النموذج هو :  $406 - 71 = 335$  و منه نتيجة درجات الحرية موجبة 335 فهو نموذج متعدي التعيين ، و حسب الأستاذ تيغزة فإنه يفضل أن يكون نتيجة المعلومات المتوفرة في البيانات أكبر من احتياجات النموذج و يسمى النموذج بالنموذج المتعدي التعيين .

**- المرحلة 3 : تقدير مؤشرات المطابقة :**

ويتم ذلك عبر مؤشرات المطابقة Fit indices بالنسبة للدلالة نستعمل مؤشر واحد هو مربع كاي و هو الأسلوب الوحيد الذي يستعمله النموذج و يجب أن لا يكون هناك فروق بين النموذج والبيانات و كما انخفضت الفروق يقترب النموذج جدا من البيانات .

**6. الأساليب الإحصائية :**

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مجموعة من الأساليب الإحصائية التي تتدرج ضمن الإحصاء و تمثل في النسبة المئوية ، المتوسط الحسابي وكذلك الإحصاء الاستدلالي و تمثل أساليبه في معامل الارتباطي بيرسون ، معامل ألفا كرونباخ ، معادلة سبيرمان .

**الخلاصة :**

لا يمكن لنتائج أي أن تستقيم ما لم يكن هناك تكامل و تناغم بين جميع أجزائه ، وعليه جاء هذا الفصل و الذي تناولنا فيه و بالضبط منهجية البحث و الإجراءات الميدانية ، بداية مع الدراسة الاستطلاعية و إجراءاتها مرورا بالتأكيد على الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة المستعملة ، وذلك لكي تصبح أدوات علمية يمكن الوثوق مما ستجمعه من معلومات ، تم تحديد المنهج المتبع و نوع الدراسة ، وهذا و عرفنا عن مجتمع و عينة البحث من خلال مخططات توضيحية للعينة المختارة دون أن نغفل عن إجراءات التطبيق الميداني ، و أخيرا الأدوات الإحصائية التي تتناسب مع هذه الدراسة ، و هذا كي تترجم النتائج الرقمية إلى دلالات لفظية ذات معنى.

## الفصل الخامس

# عرض ومناقشة تقرير نتائج

- 1 . عرض و مناقشة تغير الفرضية الأولى
- 2 . عرض و مناقشة تغير الفرضية الثانية
- 3 . عرض و مناقشة تغير الفرضية الثالثة
- 4 . عرض و مناقشة تغير الفرضية الرابعة
- 5 . استنتاج العام
- 6 . التوصيات

## 1. عرض و تفسير و مناقشة نتائج الدراسة :

### 1 - 2 - عرض و مناقشة نتائج الفرضية العامة :

تمت الفرضية العامة على توجد علاقة ارتباطيه بين الدعم الاجتماعي و الرفاه النفسي لدى الزوجة العاملة و للتحقيق من صحة هاته الفرضية تم استخدام معامل بيرسون ( R P ) و هذا بعد الكشف عن خطة العلاقة الموضحة في لوحة الانتشار ( أنظر الملحق رقم 04 ) و بعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى :

الجدول رقم ( 03 ) يوضح العلاقة بين الدعم الاجتماعي و الرفاه النفسي	
الرفاه النفسي	
0.701	معامل الارتباط
0.000	مستوى الدلالة
30	حجم العينة
الارتباط دالة عند ( $a = 0.01$ )	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون يبين درجات أفراد عينة الدراسة في الدعم الاجتماعي و درجاتهم في الرفاه النفسي بلغ ( 0.68 ) وهي قيمة قوية وموجبة ، وهذا يعني أن الارتباط بين الدعم الاجتماعي و الرفاه النفسي كلما هو ارتباط أي أنه كلما ارتفعت درجات أفراد العينة في الدعم الاجتماعي كلما ارتفعت درجاتهم في الرفاه النفسي و العكس صحيح ، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (  $a = 0.01$  ) ، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينبغي وجود العلاقة و بالتالي نتوصل إلى قبول الفرضية البحث العامة و القائلة بوجود علاقة ارتباطية بين المساندة و الرفاه النفسي لدى الزوجة العاملة ، و نسبة التأكيد من هذه النتيجة هو 97 % مع احتمال الوقوع في الوقوع في الخطأ نسبة 3 % وقد ارتفعت هذه النتيجة مع دراسة . ( الوائلي 1998 ) التي كانت تهدف إلى مستويات الضغوط التي تعرض لها الممرضون و العاملون في المستشفيات الحكومة و الخاصة بالأردن و بنيت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير العلاقات الإنسانية خاصة علاقة الممرض بكل من الطبيب و المريض و الزوار في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية إلى متغير الزملاء

في المهنة و توصلت إلى أفراد العينة من المستشفيات الخاصة يشعرون بمستوى أي من ضغوط العمل بالمقارنة مع زملائهم في المستشفيات الحكومية .

بالإضافة بينت دراسة حنان مجدي صالح سليمان ( 2009 ) و التي توصلت فيها إلى نتيجة مفادها وجود علاقة ترابطية بين مختلف أنواع المساندة الاجتماعية المقدمة و الرفاه النفسي لديهم حيث توصلت إلى أن كل الارتباطات بين أبعاد المساندة الاجتماعية التي تناولتها الباحثة في دراسة لما كانت مرتفعة موجبة و دالة احصائيا و هي نفس النتيجة التي توصلنا إليها نحن في هاته الدراسة حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون ( 0.68 ) وهو ارتباط قوى و موجب .

ويمكن تغير هاته النتيجة بأن الزوجات العاملات أكثر رضا عن المساندة المقدمة لديهن من قبل الأهل و الأصدقاء على العموم .

## 1 - 2 . مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

نصت الفرضية الأولى على : مستوى المساندة الاجتماعية لدى الزوجة العاملة " مرتفع " وقد تم التحقق م صحة هذه الفرضية باستخدام اختبار (ت) للعينة الواحدة عن طريق مقارنة المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على استبيان الاتجاهات بالمتوسط الفرضي للاستبيان ، فكانت النتيجة كما في الجدول التالي :

الجدول رقم ( 04 ) : يوضح مستوى المساندة الاجتماعية لدى الزوجة العاملة								
المقياس	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	t	مستوى الدلالة	القرار
ككل	30	100	160.33	14.135	47	19.00	0.000	دال عند 0.01

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ و بناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على المقياس ككل بلغ ( 160.33 ) أنه أعلى تماما من المتوسط النظري للاستبيان و المقدر ب 100 ، بناء عليه فإن الزوجات العاملات يتلقين دعما و مساندة اجتماعية كبيرة ، و هذا ما أكدته قيمته ( ت ) و التي بلغت ( 19.07 ) وهي قيمة موجبة و دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ( 0.01 ) و هذا يعني أن



الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة ، وبالتالي تم قبول فرضية البحث الأولى و القائلة : مستوى المساندة الاجتماعية المقدمة للزوجة العاملة " مرتفع " و بسبب التأكيد من هذه النتيجة هي 97% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 3 % .

و يمكن من الاتفاق هذه النتيجة إلى ما أشار إليه دياب ( 2006 ) بأن المساندة تدعم الاجتماعية تدعم الفرد و تساعده على تخطي مختلف الأزمات فالبنية للزوجة العاملة خلال الحمل فهي ها بحاجة ماسة إلى الدعم بمختلف أشكاله فهو يعمل على فحص مستوى المعاناة الناتجة عن المعاملة .

و المجتمع الجزائري بصفة عامة مسلم بالفطرة فتعاليم ديننا الإسلامي الحيف تدعونا لتقديم المساعدة و المساندة و الدعم لذوي الحاجة على اختلاف مستوياتهم و أوصافهم المادية و الاجتماعية و الاقتصادية لذا جاءت النتائج السابقة على هذا المنوال حيث أكدت معظم الزوجات العاملات يتلقين المساندة بشكل كبير أثناء العمل أو خارجه .

## 2. عرض و تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

نصت الفرضية الثانية على : " مستوى الرفاه النفسي لدى الزوجة العاملة " مرتفع " وقد تم التحقق م صحة هذه الفرضية باستخدام ( ت ) للعينة الواحدة عن طريق مقارنة المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على استبيان الاتجاهات بالمتوسط الفرضي للاستبيان ، فكانت النتائج كما في الجدول التالي :

الجدول رقم ( 05 ) : يوضح مستوى الرفاه النفسي لدى الزوجات العاملات								
المقياس	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	t	مستوى الدلالة	القرار
ككل	30	61	98.67	8.511	45	22.588	0.000	دال عند 0.01

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ بناء المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على المقياس ككل و الذي بلغ ( 89.67 ) أنه أعلى تماما من المتوسط النظري للاستبيان المقدر ب 61 بناء عليه فإن

النساء العاملات يتمتعن بمستوى مرتفع من الرفاه النفسي ، و هذا ما أكدته قيمة " ت " و التي بلغت ( 22.58 ) وهي قيمة موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ( 0.01 ) .

وهذا يعني أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة ، و بالتالي تم قبول فرضية البحث الثانية و القائلة " مستوى المساندة الاجتماعية للزوجة العاملة " مرتفع " و بنسبة التأكيد من هذه النتيجة هي 97% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 3% .

وتفسير نتيجة هذه الفرضية بأن الرفاه النفسي لدى الزوجة العاملة يكون بدرجة عالية أي أن غالبيةن راضيات عن رفاههم النفسي الذي يتمتعن به فمن أكثر تقديرا لذواتهن ، و هذا الأمر الذي ساهم في ارتفاع مستوى الرضا عن الذات لديهن .

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الهمص ( 2010 ) فقد أسفرت نتائج كل من الدارستين إلى غالبية الزوجات العاملات راخيات بدرجة عالية عن الحياة التي يعشنها ، وبالتالي فإن النتيجة التي توصلنا لها في هاته الدراسة كانت مطابقة في كون أن مستوى الرفاه النفسي لدى الزوجات العاملات مرتفعة و يرجع ذلك إلى عدة عوامل من أهمها الوازع الديني من جهة و قدرتهن على التأقلم من جهة أخرى و ذلك مع ظروف الحياة التي يعشنها من جهة أخرى و غيرها من العوامل التي من شأنها أن ترفع من مستوى الرضا عن الحياة لدى الزوجات العاملات .

### 3. عرض و تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

نصت الفرضية الثالثة على : توجد فروق دلالة إحصائية بين الزوجات العاملات في درجات المساندة الاجتماعية وفق لمتغير المستوى التعليمي " و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية ( F ) تحليل التباين الأحادي و بعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	القرار
المساندة الاجتماعية	داخل المجموعات	2	251.791	1.230	0.122	عند دال
	ما بين المجموعات	41	163.403			
	الكلي	45	/			
	9170.160					
	10141.712					
	11123.866					

من خلال الجدول أعلاه و بالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الإحصائية ( F ) أو ما يسمى ب " تحليل التباين الأحادي " في المساندة الاجتماعية و التي بلغت ( 1.230 ) لاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( 0.05 ) و بالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تعنى وجود الفروق و منه تم رفض فرضية البحث الثالثة و القائلة ب توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات العاملات في درجات المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير المستوى التعليمي " و بنسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5 % .

و تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه إيمان عبد الرحمان أبوقرطة ( 2013 ) و التي كان الهدف منها الكشف عن العلاقة بين قلق العمل و المساندة الاجتماعية و الصلابة النفسية لدى الزوجات العاملات ، حيث توصلت الباحثة في دراستها إلى عدم وجود فروق في المساندة الاجتماعية بين النساء ذوات كفاءة و في كل من قلق العمل و الصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي وهو بالضبط ما توصلنا له في دراستنا هذه .

و يمكن تبرير و تغير هذه النتيجة في كون أن المساندة الاجتماعية واجب ديني و خلقي أيضا فقد قال الله تعالى من محكم تنزيله : ( إنما المؤمنون إخوة ) ( الحجرات 10 ) و الإخوة بمعناه أن نتفق بجانب أخيك المسلم في محنته و أن تقدم له المساندة اللازمة ، وهذا ما أكده رسولنا الكريم ( صلى الله عليه وسلم ) في قوله : مثل المؤمنين في توادهم و تراحمهم كمثل الجيد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعي له سائر الجسد بالسهر والحمى " و بالتالي حتى و إن كان هناك اختلاف في المستوى التعليمي فإن المنظور الديني أزال هذا الفارق .

#### 4. عرض و تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

نصت الفرضية الرابعة على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات العاملات في درجات الرفاه النفسي وفق لمتغير المستوى التعليمي ، و للتحقق من صحة هذه الفرضية ، تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (F) "تحليل التباين الأحادي" و بعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	القرار
الرفاه النفسي	داخل المجموعات	2	81.263	0.830	0362	عند دال
	ما بين المجموعات	41	90.944			
	الكلي	45	/			

من خلال الجدول أعلاه و بالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (F) أو ما يسمى ب " تحليل التباين الأحادي " في الرفاه النفسي و التي بلغت ( 0.830 ) ، لاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( 0.05 ) و بالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تنعي وجود الفروق ، ومنه تم رفض فرضية البحث الرابعة و الفائلة ب " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات العاملات في درجات الرفاه النفسي تعزي لمتغير المستوى التعليمي أو نسبة التأكيد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5% .

و تفسير هذه النتيجة على أن الزوجات العاملات يشكل عام و بغض النظر عن مستواهم لا يوجد فرق في درجة الشعور بالرفاه النفسي ، و هذا الأخير لا يختلف باختلاف المستوى التعليمي وهذا ما تم عرضه في الجانب النظري حيث يعتبر الرفاه النفسي بالنسبة للزوجة العاملة هو مدى الوصول إلى تعزيز الأداء النفسي الإيجابي و ذلك يبقي التدخل الهادف نحو مستقبل أفضل فالزوجة هي أساس الأسرة فهي ( الأم و الأخت و الابنة ) ، فهي الاحتواء وهذا الدور الأساسي و الفعال يجعلها تثق في نفسها مما يؤدي إلى استمتاعها خلال أداءها للعمل ، مهما كان مستواها التعليمي ، و الرفاه النفسي بالنسبة للمرأة هي جانب محفز لها للعمل ومدى القدرات التي تمكنها من تخطي الظروف الصعبة بنجاح و تفوق مقارنة مع غيرها ( فهو المشاركة

الفردية الهادفة في الحياة أي التطور إلى أعلى مستوى محتمل ( باختلاف عدة متغيرات المستوى ، السن ، الخبرة ، وغيرها يشعرون بالرضا عن الحياة التي يعيشونها .

## 5. الاستنتاج العام :

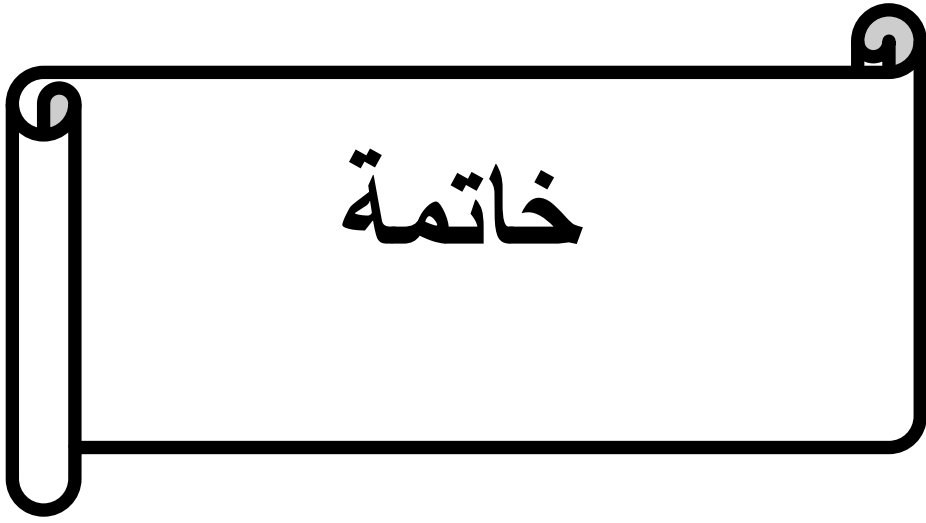
بعد التناول المفاهيمي لموضوع الدراسة في جانبها النظري و ترجمة المتغيرات و أجرتها في الميدان تم التوصل إلى جملة من النتائج منها :

- ❖ وجود علاقة قوية وذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية و الرفاه النفسي لدى الزوجات العاملات .
- ❖ مستوى المساندة الاجتماعية و الدعم الاجتماعي المقدم للزوجات العاملات مرتفع .
- ❖ لا يوجد فروق بين الزوجات العاملات في درجات المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير المستوى التعليمي .
- ❖ لا توجد فروق بين الزوجات العاملات في درجات الرفاه النفسي تعزى لمتغير المستوى التعليمي .

## 6. التوصيات:

وبناء على ما توصلنا إليه من نتائج تم اقتراح مايلي :

- ❖ زيادة فاعلية المساندة الاجتماعية للمرأة المتزوجة من قبل الزوج و الأسرة و الأصدقاء حتى يتسنى لها ممارسة حياتها بفعالية أكبر .
- ❖ الحث على المزيد من الدراسات و التوعية مثلا عبر وسائل الإعلام .
- ❖ دراسة علاقة الرفاه النفسي بمتغيرات أخرى ايجابية كالتفاؤل أو سلبية كالإكتئاب .
- ❖ دراسة الرفاه النفسي عبر الثقافات .



## خاتمة :

أطلق البعض على هذا العصر الحالي بعصر القلق ، و ذلك راجع لتعدد أساليب الحياة المتمثلة في المواقف الأسرية ، الضغوط المرتبطة بالعمل ، طبيعة الاجتماعية و ما خلق من انعكاسات على كافة المجالات .

لذلك أصبح الهدف هو مواكبة هذه المواقف التي تشكل عائق للحالة النفسية عند الفرد ، و من بين هذه الطرق المساعدة للتخفيف من مشاكل حياة الفرد و هي المساندة الاجتماعية و التي تلعب دورا مهما في تحسين التوافق الشخصي و الاجتماعي و بالتحديد اخترنا موضوع دراستنا هذه المعنون : المساندة الاجتماعية و علاقتها بالرفاه النفسي لدى الزوجة العاملة المخصص لفئة النساء لكونهم لديهم مسؤوليات ( متداولة بين المنزل و العمل ) ، و مدى الدعم الاجتماعي لهم من طرف الغير ، فالشعور اجتماعية يؤدي إلى كمية الرضا للحياة المعاشة و هذا ما يسمى بالرفاه النفسي الذي يعد التمتع بالحياة السعيدة المتمثلة في تحقيق الذات ، وهذا ما أردنا الوصول له كدراسات نظرية و تطبيقية بمعرفة العلاقة بينهما و يمكن الإجابة عن تساؤلاتنا في قيمة الدرجة .



قائمة المراجع



## قائمة المراجع باللغة العربية

- 1) بشرى إسماعيل أحمد ، المساندة الاجتماعية و التوافق المهني ، ط 1 مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 2004 .
- 2) البعلبكي ، منير ، والبعلبكي منير ، رمزي (2008) ، المورد الحديث : قاموس انجليزي - عربي ، بيروت :دار العلم للملايين .
- 3) الجندي ، نبيل جبريل ، وعبد الثلاثمة ، جبارة (2017) ، درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل ، مجلة الدراسات التربوية . جامعة السلطان قابوس ، 11(2) ، 337 . 351.
- 4) خرنوب ، فتون ، (2016) ، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤلي (دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق) ، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ، 14 (1) ، 2017 - 242.
- 5) الخنجي ، خالد محمد فرج قاسم ، (2006) ، علم النفس الإيجابي وتجويد الحياة ، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ، جامعة السلطان قابوس ، قاموس ، مسقط 17 - 19 ديسمبر ، 229 . 234 .
- 6) دياب مروان عبد الله ، دور المساندة الاجتماعية بين الأحداث الضاغطة و الصحة النفسية للمراهقين ، جامعة غزة ، 2006 .
- 7) ديه ، آلاء عبد الجبار ، (2012) ، استخراج الخصائص السيكومترية لمقياس كارول ريف لرفاه النفسي عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية في عمان ، رسالة ماجستير في علم النفس في المسار الإكلينيكي كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية .
- 8) زرواتي رشيد ، (تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية) ، (ب ط ) ، دار هومة للنشر ، الجزائر ، 2002 .
- 9) زهران ، عبد السلام (1987) ، قاموس علم النفس ، انجليزي - عربي (ط.2) . القاهرة ، علم الكتب.
- 10) شند ، سميرة محمد ، و سلومة ، حنان سلامة ، وهيبه ، حسام إسماعيل . (2013) . مقياس الرفاهة النفسية للشباب الجامعي ، مجلة الارشاد النفسي - مصر ، (36) ، 673 . 694.
- 11) شيلي تايلور (2008) ، ترجمة وسام درويش بريك وآخرون ، علم النفس الصحي ، الطبعة الأولى ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .

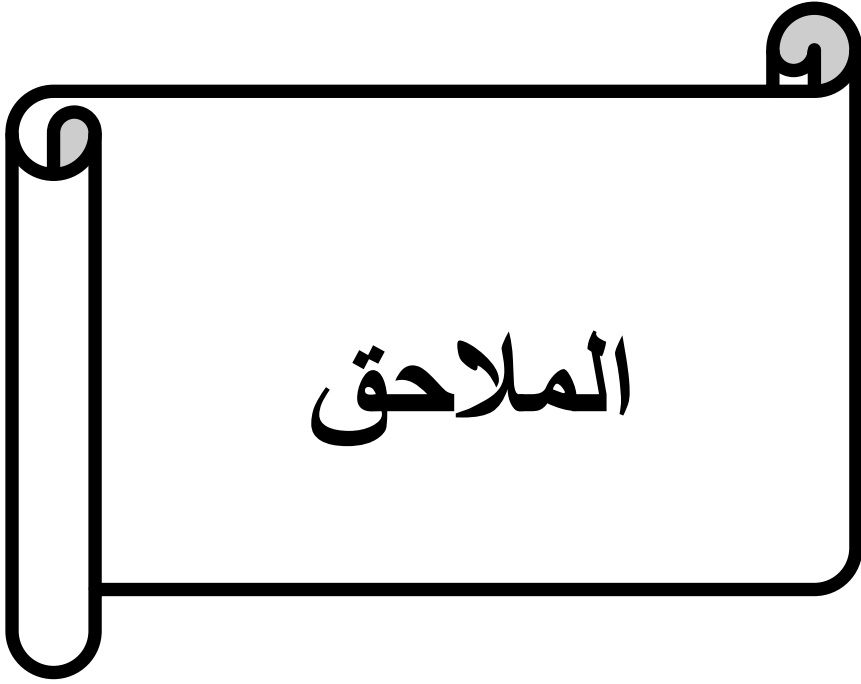
- 12) الصان عبير ، المساندة الاجتماعية و علاقاتها بالضغوط النفسية و الاضطرابات السيكوسوماتية لدى النساء المتزوجات ، مكة المكرمة ، 2005 .
- 13) عبد الرحمن ،محمد السيد ، (1998) ، نظريات الشخصية ، القاهرة ، دار قباء .
- 14) عبير بنت حسن الصبان (2003) ، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية و الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة ، رسالة مقدمة إلى قسم التربية وعلم النفس للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في علم النفس تخصص صحة نفسية ، إشراف محمد بن حمزة محمد السليمانى ، جامعة أم القرى \_ مكة المكرمة.
- 15) على عبد السلام ، تعريب و إعداد دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة و مع ليونارديون ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ط 1 ، 2003 .
- 16) العنزي ، حمود بن محمد ناوي (2017) ، دور الأنشطة التروحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوي في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية ، مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية ، 10(1) ، 186 ، 204 .
- 17) فايد حسين علي محمد (1998) ، الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والاعراض الاكتئابية ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد الثامن ، العدد الثاني ، المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية ، مصر .
- 18) محمد محروس الشناوي ، ومحمد السيد عبد الرحمان ، المساندة الاجتماعية و الصحة النفسية مراجعة نظرية و دراسات تطبيقية ، ط 1 ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 1994 .
- 19) موريس انجرس ، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون ، البحث العلمي في العلوم الانسانية ( ب . ط ) ، دار القصبه للنشر و التوزيع ، الجزائر ، 2004 .
- 20) ملحم محمد سامي ، مناهج البحث في التربية و علم النفس ، دار الميسرة للنشر ، عمان ، 2000.
- 21) معمريه ، بشير (2012) ، علم النفس الإيجابي - اتجاه لدراسة القوى والفضائل الإنسانية ، الجزائر ، دار الخلدونية .
- 22) هريدي ، عادل محمد ، (2011) ، نظريات الشخصية (ط.2) ، القاهرة ، ايتراك لطباعة والنشر والتوزيع .

## قائمة المراجع باللغة الأجنبية

- 23)** Afework , T., (2013). A Comparative Study of Psychological Well-being between Orphan and Non-orphan Children in Addis Ababa: The Case of Three Selected Schools in Yeka Sub-City. The School of psychology Addis Ababa University
- 24)** Akhter , S. (2015). Psychological well-being in student of gender difference . the International Journal of Indian psychology,(2),153-161.
- 25)** Biétry, F., & Creusier , J.(2016). Comment allez –vous ?how are you doing? Kak noxhbaemb? Extension de la validité de l'échelle positive de mesure du bien-être au travail (EPBET).Revue de gestion des ressources humaines ,(1), 62-80.
- 26)** Di Fabio,A., & Palazzeschis , L., (2015 )Hedonic and eudaimonic well-being:the role of resilience bryond fluid intelligence and personality traits Frontiers in psychology , 6,1367.
- 27)** Henn . c . m , hill , et jorgnsen , L t ( 2016 ) An invesigation into the factor strnebire of the Ryff scoler of pssychological vell , Bieng S A journal of endustraul psychology , 42 ( 1 ) , 1 , 12 .
- 28)** Hidalgo ,J .L .T. , Bravo , B. N . , Martinez, I . P., Pretel , F . A., Postigo, J . M . L. & Rabadan , F. E. (2010). Psychological well-being assessment, tools , and related factors. Ingrid E. wells (Ed.) psychological well-being (77-105) diunduh dari <http://id. Bookzz. Org/ book/956760/6867ed>.
- 29)** Keyes, C. L. M., & Magyar-Moe,J.L. (2003). The measurement and utility of adult subjectice Well-being in positive psychological assessment. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.). a Handbook of models and measures Washington , American Psychological Association .
- 30)** Machado ,T. Desrumaux, P., &Van Droognebroeck ,A.(2016). Indicateurs organisationnels et individuels du bien-être étude exploratoire auprès d'aides-soignants et d'infirmiers Bulletin de psychologie ,(1), 19-34.
- 31)** Mc Mahon, D . M.(2006). Happiness : Ahistory . New York : Grove Press McMahan -2006- books google.com.

- 32)** Paulhan . p . Bourgeois , M( 1995 ) Stress et coping , les Steatégies d ajustement a l adresssite paris , puf 1 ére edition .
- 33)** Rasaie .N ( 1994 ) le soutien Socail dans la relation Stressmaladie , Dans Bruchon , M, Dantzer , R , ( Eds) entroduction , a la psychologie de la Sante , paris , p u f .
- 34)** Rezaei Dogaheh , E., Jafari , F .,Sadeghpour, A., Maddahi , M.E., Mirzaei,S., Hosseinkhazadeh ,A.A., & Mohammadi Arya , A. R. (2013). Pschological well-being and Quality of Sleep in Addicts under Methadone Maintenance Treatment . Practice in Clinical Psycholigy , 1(2), 71-75
- 35)** Ryff . C D , Singer B , M et love , G D ( 2004 ) , positive health connecting vell biology , philosophich transactions of the Royal society B , Biological scierces 359 ( 1449 ) , 1383 , 1394 .
- 36)** Ryff , C . D., & singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaiimonic approach to psychological wellbeing. ,Journal of happiness Studies, 9, 13- 39 .
- 37)** Ryff ,C. D. ,Singer ,B. H., & Love ,G.D.( 2004 ) positive health: connecting well-being with biology . Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biologycal Sciences, 359(1449), 1383-1394.
- 38)** Ryff , C. D. (1982) . Successful . aging : A Developmental approach . the Gerontologist , 22(2), 209-214.
- 39)** Ryff , C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being journal of personality and social psychology , 57(6) ,1069-1081.
- 40)** Ryff, C. D. , & Singer , B.(1998). The contours of positive human health. Psychological inquiry ,9(1), 1-28.
- 41)** Saboya P M Zimmerman , P R .. et Bodanese L C ( 2012 ) Association betuven ansuity or denressine Sympdoms and arterail hypertension , and lherr impaaet or the quality of life the international journal of psychiatry in uedicim , 40 (3) , 307 , 320 .
- 42)** Shahidi , M. (2013). Loneliness as predictor of mental health components. A thesis submitted to the Department of Child and Youth Study , in partial fulfillment of the requirement for the degree of Master of Arts (Child and Youth study ) , Mount Saint Vincent University .
- 43)** Suresh,A., Jayachaner ,M., & Joshi ,S. (2013) Psychological determinants of Well Bieng among Adolescents. Asia pactific journal of Research, 1(XI), 120-134.

- 44)** Vang M ( 2007) Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process ; Examining the longitudinal change patterns of retirees psychological well being , journal of Applied psychology , 92 ( 2) , 455 , 474 .



## الملحق رقم ( 01 )

## مقياس المساندة الاجتماعية

فيما يخص بعض الأسئلة حول الأشخاص الذين يقدمون لك المساعدة في مواقف مختلفة ، ويشتمل كل سؤال على جزأين بالنسبة للجزء الأول يكون المطلوب منك أن تكتبي جميع الأشخاص الذين يمكن أن تعتمد عليهم لمساعدتك في المواقف المذكور في السؤال، واكتبي الحرف الأول من اسم الشخص وقرابته منك ( انظري المثال) ، ولا تضعي أكثر من اسم أمام كل رقم من التي يشتمل عليها السؤال ولا تذكري أكثر من تسعة أشخاص بالنسبة للسؤال الواحد.

أما بالنسبة للجزء الثاني من السؤال فان المطلوب منك أن تضعي دائرة حول الرقم الذي يدل على مدى رضاك عن المعونة التي تتلقاها من هؤلاء الأشخاص ، أما إذا لم تتلق المساعدة من احد بالنسبة لأحد الأسئلة فضعي دائرة حول العبارة ( لا احد) ،ولكن المطلوب منك أن تحددى مدى رضاك عنهم ( الجزء الثاني من السؤال).

مثال :

من أهم الأشخاص الذين يمكن أن تأتمنهم على معلومات خاصة :

- |              |                |             |             |             |
|--------------|----------------|-------------|-------------|-------------|
| 1. (ب.م) أخت | 2. (غ.س) صديقة | 3. (ن.خ) أخ | 4. (ب.ع) أب | 5. (ك.ج) أم |
| 6.           | 7.             | 8.          | 9.          | 10. لا احد  |

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

- |                         |             |                         |
|-------------------------|-------------|-------------------------|
| (1) غير راض على الإطلاق | (2) غير راض | (3) غير راض بدرجة قليلة |
| (4) راض بدرجة قليلة     | (5) راض     | (6) راض بدرجة كبيرة     |

1. إذا كنت بحاجة إلى أن تتحدث إلى احد ، فمن هم الأشخاص الذين يمكن أن تلجا إليهم في ذلك وتؤمنهم على أسرارك ؟

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(6)	(7)	(8)	(9)	(10) لا احد

ماهي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

2. إذا تعرضت لإهانة من شخص ما فمن هم الأشخاص الذين تلجا إليهم ليساعدوك في هذا الموقف ؟

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(6)	(7)	(8)	(9)	(10) لا احد

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

3. من هم الأشخاص الذين تشعر أن لك أهمية في حياتهم

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(6)	(7)	(8)	(9)	(10) لا احد

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة



4. لو تعرضت لخلاف شديد مع زوجك فمن هم الأشخاص الذين تشعر أنهم يمكنهم أن يساعدوك في هذا الموقف ؟

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(6)	(7)	(8)	(9)	(10) لا احد

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

5. من هم الأشخاص الذين تعول عليهم عند تعرضك لمحنة وتعرف انهم يمكن ان يساعدوك في هذه المحنة؟

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(6)	(7)	(8)	(9)	(10) لا احد

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

6. من هم الأشخاص الذين يمكنك أن تتحدث إليهم بصراحة دون أن تتحسس الكلام ؟

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(6)	(7)	(8)	(9)	(10) لا احد

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

7. من هم الأشخاص الذين يحدثونك للسعر بان لديك أشياء ايجابية يمكنك أن تعطيتها لهم؟

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(6)	(7)	(8)	(9)	(10) لا احد

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

8. من هم الأشخاص الذين يمكنك أن تعتمد عليهم ليعيدوك عن مشاغلك عندما تكون تحت ضغط نفسي؟

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(6)	(7)	(8)	(9)	(10) لا احد

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

9. من هم الأشخاص الذين تثق فيهم في مساعدتك عندما تكون في حاجة إلى المساعدة ؟

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(6)	(7)	(8)	(9)	(10) لا احد

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

10. إذا حدث أن فصلت من عملك من هم الأشخاص الذين يمكنهم أن يساعدوك في هذا الموقف

- |     |     |     |     |             |
|-----|-----|-----|-----|-------------|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5)         |
| (6) | (7) | (8) | (9) | (10) لا احد |

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

11. من هم الأشخاص الذين تشعر انك في وجودهم غير مفيد؟

- |     |     |     |     |             |
|-----|-----|-----|-----|-------------|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5)         |
| (6) | (7) | (8) | (9) | (10) لا احد |

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

12. من هم الأشخاص الذين تشعر أنهم يقدرونك لشخصك؟

- |     |     |     |     |             |
|-----|-----|-----|-----|-------------|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5)         |
| (6) | (7) | (8) | (9) | (10) لا احد |

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

13. من هم الأشخاص الذين تعتمد على نصائحهم واقتراحهم في تجنب الأخطاء؟

- |     |     |     |     |             |
|-----|-----|-----|-----|-------------|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5)         |
| (6) | (7) | (8) | (9) | (10) لا احد |

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

14. من هم الأشخاص الذين يستمعون إليك بوعي وبدون توجيه لك لمشاعرك الداخلية ؟

- |     |     |     |     |             |
|-----|-----|-----|-----|-------------|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5)         |
| (6) | (7) | (8) | (9) | (10) لا احد |

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

15. إذا حدث أن أصيب احد أفراد أسرتك (لا قدر الله) في حادث وادخل المستشفى فمن هم الأشخاص

الذين تلجأ إليهم ليساعدوك في هذا الموقف ؟

- |     |     |     |     |             |
|-----|-----|-----|-----|-------------|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5)         |
| (6) | (7) | (8) | (9) | (10) لا احد |

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

16. من هم الأشخاص الذين تشعر أنهم يساعدوك إذا حدث (لا قدر الله) وفاة لأحد أقاربك ؟

- |     |     |     |     |             |
|-----|-----|-----|-----|-------------|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5)         |
| (6) | (7) | (8) | (9) | (10) لا احد |

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

17. من هم الأشخاص الذين يساعدوك على أن تشعر بالهدوء والاسترخاء عندما تكون في موقف متوتر؟

- |     |     |     |     |             |
|-----|-----|-----|-----|-------------|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5)         |
| (6) | (7) | (8) | (9) | (10) لا احد |

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

18. من هم الأشخاص الذين تشعر بأنهم يتقبلونك بما فيك من عيوب ؟

- |     |     |     |     |             |
|-----|-----|-----|-----|-------------|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5)         |
| (6) | (7) | (8) | (9) | (10) لا احد |

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

19. من هم الأشخاص الذين يمكنك أن تعتمد عليهم في الاهتمام بشؤونك بصرف النظر عما يحدث لك ؟

- |     |     |     |     |             |
|-----|-----|-----|-----|-------------|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5)         |
| (6) | (7) | (8) | (9) | (10) لا احد |

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

20. من هم الأشخاص الذين يستمعون إليك عندما تكون في حالة غضب شديد من شخص آخر ؟

- |     |     |     |     |             |
|-----|-----|-----|-----|-------------|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5)         |
| (6) | (7) | (8) | (9) | (10) لا احد |

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

21. إذا كنت في موقف مشكل فمن هم الأشخاص الذين يمكن أن تقصدهم ليساعدوك على التفكير

الجيد في هذا الموقف؟

- |     |     |     |     |             |
|-----|-----|-----|-----|-------------|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5)         |
| (6) | (7) | (8) | (9) | (10) لا احد |

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

22. من هم الأشخاص الذين تلجا إليهم ليرفهاوا عنك عندما تكون في حالة انقباض؟

- |     |     |     |     |             |
|-----|-----|-----|-----|-------------|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5)         |
| (6) | (7) | (8) | (9) | (10) لا احد |

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

23. من هم الأشخاص الذين تشعر أنهم يحبونك فعلا بصدق وبصدق؟

- |     |     |     |     |             |
|-----|-----|-----|-----|-------------|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5)         |
| (6) | (7) | (8) | (9) | (10) لا احد |

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

24. إذا كنت بحاجة إلى مال لتواجه به موقفا اضطراريا فمن هم الأشخاص الذين تلجا إليهم لإقراضك المال ؟

- |     |     |     |     |             |
|-----|-----|-----|-----|-------------|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5)         |
| (6) | (7) | (8) | (9) | (10) لا احد |

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

25. من هم الأشخاص الذين تلجا إليهم ليساعدوك تعاضدك في القرارات الهامة التي تتخذها ؟

- |     |     |     |     |             |
|-----|-----|-----|-----|-------------|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5)         |
| (6) | (7) | (8) | (9) | (10) لا احد |

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

26. من هم الأشخاص الذين تقصدهم لتحسين حالتك عندما تشعر بالتوتر من كل شيء في حياتك ؟

- |     |     |     |     |             |
|-----|-----|-----|-----|-------------|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5)         |
| (6) | (7) | (8) | (9) | (10) لا احد |

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة

27. من هم الأشخاص الذين ترتاح إلى وجودهم عندما تكون في موقف شدة أو محنة؟

- |     |     |     |     |             |
|-----|-----|-----|-----|-------------|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5)         |
| (6) | (7) | (8) | (9) | (10) لا احد |

ما هي درجة رضاك عنهم ؟

(1) غير راض على الإطلاق (2) غير راض (3) غير راض بدرجة قليلة

(4) راض بدرجة قليلة (5) راض (6) راض بدرجة كبيرة



## ملحق رقم ( 02 )

الأبعاد الأساسية للرفاه النفسي وأساسه النظرية وفقاً ل (Ryff,2014)

أوافق وبش	ارفض بدرجة متوسطة	ارفض بدرجة قليلة	ارفض بدرجة متوسطة	ارفض وبشدة	البند
					1) اعبر عن آرائي وان كان معارضة لأراء معظم الناس
					2) لا تتأثر قراراتي عاد بما يفعله الآخرين
					3) لدى ثقة في آرائي حتى والو كانت مخالفة لرأي الأغلبية
					4) أن أكون سعيدا مع نفسي أكثر أهمية من أن يتقبلني الآخرين
					5) أنا أشعر بالقلق فيما يعتقده الآخرون عني أو تجاهي
					6) غالبا أغير رأي في القرار الذي يعرضه عائلتي وأصدقائي
					7) من الصعب بالنسبة لي للتعبير عن آرائي الخاصة بشأن الموضوعات المثيرة للنقاش
					8) أجد إدارة مسؤولياتي اليومية
					9) اهتم عموما بأحوالي المالية والشخصية

					10) أتحكم بوقتي لدرجة التمكن من القيام بكل شئ
					11) يمكنني خلق أسلوب حياة لنفسي يروق لي كثيرا
					12) لا أشعر بالراحة مع الناس والمجتمع من حولي
					13) غالبا ما أشعر أن مسؤولياتي ترهقني
					14) أجد صعوبة في ترتيب أمور حياتي بالطريقة التي ارضي بها أنفسنا
					15) من المهم أن نتحدى بالتجارب الجديدة الطريقة التي نفكر بها في أنفسنا
					16) أشعر بأنني تطورت كثيرا كشخص مع مرور الوقت
					17) أنا لا أهتم بالنشاطات التي تزيد من خبراتي
					18) لا أرغب في ان أجرب طرق جديدة للقيام بالأشياء فحياتي على ما يرام
					19) عندما أفكر في أمري أجد أنن كشخص لم أتحسن كثيرا وذلك على مر السنين
					20) لا استمتع بالمواقف الجديدة التي تتطلب من تغيير طريقي المألوفة عند القيام بالأشياء

## الملاحق

					هنالك صدق في المثل "أنه لا يمكن تعليم شخص تقدم في العمر حيل جديدة"
					(21) معظم الناس يروني محب وحنونا
					(22) أستمتع بالمحادثات المتبادلة مع أفراد العائلة أو الأصدقاء
					(23) يصفني الناس أنني شخص كريم ومستعد لأشارك بوقتي مع الآخرين
					(24) أعلم بأنه يمكنني الثقة بأصدقائي وأنهم يمكنهم أن يتقوا بي
					(25) غالبا ما أشعر بالوحدة بسبب قلة أصدقائي المقربين الذين أشاركهم اهتماماتي
					(26) ليس لدي كثير من الناس الذي يرغبون في الاستماع لي عن حاجة إلى الحديث معهم
					(27) يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني
					(28) أشعر بنشاط أكبر حينما أنقذ الخطط التي أضعتها بنفسني
					(29) أنا استمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع
					(30) أنا أميل إلى التركيز على الحاضر

## الملاحق

					لان المستقبل يقودني إلى المشاكل
					31) تبدو نشاطاتي اليومية غالبا تافه وغير مهمة بالنسبة لي
					32) لا يراودني شعور جيد حيال ما أنا بصدد انجازه في الحياة
					33) اعتدت أن أضع أهدافا لحياتي ولكن تبدو لي الآن مضيعة للوقت
					34) أشعر أحيانا أنني فعلت كل ما يلزم فعله في الحياة
					35) ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي ولكن أشعر أن كل شيء سار عللا أفضل صورة
					36) الماضي بتقلباته مع نجاح وفشل ولكن لا أرغب في تغييره
					37) عندما أقارن نفسي مع الأصدقاء والمعارف أشعر أنني راض عن نفسي
					38) بشكل عام أشعر بالثقة والايجابية حول نفسي
					39) أشعر أن الكثير من الناس أعرفهم قد استفادوا من الحياة أكثر مني

					(40) أشعر بخيبة أمل من انجازاتي في الحياة
					(41) ربما لا يكون تقديري لذاتي ايجابي كما يشعر الآخريين اتجاه أنفسهم

ملحق رقم ( 03 )

مقياس الرفاه النفسي (Ryff) 42 بند

		Strongly disagree	Moderately Disagree	Slightly Disagree	Slightly agree	Moderately agree	Strongly Agree
01	I am not afraid to voice my opinions even when they are in opposition to the						

	opinions of most people						
02	My decisions are not usually influenced by what everyone else is doing						
03	I have confidence in my opinions even if they are contrary to the general consensus						
04	Being happy with myself is more important than having others approve of me						
(0 5	I tend to worry what other people think of me						
06	I often change my mind about decisions if my friend and family disagree						
07	It is difficult for me to voice my own opinions on controversial matters						
08	I am quite good at managing the many responsibilities of my daily life						
09	I generally do a good job of taking care of my personal finances and affairs						
10	I am good at juggling my time so that I can fit everything in that needs to be done						

11	I have been able to build a home and a lifestyle for myself that is much to my liking						
12	I do not fit very well with the people and the community around me						
13	I often feel overwhelmed by my responsibilities						
14	I have difficulty arranging my life in a way that is satisfying to me						
15	I think it is important to have new experiences that challenge how you think about the world						
16	I have the sense that I have developed a lot as a person over time						
17	I am not interested in activities that will expand my horizons						
18	I don't want to try new ways of doing things my life is fine the way it is						
19	When I think about it , I haven't really improved much as a person over the years						
20	I do not enjoy being in new situations that require me to change my old familiar ways of doing things						

21	There is a truth in the saying that you can't teach an old dog new tricks						
22	Most people see me as loving and affectionate						
23	I enjoy personal and mutual conversations with family members or friends						
24	People would describe me as a giving person, willing to share my time with others						
25	I know that I can trust my friends and they know that they can trust me						
26	I often feel I onely because I have few close friends with whom to share my concerns						
27	I don't have many people who want to listen when I need to talk						
28	It seems to me that most other people have more friends than I do						
29	I am an active person in carrying out the plans I set for myself						
30	I enjoy making plans for the future and working to make them a reality						



31	I tend to focus on the present, because the future nearly always brings me problems						
32	My daily activities often seem trivial and unimportant to me						
33	I don't have a good sense of what it I am trying to accomplish in life						
34	I used to set goals for myself , but that now seems a waste of time						
35	I sometime feel I have done all there is to do in life						
36	I have made some mistakes in the past, but feel that all everything has worked out for the best						
37	The past had its ups and downs, but in general I wouldn't want to change it						
38	When I compare myself with friends and acquaintances, it makes me feel good about who I am						
39	I general . I feel confident and positive about myself						
40	I feel that many of the people I know have got more out of life						

	than I have						
41	In many ways, I feel disappointed about my achievements in life						
42	My attitude about myself is probably not as positive as most people feel about themselves						