

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان: العلوم الإنسانية
فرع: علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي



كلية: كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم: علم النفس
رقم:/2022.

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس الأكاديمي

إعداد الطلبة:

- عمرون أماني

- لعزيري مريم

تحت عنوان:

الرفاهية النفسية لدى ممرضات مستشفى سليمان عميرات

لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة محمد بوضياف المسيلة د.
مشرفا و مقررا	جامعة محمد بوضياف المسيلة	د. ملياني عبد الكريم
مناقشا	جامعة محمد بوضياف المسيلة د.

السنة الجامعية : 2023/2022



** شكر وتقدير **

الحمد لله السميع العليم والصلاة والسلام على
المصطفى الهادي وعلى آله

وصحبه أجمعين وبعد نشكر الله العلي القدير الذي أنار لنا درب العلم

والمعرفة واعننا على اتمام هذا العمل

ونتقدم بجزيل الشكر والامتنان الى اساتذتنا الافاضل وعلى رأسهم
الاستاذ

ملياني عبد الكريم

كل الشكر الى عائلتنا وكل من مدنا يدي العون من قريب أو من
بعيد وساعدنا على هذا الانجاز هذه الثمرة بتعاون وتشجيع لنا.

كما نتقدم بالشكر والعرفان الى كل أساتذة قسم علم النفس
والشكر أيضا الى اللجنة المناقشة التي تفضلت لمناقشة هذه الدراسة
وبذل الجهد في التوفيق هذا البحث شكلا ومضمونا.



** إهداء **

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على
صاحب الشفاعة سيدنا ونبينا محمد النبي
الكريم

اهدي عملي هذا :

الى من لم تدخر نفسا في تربيته ... امي
الحنونة

الى من تشقت يداه في سبيل رعايتي ... ابي
الغالي

الى كل من ساندني طوال مشواري الدراسي
اهدي تخرجي لأهلي وجميع احبتي

مريم



** إهداء **

الحمد لله رب العالمين والصلاة
والسلام على اشرف المرسلين
اهدي عملي هذا الى من أنار دربي
وأعانتني بالصلوات ودعاء، الى أغلى
انسان في هذا الوجود امي الغالية
أدامها الله لي
الى صاحب الفضل الكثير الذي عمل
بكد في سبيلي وعلمني الى ما انا
عليه أبي الغالي حفظه الله لي
الى اخوتي والى جميع افراد اسرتي
اهديكم تخرجي هذا

أماني



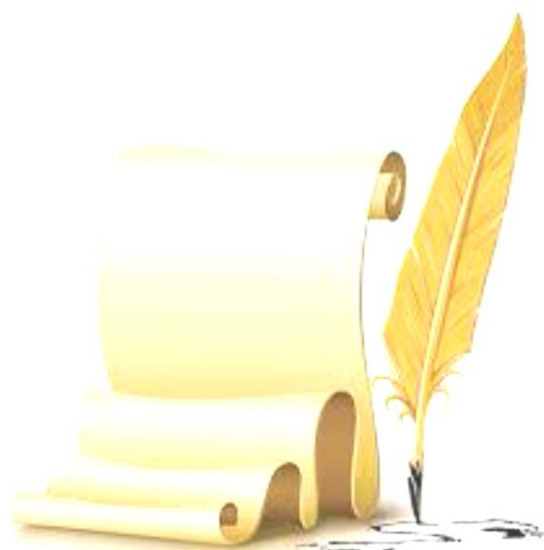
فهرس المحتويات



الصفحة	فهرس المحتويات
-----	شكر وتقدير
أ	مقدمة
الفصل الأول	
مدخل إلى الدراسة	
5	الإشكالية
6	الفرضيات
6	أهداف الدراسة
6	أهمية الدراسة
7	الدراسات السابقة
11	التعقيب عن الدراسات السابقة
الفصل الثاني	
مدخل إلى الدراسة	
14	تعريف الرفاه النفسي
14	الرفاهية النفسية
15	الرضا عن الحياة satisfaction life
16	أبعاد الرفاه النفسي
17	العلاقات الايجابية مع الآخرين
18	العوامل المؤثرة في الرفاهية النفسية
23	التمييز بين الرفاه الذاتي والرفاه النفسي
25	خصائص الرفاهية النفسية
26	النظريات المفسرة للرفاهية النفسية
29	خلاصة
الفصل الثالث	
الدراسة الاستطلاعية	
31	الدراسة الاستطلاعية
32	ثبات وصدق أدوات الدراسة

33	أولاً/ ثبات وصدق مقياس الرفاه النفسي
33	مجالات الدراسة
33	المنهج المستخدم في الدراسة
34	عينة الدراسة:
35	أساليب المعالجة الإحصائية
الفصل الرابع	
تحليل و مناقشة النتائج	
37	عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات:
37	عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
38	عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
38	عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
40	اقتراحات دراسات مستقبلية
42	خاتمة
44	قائمة المراجع
45	قائمة الملاحق

مقدمة عامة





منذ عقود كان دور علم النفس هو التركيز على دراسة الاضطرابات النفسية ومحاولة علاجها، وبذلك أهمل العلماء كل ما يمكنه أن يساهم في تحقيق الصحة النفسية، حتى ظهر التوجه الجديد وهو علم النفس الإيجابي.

وفي ضوء هذا الاتجاه أصبح الإنسان الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الإنسان الذي يستطيع أن يتكيف ويتوافق مع مجتمعه إذا ما ركز على الجوانب الإيجابية في حياته، وكان يتمتع بالأمل والتفاؤل والسعادة والرضا ويستمتع بالعلاقات مع الذات والآخرين.

وبما أن هدف علم النفس الإيجابي يركز على البحث في الجوانب الإيجابية في سلوكيات الفرد، وكذا البحث في المظاهر الوظيفية النفسية الإيجابية مثل الارتياح، السعادة التفاؤل والرفاهية النفسية. فإن هذه الأخيرة تعتبر مؤشرا هاما عن الصحة النفسية لأنها تشمل أهم الأبعاد المحددة للسواء كالأستقلالية، تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الهدف من الحياة..... إلخ

ومن بين مواضيع علم النفس الإيجابي الرفاهية النفسية التي تعني العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وقدرة الفرد على بناء وتكوين علاقات اجتماعية دافئة مع الآخرين مبنية على الثقة المتبادلة والود والاحترام والتعاون والتعاطف والانتقاد البناء، ولكي تكون العلاقات ايجابية مع الآخرين وجب توفر مهارة أو قدرة هامة لدى الفرد تتمثل في فهم انفعالات الآخرين، والقدرة على التمييز بينها. في هذا الصدد أشار "جاردن" أن أساس الذكاء في العلاقات بين البشر يشمل القدرة على التمييز والاستجابة استجابة ملائمة للحالات النفسية والميول والرغبات الخاصة بالآخرين، أي التعرف على المشاعر الخاصة والقدرة على التمييز بينها، والاعتماد عليها لتوجيه السلوك. (دانيل جلمان، 2000).

وعليه فإن القدرة على المشاركة في معالجة المعلومات المتطورة حول انفعالات الفرد الخاصة وتلك التي لدى الآخرين والقدرة على استخدام هذه المعلومات كموجه للتفكير والسلوك هي مؤشرات للذكاء الانفعالي ومن هنا أتت هذه الدراسة لتسليط الضوء على الرفاهية النفسية لدى ممرضات مستشفى سليمان عميرات.

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة





الإشكالية

يعيش الإنسان في عالم متغير بكل ما فيه من مكونات وهذا ما يحتاج إلى التغيير في كل مجالات الحياة فالعالم يعيش في انفجار معرفي وتطور علمي والكل له أهداف لمواكبه هذا التطور ولكي يقوم الفرد بوظائفه على أكمل وجه لابد من أن يتمتع بالصحة الجيدة فغيابها يحول بينه وبين تحقيق أهدافه والكثير يظن أن مفهوم الصحة الجيدة يقتصر فقط على الصحة الجسمية أو خلو الجسد من مرض والعجز والضعف تلك الأفكار الخاطئة التي يتخذ بها الكثير إلا أن ما يجهلونه أن الصحة لا تقتصر فقط على سلامة البدن ولا تعني الجسم المعافى فحسب بل أن من علامات الشخص الصحي ضرورة التمتع بالصحة النفسية وهناك ظروف الحياة اليومية وما تتضمنه من ضغوط ومشكلات عديدة سواء كانت اجتماعية أو صحية أو نفسية دورا في استقرار الفكري والنفسي ومنه طرحت العديد من المفاهيم النفسية الايجابية التي تساعد الإنسان على مواجهه صعوبات الحياة ومن بينها الرفاهية النفسية وهي الهدف الاسمي والغاية والقصوى التي يسعى الإنسان لتحقيقها للوصول إلى الشعور بالسعادة وتحقيق النجاح والايجابية وتعد دراسات ريف raif حول الرفاهية النفسية 2016 من أكثر الدراسات التي رسخت هذا المفهوم وطرائق الدراسة فيه وكيفية قياسه واهم مؤشرات وقدمت نموذج متعدد الأبعاد النفسي الايجابي ويشمل على أبعاد أساسية تقبل الذات لعلاقات الايجابية من الآخرين الاستقلالية التمكن البيئي الهدف من الحياة على ما يرام فهي مزيج من الشعور بالرضا والأداء الفعل ولا تتطلب الرفاهية أن يشعر الأفراد بالراحة طوال الوقت فالمشاعر المؤلمة مثل الإحباط والفشل والحزن جزء طبيعي من الحياة والقدرة على إدارة هذه المشاعر السلبية أو المؤلمة أمر ضروري للرفاهية ولا يشمل المفهوم الشعور بالراحة والمشاعر الايجابية فحسب بل يشمل العواطف والمشاركة وثقه والمودة وتطوير مكانه فرد والسيطرة على حياه الفرد من اجل تحقيق أهداف قيمه وتجربه



علاقات ايجابية ففي دراسة الشناوي 2011 الرفاهية النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي على طلبة المرحلة الثانوية ويرى أوديه (Udja) 2003 إنا بحاجة إلى امتلاك نظره ايجابية لذاته ويميل إلى تحقيق ما لديه من إمكانيات لتصبح إمكانياته حقيقية واقعية وانه كان المتعلم أكثر انجازا كان تقدر لذاته مرتفعا وواقعا فالحاجة إلى تحقيق الذات ترتبط بالإنجاز والتحصيل والتعبير عن الذات ومن المهن التي تعاني منها الموظفين مهنة التمريض حيث تعاني الممرضات بالمستشفيات خاصة بمستشفيات الولادة ومع التطور العلمي والتكنولوجيا الذي حدث خلال القرن الحالي في المجال الصحي قد تقدم وتطور في التمريض كعلم وفن وتكنولوجيا وأصبح للمريض نظريات ومفاهيم خاصة منفصلة عن النظريات والمفاهيم الأخرى وعملية التمريض تعتبر خدمات لمساعدة الفرد سواء كان مريض أو سليم على القيام بمتطلباته اليومية معتمدا على نفسه بقدر الإمكان وهو يحتاج لقوه الملاحظة لتحديد احتياجات الفرد ولكي تقوم الممرضة بعملها فهي تحتاج إلى أساس من العلوم الطبية والاجتماعية لمساعدتها في التعامل مع الأفراد والمعاقبين كما تتعامل مع الأطفال حديثي الولادة والأطفال ومن هنا نطرح تساؤلات التالية:

- ما درجة الرفاه النفسي لدى الممرضات العاملات بمستشفى الولادة سليمان عميرات بالمسيلة
- هل توجد فروق داله إحصائيا بين العمر لدى الممرضات في الرفاه النفسي بمستشفى الولادة سليمان عميرات بالمسيلة.
- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين سنوات العمل لدى الممرضات في الرفاه النفسي بمستشفى الولادة سليمان عميرات بالمسيلة.



1. الفرضيات

- درجة الرفاه النفسي لذا الممرضات العاملات بمستشفى الولادة سليمان عميرات بالمسييلة متوسطة
- توجد فروق داله إحصائيا بين العمر لدى الممرضات في الرفاه النفسي بمستشفى الولادة سليمان عمارات بالمسييلة لصالح الممرضات كبيرات السن.
- توجد فرق داله إحصائيا بين سنوات العمل لدى الممرضات في روفان نفسي بمستشفى الولادة سليمان عميرات بالمسييلة لصالح ممرضات ذوي الخبرة الكبيرة.

2. أهداف الدراسة

- التعرف على درجة الرفاه النفسي لدى الممرضات العاملات بمستشفى الولادة سليمان عميرات بالمسييلة متوسط.
- كشف الفروق بين العمر لدى الممرضات في الرفاه النفسي بمستشفى الولادة سليمان عميرات بالمسييلة.
- كشف الفروق بين سنوات العمل لدى الممرضات في الرفاه النفسي بمستشفى الولادة سليمان عميرات بالمسييلة.

3. أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في كونه

- قد تساهم هذه الدراسة في لفت انتباه الباحثين للقيام بالعديد من الدراسات والبحوث في هذا الموضوع مستقبلا.
- استفادة الهيئات والمؤسسات من خلال النتائج هذه الدراسة استعادة الهيئات.



4. مفاهيم ومصطلحات الدراسة

تعريف الرفاه النفسي:

تعني متعددة الأبعاد التي تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعيه حياتهم وحددها تعريف بسته عوامل لعداء الايجابي وهي

- تقبل الذات وهو تقييمات الفرض الايجابية للذاته وحياته الماضية.
- العلاقة الايجابية مع الآخرين **positive relations with other**: وتعني امتلاك الفرض علاقات عالية الجودة مع الآخرين.
- الاستقلالية **atony** وثاني إحساس الفرد بتقرير مصيره.
- الإيجاد البيئية **environmental mastteruy** وتعني قدره الفرد على ادارة حياته وعالمه المحيط به فعالية.
- الهدف في الحياة **purosein life** وهو اعتقاد الفرد بان حياته هادفة وذات معنى وذكر أن الرفاهية الفرد تشير إلى نقطه التوازن بين مجموع الجوانب الفردية النفسية والاجتماعية والجسدية والتحديات الذي يواجهها. (نصيرة سير، رياض حبيطوش، ص 286، 287)

- إجرائيا: أنها حاله ايجابيه تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في الصحة الجسمية والنفسية ووجود أهداف محدده وتقدير الذات والثقة بالنفس. (بوشارف نادية، لرجام حورية، ص9).



5. الدراسات السابقة:

- الدراسة الأولى (دراسة (رايف) (1989 Ryff):

دراسة (رايف) Ryff حول الرفاه النفسي من أكثر الدراسات التي رسخت لهذا المفهوم وطرق البحث فيه وكيفية قياسه وأهم المؤشرات الدالة عليه ، وقدمت نموذج متعدد الأبعاد للأداء النفسي الايجابي (Ryff,1989) ويشتمل على ستة أبعاد أساسية وهي: (تقبل الذات العلاقات الايجابية مع الآخرين، الاستقلالية، الإجابة البيئية الهدف في الحياة، النمو الشخصي)، وكل بعد من هذه الأبعاد يعكس التحديات المختلفة التي يصادفها الأفراد في عملية الارتقاء، وعلى هذا فإن الأفراد يحاولون التمسك بالاتجاهات الايجابية حول أنفسهم بالرغم من وعيهم بقصورهم (تقبل الذات)، والسعي لتنمية علاقات بين شخصية دافئة وموثوقة (العلاقات الايجابية مع الآخرين وتعديل بينتهم لكي تلبي حاجاتهم الشخصية وتفضيلاتهم (الإجابة البيئية)، والبحث على الإحساس بتقرير المصير بالإضافة إلى القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية (الاستقلالية)، وإيجاد معنى في جهودهم وتحدياتهم الهدف في (الحياة وتطوير إمكانياتهم من خلال النمو والانفتاح كأفراد النمو الشخصي) (Keyes & Ryff, 2002). وفي هذا الصدد أجرى كلاً من رايف وكوري (Ryff & Corey, 1995) دراسة بهدف اختبار نموذج مقترح نظري للرفاه النفسي مكون من ستة أبعاد نفسية وقياسها وفقاً لمتغيري العمر والجنس، هذه الأبعاد تتمثل في قبول الذات والتطور الذاتي والغرض من الحياة والتمكن من البيئة والاستقلال والقدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين وتكونت عينة الدراسة من (361) من البالغين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 31 إلى 69 في الولايات المتحدة الأمريكية. واستخدم مقياس ريف للرفاه النفسي كأداة للدراسة. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاه النفسي لصالح الإناث وخاصة في بعد القدرة على إقامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وفي المقابل بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للجنس



والعمر فيما يتعلق بقبول الذات، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير العمر والجنس في التمكن البيئي ونمو الشخصية.

الدراسة الثانية (دراسة سيجون وديكارولي) (Sagone & De Caroli, 2014) :

هدفت لمعرفة العلاقة بين الرفاه النفسي والمرونة لدى عينة من المراهقين في المرحلة المتوسطة والمتأخرة من المراهقة. وتكونت عينة الدراسة من 224 مشاركاً، مقسمة إلى فئتين عمريتين (مرحلة المراهقة المتوسطة: من 14-14 سنة، والمراهقة المتأخرة من 17 18 سنة)، حيث تم اختيارهم بشكل عشوائي من مدرستين ثانويتين عامتين، واستخدم مقياس ريف وكيز Keyss & Ryff, 1995. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقات إيجابية بين الرفاه النفسي (الإجادة البيئية، النمو الشخصي قبول الذات) والمرونة.

الدراسة الثالثة (دراسة جويل وآخرين 2014 Goyal et al) :

هدفت هذه الدراسة لتحديد فعالية برامج التأمل في التخفيف من حدة الإجهاد وتحسين مستوى الرفاه النفسي، وذلك من خلال مراجعة العديد من الدراسات ذات العلاقة بالإجهاد النفسي مثل القلق، الاكتئاب، الضغط النفسي، المزاج الإيجابي، جودة الحياة، الانتباه والتركيز، عادات الأكل والنوم) حيث اشتملت المراجعة لـ 18 دراسة استخدمت برامج قائمة على التأمل للتخفيف من حدة الإجهاد النفسي والضغط النفسية المرتبطة بالرفاه النفسية وجودة الحياة. وتوصلت الدراسة إلى وجود تأثير إيجابي لبرامج التأمل على الحالة المزاجية جودة الحياة، وتحسين مستوى الانتباه والتركيز ، وتحسن في عادات الأكل والنوم. وتناولت دراسة حسنين وآخرون (2014) معرفة أثر كل من التفاؤل والأمل والسعادة وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلاب الدراسات العليا. وتكونت عينة الدراسة من 100 طالب وطالبة، ممن تتراوح أعمارهم بين 20 و 22 سن وتم



استخدام مقياس (رايف) Ryff (1989) المكون من الأبعاد التالية: تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية الإيجابية الإيجابية، الهدف في الحياة، النمو الشخصي، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود تباين في مستوى التفاؤل والأمل والسعادة وكذلك في مستوى الرفاه النفسي لدى الذكور والإناث، حيث كشفت النتائج أن مستوى الرفاه النفسي لدى الإناث أعلى من الذكور بينما كان مستوى السعادة لدى الذكور أعلى من الإناث.

الدراسة الرابعة (دراسة (Wike 2015)):

هدفت لتقييم العلاقة بين النشاط البدني والرفاه النفسي والضغط لدى عينة من طلبة الجامعات. وتكونت عينة الدراسة من (291) طالب وطالبة من أحد الجامعات الأهلية في أمريكا. واستخدم الباحث في هذه الدراسة عدة مقاييس : مقياس الضغوط لكوهين (1983)، ومقياس التقييم النفسي ومقياس الرفاه النفسي من إعداد الباحث، ومقياس النشاط البدني لسيلتر وسيلتر (2014). وكشفت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية إيجابية بين الرفاه النفسي والنشاط البدني، حيث أن النشاط البدني يؤثر تأثير إيجابي على الرفاه النفسي لدى الطلبة.

الدراسة الخامسة دراسة (Akhter 2015):

هدفت هذه الدراسة لدراسة مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الصف العاشر في ضوء متغير الجنس. حيث تم اختيار عينة عشوائية من الطلبة 100 طالب وطالبة من طلاب الصف العاشر (50) ذكور و (50) إناث، واستخدم الباحث مقياس الرفاه النفسي لرايف (1989) (Ryff) وتكون المقياس من عدة أبعاد وهي الذات، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية، الإيجابية، الإيجابية، الهدف من الحياة والنمو الشخصي. وبعد إجراء التحليل تقبل الإحصائي كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأبعاد تعزى لمتغير الجنس. أما دراسة (Bovell-Pitt, 2016) هدفت للكشف عن العلاقة بين



الضغوط النفسية والرفاه النفسي والتمتع بين الطلاب المراهقين في بريطانيا. حيث تكونت عينة الدراسة من 427 طالب وطالبة (229) طالب و 199 طالبة). واستخدم الباحث مقياس الكشف عن الاضطرابات النفسية ومقياس القلق والاكتئاب والتمتع . وأشارت

الدراسة السادسة (هدفت دراسة خرنوب (2016):

هدفت هاته الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الرفاه النفسي والذكاء الانفعالي والتفاؤل لدى طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من 147 طالباً من طلبة قسم الإرشاد في كلية التربية بجامعة دمشق منهم (30) طالباً ، و (117) طالبة. واستخدمت الباحثة مقياس رايف (RATE, 1989) حيث قامت بترجمته واستخراج معاملات الصدق والثبات له ومقياس الذكاء الانفعالي متعدد العوامل لماير وآخرين (1997) ترجمة الباحثة، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم لأحمد عبد الخالق (1996). وأظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية.

6. التعقيب عن الدراسات السابقة:

بعد استعراض الباحثين للدراسات السابقة فإنه يمكن استخلاص الآتي تبين أهمية الاطلاع على الدراسات التي تناولت موضوع الرفاه النفسي، حيث تم الاستفادة منها في تحديد المنهجية المتبعة والأهداف، وبناء أداة الدراسة، كما استفادت منها في تفسير النتائج التي تم التوصل إليها. بالرغم من تنوع البيئات الجغرافية والفترات الزمنية التي أجريت فيها الدراسات السابقة إلا أن معظم نتائجها أكدت على العلاقة الإيجابية بين الرفاه النفسي والعديد من المتغيرات مثل الشعور بالتفاؤل والسعادة



والذكاء الانفعالي والمرونة النفسية والتي تحتوي عليها برامج الدعم النفسي الاجتماعي المقدمة لمرضات والعاملين والمراهقين في أوقات الأزمات والطوارئ والتي تساعد في تعزيز الرفاه النفسي لديهم وهي فئة الممرضين والعمال، حيث تتميز الدراسة الحالية بأنها تتناول الرفاه النفسي لدى ممرضات مستشفى سليمان عميرات.

الفصل الثاني:

الرفاهية النفسية





1. الرفاهية النفسية

1.1. الرضا عن الحياة satisfaction life

يعد مفهوم الرضا عن الحياة أحد المؤشرات للصحة النفسية ويرجع استخدام هذا المفهوم الثلاثينيات من القرن العشرين ويوجد العديد من الجوانب الحياة التي تؤثر على رضا الأفراد الذاتي عن حياتهم وتسهم في زيادة الشعور بالرضا عن الحياة مثل العلاقة الحميمة والصحة والأسرة والصدقة والأطفال والعمل والإبداع والتعبير الذاتي.

وتعرفه جمعيه علم النفس الأمريكية بأنه المستوى الذي يجد عنده الشخص حياته مترفة كاملة وعالية الجودة وذات معنى.

ويعتبر الرضا عن الحياة مؤشرا هام على رفاهية الفرد الذاتية حيث يعبر عن الدرجة التي يحكم فيها الشخص ايجابيا عن نوعيه حياته.

ويعد الرضا عن الحياة أحد المكونات الرفاهية الذاتية ويعرف بأنه تقدير الفرد لنوعيه حياتي بوجه عام وتمدا فيه ذلك التقييم على الحكم الشخصي وتقديره الذاتي وليس كما يجده الآخرون.

- يعتمد على الحكم الشخص وتقديره الذاتي وليس على نوعيه الحياة.
- يحدد الفرد المعايير التي يقيم من خلالها حكمه على نوعيه الحياة.
- ينتقل الحكم على الحياة إلى الجوانب المعرفية للشخص وليست الجوانب الوجدانية.
- يتعلق ذلك التقدير بالحكم الشامل عن الحياة وليس قطاع محدد حيث ينقسم الرضا إلى جانبين أولها يتعلق بالرضا عن الحياة بوجه عام.



2.1. الرفاهية النفسية

تمهيد

من خلال هذا الفصل سنحاول تقديم تطور عام للرفاهية النفسية باعتبارها أحد مؤشرات الهامة للرضا عن الحياة والغاية المنشودة إذا استحق الإنسان إلى الوصول إليها والتطرق إلى أبعادها وأنواعها ومجالاتها وأهدافها وأهميتها وخصائصها وأهدر النظريات المفسرة لها بالإضافة إلى مداخل التي حددت ملامح مفهوم الرفاهية والأسس النظرية للرفاهية النفسية.

تعريف الرفاه النفسي

إن التطرق إلى مصطلح من معارف علم النفس الايجابي وهو الرفاه النفسي المقصود Psychological well-being

يعد عملا مجهدا ومحيرا لأنه يصعب إيجاد مصطلح باللغة العربية يناسب مع المقصود من العبارة باللغة الأجنبية وفي وقت ذاتي يتفق عليها علماء النفس العربية 2022 وقد وجد المنظرون أن مفهوم الرفاه النفسي هو أكثر تعقيدا وأثاره.

حسب ديه 2012 استخدم مصطلح الرفاه النفسي انه شائع استخدام بين علماء النفس وهو حالة من السعادة النفسية لكنه لا يعني بالضرورة السعادة كما انه لا ينتظم من مفهوم الدلال والتعرف والرفاهية كما قد يفهم من استخدامنا لهذه الكلمة وأضافه انه عدد الحديث عن فئة المرفهون نفسيا فإننا لا نقصد الناس الذين تخلو حياتهم من المشكلات والاضطرابات وحتى الأمراض وإنما لديهم صفات تمكنهم من الاستقرار مقارنة مع غيرهم ومواصلة حياتهم الهادئة رغم الظروف.



وأضافت أماني عبد المقصود 2006 أن الرفاه النفسي الذي قامت إلى السعادة النفسية هو شعور داخلي ايجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة والبهجة والاستمتاع ولضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع مشكلات وصعوبات بكفاءة وفعالية. (شند وآخرون 2013: 678)

أبعاد الرفاه النفسي

تتكون من استقلال الذاتي لتمكن البيئي العلاقات الايجابية الآخرين الحياة الهادفة لشخصيه قبل الذات

2013 Afeworw

الاستقلال الذاتي:

ساوت 1989 ruff الاستقلال الذاتي بسمات مثل:

تقرير المصير والاستقلال الضبط الداخلي وأفكار وتصرفاتها من قبل أسباب خارج عن السيطرة المرء (apworek) وهذا العنصر متأثر بالمقارنة مع غيرها (2013.16). (Shahidi)

التمكن الذاتي:

الشعور بالهيمنة على البيئة والاستخدام الفعال للفرس المحيطة بها (razaeil do gohehet al 2013 .72)

كما تتطلب القدرة على التعامل والتحكم في بيئة معقدة وأيضا قدره الفرد على التقدم في العالم وتغييره بشكل النفسي الإيجابي.



العلاقات الايجابية مع الآخرين:

وفقا 1989 العلاقات الايجابية معيار لشخص اضطرابات النفسية وأشارت ريف وسنجر أن العلاقات الإيجابية.

من أهم مؤشرات ومعالم الصحة النفسية والرفاهية النفسية حيث أشارت العديد من نظريه الشخصية إلى أهمية العلاقات الأشخاص المؤكدين لدواتهم بامتلاكهم مشاريع قوية من التعاطف والحب بكل الكائنات البشرية وبامتلاكهم صداقات حميمة وهي أحد محكمات النضج (شدة، سلومة هيبه 2013 677)

الحياة الهادفة:

وجود هدف في الحياة الاعتماد أن الماضي والحياة الحاضرة ذات معنى (razai do 2013,72 gha al)

بغض النظر أنواع الأهداف التيمم اختيارها ينبغي أن يتم ها اختيارها واقعيا وينبغي أن تحفز وتوجه السلوك (2013,14 santrok et Shahida)

وهذا الجانب منحدر عن عمل الفلاسفة أمثال ستار ولقد صور والحياة الهادفة كعامل أساسيه يحفز على النمو البشري وإشارة ديب أن العديد من النظريات النفسية مثل نظريه البورت الشخصية تحدد الحياة الهادفة كعامل أساسي للنظر (2013,4 shahidi).

النمو الشخصي

عرفه ريق 1989 بأنه القدرة المستمرة على تطوير احدى الامكانيات واشارت ريف على انه من اهم المؤشرات الدالة على الرفاهية النفسية والصحة النفسية والوظيفية والإيجابية والشعور المستمر بنمو ونضج الذات والانفتاح على الخبرات الجديدة وأدراك



الفرد بإمكاناته وتحسين الذات والسلوك الذي يعكس فعاليتها بعد النضج. (السند وآخرون

(677 2013)

تقبل الذات

موقف ايجابي اتجاه الذات وتقبل المظاهر المختلفة منها مثل الجوانب جيدة السيئة عن

الحياة الماضية (2013,72 rezaeil dogheh et all)

ويشير علاء كفاي 1990 إلى تقبل الفرد لذاته يعني ان يتقبلها بإيجابيتها وسلبيتها وان لا يرفضها او يكرهها .لان يرفض الذات او كراهيتها يترتب عليه عجز الفرد عن تقبل الاخرين تقبلون حقيقيا وتقبل الفرد لذاته لا يعني بالطبع الرضا السلبي عن الذات بل ان هذا التقبل لا يمنع من نقض الفرد بذاته ومحاسبته وان يقيم الفرد سلوكه باستمرار إلى ان يصل لحاله من تطوير الذات والا يقنع الفرد بتقبل ذاته كما هي بل عليه ان يحاول تحسينها وتطويرها من خلال التأكيد على جوانب القوة ومحاولة التغلب على النقائص ومناطق الضعف التلخصي من العيوب والتقليل من اثرها على الاقل فتقبل الذات بداية لتحسينها لان من يرفض ذاته لا يحاول تطويرها (مرجع سابق

(677 ،2013)

العوامل المؤثرة في الرفاهية النفسية

الفروق الفردية:

يختلف مفهوم الرفع النفسي من شخص الى شخص اخر تبع الاختلاف العوامل الوراثية بين الافراد وانماط الشخصية، وعلى سبيل المثال العوامل الكبرى الشخصية "كوستا" وذكرت "ماكري" بان الانبساط ارتبط بشكل ايجابي مع الرفاه، في حين ان العصبية مع. بالتجارب السلبية بما يؤثر بدوره على مزاج الفرد، علاوة على ذلك اثبتت سيلدون



واخرون 1997 العلاقة بين العوامل الخبز الكبرى والرفاه النفسي وان زيادة التباين في مواقف الافراد من الصفات عبر الادوار (الطلاب، الاطفال، الاصدقاء،). كان مرتبطا بخفاف الرفاه العام، حيث افترض سيلدون ان الناس تحلى عن اخطائها وسماتها الأصلية داخل ادوار الحياة.

المحتوى الفكري لدى الافراد:

ركزت الدراسات على الفروق بين الناس الذين لديهم رفاه نفسي عالي ورفاه نفسي منخفض كما في دراسة "شاكر" 1998 حيث اثبتت هذه الدراسات ان الناس ذوي الرفاه النفسي العالي يتميزون بالميل الى تفسير الاحداث وخبرات الحياة بصورة أكثر ايجابية لتكون اقل استجابة لردود الفعل السلبية، هؤلاء الاشخاص لديهم صفات تعزيز الذات بشكل أكبر من الاشخاص الذين لديهم مستوى منخفض من الرفاه النفسي.

العواطف:

العديد من البحوث المعاصرة اهتمت بدور العاطفة في الرفاه النفسي لدى الافراد، وقد اوردت "بارو" 1993 ان العواطف ليس شعور ايجابي بحد ذاته بل هو الى اى مدى يستطيع ان يعمل الفرد بشكل كامل تحت بعض الظروف الضاغطة كارثة احد افراد أسرته، فعندما يعمل فرض بشكل كامل يكون في نهاية المطاف يتمتع بمستوى اعلى من الرفاه النفسي كما اثبتت دراسة "كوبر" 1998 ان قمحه بوكيت العواطف له اثار نفسيه وجسديه ووجدت ان الناس الذين يميلون الى كبت عواطفهم يكون لديهم شعور برفاء اقل والعكس صحيح فانكشاف العاطفي يساعد على تعزيز مفهوم الرفاه لدى الافراد.



الصحة الجسدية:

تعتبر صحة جسديه من اهم العوامل المؤثرة على مفهوم الرفاه النفسي لدى افراد فوجود المرض قد يزيد من السلبية بطريقه مباشره علاوة على ذلك غالبا ما يؤدي المرض للقيود الوظيفية والتي يمكن ان تقرب من فرض التأثير الايجابي والرضا عن الحياة الذي بدوره يساعد على انخفاض مستوى الرفاه النفسي لديهم" ريان" واخرون 1997 ان العوامل النفسية لها ارتباط قوي بالحيوية الذاتية الإيجابية وأنها تتأثر بالأعراض الجسدية للأرض المختلفة (فهذا المري، 2018، ص 348-349)

تحسيس وتعزيز الصحة والرفاه النفسي في العمل:

هناك عدد متزايد من المنظمات الأمريكية نقلت برامج تهدف الى تحسين السلامة في مكان العمل. وجزء صغير منها برامج تعزيز الصحة وتحسينها، وجدت الدراسات التي اجريت في الثمانيات ان نسبة 21. % الى 37. % من المنظمات الأمريكية لديها نوع من البرامج المتاحة التي تقدم مجموعه متنوعة من الخدمات تحت مظلة تعزيز الصحة. (Comerd, 1988)

يخدم كل من الموظفين المنظمة نفسها على وجه الخصوص من خلال انخفاض تكاليف التامين الصحي، وتشمل هذه المبادرات او تدخلات مجموعه من الأنشطة التعليمية وتنظيميه والبيئية على سبيل المثال: فحص الثقافة الصحية والتمارين الرياضية والرياق البدنية، واداره اجهاد، فعلى سبيل المثال لا الحصر تهدف الى تسهيل صحة الموظفين وعائلتهم من خلال التعبير يعبر نمط الحياة والسلوك. (Comerd, 1988)

شامل الفوائد هذه البرامج تحسين صحة موظفين ولياقتهم وخفض التكاليف الطبية والعجز، وتقليل التغيب عن العمل والتعبير التنظيمي، وتحسين اليقظة لمنظفين والروح



المعنوية، والارتباك الوظيفي، وزيادة الانتاج وتحسين صورته المنظمة. (Comerd, 1988)

ومن الناحية البديلة تشارك المنظمات ايضا في المهنة التقليدية لحماية الصحة من خلال الوقاية من الامراض المهنية، او ضمان ظروف عمل مناسبة.

وتشير التقديرات الى ان 85% من المنظمات يمكن ان تتجنب جميع الاصابات والوفيات في المكان العمل من خلال التدريب المناسب للموظفين، وتقدير وتطبيق الأمنية في مكان العمل، والحصول على التزام بها لسلامه العمال. (Neville, 1988)

ويمكن تحقيق من الصعوبات عن طريق خدمات الاستشارة وتقدير ترتيبات عمل مرطب وسياسات صديقه للأسرة، كما دخلت بعض المنظمات مؤخرا في انشطه اقل تقليديه في جوانب عملهم فقط ضمنت بعض البرامج تعزيز الصحة الجنسية. (Weyman, 1997)

وتوفير نوع من الدعم الروحي في خير من المؤشر الفرعية.

وبشكل شامل والثاني يتعلق بالرضاعة عن قطاعه محدد في الحياة الفرد كالأسرة، والاصدقاء، والمهنة وغيرها (عبد الخالق، م، النبال، 2004، المجلد الثالث، القاهرة، مكتبه الانجلومصريه)

الانفعالات الإيجابية (Positive emotion):

تزايد الاهتمام بالسيكولوجيا الحياة الطيبة، ظهرت العديد من البرامج الدراسية لمحاولة فهم وتفسير الانفعالات الإيجابية من المنظور العلمي وتطورت دراسة هذه الانفعالات خلال السنوات الخمسة العشر الأخيرة مثل دراسة الامتنان، والبهجة،



والاهتمام وهناك العديد من احداث جيده التي تثبت ان انفعالات ايجابيه تطبيق ظهور العديد من نتائج جيده كما يزيد من الرضا والقناعة والنجاح في مجال العمل، وتقويه جهاز المناعة.

التفاؤل (Optimission):

يعرف التفاؤل في معجم ويستر عام 1991 بان الميل الى توقع أفضل النتائج الممكنة وهو ايضا القدرة على توقع اشياء جيده في الحياة، ويرتبط ذلك التوقع بالرفاهية الذاتية للفرد حتى في الظروف الضاغطة وهو ايضا القدرة على توقع اشياء جيده في الحياة ويرتبط ذلك التوقع بالرفاهية الذاتية للفرد حتى في الظروف الضاغطة.

الامل Hope

تعتبر البحوث الامل من البحوث الهامة في تحقيق التكيف الانساني، وتقع تلك البحوث في قلب علم النفس الايجابي، وتم تقديم تلك المفاهيم المرتبطة بالامل في الدراسات الطبية النفسية والدراسة النفسية خلال خمسينات القرن الماضي.

ويقشط بالامل انه حاله دفاعيه موجبه وجاب معرفيه اتجاه تحقيق الاهداف وطاقة موجبه لتحقيق ذلك الهدف وتعتمد على الشعور بالنجاح، وتضمن ل الامل بعدين اساسيين .

- السبل: وهي تتمثل في القدرة للفرد في التواصل الى طرق التحقيق الامل بعدين اساسيين

المقدرة: وهي الطاقة الموجهة لتحقيق الهدف والقدرة على المواصلات الهدف



تشير الابحاث الى ان دراسة الامتتان مهمه بالنسبة للفرد، ويعتبر الامتتان أحد سميات التي تقدره بشكل كبير، بالإضافة الى ذلك يعتبر الامتتان أحد قوه الهامة للحياة الجيدة يعرف الامتتان بانه الشعور بالشكر والتقدير الجميل ويمثل امتتان النزعة لخبرات هذه الحالة حيث تفرز خبره عنها الرفاهية الذاتية للفرد.

التسامح : Forgiveniss

اشاره انبريت عام 1977 انه في الفترة ما بين عام 1970- 1997 تزايدت معدات دراسات الحديثة عن التسامح والعفو حيث بلغ عدد المقالات الكتب التي تناول التسامح الى 600 كتاب ومقاله وقد تواصل الباحثون الى ان التسامح يمكن ان يعمل على زيادة الصحة الانفعالية والتغلب على المشاعر السلبية الناتجة عن صراعات بين الافراد

حب الحياة: Love of Life

يشير الداني واخرون عام 2000 ان حب الحياة هو حق حكم الفرد على حياته وهو يترادف مع مفهوم اهم واشمل وهو الرفاهية الذاتية وهو مصطلح يطلق على تقييم الناس لأنفسهم ويتضمن هذا المصطلح بعض المتغيرات التي يشتمل عليها مثل: الحياة والمشاعر الإيجابية ونقص المشاعر السلبية. (بشارف نادية، مرجان حورية، ص 16-

(19)

التمييز بين الرفاه الذاتي والرفاه النفسي:

يعتبر سينغمان 2000 الرفاه احدى المصطلحات التي استخدمها للتغيير عما يعنيه علم النفس الايجابي على مستوى الخبرة الذاتية للفرد ومنذ الالاف السنين والفلاسفة المفكرون يسألون ما الحياة وخيرا وركزوا على عده محاكاه مثل حب الاخرين وبين السعادة استثمار الذاتي كمحددات لخصائص الحياة في الخبرة ثم تطور هذا الاتجاه الى



الرفاه ذاته ويعتبره السعادة محاكاة لأنه المؤشر الوحيد الجد فكل شخص يمكنه ان يفهم ما يعينني بفضل السعادة.

وعند اليونان تركز على السعادة وانا يحدث في الحصول على اللثة وتجنب الالم وينجج ان يمضوا ذاتي ما يعني ان بحث الانسان على الثوار باللثة قديمة ومتأصل ومتجذر في النفس الإنسانية فنبحث عن السرور والسعادة والرضا.

انتقل بالكتابات اليونانية القديمة امثال ابي جروس بالإضافة الى الفلسفات اللاحقة له وظف نعم ومن الدراسات الحديثة التي تنترج تحت هذا الإطار هي الربع الذاتي وهذا الاتجاه نشاه على يد العالم دين روم الرفاه الذاتي اخرون يرتب بعد التقييم الوجداني والمعرفي الحياة من قبل الافراد وتتكون الرفاه الذاتي من:

أ- مكون المعرفي (نعم الرضا العام عن الحياة)

ب- المكون الوجداني (الوجدان الايجابي وغياب الوجدان السلبي)

وعن الكلمة EUDAIMON تشير الى نظام خلاف يهدف للسعادة البشرية يعتقد افعاله وهو اول منه من كتب عن فلسفه السعادة واعتبارها ادراك الفرد بإمكانه الحقيقة ولهذه فكره وصول في كتابات الفيلسوف مارتن 1965 حيث اكد على مسؤوليه الفرد ليكشف معنى لوجود وحياته بما في ذلك معنى اللاحق القاسية منه فهو يتعلق بتحقيق الذات وينظر الى الرفاه كالأداء الكامل للشخص ويمكن اعتباره رفاه النفسي ووفق عايق 1999 الرفاع النفسي يشير الى تحديات الوجدانية التي تواجه الفرد في حياتها وكيفيه ومدى تقلبه علي فالمعنى الحقيقي للرفاه النفسي هو التطور الكامل بإمكانات الفرد وانه وجود رفاه نفسي ايجابي امر قاطع للنجاح بيئة جديده والمخيرات في علاقات هادفه لتحقيق اقصى الامكانيات في الحياه وبخصوص هذين المفهومين الرفاه النفسي والرفاه



الذاتي فهم متشابهين وان كلا منهما يمثل نهج لفهم الصحة النفسية الا انهما مختلفان من حيث الابعاد. (الدكتورة خوري نسرین سنه 2018 - 2019 ص 18 - 19)

خصائص الرفاهية النفسية

قدمت كل من رايس والسنجر وصفه التفصيلية لخصائص الافراد وازادت الفكرة الارتفاع وانخفاض الركبة النفسي بحيث قسمت خصائص الى قسمين: ففي مجال الاستقلالية ترى ان الافراد يتمتعون اليه بمضادات ارادتهم ومقاومه السقوط الاجتماعية التي تقف عائله دون مقدرتهم على اتخاذ القرار كذلك يمتلكون مهاره التفكير المنطقي والتفاعل بطرق عديده وضبط انفعالاتهم وسلوكهم في مختلف المواقف في حيث يتأثر الافراد منخفضين رفاه بالضغط الاجتماعية باتخاذ القرار ويخضعون لأحكام الاخرين وقراراتهم.

وفي مجال التوكل البيئي فان الافراد لديهم كفاءه في اداره البيئه وترويضها لصالحهم والامل بفاعليه على اقتناص الفرصة المناسبة واستغلالها على أكمل من اجل النواه بحياتهم ودواتهم وهذا ما يميز مرتفعين تمك البيئي اما الافراد الذين يجدون صعوبة باللغة الإدارة شؤون حياتهم اليومية ويشعرون بعدم القدرة على تحسين البيئه المحيطة وليس لديهم الوعي الكافي بالفرص المناسبة لقدراتهم وميولهم واهتماماتهم كل ذلك لا يميز الافراد محافظين تمكن البيئي.

اما في مجال نمو الشخصي فان العمل المستمر على تطوير الشخصية انفتاح والمعارف الجدية ومرونة التفكير في التعامل مع المواقف الحياتية والشعور بالتفاؤل والتحسين المستمر للذات وسلوك يعد من اهم ما يتميز به الافراد مرتفعين نمو الشخصي وعدها القدرة على الامتلاك خبرات جديده بمرور الوقت وقله الاستمتاع بالحياة والجمود في التعامل مع الازمات والمناطق الجدية كل ذلك من خصائص الافراد منخفضين نمو



الشخصي وتواصل الريف والسنجر خصائص الافراد في مجال العلق اتهم ايجابيه مع الاخرين فوجدت ان الدفاء والثقة بالآخرين واهتمامهم بهم وتكوين الصداقات حقيقيه معهم على اساس احترام المتبادل والثقة والتعاون والعطاء من اهم ما يميز هؤلاء الافراد من مرتفعين رفع النفسي في هذا المجال اما عن الافراد من منخفضين رفاع النفسي في مجال العلاقات الإيجابية مع الاخرين يجدون صعوبات كبيره في تكوين علاقات جیده مع الاخرين وان وجده فأنها تتميز بعدم الثقة والتشكيك والاحباط وتبني الاحترام.

ايضا ان الشعور الهياه الهادفة ووضع الاهداف السامية فيها والسعي لتحقيقها من اهم ما يوصف به يتمتعون بدرجات عالية من الرفاه النفسي اما الاخرون فلا معنى حقيقي للحياة لديهم وليس لديهم الهواره كافيه على تحديد نظرتهم وما يريدون من الحياة وان وجدت خططا واضحة لتحقيق أهدافهم. (الجندي- نبيل حبين، ص 337-351)

انها عن مرتفع الرفاه النفسي ما عن مرتفع الرفاه النفسي في مجال تقبل الذات فتخضع الاتجاهات الموجبة نحو الذات مع التقبل الظاهر لها فما تشمله من ايجابيات وسلبيات والشعور الايجابي عني الحياة الماضية ويقابلها الشعور بعدم الرضا عن الذات والشعور بخيبة الامل نحو الحياة الماضية والانزعاج المستمر من الاشخاص والاحساس بأنهم مختلفين عنهم وهذا ما يتميز بخفيضي هذا المجال في الرفاه النفسي. (بشارف ناديه،

ص، 20 21)

النظريات المفسرة للرفاهية النفسية:

نظريه التدرج المرمي وتحقيق الذات لما سلو:

ترى هذه النظرية انا للفرد مجموعه من الحاجات يسعى لي اشباعها والموضوعية على شكل هرم تتمثل في الحاجيات الفيزيولوجية ثم يأتي بعدها الحاجه الى



الامان ثم الحاجات الاجتماعية ثم الحاجه الى التقدير ثم الحاجه الى تحقيق الذات واي نقص في هذه الحاجات وتولد له حالة من التوتر الداخلي تدفعه بسلوك يهدف الى اشباعها فاذا تم اشباع الحاجه فلا تكون لها دافعه له ومن ثم ينتقل الفرد الى اشباع الحاجه الاعلى منها مرتبه وهكذا وقد سماها ما سلوا بنظريه الحاجات والفرد يقوم بالسلوك ما يقصد منه اشباع حاجات معينه فمثلا يسعى الفرد من خلال المشكلات التي يتعرض لها الاشباع حاجته الى الامن والامن البدني والنفسي والوظيفي .

ولقد تم عرض هذه النظرية كإحدى النظريات المفسرة للرفاهية النفسية ببناء على ما ذكره ما سلوا حيث يرى ان الانسان يتمتع بالصحة النفسية والسعادة النفسية عندما يكون قادرا على اشباع حاجاته المختلفة والوصول بها الى ما يسمى بتحقيق الذات حيث ان الاحتلال التوازن في اي مرحله من مراحل تدرج الهرمي يعاق الفرد على الوصول الى المرحلة التالیه وعلى ذلك فإنما سلوا يرى ان الانسان قد يحتاج اشياء وحاجات معينه وعند عدم اشباع الفرد لبعض هذه الحاجات فأنها يشعر بضيق ويترتب عليه صحه نفسيه متدنية ولن يؤدي به الى تحقيق ذاته ومن ثم الوصول بها الى الصحة النفسية وتحقيق الرفاهية النفسية.

نموذج رايق للرفاهية النفسية:

وضعت رايق 1971 1989 نموذجا للرفاهية النفسية يعتمد على ستة عوامل رئيسيه يمكن من خلالها الاستدلال على الرفاهية النفسية ويتمت في نموذجها المبتكر على قاعده مفادها ان الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من المرض والسعادة نجمه عن الحياة التي هي على ما يرام وهذا ما يتوقف من موجهه نظر رايق على مواجهه التحديات التي تواجهه في حياته عن طريق تطوير امكاناته لأقصى درجه ممكنه ومدى



قدرته على استفادة من الامكانيات البيئية المتاحة وحسب تعامله مع الاخرين وان يكون له هدفا يسعى لتحقيقه وان يتقبل ذاته كما هي رايق 1989 .

نموذج ناستاي للرفاهية النفسية

لقد وضع ناستاي نموذجا تصويريا لتوضيح مفهوم الرفاهية النفسية والعوامل المؤثرة فيه واتضح ان الرفاهية النفسية الدالة التفاعل بين عوامل متعلقة بالفرد بما تتضمنه من مجموعات الامكانيات الشخصية والاستهداف الشخصي لعوامل الخطورة والعوامل الثقافية التي تتمثل في المعايير الثقافية والمصادر الاجتماعية واساليب التنشيطية الاجتماعية ومصادرها اضافة لمصادر الضغوط الاجتماعية والثقافية ولكنها عوامل تدفع الشخص اما الى الرضا عن حياه الشخصية وعلاقتها الاجتماعية المتبادلة مع الاخرين وبالتالي تمنعه بالصحة النفسية الإيجابية او عدم الرضا عن حياته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية وبالتالي زياده احتمال المعاناة والضيق والكر النفسى.



خلاصة:

من خلال ما سبق تضح ان مصطلح الرفاهية النفسية متعدد الابعاد يعكسوا تقييمات الافراد وتوجيهي حياتهم كما ان له مكانه بارزه لدى مختلف المجتمعات والثقافات ويسعى اليه الجميع ويوصف على انه هدف اسماء للحياة لارتباطه بالحالة الإيجابية كالرضاء وتقدير الذات وتحقيقها اضافة الى العلاقات الاجتماعية وعلاقته بالبيئة.

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة





-الدراسة الاستطلاعية :

«تهدف الدراسة الاستطلاعية في أي بحث علمي إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي، وكذا التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة» (مروان عبد المجيد إبراهيم, 2000 ص 38).

لقد أجرينا الدراسة الاستطلاعية بمستشفى الولادة سليمان عميرات بالمسيلة، واعتبرناها كنموذج للدراسة الميدانية وقد هدفت الدراسة إلى:

✓ التأكد من شمولية مؤشرات متغيري الدراسة ومدى قدرتها على القياس الفعلي لهذين المتغيرين.

✓ ضبط عينة الدراسة النهائية من خلال معرفة المجتمع الأصلي عن قرب ومعرفة الأطراف الفاعلة في المؤسسة الاستشفائية فيما يخص متغيري الدراسة.

✓ جمع المعطيات من أجل تصميم استبيان الدراسة ومعرفة مدى قدرته على قياس ما صمم من أجله من خلال قياس الصدق والثبات .

2- ثبات وصدق أدوات الدراسة

أولاً/ ثبات وصدق مقياس الرفاه النفسي

أ/ الثبات:

1- التناسق الداخلي: (ألفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل إرتباطات العبارات فيما بينها بالنسبة للأبعاد أو للمقياس ككل، حيث قدر معامل ألفا كرونباخ بالنسبة للمقياس ككل (0.95) وكلها قيم تدل على أن هذا المقياس ثابت، كما هو مبين بالجدول التالي:



الجدول رقم (01) يوضح ثبات مقياس الذكاء الاجتماعي عن طريق ألفا كرونباخ		
عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	المقياس
31	0.956	الكلية

ب/ الصدق: صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق هذا المقياس عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين الدرجة الكلية لكل بعد بالدرجة الكلية للمقياس ككل كما يلي:

- الارتباط بين الدرجات الكلية للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ككل:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات كلها دالة إحصائياً فقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الاول (التحكم الذاتي) والدرجة الكلية للمقياس ككل (0.85)، وبالنسبة لارتباط البعد الثاني (التمكن في البيئة) بالدرجة الكلية للمقياس ككل (0.89)، وبالنسبة لارتباط البعد الثالث (نمو الشخصية) بالدرجة الكلية للمقياس ككل (0.90)، أما بالنسبة للبعد الرابع (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) والدرجة الكلية للمقياس ككل (0.83)، في حين بالنسبة للبعد الخامس (الهدف من الحياة) والدرجة الكلية للمقياس ككل (0.92)، في حين بالنسبة للبعد السادس (قبول الذات) والدرجة الكلية للمقياس ككل (0.86) وبالتالي يمكن القول بأن هذا المقياس صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:



الجدول رقم (02) يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية لأبعاد المقياس مع درجته الكلية			
الدرجة الكلية للمقياس	البعد	الدرجة الكلية للمقياس	البعد
0.925**	البعد الخامس (الهدف من الحياة)	.851**0	البعد الأول (التحكم الذاتي)
8670.	البعد السادس (قبول الذات)	.8990	البعد الثاني (التمكن في البيئة)
		0.834**	البعد الرابع (العلاقات الإيجابية مع الآخرين)
		**901.0	البعد الثالث (نمو الشخصية)
0.01 (الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا**)			

وباستخدام ادوات القياس الآتية:

■ الإستبيان :

لمعرفة مستوى الرفاه النفسي لذا الممرضات العاملات بمستشفى الولادة سليمان عميرات بالمسيلة، فقد صمم الاستبيان وهو عبارة عن نموذج يضم مجموعة أسئلة توجه الى افراد من اجل الحصول على المعلومات حول موضوع الدراسة، وتماشيا مع مشكلة البحث فقد اعتمدنا على استبيان الرفاه النفسي.

وانطلاقا من مشكلة بحثنا وتماشيا من الدراسة المتشابهة جزئيا لموضوع البحث فقد تم الاعتماد على الاستبيان.

— استبيان الرفاه النفسي: يتناول الرفاه النفسي وفيه 31 بند من البند 01 إلى البند 08 تمحور حول التحكم الذاتي و من 09 إلى 10 تمحور حول التمكن في البيئة و من 11 إلى 15 تمحور حول نمو الشخصية و من 16 إلى 20 تمحور حول العلاقات الإيجابية مع الآخرين و من 21 إلى 26 تمحور حول الهدف من الحياة و من 27 إلى 31 تمحور حول قبول الذات.

2- مجالات الدراسة :

■ المجال البشري : اقتصرت هذه الدراسة على الممرضات العاملات بمستشفى الولادة

سليمان عميرات بالمسيلة



▪ المجال المكاني : شملت الدراسة من حيث المكان بمستشفى الولادة سليمان عميرات بالمسيلة

▪ المجال الزمني: أجريت الدراسة الميدانية خلال شهر ماي 2023

3- المنهج المستخدم في الدراسة :

يعتبر المنهج ضروري لأي بحث فهو الطريق الذي يتبعه الباحث من أجل الوصول إلى نتائج بطريقة علمية ومن أجل تحقيق أهداف هذه الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي للتعرف على مستوى الرفاه النفسي لذا الممرضات العاملات بمستشفى الولادة سليمان عميرات بالمسيلة لأنه المنهج الأكثر استعمالا من طرف الباحثين في مثل هذه الدراسات كونه يوصف الظواهر وممارسات موجودة متاحة للدراسة والقياس كما هي دون تدخل الباحث في مجرياتها ويستطيع الباحث أن يوصفها ويحلها.

4- عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من ممرضات مستشفى سليمان عميرات بولاية المسيلة حيث تم اختيار العينة العشوائية البسيطة وتم اختيار (30) ممرضة وزعت عليهم الاستمارة

5- أساليب المعالجة الإحصائية :

— لقد تم الاعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية spss في نسخته 24 للإجابة على تساؤلات الدراسة في معالجة البيانات إحصائيا ، حيث تضمنت المعالجة الإحصائية استعمال :
أولا فيما يخص الثبات والصدق تم تقدير ثبات الاستبيانات عن طريق ألفا كرونباخ ، وتقدير الصدق عن طريق الاتساقات الداخلية .

ثانيا فيما يخص فرضيات الدراسة اعتمدنا على معامل الارتباط بيرسون في معالجة الفرضيات العلائقية.

الفصل الرابع

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة





عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات:

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على: " مستوى الرفاه النفسي لذا الممرضات العاملات بمستشفى الولادة سليمان عميرات متوسط " وقد تم التحقق من صحة هذه الفرضية باستخدام إختبار (ت) للعينة الواحدة عن طريق مقارنة المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على استبيان الاتجاهات الوالدية بالمتوسط الفرضي للاستبيان، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يوضح مستوى الرفاه النفسي لذا الممرضات العاملات بمستشفى الولادة سليمان عميرات								
القرار	مستوى الدلالة	t	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	حجم العينة	الاستبيان
دال عند 0.01	0.000	3.73	59	4.730	96.283	94	30	ككل

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه رقم (03) نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على الاستبيان ككل والذي بلغ (96.283) أنه أعلى تماما من المتوسط النظري للاستبيان والمقدر بـ 94، بناء عليه فإن مستوى الرفاه النفسي لذا الممرضات العاملات بمستشفى الولادة سليمان عميرات متوسط ، وهذا ما أكدته قيمة "ت" والتي بلغت (3.73) وهي قيمة موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.01) وهذا يعني أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة، وبالتالي



تم قبول فرضية البحث العامة والقائلة " مستوى الرفاه النفسي لذا الممرضات العاملات بمستشفى الولادة سليمان عميرات متوسط "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الجزئية الثانية على: توجد فروق داله إحصائياً لدى الممرضات في الرفاه النفسي بمستشفى الولادة سليمان عمارات بالمسيلة تعزي متغر السن"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الاحصائية (ت) بالنسبة للعينتين المستقلتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (04) يوضح الفروق الممرضات في الرفاه النفسي بمستشفى الولادة سليمان عمارات بالمسيلة تعزي متغر السن

العوامل النفسية	السدن	اختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة	القرار
	0.110	7410.	35	95.920	4.698	4.804	58	-0.500	0.619	غير دال



من خلال الجدول رقم (04) أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار التجانس ليفين (F) بلغت (0.110)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وهذا يستوجب استخدام اختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين متجانستين. وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة لأفراد عينة الدراسة على إستبيان مستوى الرفاه النفسي لذا الممرضات العاملات بمستشفى الولادة سليمان عميرات والتي بلغت عند الذكور (95.920) وعند الإناث (96.542) يمكن القول بأن هناك فروقا طفيفة بينهما، كما أن قيمة اختبار الفروق (Ttest) والتي بلغت (-0.500) جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، ومنه تم رفض فرضية البحث الجزئية الأولى والقائلة بـ " توجد فروق داله إحصائياً لدى الممرضات في الرفاه النفسي بمستشفى الولادة سليمان عمارات بالمسيلة تعزي متغر السن."، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الجزئية الرابعة على: " توجد فروق داله إحصائياً لدى الممرضات في الرفاه النفسي بمستشفى الولادة سليمان عمارات بالمسيلة تعزي متغر الخبرة."، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الاحصائية (ت) بالنسبة للعينتين المستقلتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:



الجدول رقم (05) يوضح الفروق لدى الممرضات في الرفاه النفسي بمستشفى الولادة سليمان عمارات بالمسيلة تعزي متغر الخبرة										
القرار	مستوى الدلالة	قيمة (T)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مستوى الدلالة	اختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	الخبرة	العوامل الاجتماعية
				4.685	96.537	35				

من خلال الجدول رقم (05) أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار التجانس ليفين (F) بلغت (0.115)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وهذا يستوجب استخدام اختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين متجانستين.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة لأفراد عينة الدراسة على مستوى الرفاه النفسي لذا الممرضات العاملات بمستشفى الولادة سليمان عميرات والتي بلغت عند التلاميذ (94.000) وعند طلبة علم الاجتماع (96.537) يمكن القول بأن هناك فروقا طفيفة بينهما، كما أن قيمة اختبار الفروق (Ttest) والتي بلغت (-1.252) جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، ومنه تم رفض فرضية البحث الجزئية الثانية والقائلة بـ "



توجد فروق داله إحصائياً لدى الممرضات في الرفاه النفسي بمستشفى الولادة سليمان عمارات بالمسيلة تعزي متغري الخبرة "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

اقتراحات دراسات مستقبلية:

في ضوء هذه الدراسة الحالية هنالك بعض المقترحات البحثية:
فعالية برنامج ارشادي لتعزيز الرفاه النفسي لدى الممرضات.
القيام بدراسات أخرى في نفس موضوع الاطروحة " الرفاه النفسي لدى الممرضات " على عينات أخرى لتوسيع مجال البحث.
التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفاه النفسي لفئات مختلفة من العمر و مجالات مختلفة للتحقق من نموذج التحليل.
العاملي التوكيدي لريف ستة ابعاد في البيئة المحلية.
النمو الشخصي والحياة الهادفة لدى الممرضات.
الفروق في الرفاه النفسي للممرضات.
دراسة علاقة الرفاه النفسي بمتغيرات أخرى إيجابية كالتفاؤل او سلبية كالاكتئاب
فعالية العلاج النفسي للممرضات على تعزيز الرفاه النفسي.

الخلاصة





بعد أن تناولنا في هذا البحث موضوع الرفاهية النفسية لدى ممرضات مستشفى سليمان عميرات ، حيث بدأنا البحث بالإشكالية التي طرحنا فيها التساؤلات والفرضيات، أهداف وأهمية البحث والجانب التطبيقي الذي كان هدفه التحقق من فرضيات البحث. أظهرت نتائج البحث الحالي توجد فروق داله إحصائيا لدى الممرضات في الرفاه النفسي بمستشفى الولادة سليمان عمارات في الرفاهية النفسية لصالح ممرضات المستشفى.

في الختام يمكن القول أنه إنطلاقا من هذه النتائج يمكن دراسة أسباب هذه النتائج لدى الممرضات من أجل تنمية الرفاهية النفسية لديهم، وتطوير مراكز التكفل النفسية والتوجيه الخاصة بالممرضات .

قائمة المصادر والمراجع



قائمة المراجع:

أولا : المراجع باللغة العربية

الكتب :

1. إبراهيم مروان عبد المجيد (2000) " أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية "، ط 1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.
2. العزاوي رحيم يونس كرو (2008) " مقدمة في منهج البحث العلمي " ط1، دار دجلة ناشرون وموزعون عمان - الأردن
3. بدر أحمد (1996) " أصول البحث العلمي و مناهجه "، طو، المكتبة الأكاديمية للطباعة والنشر، القاهرة
4. جدير ماثيو ب ت " منهجية البحث العلمي - دليل الباحث المبتدئ في موضوعات البحث ورسائل الماجستير والدكتوراه " ترجمة من الفرنسية ملكة أبيض وتنسيق محمد عبد النبي السيد غانم بط.1
5. عكاشة محمود فتحي (1999)، " علم النفس الصناعي " ب ط، مطبعة الجمهورية، الإسكندرية - مصر.
6. عليان ربحي مصطفى (ب) (ت) " البحث العلمي : أسسه - مناهجه وأساليبه - إجراءاته "، ب ط بيت الأفكار الدولية، عمان - الأردن.
7. عليان ربحي مصطفى وغنيم عثمان محمد (2000)، " مناهج وأساليب البحث العلمي - النظرية والتطبيق " ط1 دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.
8. عيشور نادية سعيد وآخرون (2017) " منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية "، ب ط مؤسسة حسين راس الجبل للنشر والتوزيع.
9. فليه فاروق عبده وعبد المجيد السيد محمد (2005)، " السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية 1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.
10. كافي مصطفى يوسف (2018) " إدارة الأداء " 1، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع، عمان الأردن.

11. لانسفورد جنيفير وأنيس بريك وهبة الفرا (2018)، "رفاه الطفل في دول الخليج العربي"، 1، دار جامعة حمد بن خليفة للنشر، الدوحة - قطر.
12. ماهر أحمد (2005) "إدارة الموارد البشرية"، ط2، الدار الجامعية، الإسكندرية - مصر.

2/ الرسائل العلمية والأطروحات

1. الحربي أحمد بن صالح بن هليل (2003) "الرقابة الإدارية وعلاقتها بكفاءة الأداء - دراسة تطبيقية على المراقبين الجمركيين بجمرك مطار الملك خالد الدولي"، بحث للحصول على درجة الماجستير، قسم العلوم الإدارية كلية الدراسات العليا جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية الرياض.
2. الروقي سعد بن معتاد عايد (ب) (ت) "الضغوط الإدارية وعلاقتها بالأداء والرضا الوظيفي - دراسة مسحية على ضباط حرس الحدود بمحافظة جدة والقطاعات التابعة لها"، رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في العلوم الإدارية كلية الدراسات العليا أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية. الرياض.
3. السهلي ماجد اللميع حمود (2007) "الأمن النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي - دراسة مسحية على موظفي مجلس الشورى السعودي"، رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجستير في العلوم الاجتماعية تخصص رعاية وصحة نفسية كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
4. الشريف ريم بنت عمر بن منصور (2013)، "دور إدارة التطوير الإداري في تحسين الأداء الوظيفي - دراسة تطبيقية على الموظفين الإداريات في جامعة الملك عبد العزيز بجدة"، رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإدارة العامة كلية الاقتصاد والإدارة جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية.
5. العماج حمود بن مطلق (2003) "علاقة العوامل التنظيمية بالأداء الوظيفي للعاملين في مدينة الملك عبد العزيز الطبية للحرس الوطني"، بحث مقدم استكمالاً لمتطلبات

الحصول على درجة الماجستير في العلوم الإدارية كلية الدراسات العليا. أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية الرياض.

6. المانع محمد بن علي (2006)، "تقنيات الاتصال ودورها في تحسين الأداء - دراسة تطبيقية على الضباط العاملين بالأمن العام" دراسة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في العلوم الإدارية كلية الدراسات العليا جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

7. بوزيدي عطية عصام (2020) "بناء نموذج تنبؤي للصحة النفسية في العمل لدى الأساتذة العاملين في المؤسسات التربوية"، أطروحة غير منشورة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث تخصص علم النفس عمل وتنظيم، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

8. بو العيش إيتسام (2014)، "التغيير التنظيمي وأثره على الأداء الوظيفي - دراسة حالة مصلحة المراقبة المالية" مذكرة تخرج تدرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم التسيير، كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير جامعة جيجل جيجل.

9. بوزقاق عبد المطلب وطارق بلعيد (2018) "أثر الاتصال غير رسمي على أداء العاملين - دراسة ميدانية بمؤسسة أشغال الكهرباء - كهريف المديرية الجهوية للجنوب الشرقي - تقرت". مذكرة لنيل شهادة تقني سامي في تسيير الموارد البشرية (غير منشورة المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني الأمير عبد القادر تقرت).

2/ الرسائل العلمية والأطروحات

1. الحربي أحمد بن صالح بن هليل (2003) "الرقابة الإدارية وعلاقتها بكفاءة الأداء - دراسة تطبيقية على المراقبين الجمركيين بجمرك مطار الملك خالد الدولي"، بحث للحصول على درجة الماجستير، قسم العلوم الإدارية كلية الدراسات العليا جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية الرياض.

2. الروقي سعد بن معتاد عايد (ب) (ت) "الضغوط الإدارية وعلاقتها بالأداء والرضا

الوظيفي - دراسة مسحية على ضباط حرس الحدود بمحافظة جدة والقطاعات التابعة لها
"، رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في العلوم الإدارية
كلية الدراسات العليا أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية. الرياض.

3. السهلي ماجد اللميع حمود (2007) " الأمن النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي -
دراسة مسحية على موظفي مجلس الشورى السعودي "، رسالة مقدمة للحصول على
درجة الماجستير في العلوم الاجتماعية تخصص رعاية وصحة نفسية كلية الدراسات
العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

4. الشريف ريم بنت عمر بن منصور (2013)، " دور إدارة التطوير الإداري في
تحسين الأداء الوظيفي - دراسة تطبيقية على الموظفين الإداريات في جامعة الملك عبد
العزیز بجدة "، رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في
الإدارة العامة كلية الاقتصاد والإدارة جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية.

5. العماج حمود بن مطلق (2003) " علاقة العوامل التنظيمية بالأداء الوظيفي
للعاملين في مدينة الملك عبد العزيز الطبية للحرس الوطني "، بحث مقدم استكمالاً
لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في العلوم الإدارية كلية الدراسات العليا.
أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية الرياض.

6. المانع محمد بن علي (2006) ،" تقنيات الاتصال ودورها في تحسين الأداء -
دراسة تطبيقية على الضباط العاملين بالأمن العام " دراسة مقدمة لاستكمال متطلبات
الحصول على درجة الماجستير في العلوم الإدارية كلية الدراسات العليا جامعة نايف
العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

7. بوزيدي عطية عصام (2020) " بناء نموذج تنبؤي للصحة النفسية في العمل لدى
الأساتذة العاملين في المؤسسات التربوية "، أطروحة غير منشورة مقدمة لنيل شهادة
الدكتوراه الطور الثالث تخصص علم النفس عمل وتنظيم، كلية العلوم الإنسانية
والاجتماعية جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

8. بو العيش إبتسام (2014)،" التغيير التنظيمي وأثره على الأداء الوظيفي - دراسة

- حالة مصلحة المراقبة المالية " مذكرة تخرج تدرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم التسيير، كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير جامعة جيجل جيجل.
9. بوزقاق عبد المطلب وطارق بلعيد (2018) " أثر الاتصال غير رسمي على أداء العاملين - دراسة ميدانية بمؤسسة أشغال الكهرباء - كهريف المديرية الجهوية للجنوب الشرقي - تقرت ". مذكرة لنيل شهادة تقني سامي في تسيير الموارد البشرية (غير منشورة المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني الأمير عبد القادر تقرت).
10. بن صافي عبد الرحمن (2017)، " دراسة تقييمية لطرق تقدير صدق وثبات أدوات جمع المعطيات في أطروحات دكتوراه علم النفس وعلوم التربية بجامعة الجزائر 2" أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه.
11. الطور الثالث في علم النفس كلية العلوم الاجتماعية جامعة عبد الحميد بن باديس الجزائر.
12. خوري نسرين (2019)، " الرفاه النفسي لدى مرتفعي ومنخفضي الشعور بالوحدة النفسية من المتقاعدين المصابين بارتفاع ضغط الدم" أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث في فرع علم النفس تخصص علم النفس الصحة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد لمين دباغين سطيف- 2، سطيف.
13. رضا حاتم علي حسن (2003)، " الإبداع الإداري وعلاقته بالأداء الوظيفي - دراسة تطبيقية على الأجهزة الأمنية بمطار الملك عبد العزيز الدولي بجدة"، متطلب لنيل درجة الماجستير، كلية الدراسات العليا، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
14. زيني فريدة (2013) " الولاء التنظيمي لدى أساتذة الجامعة وأثره على الأداء الوظيفي - دراسة حالة مقارنة بين جامعات تونس، الجزائر، المغرب " أطروحة مقدمة للحصول على شهادة الدكتوراه في علوم التسيير تخصص إدارة أعمال كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية، جامعة حسيبة بن بو الشلف علي.
15. شيخي مريم (2014)، " طبيعة العمل وعلاقته بجودة الحياة - دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات لدى الأستاذ الجامعي ". مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص

الانتقاء والتوجيه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان الجزائر.

16. عماري كوثر وعبد الجواد كوثر (2018) " الاتصال التنظيمي وعلاقته بالأداء الوظيفي - دراسة ميدانية بمستشفى الأم والطفل المجاهد خليل عبد الوهاب - تقرت " مذكرة تخرج لنيل شهادة تقني سامي في تسيير الموارد البشرية (غير منشورة المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني الأمير عبد القادر، تقرت.

17. فاضل سمية (2016) " الولاء التنظيمي وتأثيره على أداء العاملين - دراسة ميدانية بالمؤسسة العمومية الاستشفائية - د. صالح زرداني - عين البيضاء " مذكرة تخرج مكمل لنيل شهادة الماستر في علم الاجتماع تنمية وتسيير الموارد البشرية كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.

18. فرطاس حمزة (2017) " العدالة التنظيمية وعلاقتها بالصحة النفسية - دراسة ميدانية مطبقة على معلمي الطور الابتدائي بمدينة عنابة " أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث في علم النفس عمل وتنظيم، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

19. مسعودي أحمد (2016)، " الارتياح النفسي والفعالية الذاتية لدى المعلمين - دراسة ميدانية من وجهة نظر معلمي المدرسة الابتدائية بولاية مستغانم " أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية كلية العلوم الاجتماعية جامعة وهران 02.

4/ التقارير العلمية والحكومية

1. أحمد علي داليا (ب ت " الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهية النفسية للأطفال بين 4 - 6 سنوات"، جامعة حلوان، كلية التربية.

2. الشايع أحمد كساب (ب) (ت) "مقدمة عامة إلى ثبات وصدق الاختبارات النفسية"، مقرر علم النفس العيادي (471) نفس الفصل الدراسي الثاني 36/37

3. الهيئة الاتحادية للموارد البشرية الحكومية (18) ماي (2017) " الإطار

الاسترشادي للرفاه الوظيفي في الحكومة الاتحادية" الإمارات العربية المتحدة.

4. المذكرة التوجيهية للشبكة العالمية لوكالات التعليم في حالة الطوارئ الإيني

INEE حول الدعم النفسي الاجتماعي (2018) " تيسير الرفاه النفسي والتعليم

الاجتماعي والعاطفي " الشبكة العالمية لوكالات التعليم في حالة الطوارئ.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية:

1. Karen Danna & Ricky W . Griffin (1999) ، "Heath and Well-Being in the work place : A Review and Synthesis of the literature " ، Texas A & M University Journal of Management Vol 25، N 03، P 357-384.

2. Murielle N. Ntsame Sima & Pascale Desrumaux & Jean Sébastien Boudrias (2013) ، ' Bien- être Psychologique et Motivation autodéterminée chez les enseignants" ، Presser Universitaires de lièg ^^ les cahiers Internationaux de psychologie sociale ^^ ، 2013/1، N 97، P 69 à 87.

3. Véronique Dagenais - Desmarais (Mars 2010) ، " Du bien être psychologique au travail : Fondements théoriques ، conceptualisation et instrumentation du construit " ، Département de psychologie ، Faculté des arts et des sciences ، Université de Montréal.

قائمة الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بوضياف المسيلة
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

في إطار إعداد مذكرة التخرج المكتملة لنيل شهادة اليسانس، نضع بين يديك هذه الاستمارة بغرض جمع المعلومات اللازمة لإتمام دراستنا الحالية، راجين من سيادتكم قراءة العبارات بتأني واختيار الإجابة المناسبة والمطابقة عليك فعلا في الخانة المناسبة، نعلمك بأنه ليست هناك إجابة خاطئة وأخرى (x) وبكل صدق وموضوعية، وذلك بوضع علامة صحيحة، وأن إجابتك سوف تحظى بالسرية التامة ولن يكون استخدامها إلا في إطار البحث العلمي فقط.

استمارة حول:

الرفاهية النفسية لدى مرضات مستشفى سليمان عميرات

من إعداد:

- عمرون أماني

- لعزيري مريم

الرقم	الفقرة	دائما	أحيانا	نادرا
(التحكم الذاتي).				
1	لا التأثير قراراتي عادة بما يفعله الآخرون.			
02	لدي ثقة في وجهات النظر الخاصة بي، حتى لو كانت تختلف عن وجهات نظر الآخرين			
03	إنني قلقة بخصوص ما يعتقد الآخرون حولي			
04	أغير رأيي حول القرارات التي ال تتوافق مع آراء أصدقائي أو أهلي أو زملائي.			
05	أن أكون سعيدة مع نفسي هو أكثر أهمية بالنسبة لي من موافقة الآخرين على أفعالي.			
06	أجد صعوبة في التعبير عن آرائي المتعلقة بالأمور الجدلية.			
07	لدي ميل للتأثر بالناس فيما يتعلق بالآراء أو القضايا الكبيرة			
08	لا أخشى التعبير عن آرائي، حتى عندما تكون هناك آراء معارضة من معظم الناس			
التمكن في البيئة				
01	لا التأثير قراراتي عادة بما يفعله الآخرون.			
02	أنا أقوم بعمل جيد في رعاية شؤوني المالية والشخصية			
03	تحصل مطالب الحياة اليومية بسهولة			
نمو الشخصية				
01	لست مهتمة بالأنشطة التي من شأنها توسيع آفاتي			
02	أعتقد أنني لم أتحسن كثيرا كشخص على مدى السنوات.			
03	أعتقد أنه من المهم أن تحدد الخبرات الجديدة هي التي تتحدى كيف أفكر في نفسي والعالم.			
04	أنا لا أستمتع بالمواقف الجديدة التي تتطلب مني أن أغير الطرق المألوفة القديمة للقيام بالمهام.			
05	تخلّيت عن محاولة إدخال تحسينات كبيرة أو تغييرات في حياتي منذ فترة طويلة			
العلاقات الإيجابية مع الآخرين				
01	ليس لدي الكثير من الناس الذين يحبون الاستماع لي عندما أرغب في الحديث.			
02	أشعر بالوحدة أأن لدي عدد قليل من الأصدقاء المقربين الذين أتبادل مخاوفي معهم أو يشاطرونني مخاوفي وهمومي.			
03	يبدو لي أن معظم الناس الآخرين لديهم أصدقاء أكثر مما لدي.			
04	الحفاظ على علاقات وثيقة هو أمر صعب ومحبط بالنسبة لي.			
05	لم أطور العديد من العلاقات الحميمة التي تتسم بالثقة مع الآخرين.			
الهدف من الحياة				
01	أستمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على جعلها واقعا.			
02	أميل إلى التركيز على الحاضر، لان المستقبل يقودني دائما إلى المشاكل.			

			03	ليس لدي شعور بالسعي إلى تحقيق هدف في الحياة.
			04	أشعر كما لو كنت قد فعلت كل ما يجب القيام به في الحياة.
			05	اعتدت على وضع أهداف لنفسى، ولكن الذي يبدو الآن وكأنها مضيعة للوقت.
			06	أعيش حياة يوم واحد في وقت واحد ولا يشغلني التفكير في المستقبل.
			قبول الذات	
			01	أنا أحب معظم جوانب شخصيتي.
			02	ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي، ولكن أشعر أنني عملت جيد للحصول على الأفضل.
			03	بصفة عامة، لا أريد تغيير الماضي بنجاحاته وإخفاقاته.
			04	أشعر بأنني حصلت على الكثير من فرص الحياة.
			05	بشكل عام، أنا على ثقة بإيجابية نفسي.



الكلية الإنسانية والاجتماعية
FACULTY OF HUMANITIES
AND SOCIAL SCIENCES
Faculty of Humanities and Social Sciences
The Directorate of the College for Studies and
Student Affairs

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نهاية الصداقة للدراسات والمسائل المرتبطة بالقطبية
الرقم: 2023/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإتجاز بحث

أنا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): لعزير عيا مريم

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 11000099500583009

الصادرة بتاريخ: 29 - 10 - 2019 عن دائرة :

المسجل (ة) بكلية: قسم علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي تحت رقم التسجيل: 2020035067850

والمكلف بإتجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه)

عنوانها: مذكرة التخرج ليسانس

الرقابية النفسية لدراسات مستشفى سليمان

عمرات

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في
انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في:

امضاء المعني (ة): [Signature]

المراجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 2016-07-28 المحدد للتواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.



Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Chancellorship of the College for Studies and
Student Issues

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



ليسة العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2023/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): عصرون أماني

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 110010935005010000

الصادرة بتاريخ: 2020/02/23 عن دائرة :

المسجل (ة) بكلية: قسم علم النفس

تخصص: علم النفس العمادي تحت رقم التسجيل: 202031067444

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه)

عنوانها: مذكرة التخرج ليسانس

الرفاهية النفسية لدى مرضيات مستشفى سليمان عميرات

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في
البحث المذكور اعلاه

المسيلة في:

امضاء المعني (ة): [Signature]

لقرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 2016-07-28 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.