

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Amar Telidji Laghouat
Faculté des Sciences Sociales Département
de Psychologie et Sciences
de L'éducation et Orthophonie
Comité Scientifique



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار تليجي بالأغواط
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا
اللجنة العلمية



مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر اكايمي في علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

بعنوان :

الرفاهية النفسية و علاقتها بسلوك المساعدة لدى عينة من طلبة الجامعة
- دراسة ميدانية بجامعة عمار تليجي الاغواط -

تحت اشراف الدكتور المشرف :

- فارسي ابراهيم الخليل .

من المحاد الطالبين :

- بن العربي الحزام .

- بوجميلة .

السنة الجامعية : 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اهداء

من قال انا لها ... نالها .

و انا لها و ان ابت رغما عنها اتيت بها .

الحمد لله حبا و شكرا و امتنانا على البدء و الختام .

(و اخر دعواهم ان الحمد لله رب العالمين) .

لم تكن رحلة قصيرة ولا الطريق محفوفًا بالتسهيلات لكنني فعلتها فالحمد لله الذي يسر لنا البدايات و بلغنا النهايات بفضلته و كرمه .


بكل حب و مشاعر اهدي ثمرة نجاحي و تخرجني الى

نفسي اولا ثم الى كل من سعى معي لاتمام هذه المسيرة دمتم لي سندا لا عمر له ...

الى من قال فيهم الله (و قضى ربك ان لا تعبدوا الا اياه و بالوالدين احسانا)

الى من زين اسمي باجمل الالقاب لمن دعمني بلا حدود و اعطاني بلا مقابل الى من علمني ان النجاح لا ياتي الا بالصبر و الاصرار داعمي الاول و سندي و قوتي والدي العزيز .

الى من جعل الله الجنة تحت اقدامها الى الانسانة العظيمة التي طالما تمننت ان تقر عينها برؤيتي في يوم هكذا الى من جعلت مني فتاة طموحة و سهلت علي الصعاب بدعائها الخفي الى القلب الحنون امي الغالية .



الى ضلعي الثابت و امان ايامي الى من شددت عضدي بهم فكانوا لي ينابيع ارتوي منها
الى قرة عيني اخواتي .

الى مصدر قوتي الداعمة و الساندة في كل الايام الى صديقة الطفولة و رفيقة الدرب و
اختي و زميلتي في اعداد مذكرتي جميلة .

لكل العائلة و الاصدقاء و اصحاب الشدائد .

الى الاخصائية النفسية التي دعمتنا ووقفت معنا بمساندتها و تزويدنا بمعلومات قيمة زهرة

كل الشكر و التقدير و الاحترام للاستاذ المشرف على مجهوداته المبذولة و ملاحظته
الرائعة و القيمة و مسانده لنا لاتمام رسالتنا في مذكرة الماستر استاذنا فارسي ابراهيم .

اهديكم هذا الانجاز و ثمرة نجاحي الذي لطالما تمنيته ها انا اليوم اتممت اول ثمراته
بفضل من الله عزوجل فالحمد لله على ما وهبني و ان يعينني اينما كنت و اخر دعواهم
ان الحمد لله رب العالمين .

الحراه بن العربي



اهداء

بسم الله والصلاة والسلام على
رسول الله صلى الله عليه وسلم

أشكر الله تعالى على إعطائي الإيمان و القوة و الشجاعة على إتمام
هذا العمل و القائل في محكم تنزيل قال تعالى (إذ تأذن ربكم لئن شكرتم
"الآية 7 من سورة ابراهيم" لأزيدنكم)

أتقدم بجزيل الشكر و العرفان إلى نبع الحنان إلى روضة الجنان إلى من ذكرت
في كتاب الرحمان إلى "أمي" ملكة الزمان و زهرة البستان ، رمز الحنان
الفياض أمي الحبيبة والغالية أطل الله في عمرها

إلى من كان الهيبة و الوقار إلى من علمني العطاء بدون إنتظار إلى من أحمل
إسمه بكل إفتخار والذي تمنيت حضوره معي في هذا اليوم ليرى ثماراً قد حان
قطافها بعد طول إنتظار أبي العزيز رحمه الله و أسكنه فسيح جناته
".إلى من أعتد عليه و بوجوده القوة أكتسب "أخي الغالي

إلى من معهم سعدت و برؤيتهم في دروب الحياة الحلوة و الحزينة سررت إلى
" من كانوا معي على طريق الخير "أختاي الفاضلتان و أولادهم حفظهم الله
إلى الصديقة و الزميلة في البحث "إكرام بن العربي" و عائلتها المحترمة
إلى جميع عائلتي الكبيرة و الصغيرة و أصدقائي و جميع من وقفوا معي و
ساعدوني بكل ما يملكون لمساندتي

إلى كل من وسعتهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي أهدي لهم هذا الكمل المتواضع

بح جميلة

شكر وعرفان

اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا الحمد لله الذي

يسر لنا طريق العلم ووقفنا إلى إنجاز هذا العمل.

نتوجه بجزيل الشكر

الى الاستاذ المشرف الدكتور فارسي ابراهيم الخليل

الذي كان عوننا لنا طيلة مشوارنا في انجاز مذكرتنا

و إلى كل اساتذة الكلية منذ بداية مشوارنا الجامعي

و الى كل من علمنا حرف اساتذتنا في الاطوار الثلاثة

وكل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل المتواضع

الى اللجنة العلمية

دمتم في رعاية الله و حفظه



فهرس

المحتويات



فهرس المحتويات

الاهداءات .	
الشكر و العرفان .	
فهرس المحتويات .	
فهرس الجداول .	
فهرس الملاحق .	
ملخص الدراسة باللغة العربية .	
ملخص الدراسة باللغة الانجليزية .	
أ-ج	المقدمة .
الباب الاول الجانب النظري	
الفصل الاول مشكلة الدراسة و اعتباراتها	
06	1 . اشكالية الدراسة .
09	2 . فرضيات الدراسة .
09	3 . اهداف الدراسة .
10	4 . اهمية الدراسة .
11	5 . مصطلحات الدراسة .
12	6 . الدراسات السابقة .
15	7 . التعقيب على الدراسات السابقة .
16	8 . الاستفادة من الدراسات السابقة .
16	مراجع الفصل :
الفصل الثاني الرفاهية النفسية	
20	تمهيد .
20	1 . مفهوم الرفاهية .
21	2 . تعريف الرفاهية النفسية
23	3 . ابعاد الرفاهية النفسية

25	4. مكونات الرفاهية النفسية
26	5. أنواع الرفاهية النفسية
27	6. خصائص الرفاهية النفسية
29	7. النظريات المفسرة للرفاهية النفسية .
32	8. المداخل التي حددت ملامح مفهوم الرفاهية.
34	9. خلاصة الفصل .
35	مراجع الفصل
الفصل الثالث سلوك المساعدة	
39	تمهيد .
39	1. مفهوم سلوك المساعدة .
41	2. طبيعة سلوك المساعدة .
43	3. أنواع سلوك المساعدة .
44	4. خصائص سلوك المساعدة .
45	5. دوافع سلوك المساعدة .
47	6. النظريات المفسرة لسلوك المساعدة .
50	خلاصة الفصل .
51	مراجع الفصل
الوابع الثاني الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع الاجراءات المنهجية للدراسة	
55	تمهيد .
55	1. منهج الدراسة .
56	2. عينة الدراسة .
56	3. تقديم مجتمع البحث .
57	4. خطوات اختيار العينة .
57	5. حدود الدراسة .

58	6. الدراسة الاستطلاعية .
59	7. وصف ادوات الدراسة .
60	8. الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة .
62	9. الاساليب الاحصائية .
64	10. الاساليب الاحصائية .
64	خلاصة الفصل .
65	مراجع الفصل
الفصل الخامس عرض و تفسير النتائج	
68	تمهيد .
68	1. عرض و تفسير نتائج الفرضية الاولى .
69	2. عرض و تفسير نتائج الفرضية الثانية .
70	3. عرض و تفسير نتائج الفرضية الثالثة .
71	4. عرض و تفسير نتائج الفرضية الرابعة .
72	5. عرض و تفسير نتائج الفرضية الخامسة .
الفصل السادس عرض و مناقشة النتائج	
75	1. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الاولى .
77	2. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية .
79	3. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة .
80	4. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة .
81	5. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الخامسة .
83	الاستنتاج العام .
84	مراجع الفصل .
الخاتمة	
86	التوصيات و المقترحات.

فهرس الجداول		
الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
56	يبين توزيع العينة الأساسية حسب الاتجاه و الجنس .	01
61	يمثل قيم (ت) لدلالة الفرق بين الثلث الاعلى و الثلث الادنى لمقياس الرفاهية	02
61	يمثل قيم (ت) لدلالة الفرق بين الثلث الاعلى و الثلث الادنى لمقياس سلوك المساعدة	03
62	يوضع معامل ثبات استبيان الرفاهية النفسية بمعادلة الفا كرونباخ	04
62	يوضع معامل ثبات استبيان سلوك المساعدة بمعادلة الفا كرونباخ	05
68	نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسط الرفاهية النفسية عند العينة الكلية والمتوسط الفرضي.	06
69	نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسط الرفاهية النفسية عند العينة الكلية والمتوسط الفرضي	07
70	يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلبة في متغير الرفاهية النفسية	08
71	يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والانات في متغير سلوك المساعدة	09
72	معامل الارتباط بيرسون بين درجات الطلبة في الرفاهية النفسية و درجاتهم في سلوك المساعدة	10

فهرس الملاحق	
عنوان الملحق	رقم الملحق
مقياس سلوك المساعدة	.I
مقياس الرفاهية النفسية	.II
مخرجات برنامج الحزمة الاحصائية SPSS	.III

ملخص الدراسة باللغة العربية

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الرفاهية النفسية وسلوك المساعدة لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط ، كما تسعى الدراسة إلى معرفة الفروق بين الطلبة في الرفاهية النفسية وسلوك المساعدة حسب بعض المتغيرات الديموغرافية للدراسة(الجنس، التخصص)، وتسعى كذلك إلى تحديد مستويات الرفاهية النفسية وسلوك المساعدة ، أجريت الدراسة بجامعة عمار ثليجي بالأغواط على عينة قوامها(100) طالب .

واتبع الباحثان المنهج الوصفي المقارن، كما استخدم في دراسته استبيانين للقياس، الأولى لقياس الرفاهية النفسية اشتملت على (45) بند و الثاني لقياس سلوك المساعدة اشتملت على (42) بند من إعداد الباحثة اسيل قبيل كودي (2019)، طبقت الخصائص السيكومترية على المقياسين، ودلت النتائج على تمتعهم بالصدق والثبات ، وتمت المعالجة الإحصائية بواسطة برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وجاءت النتائج التي توصلت إليها الدراسة على النحو التالي:

- يتمتع طلبة جامعة عمار الثليجي بالأغواط بمستوى متوسط من الرفاهية النفسية .
- يتمتع طلبة جامعة عمار الثليجي بالأغواط بمستوى عال من سلوك المساعدة .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط تبعا لمتغير التخصص .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى سلوك المساعدة لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط تبعا لمتغير الجنس .
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية وسلوك المساعدة لدى العينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط .

الكلمات المفتاحية : الرفاهية النفسية ، سلوك المساعدة ، طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط .

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

The current study aims to reveal the relationship between psychological well-being and helping behavior among a sample of students at Ammar Thlidji University in Laghouat. The study also seeks to know the differences between students in psychological well-being and helping behavior according to some of the demographic variables of the study (gender, specialization), and also seeks to determine the levels of Psychological well-being and helping behavior. The study was conducted at Amar Thlidji University in Laghouat on a sample of (100) students

The researcher followed the descriptive, comparative approach. He also used two measurement questionnaires in his study, the first to measure psychological well-being, which included (45) items, and the second to measure helping behavior, which included (42) items, prepared by researcher Aseel Qabil Kodi (2019). Psychometric properties were applied to the two scales, The results indicated that they enjoyed validity and reliability, and statistical processing was carried out using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) program, and the results reached by the study were as follows:

- Students at Ammar Thlaji University in Laghouat enjoy an average level of psychological well-being.
- Students at Ammar Thlji University in Laghouat have a high level of helping behavior.
- There are no statistically significant differences in the level of psychological well-being among a sample of students at Ammar Theliji University in Laghouat according to the specialization variable.
- There are no statistically significant differences in the level of helping behavior among a sample of students at Ammar Theliji University in Laghouat according to the gender variable.
- There is no statistically significant relationship between psychological well-being and helping behavior among a sample of students at Ammar Thelidji University in Laghouat

Keywords: psychological well-being, helping behavior, students at Amar Thalidji University in Laghouat.



المقدمة



المقدمة

إن الإنسان كائن إجتماعي ، و من الصعب عليه أن يعيش بمعزل عن الآخرين و الإستمرار بوجوده عبر مراحل حياته ، ففي طفولته يكون بحاجة ماسة إلى مساعدة الآخرين له لكي يواصل عيشه بأمان ، كما أنه بحاجة إلى التفاعل معهم و مشاركتهم في أنشطة حياتهم ، و بعد هذا الشعور الحجر الأساس لبناء المجتمعات و تكوينها و نموها عبر الزمن عن طريق المحددات السلوكية الإيجابية المقبولة من الأفراد المكونين للمجتمع ، كما يعد السلوك إيجابياً عندما يكون ذا فائدة للآخرين أو مرغوباً فيه ، و من أبرز أنواع هذا السلوك هو سلوك المساعدة و السلوكيات الأخرى التي تسهل العيش مع الآخرين ، و مما يلاحظ أن دراسة سلوك المساعدة و ما يرتبط به من سلوكيات إيجابية قد جاء متأخراً مقارنة بالسلوك المضطرب أو غير الإيجابي إذ كان إهتمام علم النفس بالموضوعات المرضية و علاجها ، أما حديثاً فقد بدأ الباحثون يؤكدون على موضوعات مساعدة الذات و تحقيق الرفاهية للفرد و تزويده بالخبرات التي تقويه و تقوي علاقته بالآخرين فمجتمعنا اليوم بحاجة للتماسك الإجتماعي أكثر من أي وقت مضى ، و هذا ما يتطلب من أفراده عامة و من طلبة الجامعة خاصة زيادة أواصر التعاطف والايثار في تقديم المساعدة لبعضهم و الأفراد مجتمعهم و التحلي بأساليب المزاج الإيجابية التي تدعم السلوك الإيجابي بخاصة سلوك المساعدة ، فالطلبة هم الركيزة التي يستند عليها المجتمع و هم أملهم في صناعة مستقبله و بناء قواعد نهضته و تقدمه ، فطلبة الجامعة اليوم بحاجة إلى زيادة مساعدة بعضهم البعض خاصة و هم يعيشون ظروفًا حياتية غير مستقرة و غياب الصورة الواضحة لمستقبل حياتهم المهنية مما يعكس لديهم حاجات مادية و معنوية ، استطاع الطالبان أن يلتمسها عبر مسيرتهم الدراسية في الجامعة مما يتطلب تضافر الجهود للتخفيف منها ، كما يحتاج الطالب في الجامعة إلى مجموعة من العواطف حتى يستطيع إكمال الهدف الذي يسعى إليه.

كما تعتبر الرفاهية النفسية من الموضوعات ذات الحيوية التي حظيت بالإهتمام و الدراسة لكونه مؤشراً هاماً يدل على سعادة الفرد و سلامة البناء النفسي لديه و يرتبط بجودة حياته التي يعيشها ، و تمثل الرفاهية النفسية مظهراً هاماً من مظاهر حياة الفرد ، و ترتبط ارتباطاً وثيقاً بصحته النفسية و كيفية الشخصي و الإجتماعي و تعكس الرفاهية النفسية شعور الفرد بالفرح و السعادة و الراحة و الطمانينة و إقباله على الحياة بحيوية نتيجة تقبله لذاته و لعلاقاته الإجتماعية و الرضاء عن اشباع حاجاته.

فالرفاهية النفسية بأنها " ازدهار الفرد و تحقيقه لإمكانياته و استغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن ، إذ لها علاقة متكاملة في إحداث تأثير على مختلف المتغيرات ، تتضمن الشعور بالبهجة و الفرحة و التقاؤل و السرور و ترتبط بوجود مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على إرتفاع معدل رضا الفرد عن حياته بوجه عام و هذا ما تسعى لمناقشته من خلال هذه الدراسة التي تحمل عنوان العلاقة بين الرفاهية النفسية وسلوك المساعدة لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي _ الأغواط ، ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي للطالبان ، بضرورة دراسة هذين المتغيرين ، و منه ارتأينا إلى تقسيم الدراسة إلى جانبين :

الجانب النظري يحتوي على ثلاث فصول:

- **الفصل الأول :** خصص كمدخل للدراسة على كل من الإشكالية وفرضياتها ، ثم نتطرق إلى أهمية و أهداف الدراسة ، ثم تحديد المفاهيم المتعلقة بمتغيرات الدراسة ، و أخيراً الدراسات السابقة التي تناولت مثل هذا الموضوع.
- **الفصل الثاني:** خصص لعرض المتغير الأول الرفاهية النفسية ، بتوضيح ماهيتها وعناصره و مكوناتها و كذا أهميتها و أهدافها بالإضافة إلى أنواعها و خصائصها ، و في الأخير تعرض النظريات المفسرة لها.

• أما الفصل الثالث : فقد تناولنا فيه المتغير الثاني وهو سلوك المساعدة مفهومه ،

خصائصه ، طبيعته اصوله ، أنواعه و دوافعه و انتهينا بأهم النظريات المفسرة له.

الجانب المنهجي و التطبيقي:

يحتوي هو الآخر على ثلاثة فصول حيث خصصنا الفصل المنهجي إلى المنهج المتبع

مجالات الدراسة، مجتمع البحث ، تحديد العينة و كيفية اختيارها و أهم خصائصها مع

عرض أدوات جمع البيانات و الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة.

أما الفصل الخامس و السادس خصص لعرض و تفسير و مناقشة النتائج الميدانية و أنهينا

الدراسة في الأخير بالتوصيات و المقترحات و الخاتمة .



الباب الاول

الجانب النظري





الفصل الاول مشكلة الدراسة و اعتباراتها

1. اشكالية الدراسة .
2. فرضيات الدراسة .
3. اهداف الدراسة .
4. اهمية الدراسة .
5. مصطلحات الدراسة .
6. الدراسات السابقة .
7. التعقيب على الدراسات السابقة .
8. الاستفادة من الدراسات السابقة .

مراجع الفصل



1. اشكالية الدراسة :

تلعب ظروف الحياة اليومية الراهنة وما تتضمنه من ضغوط و مشكلات عديدة و متنوعة التي يعيشها الطلبة ، سواءً كانت إجتماعية أو صحية أو نفسية دورًا في استقرارهم الفكري و النفسي و تحصيلهم الأكاديمي و هذا بدوره يشكل تحديًا أمام ذواتهم و طرق ادارتهم لها و إيجاد الوسائل و الأساليب التي تخفف آثارها ، و منه طرحت العديد من المفاهيم النفسية الإيجابية التي تساعد على مواجهة صعوبات الإنسان في حياته و من بينها الرفاهية النفسية

يعد مفهوم الرفاهية النفسية أحد المجالات الهامة و الأساسية في علم النفس الايجابي ، فهو مفهومًا مهمًا للصحة العقلية و الفردية ، و يهدف إلى الرضا عن الحياة ، و تطوير العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، و يكافح مع الحياة لضمان التطور الشخصي على أساس قبول الفرد لذاته ، من خلال الشعور بالتعاطف و الحب و الثقة .

(حموري و آل دلهم ، 2021 ، ص3)

كما تعتبر الرفاهية النفسية أحد العوامل المساهمة في تحقيق صحة الفرد الجسمية و النفسية فكل إنسان يسعى للوصول إلى الشعور بالسعادة و تحقيق النجاح ، و تعد دراسات "رايف" حول الرفاهية النفسية من أكثر الدراسات التي رسخت هذا المفهوم و طرائق الدراسة فيه و كيفية قياسه و أهم مؤشرات ، و قدمت نموذج متعدد الأبعاد للآداء النفسي ، ويشتمل على أبعاد أساسية (تقبل الذات ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، الإستقلالية ، التمكّن البيئي ، الهدف في الحياة ، النمو الشخصي) .

(فتون ، 2016 ، ص219)

موضوع الرفاه النفسي من بين أهم المواضيع التي لم يتم الدراسة و البحث فيها بشكل كافي في العالم العربي و خاصة في البحوث الجزائرية و هذا ما أشار إليه

(Gallegher . M,Singer ,Ryff . C) إلى أن : " الدراسة العلمية للرفاهية النفسية بدأت

خلال السنوات القليلة الماضية بالرغم من أنه في اوائل عام 1948 حددت منظمة الصحة

الفصل الاول مشكلة الدراسة و اعتباراتها

العالمية أن الصحة النفسية ليست بمجرد الخلو من المرض النفسي بل هي أكثر من ذلك ، لذا بدأ العلماء بدراسة العوامل و الأبعاد المرتبطة و المنعشة للصحة النفسية و الرفاهية .

(شند و آخرون ، 2013 ، ص674)

يعد سلوك المساعدة سلوكًا طوعيًا لمنفعة الآخرين يتضمن مجموعة من الفعاليات الجوهرية من أجل خير الأفراد المحيطين بالشخص خاصة و بالمجتمع عامة .

(العاسمي ، 2015 ، ص83)

فالفرد يسلك سلوك المساعدة بهدف تحسين ظروف الآخرين و زيادة سعادتهم ، وهذا ما أشار إليه كارسون (Carson1988) مما يلاحظ حول سلوك المساعدة ، ماتشير إليه الأخبار اليومية التي تنشر عبر وسائل الإعلام إلى حصول حوادث يذهب ضحيتها أفراد كان من الممكن إنقاذهم لو توفرت لهم يد المساعدة الضرورية لإنقاذهم .

(الشميري ، 2006 ، ص2)

إضافة إلى ذلك إن انخفاض مستوى سلوك المساعدة لدى الأفراد قد يؤدي إلى الكثير من المشكلات و منها ظهور الإستجابة السلبية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة فيصبح الشخص أكثر عرضة للإصابة النفسية كتقدير الذات المنخفض و الخجل الشديد .

(علي ، 2005 ، ص16)

ويرى بعض العلماء أن المزاج هو الذي يترك أثره في كل فعل من أفعال الشخص ، فالشخص الإجتماعي يكون سريع الإستجابة للآخرين لذلك يميل إلى تقديم المساعدة لهم دون تردد.

(عبده ، 1987 ، ص205)

و أشار العلماء المعرفيون في دراستهم للمزاج على تأثيره في العمليات المعرفية من حيث تأثيره في الإدراك ، و اتخاذ القرارات ، و إصدار الأحكام ، إذ ظهرت نتائج هذه الدراسات أن المزاج الجيد يؤثر في العمليات المعرفية أثناء تناول الفرد للمعلومات التي تقوده إلى أسلوب إقتصادي أثناء معالجته المعرفية لها .

(Bless , et al , 1992p585)

الفصل الاول مشكلة الدراسة و اعتباراتها

فيعد الطالب الجامعي حجر الأساس في العملية التعاطفية لذلك فإن تطوير هذه العملية و الإرتقاء بعناصرها و جعلها أكثر فائدة ينبغي ان يركز على الإهتمام بها و بدراستها و الإعتناء بها من طرف الباحثين من خلال تكثيف الدراسات لها . كما لاشك فيه فإن تنمية سلوك المساعدة لدى طلاب الجامعة يتطلب أولاً الكشف عن درجة هذا السلوك لديه قبل التفكير بأي إجراء تطبيقي لاحق لتنميته ، كما يتطلب ايضاً معرفة علاقة أنواع السلوك الأخرى التي من المحتمل أن تسهم في حدوثه .

ومن بينها درجة تعاطف الطالب الجامعي مع الحالات و المواقف التي تقتضي ممارسة سلوك المساعدة ، فضلاً عن طبيعة أسلوب المزاج الذي يسيطر على سلوك الطالب في المواقف التي تتطلب مساعدة الآخرين .

ومنه نطرح التساؤلات الحالية التالية:

- ما مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة السنة الثالثة علم النفس عيادي و طلبة السنة الثالثة طب بجامعة عمار ثليجي الاغواط ؟
- ما مستوى سلوك المساعدة لدى عينة من طلبة السنة الثالثة علم النفس عيادي و طلبة السنة الثالثة طب بجامعة عمار ثليجي الاغواط ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة السنة الثالثة علم النفس عيادي و طلبة السنة الثالثة طب بجامعة عمار ثليجي الاغواط تبعاً لمتغير التخصص ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سلوك المساعدة لدى عينة من طلبة السنة الثالثة علم النفس عيادي و طلبة السنة الثالثة طب بجامعة عمار ثليجي الاغواط تبعاً لمتغير الجنس ؟

الفصل الاول مشكلة الدراسة و اعتباراتها

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية و سلوك المساعدة لدى عينة من طلبة السنة الثالثة علم النفس عيادي و طلبة السنة الثالثة طب بجامعة عمار ثليجي الاغواط ؟

2. فرضيات الدراسة :

- مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة السنة الثالثة علم النفس عيادي و طلبة السنة الثالثة طب بجامعة عمار ثليجي الاغواط مرتفع .
- مستوى سلوك المساعدة لدى عينة من طلبة السنة الثالثة علم النفس عيادي و طلبة السنة الثالثة طب بجامعة عمار ثليجي الاغواط مرتفع
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة السنة الثالثة علم النفس عيادي و طلبة السنة الثالثة طب بجامعة عمار ثليجي الاغواط تبعًا لمتغير التخصص.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في سلوك المساعدة لدى عينة من طلبة السنة الثالثة علم النفس عيادي و طلبة السنة الثالثة طب بجامعة عمار ثليجي الاغواط تبعًا لمتغير الجنس .
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية و سلوك المساعدة لدى عينة من طلبة السنة الثالثة علم النفس عيادي و طلبة السنة الثالثة طب بجامعة عمار ثليجي الاغواط

3. أهداف الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي الاغواط.

الفصل الاول مشكلة الدراسة و اعتباراتها

- التعرف على مستوى سلوك المساعدة لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي الاغواط.
- الكشف عن العلاقة بين الرفاهية النفسية و سلوك المساعدة لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي الاغواط.
- الكشف عن الفروق بين الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي الاغواط تبعًا لمتغير التخصص.
- الكشف عن الفروق بين سلوك المساعدة لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي الاغواط تبعًا لمتغير الجنس.

4. أهمية الدراسة:

تنبثق أهمية هذه الدراسة من الاعتبارات الآتية:

- تناولت الدراسة بعض خصائص الفرد مثل : الرفاهية النفسية و سلوك المساعدة و هو موضوع لم يحضى بالبحث في البيئة الجزائرية و كذلك البيئة العربية في حدود علم الطلبة.
- تكتسي الدراسة الحالية أهمية بالغة حيث أنها تركز على موضوع مهم ألا و هو الرفاهية النفسية كونها أحد إهتمامات علم النفس الحديث تحديدًا علم النفس الإيجابي.
- أهمية سلوك المساعدة في جميع ميادين الحياة الاجتماعية التي تمس العلاقات الإنسانية بأشكالها المختلفة.
- تنمية سلوك المساعدة و زيادة غرسه في أفراد المجتمع و خاصة طلبة الجامعة
- قد تساهم هذه الدراسة في لفت إنتباه الباحثين و بث الإيجابية في شخصية الطلبة للقيام بالعديد من الدراسات و البحوث في هذا الموضوع.

5. مصطلحات الدراسة :

❖ الرفاهية النفسية : يعد مفهوم الرفاهية النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيًا ، فقد اختلفت ترجمته إلى اللغة العربية فبعضهم يعده مرادفًا للسعادة ، كما تمت ترجمته إلى الرضا عن الحياة ، و بعضهم يراه مرادفًا للصحة النفسية ، و غيرهم يراه مرادفًا لجودة الحياة . كما يستعمل الباحثون عدة مفاهيم أخرى منها الهناء الشخصي ، وحسن الحال و التمتع الذاتي . (معمريّة ، 2012)

كما عرفت بأنها تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة و الإيجابية .

(جاد الرب ، 2012 ، ص1)

وقد يكون هذا التقييم إما في شكل معرفي إدراكي حيث التقييم قائم على معلومات عن حياة الفرد ، أو في شكل تقدير الفاعلية و هو تقييم هادئ يسترشد بالعواطف و المشاعر التي تتكرر لدى الفرد عند المرور بالخيرات السارة أو غير السارة عند التفاعل مع الحياة (Meaulet , et al , 2015)

❖ و يعرفها الطالبان إجرائيًا : هو ذلك الشعور الإيجابي الذي يتولد في الداخل نتيجة الرضا عن الحياة التي يعيشها الفرد والسعادة التي يتمتع بها ، وعن وجود علاقات إجتماعية إيجابية مع الآخرين وشعورهم بأن لديهم توازن عقلي ومعرفي و وجود تقدير عالي لذاتهم ، وكذلك قدرتهم على التحكم و إتخاذ القرارات السليمة في حياتهم ودائمًا لهم أهداف معينة يسعون إلى تحقيقها ، مع غياب كل ما هو سلبي من أفكار ومشاعر و إتجاهات . ونقدر مستوى الرفاهية النفسية لديهم من خلال إستجاباتهم لفقرات مقياس الرفاهية النفسية (الماسي وآخرون ، 1998) المطبق خلال الموسم الجامعي 2021 / 2022.

الفصل الاول مشكلة الدراسة و اعتباراتها

❖ **سلوك المساعدة** : فعل ذو فائدة لشخص آخر يأخذ شكل معروف أو التبرع أو التدخل في موقف طارئ و قد ينطوي على إثبات خارجية (إجتماعية) و إثبات داخلية (ذاتية) للمؤدي له . (الجاف ، 1962 ، ص60)

ويعرف أيضًا بأنه فعل يهدف إلى فائدة شخص آخر أو للمجتمع بصفة عامة و يقدم دون توقع مسبق للمكافأة ويؤدي طوعيًا و ليس نتيجة إخبار و قد يكون ناجمًا عن الإلتزام الداخلي يقود المؤدي إلى التصرف بشكل مساعد . (الشميري ، 2006 ، ص14)

❖ **ويعرفه إجرائيًا** : بأنه ردة فعل غريزية يحملها كل إنسان من أجل مساعدة الآخرين وقت الحاجة ، وهي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطلبة من خلال إجاباتهم على فقرات مقياس سلوك المساعدة الذي عدلته الباحثة لأغراض البحث .

❖ **الطالب الجامعي** : هم الطلبة الذين أنهوا الدراسة الإعدادية والتحقوا بالجامعة ، ويعدون طليعة شباب المجتمع و نخبته و صفوته و عماد نهضته و هم يؤهلون لشغل مواقع قيادية في قطاعات المجتمع المختلفة و ميادين العمل المتنوعة بغية قيامهم بتحقيق مهمات تطوير المجتمع و ديمومة حركته إلى الأمام (الأسيدي ، 2009 ، 40) . (الجاف ، 1992 ، 19)

❖ **و يعرفه إجرائيًا** : هم مجموعة الطلبة الذين استجابوا لأدوات البحث و قبلوا أن يكونوا عينة في دراستنا الحالية .

6. الدراسات السابقة :

- **دراسة كوهين وميلر (Cohen& Miller 2009)** هدفت هذه الدراسة إلى إختبار برنامج قائم على اليقظة العقلية ، مستمد من برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية ، أطلقا عليه إسم IMT في تحسين الرفاهية النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في قسم الإرشاد النفسي وعلم النفس السريري في إحدى الجامعات الحضرية و كانت مدة البرنامج

الفصل الاول مشكلة الدراسة و اعتباراتها

6 أسابيع و قد أشارت النتائج إلى أن البرنامج القائم على اليقظة العقلية يُعد تدخلا مؤثراً إيجابياً على اليقظة العقلية المقررة ذاتياً والرفاهية النفسية للطلاب

- **دراسة التميمي (2011) :** العنف الأسري وعلاقته بطلب المساعدة الإرشادية لدى طلبة المرحلة المتوسطة استهدفت الدراسة بحث العلاقة بين العنف الأسري وعلاقته بطلب المساعدة الإرشادية لدى طلبة المرحلة المتوسطة قياس العنف الأسري لدى طلبة المرحلة المتوسطة تعرف الفروق في العنف الأسري لدى طلبة المرحلة المتوسطة على وفق متغير النوع قياس طلب المساعدة الإرشادية لدى طلبة المرحلة المتوسطة تعرف الفروق في طلب المساعدة الإرشادية لدى طلبة المرحلة المتوسطة على وفق متغير النوع . تعرف العلاقة بين العنف الأسري و طلب المساعدة الإرشادية لدى طلبة المرحلة المتوسطة . تعرف العلاقة بين العنف الأسري و طلب المساعدة الإرشادية لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، تعرف العلاقة بين العنف الأسري وطلب المساعدة الإرشادية لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، وتكونت عينة الدراسة من 211 طالباً و طالبة جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية من المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية ديالى موزعين وفق متغيري النوع والصف و قامت الباحثة ببناء مقياسين أحدهم القياس العنف الأسري و الآخر لقياس طلب المساعدة الإرشادية لدى طلاب المرحلة المتوسطة . و أظهرت نتائج الدراسة ، أن العنف الأسري كان بدرجة عالية لدى أفراد عينة البحث ، وارتفاع طلب مستوى المساعدة الإرشادية عند أفراد عينة البحث ، وهناك فرق لصالح الإناث في درجة المعاناة من العنف الأسري ، وأن الطلبة بحاجة الى المساعدة الإرشادية للتخلص من العنف الأسري عن طريق النصح والإرشاد وطلب المساعدة الإرشادية ، وأن الطلبة بحاجة الى المساعدة الإرشادية كلما تعرضوا الى العنف الأسري وكلما تعرض الطالب الى العنف الأسري كلما زاد طلبه للمساعدة الإرشادية (التميمي ، 2011) .

الفصل الاول مشكلة الدراسة و اعتباراتها

- دراسة **واجري حسين واخرون (Hasnain et al, 2014)** : هدفت الى التأكد من مساهمة كل من التفاؤل و الأمل ، و السعادة في الرفاهية النفسية لدى عينة من الطلبة الدراسات العليا وعددها (100) طالب وطلبة تراوحت أعمارهم بين (20-22 سنة) و قد أوجت نتائج تحليل الانحدار أن التفاؤل والأمل و السعادة فسرت (44) من التباين في الرفاهية النفسية في عينة الذكور (30) من التباين في الرفاهية النفسية في عينة الإناث . كما أشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية لصالح الإناث .

- **دراسة صالح و جاسم (2016)** :هدفت هذه الدراسة إلى قياس سلوك المساعدة لدى طلاب المرحلة المتوسطة في قضاء الخالص ، تكون مجتمع الدراسة من 7744 طالب وتكونت عينة الدراسة من 711 طالب ، وقد إعتد الباحثان في إستخراج صدق المقياس على الصدق الظاهري

وتم إستخراج الخصائص السايكومترية للمقياس ، وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين وهي طريقة إعادة الإختبار ومعادلة الفا كرونباخ .

وأظهرت النتائج دلالات صدق وثبات مقبولة لمثل هذا النوع من المقاييس . ومن خلال تطبيق مقياس سلوك المساعدة توصل الباحثان الى أن طلاب المرحلة المتوسطة لديهم سلوك المساعدة .

- **دراسة كودي و البيضاني (2020)** : استهدف البحث تعرف علاقة سلوك المساعدة بأساليب المزاج، طبق البحث على عينة من طلبة الجامعة المستتصيرية بلغ عددها 376 طالباً وطالبة باستعمال مقياس سلوك المساعدة الذي بنى لأغراض البحث الحالي ومقياس كيرسي (1978) لقياس أساليب المزاج وتوصل البحث في نتائجه أن مستوى سلوك المساعدة لدى الطلبة مرتفعاً ، وكان لدى الطلاب الذكور أعلى منه لدى الطالبات الإناث .

الفصل الاول مشكلة الدراسة و اعتباراتها

وكانت العلاقة دالة إحصائية بين سلوك المساعدة وبعدي الانبساط والانطواء ، وغير دالة إحصائية مع أبعاد أساليب المزاج الأخرى . كما أظهرت النتائج وجود فروق بين الطلاب والطالبات في علاقة سلوك المساعدة بأسلوبي التفكير وإعطاء الحكم ، إذ كانت العلاقة لدى الطلاب أعلى مما هي عليه لدى الطالبات ، في حين أظهرت النتائج أن العلاقة بين سلوك المساعدة وإعطاء الحكم أعلى لدى الطالبات مما هي عليه لدى الطلاب . وعدم وجود فروق في العلاقة بين سلوك المساعدة و أساليب المزاج الأخرى.

- **دراسة تازي (2023) :** هدفت الدراسة الى البحث عن إمكانية وجود تأثير الرفاهية في العمل على نوعية حياة عينة تكونت من 72 موظف بقطاعات مختلفة عمومية وخاصة بالجزائر العاصمة . وتم استخدام المنهج الوصفي . وللإجابة عن تساؤل الدراسة تم تطبيق مقياس الرفاهية النفسية و أشارت النتائج إلى وجود تأثير للرفاهية في العمل على نوعية حياة أفراد عينة الدراسة و هو ما يعطي دافع أكبر للاهتمام بمتغير الرفاهية النفسية في العمل على عينة أكثر شمولية تسمح بالتعميم . (تازي ، 2023 ، 127ص)

7. التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال إطلاع الطالبتان على الدراسات السابقة توصلوا إلى أن الدراسة الحالية إتفقت مع الدراسات السابقة في بعض الجوانب من ناحية ، و اختلفت معها في بعض الجوانب من ناحية أخرى . فمن حيث الموضوع إتفقت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في التوجه نحو تناول موضوع متغير الرفاهية النفسية و متغير سلوك المساعدة بشكل عام و خاص ، حيث تكونت عينة الدراسة من مجموعة من الطلبة في مختلف كليات الجامعة و بالأخص الطور الثالث مت التخصصين علم النفس عيادي و الطب في كلتا الجنسين ، حيث طبقنا عليهم مقياس الرفاهية النفسية و سلوك المساعدة الخاص بالبيئة الجزائرية بكل خصوصياتها الاجتماعية.

الفصل الاول مشكلة الدراسة و اعتباراتها

8. الإستفادة من الدراسات السابقة :

- معرفة الأهداف التي قامت عليها الدراسات السابقة .
- إطلاع على الأساليب الإحصائية المناسبة للكشف عن النتائج و تحليلها و تفسيرها
- الإستفادة من الدراسات السابقة من تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها في باقي الدراسة الحالية .
- الإستفادة من الدراسات السابقة في صياغة أسئلة الدراسة و فروضها و أهدافها ، و أيضًا بتحديد الأسلوب الإحصائي و كيفية تطبيق إجراءات الدراسة.
- الإختيار الأمثل للعينة.

الفصل الاول مشكلة الدراسة و اعتباراتها

مراجع الفصل:

- خرنوب فتون (2016) : الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل ، دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، سوريا، (14) 217 ، 242_1 .
- شند سميرة محمد وسلامة سلومة حنان وهيبة حسام إسماعيل (2013) : " مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي "، مجلة الإرشاد النفسي - مركز الإرشاد النفسي العدد 36 دار المنظومة الرواد في قواعد المعلومات العربية ، مصر ، 674 _ 694.
- حموري خالد و آل دلهم، ماجد (2021) : القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي لمستوى التفكير الإيجابي بمستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الموهوبين المجلة الجامعية العربية الأمريكية للبحوث 7 (1) 28_2.
- الشميري، صادق حسن (2006) :التوجه نحو مساعدة الآخرين وعلاقته ببعض سمات الشخصية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية ، جامعة دمشق .
- العاسمي ، رياض (2015) : دليل مقياس التعاطف الوجداني ، دمشق ، مكتبة العائدي للنشر .
- علي حسين فايد (2005) : ضغوط الحياة والضببط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية كمنبهات للأعراض السيكوماتية لدى عينة غير إكلينيكية بحث منشور ، (35_68) .
- عبده، عبد الهادي (1987) : الفروق في بعض الاساليب المزاجية في المراحل التعليمية المختلفة، مصر، مجلة دراسات تربوية، مجلد (2) ج 6
- معمريه ، بشير (2012) : علم النفس الإيجابي اتجاه لدراسة القوى والفضائل الإنسانية ، الجزائر ، دار الخلدونية .
- جاد الرب ، أحمد محمد (2012): مقياس طيب الحياة النفسية مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة.
- الجاف، رشدي علي (1992) : سلوك المساعدة لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات رسالة ماجستير غير منشورة كلية الآداب ، جامعة بغداد .
- الأسدي سعيد جاسم _ فطيم لطفي محمد (2009) نظريات التعلم المعاصرة مكتبة النهضة للطباعة والنشر بيروت.



الفصل الثاني

الرفاهية النفسية





الفصل الثاني : الرفاهية النفسية

تمهيد .

1. مفهوم الرفاهية .
2. تعريف الرفاهية النفسية
3. ابعاد الرفاهية النفسية
4. مكونات الرفاهية النفسية
5. انواع الرفاهية النفسية
6. خصائص الرفاهية النفسية
7. النظريات المفسرة للرفاهية النفسية .
8. المداخل التي حددت ملامح مفهوم الرفاهية.

خلاصة الفصل .

مراجع الفصل



الفصل الثاني الرفاهية النفسية

تمهيد :

من خلال هذا الفصل سنحاول تقديم تصور عام للرفاهية النفسية باعتبارها احد المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة والغاية المنشودة التي يسعى الإنسان إلى الوصول إليها، والتطرق إلى أبعادها واهم النظريات المفسرة لها ومكوناتها وخصائصها بالإضافة إلى المداخل التي حددت ملامح مفهوم الرفاهية و الأسس النظرية للرفاه النفسي.

1. مفهوم الرفاهية :

يعد مفهوم الرفاهية من المفاهيم الحديثة نسبيا ، فقد اختلفت ترجمته إلى اللغة العربية فبعضهم يعد هذا المعنى على أنها حالة وسط من العيش المريح أو الرغد يغيب أو يخلو من المشقة . و التي يتحسن فيه حال الفرد أو المجتمع من سيء إلى حسن أو الأحسن ، و تمت ترجمته إلى الرضا عن الحياة وبعضهم يراه مرادفا للصحة النفسية و للسعادة و جودة الحياة . كما يستعمل الباحثون عدة مفاهيم أخرى منها الهناء الشخصي، وحسن الحال، والتتعم الذاتي .

(معمرية 2012ب.ص)

و قد عرفت ايضا بأنها تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة والايجابية والقدرة على متابعة الاهداف ذات المغزى وإقامة روابط مع الاخرين كما عرفت بأنها مفهوم يشير إلى كيفية تقييم الفرد لحياته ، وقد يكون هذا التقييم إما في شكل معرفي إدراكي حيث التقييم قائم على معلومات عن حياة الفرد، أي أحكام تقديرية حول رضا الفرد عن حياته ككل ، أو في شكل تقدير الفاعلية وهو تقييم هادئ يسترشد بالعواطف والمشاعر التي تتكرر لدى الفرد عند المرور بالخبرات السارة أو غير السارة عند التفاعل مع الحياة .

(جاد الرب ، 2013 ، ص 1)

الفصل الثاني الرفاهية النفسية

2. تعريف الرفاهية النفسية :

يعد مفهوم الرفاهية النفسية مفهوما رئيسيا في علم النفس، لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر، إذ سعت الثقافات المختلفة لتحقيق الرفاهية النفسية ، باعتبارها هدفا أسمى للحياة وتحقيق الذات وللرفاهية النفسية مفهوم مشتق من العلوم الفلسفية ، وبالتحديد من أخالق أرسطو الذي قسمها إلى مذهبين . مذهب المتعة أو المنفعة Hedonism ومذهب الفضيلة Eudamanism وهو ما عرف في علم النفس الحديث بالرفاهية الشخصية والرفاهية النفسية على التوالي.

و قد حظيت الرفاهية النفسية بعدة تعريفات منها :

- **ميجر (Meeberg 1993)** حيث تعرف الرفاهية النفسية بأنها شعور الفرد بالرضا عن حياته بصفة عامة وقدرته النفسية على الحكم في حياته الخاصة بقناعة وحكمة ، وقبول لصحته الجسمية والنفسية والاجتماعية كما يحددها هو بنفسه أو من خلال التقييم الموضوعي مع الآخرين بان الظروف الحياتية لهذا الشخص جيدة وآمنة ولا يوجد ما يهددها .
- **روجيرسون (Rogerson 1999)** أنها العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته ، وهذه العلاقة تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته ، وأهمية دور البيئة والعوامل الثقافية .
- **هيبرت (Huppert2005)** الرفاه النفسي على أنه القدرة على الشعور بالرضا عن النفس والقدرة على العمل بفعالية والاعتقاد بان الشعور الجيد لا يعني بالضرورة وجود مشاعر ايجابية كالرضا والسعادة ، ولكن أيضا وجود المودة والثقة والاهتمام والمشاركة والقدرة على العمل بفعالية مثل شعور الفرد بالسيطرة على حياته والقدرة على استغلاله لإمكانياته وإحساسه بالحياة الهادفة وإقامة علاقات ايجابية مع الآخر.

الفصل الثاني الرفاهية النفسية

- **أماني عبد المقصود (2006)** أن الرفاه النفسي الذي قامت بترجمته إلى السعادة النفسية هو شعور داخلي ايجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات و الصعوبات بكفاءة و فعالية . (شند، وآخرون، 2013 ص678)
- **رايف (Ryff 2008)** بأنها القواعد المرتبطة بالحياة المعيشية المعنية بالغرض والمعنى، والنمو المستمر والعلاقات ذات الجودة مع الآخرين، وتنتهي بالتحديات المستقبلية التي تدفع الفرد إلى الأمام .
- **ديه ألاء عبد الجبار(2012)** مصطلح الرفاه النفسي على أنه شائع الاستخدام بين علماء النفس، وهو حالة من السعادة النفسية ولكنه لا يعني بالضرورة السعادة، كما أنه لا يتضمن مفهوم الدلال والترف والرفاهية كما قد يفهم من استخدامنا لهذه الكلمة أنه عند الحديث عن فئة المرهفون نفسيا فأنا لا نقصد الناس الذين تملو حياتهم من المشكلات والاضطرابات وحتى الأمراض و إنما لديهم صفات تمكنهم من الاستمرار مقارنة مع غيرهم ومواصلة حياتهم رغم الظروف. يقصد بالرفاه النفسي أيضا الانشغال بالتحديات الوجودية للحياة مثل تحقيق الذات . (الخنيجي، 2006 ص2)
- **ياسين وشاهين وسرميني (2014)** الرفاهية النفسية بأنها شعور الفرد بالسعادة وحل المشكلات في مجالاته السلوكية والدينية والصحية والاجتماعية مع تحلي الفرد بالفعالية في إدارة الذات .
- **خرنوب (2016)** أن الرفاهية النفسية مصطلح يشير إلى التحديات الوجودية التي تواجه الفرد في حياته وكيفية ومدى التغلب عليها، والمعنى الحقيقي منها التطوير الكامل لإمكانات الفرد وأدائه الايجابي ومن التعاريف المذكورة التي شملت مضمون الرفاهية النفسية تصب في معنى واحد

الفصل الثاني الرفاهية النفسية

ركزت فيه على القدرة على الأداء بفعالية وإيجابية للفرد ، وتغلبه على ما يواجهه من صعوبات وتحديات موظفا قدراته على تطويرها ، وتحقيق أهدافه و استبعاد شعور الفرد بالرضا والسعادة فقط .

3. ابعاد الرفاهية النفسية :

نموذج كارول رايف Ryff Carol للرفاهية النفسية (المستخدم في الدراسة الحالي)

وضعت رايف نموذجا مكون من 6 أبعاد رئيسية للرفاهية النفسية ، تتمثل فيما يلي :

1.3 قبول الذات self- acceptance هو موقف ايجابي اتجاه الذات والتقبل للمظاهر المختلفة منها الجوانب الجيدة والسيئة عن الحياة الماضية ويشير علاء الكفافي (1990) إلى أن تقبل الفرد لذاته يعني أن يتقبلها بإيجابياتها وسلبياها وألا يرفضها أو يكرهها ، لان رفض الذات أو كراهيتها يترتب عليه عجز الفرد عن تقبل الآخرين تقبلا حقيقيا وتقبل الفرد لذاته لا يعني بالطبع الرضا السلبي عن الذات، بل أن هذا التقبل لا يمنع من نقد الفرد لذاته ومحاسبتها و أن يقيم الفرد سلوكه باستمرار إلى أن يصل لحالة من تطوير الذات، والا يقنع الفرد بتقبل ذاته كما هي بل عليه أن يحاول تحسينها وتطويرها من خلال التأكيد على جوانب القوة ومحاولة التغلب على النقائص ومناطق الضعف والتخلص من العيوب والتقليل من أثارها على الأقل ، فتقبل الذات بداية لتحسينها لان من يرفض ذاته لا يحاول تطويرها. (نشد واخرون، 2013ص677)

2.3 العلاقات الايجابية مع الآخرين positive relations with others : يقصد بها قدرة الفرد على تكوين علاقات تقوم على الألفة والود وتتميز بالثقة وحب الخير والتعاطف مع الآخرين وفقا لرايف (1989) العلاقات الايجابية معيارا لتشخيص الاضطرابات النفسية

واشارت سنجر و رايف Ryff and Singer (1998) ان العلاقات الايجابية بالآخرين من أهم مؤشرات ومعالم الصحة النفسية و الرفاه النفسي حيث أشارت العديد من نظريات

الفصل الثاني الرفاهية النفسية

الشخصية إلى أهمية العلاقات والأشخاص المؤكدين لذواتهم بامتلاكهم مشاعر قوية من التعاطف والحب لكل الكائنات البشرية وبامتلاكهم صداقات حميمة وهي احد محكات النضج. (نشد واخرون، 2013ص677)

3.3 النمو الشخصي personal growth : شعور الفرد المستمر بأنه في حاجة للنمو والتطور من خلال الانفتاح على الخبرات الجديد واستغلال قدراته وإمكاناته على الوجه الأمثل ودائما ما يرى نفسه وسلوكياته في تحسن مستمر ولديه القدرة على تغيير أساليبه وطرقه لاكتساب المزيد من المعرفة وعرفته رايف Ryff (1989) بأنه القدرة المستمرة على تطوير احدى الامكانيات وأشارت على أنه من أهم المؤشرات الدالة على الرفاه والصحة النفسية والوظيفة الايجابية وهو الشعور المستمر بالنمو ونضج الذات والانفتاح على الخبرات الجديدة وإدراك الفرد لإمكاناته وتحسين الذات والسلوك الذي يعكس فعاليتها بعد النضج . (نشد واخرون، 2013،ص677)

4.3 الهدف في الحياة purpose of life : يقصد بها وجود هدف في الحياة والاعتقاد أن الماضي والحياة الحاضرة ذات معنى وبغض النظر عن أنواع الأهداف التي تم اختيارها واقعيا و ينبغي ان تحفز و تواجه السلوك وهذا الجانب منحدر عن عمل الفلاسفة أمثال sarter ولقد صوروا الحياة الهادفة كعامل أساسي يحفز على النمو البشري وأشارت Ryff ان العديد من النظريات النفسية مثل نظرية ألبورت Alport ان الشخصية تحدد الحياة الهادفة كعامل أساسي للنضج .

5.3 الاتقان البيئي environmental mastery : قدرة الفرد على إدارة بيئته المحيطة به بشكل فعال من خلال استغلال الفرص وذلك من أجل تحقيق احتياجاته الشخصية وقيمه فهو الشعور بالهمة على البيئة، والاستخدام الفعال للفرص المحيطة كما تتطلب القدرة على التعامل والتحكم في بيئات معقدة وأيضا قدرة الفرد على التقدم في العالم وتغييره بشكل من خلال

الفصل الثاني الرفاهية النفسية

الأنشطة البدنية أو العقلية وهذه المشاركة الفعالة في التمكن من البيئة هي المكونات الرئيسية في إطار متكامل من الاداء النفسي الايجابي .

6.3 الاستقلالية autonomy : تشير إلى تقرير الفرد لمصيره واعتماده على نفسه في مواجهة الضغوطات الاجتماعية عن طريق التفكير والتصرف بطرق جديدة غير مألوفة، كما أنه يقيم ذاته في ضوء معايير الشخصية وقدرته على اتخاذ قراراته بنفسه.

4. مكونات الرفاهية النفسية :

1.4 الرضا عن الحياة Satisfaction with life: و يعرفه الدسوقي بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي و يعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الامثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته. (ماضي، 2017، ص 8)

2.4 الانفعالات الايجابية Positive emotions: تزايد الاهتمام بسلوكيات الحياة الطبيعية ، ظهرت العديد من البرامج الدراسية لمحاولة فهم و تفسير الانفعالات الايجابية من المنظور علمي و تطورت دراسة هذه الانفعالات خلال السنوات الخمسة عشر الاخيرة مثل دراسة الامتتان ، والبهجة ، والاهتمام و هناك العديد من الابحاث الجيدة التي تثبت أن الانفعالات الايجابية تسبق ظهور العديد من النتائج الجيدة كمزيد من الرضا و القناعة و النجاح في مجال العمل و تقوية جهاز المناعة .

(رضوان، 2218، ص 9)

3.4 التفاؤل optimism: يعرفه أحمد عبد الخالق 1996 أنه نظرة استبشار نحو المستقبل يجعل الفرد يتوقع الافضل و ينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح ويستبعد غير ذلك و يفترض بأن التفاؤل سمة و ليس حالة و بالرغم من توجه السمة نحو المستقبل فهي تؤثر في

الفصل الثاني الرفاهية النفسية

السلوك الحالي للفرد ويرتبط بالنواحي و يمكن أن تكون لها تأثير جيدا في الصحة الجسدية و النفسية للفرد .
(عالم ، 2021،ص338)

4.4 الامل Hope : و هو حالة دفاعية موجبة تعتمد على الشعور بالنجاح و طاقة موجهة نحو الهدف و التخطيط لتحديد هذا الهدف.

(القاسم، 2011، ص 82)

5.4 الامتنان Gratitude : ويعرف الامتنان بطرق متعددة ، منها تعريفات تعد الامتنان سمة من سمات الشخصية ، وتعريفات اخرى تنظر للامتنان على أنه شعور بالرضا عقب تلقي تقدير الاخرين لما قدم لهم و تعريفات اخرى تري الامتنان على أنه قدرة معرفية.
(قاسم، 2022،ص 185)

6.4 حب الحياة love life : و هو توجه إيجابي نحو الحياة عامة ، وتقويم إيجابي لها ، وتمسك بها ، و تعلق سار بجوانبها ، وحسن تقدير لها .
(عبد الخالق، 2022،ص 2)

7.4 التسامح Tolerance: عملية معرفية و نفسية تقوم على قرار واع ومتعمد للتخلص من المشاعر السلبية مثل الاستياء، و الانتقام ، واستبدال المشاعر السلبية بأخرى إيجابية ، مثل الرحمة و التعاطف .
(شلش، 2021،ص 311)

ليتحلى الفرد بالرفاهية النفسية لبد أن يكون راضيا عن حياته التي يعيشها و ينظر للمستقبل نظرة تفاؤلية و يأمل للنجاح و الوصول إلى الافضل و يتسامح مع غيره و إزالة المشاعر السلبية و التحلي بالمشاعر الايجابية ليعيش في سلام و إطمئنان .

5. أنواع الرفاهية :

1.5 الرفاهية الذاتية Subjective well-being: ويقصد بالرفاهية الذاتية تقييمات الوجدانية والمعرفية لحياتهم و ما اذا كانت حياة كريمة و سعيدة او مدركة و حزينة .

الفصل الثاني الرفاهية النفسية

(رضوان، 2017، ص 8)

2.5 الرفاهية النفسية Psychological well-being: أنها حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية و المتمثلة في الصحة الجسمية والنفسية ، ووجود أهداف محددة ، وتقدير الذات والثقة بالنفس ، والتعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في الحب الاسري والعلاقات الطيبة مع الاصدقاء .

(بن سميشة، 2019، ص 128)

3.5 الرفاهية الموضوعية Objective well-being: وتشمل خمسة أنواع وهي الرفاهية المادية ، والصحة ، والنمو و النشاط و الرفاهية الاجتماعية و الرفاهية الانفعالية.

(الشبلي و آخرون، 2020، ص 76)

فمن خلال ما سبق دراسته إتضح أن الرفاهية النفسية متعددة الابعاد و الانواع كل يختلف عن غيره كالرفاهية الذاتية التي يقيم بها الفرد لحياته اما سعيدة او حزينة ثم الموضوعية التي تشمل المادة و الصحة و النفسية التي تكمن في شعور الفرد بالسعادة.

6. خصائص الرفاهية النفسية :

قدمت كل من رايف وسنجر (singer and ryff 2008) وصفا تفصيليا لخصائص الأفراد وأضافف فكرة ارتفاع وانخفاض الرفاه النفسي بحيث أن قسمت خصائص ذوي الرفاه النفسي إلى قسمين :

ففي مجال الاستقلالية ترى أن الأفراد يتمتعون بدرجات عالية من الرفاه النفسي ولديهم القدرة على اتخاذ القرار بمحض إرادتهم ومقاومة الضغوط الاجتماعية التي تقف حائلا دون مقدرتهم على اتخاذ القرار كذلك يمتلكون مهارة التفكير المنطقي والتفاعل بطرق

الفصل الثاني الرفاهية النفسية

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 فان الأفراد لديهم كفاءة في إدارة البيئة وترويضها لصالحهم والعمل بفاعلية على اقتناص الفرص المناسبة واستغلالها على أكمل وجه من اجل 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 واهتماماتهم كل ذلك ما يميز الأفراد منخفضي التمكن البيئي .

أما في مجال النمو الشخصي فان العمل المستمر على تطوير الشخصية والانفتاح على خبرات و المعارف الجدية ومرونة التفكير في التعامل مع المواقف الحياتية ، والشعور 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 رايف وسنجر خصائص الأفراد في مجال علاقاتهم الايجابية مع الآخرين فوجدت أن الدفاء والثقة 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 الايجابية مع الآخرين فتراهم يجدون صعوبات كبيرة في تكوين علاقات جيدة مع الآخرين ، وان وجدت فإنها تتميز بعدم الثقة والتشكيك و الإحباط وتدني الاحترام أيضا أن 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

الفصل الثاني الرفاهية النفسية

تحديد نظرتهم وماذا يريدون من الحياة ، وان وجدت فلا يملكون خططا واضحة لتحقيق اهدافهم .
(الجندي واخرون 2017 ص340)

أما عن مرتفعي الرفاه النفسي في مجال تقبل الذات فتخص الاتجاهات الموجبة نحو الذات مع التقبل الظاهر لها بما تشمله من ايجابيات وسلبيات والشعور الايجابي 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 ص13)

7. النظريات المفسرة للرفاهية النفسية :

1.7 نظرية التدرج الهرمي لماسلو: حسب هذه النظرية أن للفرد مجموعة من الحاجات يسعى لإشباعها ، وأي نقص في هذه الحاجات تولد له حالة من التوتر الداخلي ، تدفعه بسلوك يهدف إلى إشباعها ، و نموذج ماسلو للحاجات المتدرجة يتألف من خمس مستويات معروفة من الحاجات الانسانية و هي الحالات الاساسية المتمثلة في الحاجات الفسيولوجية كالحاجة للطعام و الراحة و النوم و الحاجة إلى الامن و الاستقرار و الحاجة إلى الحب و الانتماء ككسب حب الاخرين و الحاجة الى الثقة بأن يشعر الفرد بالانجاز و الافتخار بذاته و الحاجة الى تقدير الذات و التي تنصدر قمة الهرم و هي الطاقة التي تدفع الفرد بتحقيق إمكاناته
(الرواحية ، 2012، ص 23)

2.7 نظرية زيميرمان: تقول تلك النظرية أن النشاطات تصبح ممتعة بشكل أكبر عندما تتساوق التحديات مع مستوى كفاءة الانسان ، فكلما إتسمت الانشطة بالصعوبة لكن الاهداف المنشودة تكون شديدة الاهمية بالنسبة للمرء ، فإن القيام بهذه النشاطات يكون ممتع ، برغم الصعوبات الموجودة .

الفصل الثاني الرفاهية النفسية

حيث إن ذلك يولد خبرات واسعة وإيجابية للمرء وترى هذه النظرية أن الرفاهية النفسية تعبر عن رأي الانسان في الرفاهية النفسية من خلال خبرته الحياتية ، سواء كان مسرور او غير مسرور إذن فالانسان هو عماد هذه النظرية حيث انه يحس بالرفاهية النفسية إذا حققت له بيئته الاريحية السيكولوجية .
(الشهري و الضبيبان، 2022،ص 75)

3.7 نظرية رايف للرفاهية النفسي : وضعت رايف (1979) نموذجا للرفاهية النفسية يعتمد على ستة أبعاد من الرفاهية النفسية ، وقد اعتمدت في نموذجها المبتكر قاعدة أن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من المرض ، و أن السعادة ناجمة عن الحياة التي هي على ما يرام وهذا متوقف من وجهة نظر رايف على مواجهة التحديات التي تواجهه في حياته عن طريق تطوير إمكاناته لأقصى درجة ممكنة وعلى مدى قدرته على الاستفادة من الامكانيات البيئية المتاحة وعلى تعامله مع الاخرين وأن يكون له هدف يسعى الى تحقيقه و ان يتقبل ذاته كما هي .
(نشمية،2023، ص 87-88)

4.7 نظرية روجرز: فهي تركز على مفهوم أن الافراد باستطاعتهم أن يعيشوا بشكل كامل مع كامل مشاعرهم و ردود أفعالهم وهؤلاء الافراد يتميزون بالثقة في النفس لانهم يستطيعون تقبل عواقب أفعالهم و تصحيحها كما يمكنهم تجربة كل مشاعرهم دون خوف .

(محمدي، 2022،ص 48)

5.7 النظرية المزاجية : تؤمن بأن هناك فروق فردية ثابتة بين الأفراد في الشخصية وفي الهناء النفسي باعتباره أحد متغيرات الشخصية ، وتعتبر المكونات الوراثية هي منشأ تلك الفروق ، يقود هذا إلى الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة يحدد من خلال استعداداتنا الوراثية، وهناك أبحاث اخرى تذهب إلى أن أحداث الحياة لها دور غابة في الأهمية في تحديد مستوى الرفاهية.
(المحفوظ، 2018،ص9)

الفصل الثاني الرفاهية النفسية

6.7 النظرية الترابطية : يعتمد على عدد النماذج في تفسير الأسباب التي تجعل بها الأفراد يمتلكون مزاجا سعيدا إما على النواحي المعرفية لديهم ، أو على الظروف المحيطة بهم، أو الأحداث والمواقف التي تمر على الفرد في حياته اليومية وتم تخزينها في الذاكرة، وكل هذه النواحي يطلق عليها النماذج الارتباطية . تتباين التفسيرات حيال هذه النماذج، فهناك تفسير يركز على إسهامات الأفراد بالأحداث التي تحدث لهم، حيث إن الأحداث الجيدة تؤدي إلى سعادة كبيرة للأفراد ، كما أن استحضار الفرد لذكريات جيدة وإيجابية سوف يؤدي إلى شعوره بالارتياح والسعادة. (الوليد، 2017، ص49)

7.7 نموذج ناستاسي للرفاهية النفسية : لقد صاغ ناستاسي نموذجا وضح فيه أن الرفاهية النفسية دالة على التفاعل بين عوامل متعلقة بالفرد بما تتضمنه من مجموعة الإمكانيات الشخصية والاستهداف الشخصي لعوامل الخطورة، والعوامل الثقافية التي تتمثل في المعايير الثقافية والمصادر الاجتماعية وأساليب التنشئة الاجتماعية ومصادرها إضافة لمصادر الضغوط الاجتماعية والثقافية، ولكنها عوامل تدفع الشخص إما الى الرضا عن حياته الشخصية وعلاقتها الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين وبالتالي تمنحه الصحة النفسية الإيجابية، أو عدم الرضا عن حياته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية وبالتالي زيادة احتمال معاناته والضيق والكر النفسى. (عبد الكريم، 2021، ص462)

8.7 نموذج سين sen : ويشمل :

✓ **نموذج القدرة :** ويعتمد على المفاهيم التالية: الاختيار، المنفعة، والمقدرة، حيث أن المقدرة مصطلح استعمل لتمثيل مجموعة الأشياء التي يستطيع الفرد القيام بها، أي مختلف الوظائف القادر على القيام بها، وتمكن القدرات بالنسبة للهناء بتعلقها بتقييم الفرد لقدرة على تحقيق الوظائف الأساسية ذات القيمة باعتبارها جزءا من العيش؛

الفصل الثاني الرفاهية النفسية

وهناك اختلاف فيما يمثله الهناء بالنسبة لكل فرد، فمثل الأفراد الذين يعيشون في الفقر، تتركز الوظائف التي يسعون إلى تحقيقها في الصحة والغذاء والمأوى.

✓ **نموذج الرعاية والمستوى المعيشي:** إن الهناء المحقق في هذا النموذج هو تقييم من قبل الفرد بين ما حققه وما يسعى إلى تحقيقه بشكل عام، ووفق سين فإن الهناء يمكن أن يتعلق بأمور متعددة، فمثلا فعل الخير يمكن أن يعتبر وظيفة تساهم في تحقيق الهناء.

✓ **نموذج الهناء والرفاهية او العناية والارتياح :** أضيف في هذا النموذج البعد الانساني والعلاقات الاجتماعية إلى الشروط المادية، وقسم هذا النموذج إلى ثلاثة أبعاد هي الامتلاك ويعني امتلاك الصحة والتعليم والموارد الاقتصادية والعمل وغيرها مما يمتلكه الفرد؛ الحب ويعني العلاقات الاجتماعية بما في ذلك الارتباط بالمجتمع والانتماء إلى تنظيمات مختلفة كتنظيمات العمل؛ الوجود ويمثل الجانب الطيب الذي يميز نمو الشخصية والابتعاد عن التجنب السيء، ومن مؤشرات مثلا المشاركة في الحياة السياسية والنشاطات الاجتماعية واغتنام فرص الاستمتاع بالحياة .

(معري2020،ص18-17)

تعددت النظريات التي فسرت الرفاهية النفسية و اختلف كل حسب دراساته و أبحاثه كنظرية ماسلو التي فسرها على ان الفرد يعيش بحاجات يهدف الى اشباعها و نظرية زيميرمان التي تقول ان الانسان يعيش متمتعاً بالرفاهية النفسية اذا حققت و وفرت له البيئة إحتياجاته .
فالفرد يستطيع العيش بسلام اذا كان ذو ثقة عالية بنفسه و ينظر للحياة نظرة إيجابية .

8. المداخل التي حددت ملامح مفهوم الرفاهية :

ادى الاهتمام الواسع بمفهوم الرفاهية النفسية و في جوانبه الايجابية إلى تطوير نماذج لتحديد الملامح الأساسية للرفاهية النفسية و مؤشراتها ، و منها :

الفصل الثاني الرفاهية النفسية

1.8 المدخل الذاتي: ويركز هذا المدخل على السعادة و السرور، و يعرف الرفاهية من الناحية السرور و تجنب الألم وينعكس في مجرى الدراسة على الرفاهية الذاتية و يقوم هذا المدخل على فكرة أن السعادة و السرور يشكلان الهدف الأساسي للحياة البشرية ، و بذلك فان تحقيق السعادة يتم من خلال الشعور بالسعادة عن طريق السعي إلى اللحظات السارة والأهداف المجزية تماشياً مع القيم الفردية و بلوغ المحفزات التي تزيد الوجدان الايجابي .
(خرنوب، 2016 ب.ص)

2.8 المدخل النفسي أو تعبئة الطاقات: و يركز هذا المدخل على تحقيق الإمكانيات البشرية ، و يرى أن الرفاهية النفسية توظيف إمكانيات الفرد من خلال عملية تحقيق الذات و يهتم هذا المدخل بأنشطة الأفراد و تحدياتهم المنخرطة في تطوير و تحقيق الإمكانيات الفردية التي تماشي القيم الهامة و الارتباط المتجذر في الذات و على ذلك ترتبط الرفاهية في هذا المدخل مع تطور و إدراك ذات الفرد ، وان ازدهار الفرد و تحقيق لإمكاناته و استغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن

(خرنوب، 2016 ب.ص)

3.8 مدخل المتعة و اللذة: يقوم هذا المدخل أو المنحى على وجهة نظر كارول رايف أن الإنسان يبحث عن السعادة للشعور باللذة و هذا متأصل فيه و متجذر في النفس الإنسانية منذ القدم و لهذا يبحث الإنسان عن السرور و السعادة و الرضا.
(شند و آخرون ، 2013 ب.ص)

4.8 مدخل الرفاهية الذاتية: نشأ هذا المدخل على يد العالم دينر diener و يفترض أن الرفاهية تتركز في التقييمات المعرفية التي تؤثر على حياة الفرد، و أن الرفاهية النفسية تنشأ لدى الفرد من خلال مروره بخبرات متكررة من المشاعر السارة و المزاج السار و خبرات غير متكررة أو اقل تكرار من المشاعر السلبية و مستويات عالية من حل المشكلات ، و أن

الفصل الثاني الرفاهية النفسية

الرفاهية النفسية تتضمن ثلاثة عوامل، هي: حل المشكلات، والتأثير الايجابي والتأثير السلبي (شند و آخرون، ب.ص 2012)

5.8 مدخل رفاهية السعادة : يركز هذا المدخل على الأداء الوظيفي الذي يعكس بلوغ أهداف حياتية ذات معنى وواضحة و أول من كتب عن فلسفة السعادة أرسطو و اعتبرها إدراك الفرد لإمكاناته الحقيقية و لهذه الفكرة أصول في كتابات الفيلسوف الوجودي سارتر عام (1965) حيث أكد على مسؤولية الفرد ليكتشف معنى لوجوده و حياته بما في ذلك معنى للحقائق القاسية وفي علم النفس ارتبطت الرفاهية النفسية بمفهوم تحقيق الذات لماسلو عام (1968) و الأداء أو الوظيفة الكاملة لروجرز عام (1961) والتي تشير إلى تحقيق أقصى استفادة للكائن الحي حتى يحقق إمكاناته الخاصة.

(شند وآخرون، 2013، ب.ص)

خلاصة الفصل :

إن ما يمكن إستخالسه في هذا الفصل أن الرفاهية النفسية تكمن في الفرد الذي تربطه روابط إجتماعية ناجحة مع الاخرين ومن يتقبل ذاته و يقدرها و يثق بنفسه و الذي يأمل للوصول إلى الافضل و السعي وراء النجاح و الطموح . و أن لمصطلح الرفاهية النفسية أبعاد متعددة تعكس تقييمات الأفراد وتوجيه حياتهم ، كما أن له مكانة بارزة لدى مختلف المجتمعات والثقافات ويسعى إليه الجميع ويوصف على أنه هدفاً أسمى للحياة لارتباطه بالحالة الايجابية كالرضا وتقدير الذات وتحقيقها إضافة إلى العلاقات الاجتماعية وعلاقته البيئية .

الفصل الثاني الرفاهية النفسية

مراجع الفصل

- خرنوب، فتون. (2016) الرفاهية النفسية و علاقتها بالذكاء الانفعالي و التفاؤل والتأخر الدراسي و علاقته بالقدرة على حل المشكلات، لدى تلاميذ سنة اولى ثانوي، مجلة الدراسات الانسانية و الإجتماعية، 11(1).95-80،
- الشهري، اصايل خلوفه و الضبيبان، نوال عبد الله. (2022) الذكاء الانفعالي و علاقته بالرفاهية النفسية لدى عينة من المتفوقين أكاديميا بجامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة، مجلة العلوم التربوية و النفسية، 6(38).99-77،
- بوشارف، نادية و لرجام، حورية. (2022) الرفاهية النفسية و علاقتها بالمرود الأكاديمي للطالبات المقيمت في الإقامة الجامعية(مذكرة ماستر غير منشورة).كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية، جامعة ابن خلدون، تيارت.
- شبلي، محمد يوسف و آخرون. (2020) الاسهام النسبي لكل من الصمود و الاحتراق الأكاديمي للتنبؤ بالرفاهية، مجلة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، 1(77).125-71،
- خرنوب فتون. (2016)، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل، دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، سوريا1، (14). 242-217،
- الكشكي ، مجدة السيد علي و الزهراني، علي احمد احلام. (2020) الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز، مجلة جامعة الملك عبدالعزيز الآداب والعلوم الإنسانية27. (14).219-230،
- معمريه بشير (2020) سيكولوجية الوجود الأفضل أو الرفاه النفسي أو الحياة الطبية الكاتب السنوي لشبكة العلوم النفسية العربية (8).

الفصل الثاني الرفاهية النفسية

- ماضي سامية . (2018) مؤشرات الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة الممارسين لمهن حرة - (رسالة ماستر غير منشورة) كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- رضوان، إيناس و سيد علي، إسماعيل . (2017) فاعلية برنامج ارشادي قائم على العلاج بالواقع لتحسين الرفاهية الذاتية و الاستغراق الوظيفي لدى عينة من المعلمات (اطروحة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة مدينة السادات.
- نشمية الرشيد (2023) الكفاءة الذاتية و علاقتها بمستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التمريض بدولة الكويت، مجلة لإرشاد1، (73).94-67،
- عبد الخالق، أحمد محمد . (2020) حب الحياة وعلاقته بالحياة الطيبة و الفاعلية الذاتية و الشخصية، المجلة المصرية للدراسات النفسية 109، (30).20-2،
- شلش، مي محمد حسام الدين محمد. (2021) التسامح و علاقه ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب مرحلة الثانوي (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة السادات.



الفصل الثالث

سلوك المساعدة





الفصل الثالث سلوك المساعدة

تمهيد .

1. مفهوم سلوك المساعدة .
2. طبيعة سلوك المساعدة .
3. انواع سلوك المساعدة .
4. خصائص سلوك المساعدة .
5. دوافع سلوك المساعدة .
6. النظريات المفسرة لسلوك المساعدة .

خلاصة الفصل .

مراجع الفصل



تمهيد:

إن وجود الإنسان لا يمكن أن يتحقق بمعزل عن الآخرين ، كما أن إستمرارية وجوده تكون مستحيلة دون تفاعله معهم في أنشطة الحياة المختلفة ، وغالبًا ما يؤدي هذا التفاعل إلى ظهور أنماط متعددة من العلاقات الإجتماعية تمتد بعضها لمدة طويلة من حياة الإنسان و تتمثل بأشكال محددة من السلوك كالصداقة ، بينما يحدث بعضها الآخر في مواقف معينة و تمتد لمدة قصيرة من الزمن.

كما أن لسلوك المساعدة أهمية بارزة عن طريق إظهار المعايير الإجتماعية التي يكتسبها الفرد و توقعاته المدركة من قبل الفرد لما سيظهره من سلوك المساعدة بخصوص الجماعات الأخرى ، فضلاً عن أن المؤشرات البيئية تلعب دورًا كبيرًا في سلوك و إتجاهات الفرد نحو الآخرين ، إذ يتشكل سلوك المساعدة عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ، و فضلاً عن التأكيد على العمليات المعرفية كالإنتباه و الإدراك .

بيدوا أن ما أفرزته الحياة المعاصرة من سلبيات ، وفي مقدمتها ضعف سلوك المساعدة . حيث تمست الباحثة بملاحظاتها الشخصية و تفاعلها مع الآخرين و ما تسمعه منهم يشير إلى وجود ضعف ملحوظ في سلوك المساعدة لدى أفراد مجتمعنا ، لهذا يعد سلوك المساعدة محورًا من محاور علم النفس الإيجابي الذي يحقق الكثير من المنافع للأفراد و المجتمعات و سنحاول التطرق إلى جميع النقاط التي جاء بها الأدب النظري في هذا المصطلح بداية بالمفهوم و الخصائص إلى غاية النظريات المفسرة له.

1. مفهوم سلوك المساعدة :

وهو سلوك إيجابي يقوم به أحد الأفراد بإسداء خدمه مادية أو معنوية لشخص أو أشخاص آخرين ، وتكون هذه المساعدة المقدمة إلى الشخص أو الآخرين ضرورية لهم ويحتاجون

الفصل الثالث سلوك المساعدة

إليها بشدة ، وأن يكون إساءة هذه المساعدة طوعية دون إكراه أو إرغام .
(ربيع، 2011، ص209)

وإن وجود الجماعات الخيرية في المجتمع المعين والتبرع لها كله مظاهر وجود صفة المساعدة في ذلك المجتمع ، وأن صفة المساعدة هي صفة وراثية إكتسبها الإنسان نتيجة للتطور الذي مر به ، وأن الإنسان تزداد أمامه فرص العيش والبقاء على قيد الحياة إذا كان يعيش بين أفراد من جنسه وليس وحيداً ، فإن الأفراد الذين كانوا يرغبون العيش مع الآخرين والتعاون معهم قد كانت أمامهم فرصاً أفضل للعيش وأنهم نقلوا هذه الصفات والمزايا التعاونية إلى أجيالهم ، كما أن وجود الأشخاص في بيئة الفرد كالوالدين وغيرهم ممن يتميزون بالمساعدة يجعل ذلك الفرد ميالاً إلى تقليدهم واكتساب تلك الصفة منهم ، وأن الأفراد الذين يتميزون بالميل إلى المساعدة لهم أباء يتميزون بالكرم والعطف والحنان ، وهذا كله يدل على مثل هذه الصفة رغم أنها مورثة إلا أنها يمكن تقويتها إلى حد كبير عن طريق التعلم

(عدس و توق ،1986، ص354_355)

عرفه Bandura على أنه هو ما يقدمه الفرد من دعم مادي ومعنوي ومعرفي وسلوكي وعاطفي للآخرين في البيئة الإجتماعية وقت الحاجة اليه (Bandura177،1977p)
فسلوك المساعدة ظاهرة مركبة تتداخل فيها المعايير والعمليات النفسية والاخلاقية والأوضاع الإجتماعية التي تحدث فيها كما أنها قضية كبرى وليست ظاهرة نفسية فقط إذ له تأثيرات كبيرة في حياة الفرد والجماعة (جبر 2004 ص43)

وقد أكد موريس أن المجتمع الإنساني يعتمد على رغبة الناس للعمل معاً ومساعدة شخص آخر وعندما تكون الأفعال النافعة والمقيدة غير مرتبطة بأي مكسب أو ربح شخصي فهذا هو سلوك المساعدة الذي يعد جوهر الشخصية الإجتماعية الإيجابية والمنتبع لتراث علم النفس الإجتماعي يلاحظ أنو يدور حول موضوعين رئيسيين هما التعصب والكراهية ، وما

الفصل الثالث سلوك المساعدة

ينشأ عنهما من تمييز ، وعدوان والثاني هو موضوع المحبة والتجاذب وما ينشأ عنهما من ثقة وإيثار ومساعدة . (عبد الله ، 1998 ص25)

2. طبيعة سلوك المساعدة و أصوله :

سلوك المساعدة ظاهرة مركبة تتداخل فيها المعايير والعمليات النفسية والأخلاق والأوضاع الاجتماعية التي تحدث فيها كما أن قضيته كبرى وليست ظاهرة نفسية فقط إذ ان له تأثيرات عميقة في حياة الافراد والجماعات، والمساعدة من القيم السائدة في المجتمعات الإنسانية عامة. (جبر، 2004 ص43)

و من قواعد السلوك الأخلاقي هو الاشتباك في مساعدة الآخرين بالفعل ، فليس من الكافي أن تدرب أنفسنا على قدرات جيدة إننا نعيش في مجتمع مع أشخاص آخرين ومن الهام جداً أن نشارك بكل صفاتنا وموهبنا وقدراتنا الجيدة مع الآخرين مهما كانت القدرات التي لدينا ، يمكننا أن نستخدمهم في مساعدة الآخرين ، ففي النهاية نحن نحيا في مجتمع وطبيعة سعادتنا تعتمد بشكل كبير على المجتمع بأكمله . لذا من المهم جداً عندما نناقش الأخلاقيات أن نحافظ على ذهن متفتح فلا نفكر بشكل محدود أو قاصر هذا يعني ألا نفكر فقط في حد ذاتي أو حدود عائلتي ، لكن أن نفكر في المجتمع الأكبر و ليس فقط في حدود الوقت الزمان ، لكن أن نفكر في المستقبل وتبعات ما نقوم به (السكندر ، 2011 ص 4) والمنتبع لتراث علم النفس الاجتماعي يلاحظ أنها تدور حول موضوعين رئيسيين : هو التعصب والكراهية و ما يترتب على ذلك من تمييز و عدوان على الآخرين ، والثاني هو موضوع التجاذب والمحبة وما ينشأ عنهما من ثقة و إيثار و مساعدة (عبد الله، 1998ص56) ويلاحظ أن دراسات سلوك المساعدة من ضمن إهتمامات حركة علم النفس الإيجابي فهي من السلوكيات الهامة التي ينهض عليها نمو الفرد النفسي وتوافقه الاجتماعي ، وتعد التأثيرات المتبادلة للسلوك العاطفي والعمليات الإدراكية و انعكاسها على سلوك المساعدة من الإهتمامات المعاصرة في دراسة هذا السلوك. (عبد الباقي ، 1998ص40)

الفصل الثالث سلوك المساعدة

ومن الأمور التي شغلت الباحثين هو البحث عن العوامل التي تدفع الإنسان لمساعدة الآخرين وإيثارهم على نفسه ويدور الجدل النظري في هذا المجال في اتجاهات عدة منها الإتجاه الذي يمثله باترسون وآخرون والذين أكدوا أهمية التعاطف كدافع لتقديم المساعدة ويرى باترسون أن السلوك الإيثاري المحض يمكن أن يحدث بصورة ثابتة وعلى الرغم من أن أشكال السلوك الإجتماعي الإيجابي تتشابه فيما بينها في كونها إيجابية من حيث خصائصها ونتائجها فإنها تختلف فيما بينها من حيث النوع وتتطلب في ضوء ذلك إستراتيجيات بحث مختلفة الأمر الذي يدعو إلى ضرورة التمييز بينها كي يمكن دراستها بدقة .

(باترسون ، 1999ص89)

وفيما يتعلق بموضوع البحث الحالي المتمثل بسلوك المساعدة ، فمن الضروري أن نميزه عن المشاركة الوجدانية والتعاون كي لا يحصل تداخل فيما بينها حيث يشير التعاون إلى الرغبة والقدرة على العمل مع الآخرين . عادة لأجل منفعة متبادلة أو عامة ، فيما تشير المشاركة الوجدانية إلى الإهتمام أو المشاركة في ألم أو حزن شخص آخر . أما سلوك المساعدة فيشير إلى تقديم العون أو الدعم للآخرين و لغاية محددة . (Wispe1972 p30)

إن التقارير اليومية المتعلقة بالعنف و الجرائم و الحروب جعلت الباحثين في علم النفس الاجتماعي يركزون بحوثهم و لسنوات عدة على النواحي السلبية عن السلوك البشري أو ما يسمى بالسلوك المضاد للمجتمع Antisocial Behavior و أصبح ميدان بحث مهم جداً ولكن في العقود القليلة الماضية أصبح اهتمام الباحثين في علم النفس الاجتماعي موجهاً نحو دراسة ما هو على النقيض من السلوك المضاد للمجتمع ، أي دراسة النواحي الإيجابية . من السلوك البشري وظهر ميدان بحث جديد سمي بالسلوك الإيجابي Prosocial Behavior.

إن مصطلح Prosocial ينسب إلى إليزابيث جوهانس Elizabeth Johanson فقد استخدمته

أولاً و ميزت من خلاله بين العدوان المعاكس للمجتمع و الاجتماعي الإيجابي

Contrasocial and Prosocial (wispe , 1972 , 30)

الفصل الثالث سلوك المساعدة

ذلك أن أفضل طريقة لتعليم المساعدة هي وجود نموذج يسلك سلوكًا مرغوبًا أمام الأطفال أو الكبار .
(زعفان ، 1993ص95)

3. أنواع سلوك المساعدة :

افادت ادبيات البحث في موضوع سلوك المساعدة بإمكانية تصنيفه الى الفئات الاتية:

1.3 التصنيف الأول : سلوك المساعدة من حيث الكم، ويصنف إلى مساعدة كلية وفيها يتحمل الشخص حل المشكلة كلها عن صاحب المشكلة ، والمساعدة الجزئية وهي التي يتحمل فيها الشخص جزءاً من حل مشكلة شخص آخر.

2.3 التصنيف الثاني : سلوك المساعدة من حيث النوع ويمكن تصنيفه إلى مساعدة مادية و تتمثل بأشياء ملموسة ومحسوسة مثل التبرع بالدم ، والنقود ، والطعام ، و أشياء عينية أخرى . ومساعدة معنوية وهي التي يساعد فيها الشخص الآخرين مساعدة معنوية ، أي التضحية بأمر غير ملموسة مثل التعاطف ، و المشاركة الوجدانية ، و إعطاء وقت للمواساة
(البيبي ، 2015 ص 61)

3.3 التصنيف الثالث : من حيث الإستمرارية ، ويصنف سلوك المساعدة هنا إلى مساعدة قصيرة الأمد و تتضمن تدخلات قصيرة الأمد عن طريق أشخاص يقومون بعمل بدني وجسماني من أجل مساعدة أشخاص يعتبرون غرباء عنهم ، إذ من الممكن أن يجد الناس أنفسهم بصورة طبيعية في مواقف يبدو لهم أن الآخرين الغرباء عنهم في أزمة أو مشكلة تستدعي القيام بمساعدتهم ، وغالباً ما تكون تلك الحالات طارئة ، وقد تتضمن مرضاً مفاجئاً، أو حريقاً ، أو سرقة ، أو حوادث سيارات ، أو عنفاً ،
(إبراهيم ، 2000 ص 83)

الفصل الثالث سلوك المساعدة

ومساعدة طويلة الأمد وهذا النوع من المساعدة يمتد لفترة طويلة ، وتقدم المساعدة للغرباء و المعروفين والمقربين على السواء ، وتتطلب أن يقيم الشخص مقدم المساعدة علاقة طويلة الأمد مع الآخرين الذين يقدم لهم المساعدة (Moghaddam ،1998p305)

4. خصائص سلوك المساعدة :

ان أنواع المساعدة كلها تشترك في مجموعة من الخصائص تبرز وتوضح طبيعة سلوك المساعدة، وهي كما يلي:

- إن سلوك المساعدة بأنواعها يعني العطاء والتضحية اي ان عنصر التضحية يجب أن يتوافر يتوفر فيه فقد تكون التضحية بالمال الوقت النفس الجهد .
- غير مخطط للفعل ولكنه سلوك تلقائي لحظي ، متدفق وممتد.
- السيطرة ابتكاري يتفجر كالوحي والهام.
- لا يتوقع من ورائه اي منفعة فهو متمثل بالقول الشائع (لا شكر على واجب) .
- يبلغ العطف فهو قمته متحولاً إلى تقمص وجداني يتوحد فيه المؤثر مع المؤثر له.
- تتضاءل فيه الذات أما عظمة الهدف الذي يتم التضحية من اجله.
- لا يتم بناء على طلب أحد بل يقدمه الشخص متطوعاً عن طيب خاطر فأعظم سعادة للمؤثر تتمثل في مساعدة الآخرين. (الشروبي ومحمود ، 2012 ص 33)

وأما الشخص الذي يتصف بالمساعدة هو شخص يتصف بالإجتماعية ويعمل من أجل الآخرين ولديه القدرة على تكوين الأصدقاء بسهولة ، كما حدث إتفاق عام بين العديد من الإتجاهات في النظرة إلى سلوك المساعدة ، فالإتجاه الديني و الحربي و الخفي و التطوعي

الفصل الثالث سلوك المساعدة

أجمعوا على أن أهم سمات المساعدة من وجهة نظرهم هي الشجاعة ، المحافظة على القيم
المسؤولية الإجتماعية ، تقدير الذات الإلتزام بالمعايير الدينية
و الروابط الإجتماعية مثل الحب ، الأمانة ، الرحمة ، الدافع الداخلي نحو المساعدة .
(الشرويجي ومحمود ، 2012ص33)

5. دوافع سلوك المساعدة :

وصف باتسون ثلاث سبل تؤدي إلى المساعدة هي:

أولاً : سبيل يرتبط بدافعية الإيثار الذي يثار من خلال التعاطف الموجه للغير أو الآخر ، و
لهذا السبيل أهمية خاصة لهذه المراجعة الأدبية التي تفصل ذاتها عن البرهان الأناني السائد
على الدافعية التي تشكل أساساً للمساعدة . ويتميز هذا المسار بسبع عمليات هي:

- **إدراك الآخر المحتاج :** هي وظيفة عدد من العوامل التي تتطوي على تباين يمكن إدراكه بين حالة السعادة الفعلية والكامنة للآخر والبروز الكافي لهذه الحالات وتركيز الإلتباه على الآخر . إن إدراك حاجات الآخرين يؤدي إلى الشعور بالتعاطف معهم.
- **تبني موقف الآخر :** وهي وظيفة حدود قدرة الأفراد المساعدين على تبني موقف الآخر.
- **العملية النفسية :** وتسهم هذه العملية في إختبار التعاطف الذي يشكل العملية الرابعة
- **إثارة التعاطف :** يتشكل بطريقتين أساسيتين الأولى من خلال تبني موقف الآخر ، و الثانية من خلال الشعور التعاطفي الذي يعيشه الشخص الملاحظ (الشخص المقدم للمساعدة) الذي يتميز بمشاعر التضامن و الشفقة وصولاً إلى إثارة الدافعية الغيرية
- **قوة إختبار التعاطف :** يمكن للدافع الغيري أن يظهر المكافأة الذاتية و الإجتماعية وكذلك إجتئاب العقوبة و التخفيف من الألم الشخصي الذي يشكل أساس الدافعية

الفصل الثالث سلوك المساعدة

الغيرية ولكن باتسون يرى أن هذه النتائج هي مجرد منتج جانبي للدافعية وليس هدفها الأقصى بالإضافة إلى أن فرضية المساعدة التعاطفية ترى أن الغيرية موجودة وهي ناتجة من العمليات السيكولوجية.

• **حساب المنفعة أو تحليل الفائدة النسبية** : هو تحليل ينجزه الملاحظ قاصداً منه تحديد السلوك الأكثر فعالية الذي يمكن أن يلبي حاجات الآخر.

• **إظهار التعاطف مع المشاركين أو الشعور بالإتحاد معهم** : الذي يسهم في تحسين السعادة النفسية إثر تقديم المساعدة للشخص المحتاج (باتسون وشو ، 1991 25ص)

ثانياً : سبيل يرتبط بدافعية التعاطف و البحث عن المكافاة و قد تم إقتراح بعض البراهين البديلة الفرضية المساعدة .

فالتعاطفية تقوم على فكرة المساعدة المدفوعة للحصول على المكافاة و وفقاً لباتسون يمكن أن يطوي سلوك المساعدة للآخرين على رغبة الفرد في تحقيق مكاسب شخصية و فوائد خاصة تتمثل بتحسين المزاج أو لتحقيق أهداف شخصية محددة مثل خلق تصور إيجابي عن صورة الذات أو الزيادة في الراتب أو في تحقيق بعض المزايا على الشخص الذي تمت مساعدته. (Gilbert & Silvera 2004 p30)

و لا يمكن تقديم سلوك المساعدة للآخرين أو للمجتمع بشكل عام ما لم تكون هنالك تعزيز و فوائد تعود على الشخص الذي قام بالمساعدة ، بما يشبه نظام (المقايضة) إلى حدٍ كبير . لكن باتسون لا يوافق على ذلك بشكل مطلق و يرى أن الأشخاص يساعد كل منهم الآخر عند الحاجة نتيجة إهتمام حقيقي بصالح الشخص الآخر . فالعنصر الأساسي للمساعدة هو الإهتمام التعاطفي Empathy Concern و وفقاً لنظريته في المساعدة التعاطفية فإنك إذا تعاطفت مع شخص فستساعده بغض النظر عن المكاسب التي يمكن أن تجنيها من ورائه (1991) . فتخفيف معاناته هو الشيء الأهم و إذا لم تشعر بالتعاطف اتجاهه ، فحينها

الفصل الثالث سلوك المساعدة

تنطبق نظرية التبادل الإجتماعي و يعترف باتسون أنه أحيانًا كثيرة يقدم الأشخاص المساعدة نتيجة أسباب أنانية . (باتسون وشو ، 1991 ص 23)

ثالثًا : سبيل يرتبط بدافعية التعاطف و تجنب العقوبة فمن المهم إدراك وجود مصادر أخرى لدافع سلوك المساعدة والتي تكون ذات طبيعة أنانية حيث تصبح فيها المساعدة أداة مفيدة في الطريق إلى الهدف النهائي الحقيقي وهو الحصول على الفوائد الفردية ، وفي هذه الحالة يمكن أن تكون الأهداف الأساسية مختلفة مثل عكس الحالة العاطفية الخاصة بالمرء في حالات الشعور بالعار أو الندم أو الذنب....إلخ ، والقضاء على الضغط العاطفي .

(Penner Louis A .& et al 2005p395)

6. النظريات المفسرة لسلوك المساعدة:

1.6 نظرية التبادل الإجتماعي Social Exchange Theory : إن هدف الكائنات البشرية هو زيادة الإثابات التي يحصلون عليها وتقليل التكاليف التي يواجهونها ، فالسلوك الإجتماعي هو عبارة عن عمليات تبادلية يقدر فيها الفرد أو يزن التكاليف و الإثابات المترتبة على أفعاله فيحاول تقليل التكاليف وزيادة الإثابات في تفاعله مع الآخرين أي أن الأفراد يزنون أو يقدرن بصورة داخلية التكاليف والإثابات في أي تفاعل إجتماعي ويحددون في المقابل النتيجة التي تساعد في تقرير إشتراكهم أو عدم إشتراكهم في التفاعل فإذا وجدوا أن الإثابات (النتائج الإيجابية) تفوق التكاليف (النتائج السلبية) فإنهم سوف يشتركون ويستمرن في التفاعل وإذا كان العكس فإنهم لن يشتركو فيه ، وتتمثل الإثابات بالإشباع والإرضاء التي يحصل عليها الفرد من إشتراكه في تفاعل ما مع فرد آخر ، بينما تتمثل التكاليف بالعوامل المنبعثة من أداء الفرد لسلوك معين في تفاعل إجتماعي معين فتعمل على كف أدائه لهذا السلوك

(Lamberth1980p410)

2.6 نظرية التعلم بالملاحظة Learning by Observation Theory: تهتم نظرية التعلم بالملاحظة لباندورا و والترز (Bandura Walters 1963) بأي سلوك متعلم يحدث نتيجة الجوانب الإجتماعية في البيئة أفراد آخرين ، جماعات ، معايير ثقافية أو مؤسسات (Wrightsman-Deaux1981p19)

إن هذه النظرية تؤكد أن الأفراد يستطيعون تعلم الإستجابات الجديدة لمجرد ملاحظة سلوك الآخرين وبعد هؤلاء الآخرين من الناحية التقنية نماذج Model أو النمذجة Modeling في الوقت الذي تكون فيه للنمذجة تأثيرات سلبية وذلك من خلال نمذجة الأفراد للنماذج المضادة للمجتمع فإن هناك جانباً إيجابياً للنمذجة وهو نمذجة النماذج الإجتماعية الإيجابية لذلك فدوي سلوك المساعدة العالي على وفق هذه النظرية لديهم علاقة حميمة على الأقل مع أحد الوالدين المظهر للإهتمام الإنساني أو الأخلاقي القوي. (Myers, 1983, 38)

فعندما يكون الوالدان دافئين Warm ومشجعين Nurturing ويظهرا أفعالاً مساعدة فمن المحتمل أن يقلد الطفل هذه الأفعال ، ومن المحتمل أن يقلد سلوك المساعدة الذي يظهره أقرانه فضلاً عن أن مشاهدة البرامج الإجتماعية الإيجابية التي يعرضها التلفزيون يمكن أن تحدث تغييرات إيجابية في سلوكه . (Mussen, 1980p 295-326)

أي أن وجود أشخاص في بنية الفرد كالوالدين وغيرهم يتميزون بسلوك المساعدة العالي ، يجعل الفرد أكثر ميلاً لتقليدهم و اكتساب هذا السلوك منهم ، ولكن لماذا يوجد هذا الميل لتقليد النموذج أن دافعية الفرد لأداء السلوك الذي تم اكتسابه عن طريق الملاحظة تتأثر بالتعزيز الخارجي الذي يحصل عليه الفرد. (Myers, 1983p238)

إن نظرية التعلم بالملاحظة تؤكد على الدور الذي تقوم به في إكتساب سلوك المساعدة والظروف الملائمة لإظهار هذا السلوك الذي تم اكتسابه عن طريقها.

3.6 نظريات التحليل النفسي Psychological Analyses Theories :

أ- نظرية فرويد 1856_1939: يرى فرويد أن الأنا الأعلى هي التي تدفع الإنسان لتقديم سلوك المساعدة للآخرين ، فهي النظام الأكثر صلة بفهم سلوك المساعدة لأنها المسؤول عنه والمحدد له ، ويؤدي الوالدان دورًا بارزًا في إكتساب الطفل أنواع السلوك ومنه المساعدة عن طريق تقمصه للسلوك الذي يرغبانه .

ويرى فرويد أن الأنا الأعلى عندما تكون نسبتها عالية عند الشخص يكون أكثر تقديمًا للمساعدة من غيره (Baron & Byrne1977p355)

ب- نظرية أدلر 1870_1937: يرى أدلر أن جهود الطفل للاهتمام الإجتماعي تنمو بواسطة الأم التي تعطيه دروساً في التعاون ، ويرى أن التدليل الزائد يسلب الطفل إستقلاله ويضعف جهده لأي تطور إجتماعي مهما كانت أهميته ويميل في سن الرشد إلى أسلوب الأناانية بدلاً من روح التعاون والعمل مع الآخرين ، لذا يؤكد أدلر على تزويد كل فرد بفهم جيد لطبيعته البشرية الإنسانية للتعامل مع مشكلات الآخرين وتحقيق التفاعل معهم لأن لدى الناس ميول فطرية للإرتباط بالآخرين وهذا ما سماه أدلر بالاهتمام الإجتماعي أو الشعور بالترابط مع الآخرين .

ويرى أدلر أيضا أن الشخصية الناضجة لديها إستعداد للتضحية من أجل الآخرين وتكوين علاقات تألف مع الآخرين والشعور بالمسؤولية إزاءهم بعيداً عن الحقد وتخطيط الحياة في إطار قيم ومعايير الجماعة . (عبد الرحمن، 1998 ، ص168)

ج- نظرية العزو Attribution Theory : تؤكد نظرية العزو على طبيعة إدراك الشخص للموقف وبخاصة ما يتعلق بالعوامل السببية والقصدية ، فحينما يدرك الشخص أن هناك شخصاً ما يستحق أن يقدم له سلوك المساعدة فإنه يقدمه له شريطة أن يدرك أن هذا الشخص يستحق المساعدة . ويرى هايدر أن أفعال الشخص مسيطر عليها بواسطة إدراكه للحدث وليس ما يحدث فعلاً ، إذ تهتم هذه النظرية بالكيفية التي يحاول فيها الأشخاص إيجاد تفسيرات سببية لسلوكهم ولأي حدث في بيئتهم الإجتماعية فهم يقدمون مساعدة أكثر للآخرين إذا كانت حاجتهم إليها بسبب

الفصل الثالث سلوك المساعدة

عوامل فوق قدرتهم على السيطرة عليها مقارنة بالحاجة إلى المساعدة التي يقرر الشخص أنه يريدّها برغم أنه قادر على تحقيقها لأن حاجته هي بسبب تقصيره هو (Eiser 1986p174_175)

خلاصة الفصل :

بعد التعرف على مصطلح سلوك المساعدة و الإطلاع على ما جمع فيه من الأدبيات النظرية استتجنا انه من القواعد سلوك الأخلاقي هو الإشتباك في مساعدة الآخرين بالفعل ، فليس من الكافي أن تدرب أنفسنا على قدرات جيدة فقط بل يجب أن نعيش معهم الشعور و نحس بهم و هكذا تتبع منا روح سلوك المساعدة ، و في هذا الفصل جملة من النقاط التي توضح الطبيعة العلمية لسلوك المساعدة ومن هنا يسهل فهمه و تطبيقه.

مراجع الفصل

- عبدالله ، معتز (1998) الإيثار و الثقة و المساعدة الإجتماعية عوامل أساسية في دافعية الأفراد للانضمام للجماعة ، مجلة الأدب و العلوم الإنسانية مجلد (28) 153_196.
- جبر (2004) علم النفس الإجتماعي ، ط1 ، دار الثقافة للمنشر و التوزيع ، الجامعة الإسكندرية مصر.
- عدس وتوق ، عبد الرحمن و محي الدين (1986) المدخل إلى علم النفس ط2 جون وايل وأولاده ، نيويورك ، شيشستر وبريسين تورنتو.
- ربيع محمد شحاته (2011) علم النفس الاجتماعي ، ط1 ، دار المسرة للنشر والتوزيع ، عمان.
- عبد الباقي سلوى (1998) آفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي ، ب_ط ، ب_س ، ب_د.
- الكسندر - بيرزين الاجان كالمبيا ، روسيا (2011) ترجمة احمد بهجت.
- باترسون (1999) نظريات الارشاد والعلاج النفسي ط1 ، ترجمة حامد عبد العزيز الفضي ، دار القلم للنشر الكويت.
- زعفان عزة (1993) السلوك الإيثاري لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة جامعة عين شمس القاهرة.
- البببي ، روان محمد (2015) التوجه نحو سلوك المساعدة الآخرين وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق ، رسالة ماجستير ، جامعة دمشق كلية التربية ، سوريا.
- ابراهيم ، مها صبري (2000) . " سمات الشخصية وعلاقتها بالسلوك الإيثاري لدى طلاب المرحلة الثانوية " (رسالة ماجستير) ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق.

الفصل الثالث سلوك المساعدة

- الشرويجي، سحر و أحلام محمود (2012) الإيثار لدى الأطفال الصم والمكفوفين في مسقط والاسكندرية ، دراسة عبر ثقافية ، اماراباك المجلد 2 ، العدد 6 ، المجلة العربية للعلوم و التكنولوجيا .
- عبد الرحمن ، سعد (1998) . القياس النفسي (النظرية والتطبيق ، عمان ، الأردن دار الفكر العربي .
- Bandura, A (1977). Social learning theory EnglewoodCliff, Prentic hall N , Y.
- Wispe : (1972) L.G. Postive forms of social behavior : A no review Journal of social Issues .
- Moghaddam , F.M.(1998) : Social Psychology : Exploring universals across cultures . New York .
- Penner , Louis A.& et al (2005) : Prosocial Behavior : Multilatilevelc Perspectives , Annual Review of Ppsychology , (56), 353_394 .
- Lamberth , (1980): Social Psychology , New York .
- Wrightsman Deaux (1978) Theories as explanations of social behavior .
- Myers ,(1983) Psychology. New York
- Baron, R. & Byrne, D. (1977): Social Psychology.Baston : Allyn 8 acon .
- Batson, C.D,& Oleson , K.C. (1991). Current status of the empathy-altruism hypothesis. In M. S. Clark (Ed.), Review of personality and social psychology: Vol.12. Prosocial behavior (62-18). Newbury Park , CA : Sage .



الفصل الرابع

الاجراءات المنهجية للدراسة





الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد .

1. منهج الدراسة .
2. عينة الدراسة .
3. تقديم مجتمع البحث .
4. خطوات اختيار العينة .
5. حدود الدراسة .
6. الدراسة الاستطلاعية .
7. وصف ادوات الدراسة .
8. الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة .
9. الاساليب الاحصائية .

خلاصة الفصل .

مراجع الفصل



الفصل الرابع الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد :

يعتبر الجانب الميداني للدراسة تطبيق أدوات و وسائل البحث للوصول إلى نتائج عملية و لهذا فإن الجانب الميداني يهدف إلى إختبار فرضيات الدراسة عن طريق أساليب منهجية ، وفق المنهج المناسب و تجانس العينة و سلامة طرق تحديدها و حصرها و مناسبة أدوات الدراسة و ملائمة الأساليب الإحصائية التي يستدل بها على صحة و عدم صحة فرضيات الدراسة التي صيغت من قبل كل هذه الإجراءات تؤدي إلى نتائج يمكن الوثوق بها ، و هذا ما سنتطرق له في هذا الفصل هو منهج الدراسة و حدود الدراسة البشرية و المكانية و الزمانية و كذلك مجتمع و عينة الدراسة و الدراسة الإستطلاعية و خصائصها السيكمترية و أيضا الأساليب الإحصائية و كل إجراءات البحث العلمية الواجب اتباعها و المناسبة للمتغيرات المدروسة ، ماهي إلا وسائل تساعد الباحث للوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية ، و هذا ما نحاول مراعاته من خلال هذه الدراسة ، فقد حرص الطالبان على اتباع خطوات منهجية صحيحة ، مع تتبع إجراءات منظمة و متسلسلة لإخراج الدراسة في أسمى شكل و مضمون ممكن.

1. منهج الدراسة :

يعد منهج البحث عنصراً رئيسياً من عناصر البحث العلمي ، نظراً لأنه يفيد في تحديد الطريقة التي سيسلكها الباحث في جمع البيانات وتحليلها ومناقشتها وتفسيرها ، ويفيد أيضاً في الحكم على جودة البحث . (مساعد النوح ، 2004 ص 121)

ولقد تم الإعتماد على المنهج الوصفي المقارن في البحث كونه سيتناول العلاقة والفروق الموجودة بين متغيرين الرفاهية النفسية وسلوك المساعدة ويعبر عن هذه المتغيرات كماً وكيفاً ، فهو أسلوب من أساليب البحث الذي يدرس الظاهرة دراسة كيفية توضح خصائصها ودراسة كمية توضح حجمها وتغيراتها (عطوي جودت ، 2007 ص 173)

الفصل الرابع الاجراءات المنهجية للدراسة

ويعد المنهج الوصفي أكثر المناهج شيوعاً و انتشاراً و استخداماً في الدراسات التربوية و النفسية بصفة خاصة و الإجتماعية بصفة عامة ، ويركز على ما هو كائن في وصفه وتفسيره للظاهرة موضوع البحث ، ويعبر المنهج الوصفي عن جمع البيانات بنوعها الكيفي والكمي حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها و تفسيرها لاستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها و خصائصها ، و تحديد العلاقات بين عناصرها و بينها و بين الظواهر الأخرى و الوصول إلى تعميمات .

(حسن محمد عبد الباسط ، 1990ص 198)

2. عينة الدراسة :

لقد أصبحت العينات عنصراً أساسياً في الكثير من الدراسات النظرية والعلمية حيث يعتمد عليها الباحثون كونها توفر الكثير من الوقت و الجهد و المال . و قد تم الإعتماد في هذه الدراسة على عينة عشوائية ، حيث تعلقت بعينة من الطلبة الجامعيين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من كليات جامعة عمار ثليجي - الأغواط .

3. تقديم مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث الحالي ، الطلبة الجامعيين ، ممن تتراوح أعمارهم بين (20_30سنة) يزاولون دراستهم في جامعة عمار ثليجي الأغواط ، التابعة لوزارة التعليم العالي و البحث العلمي ، حيث بلغ عددهم الإجمالي (100) طالب و طالبة موزعين على كليتين توزيع العينة الأساسية متمثلة في الجدول التالي:

اسم الجامعة	الموقع	العدد	النسبة	الجنس
كلية العلوم الاجتماعية	قطب 01	25	25%	اناث
		25	25%	ذكور
كلية الطب	قطب 01	25	25%	اناث
		25	25%	ذكور
المجموع	%100			

جدول رقم(01) : يبين توزيع العينة الاساسية حسب الاتجاه والجنس .

4. خطوات اختيار عينة الدراسة :

جريت الدراسة الحالية وفق خطة منهجية منظمة و متسلسلة وذلك لتحقيق أهداف الدراسة و الإجابة عن تساؤلاتها وفق الخطوات التالية:

- تحديد مشكلة الدراسة و أسئلتها و متغيراتها الرئيسية .
- الإطلاع على الأدب النظري و الدراسات السابقة و الإستفادة منه في التعرف على جوانب الموضوع المدروس.
- تحديد مجتمع و عينة الدراسة.
- إستصدار المراسلات من أجل توزيع إستبيانات على الأفراد .
- زيارة المؤسسة المستقبلية بعد أخذ رخصة الزيارة من الجامعة لغرض القيام بالدراسة الإستطلاعية.
- توزيع الإستبيان على العينة الاستطلاعية المكونة من (25) عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي.
- التحقق من صدق و ثبات الأدوات.
- تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة للتحقق من فروضها.
- مراجعة الإستبيانات و تبويبها و إدخال البيانات في البرنامج الاحصائي (SPSS) ، و إجراء المعالجة الإحصائية المناسبة.
- عرض النتائج و مناقشتها.

5. حدود الدراسة :

إن تحديد مجالات الدراسة خطوة أساسية من الخطوات المنهجية في أي دراسة حيث أن لكل دراسة ثلاث مجالات رئيسية و هي المجال الزماني و المكاني و البشري ، و تتمثل حدود الدراسة الحالية كالآتي:

الفصل الرابع الاجراءات المنهجية للدراسة

1.5 الحدود الزمنية : امتدت الفترة الزمانية للدراسة حوالي 04 أشهر من شهر فيفري 2024 إلى غاية شهر ماي 2024 ، مقسمة إلى قسمين:

• **الفترة الأولى :** حيث قمنا فيها بجمع أكبر قدر من البيانات المتعلقة بالموضوع قصد الإحاطة و الإلمام قدر الإمكان بمشكلة الدراسة و كذا القيام بالدراسة الاستطلاعية ، حيث امتدت على مدى شهر تقريبا من أواخر شهر فيفري 2024 إلى شهر مارس 2024.

• **الفترة الثانية :** و هي الفترة الخاصة بتطبيق الأدوات وتحليل النتائج و الخروج باستنتاجات متعلقة بالدراسة على العينة المختارة ، و قد امتدت الفترة حوالي 3 أشهر من شهر مارس 2024 إلى شهر ماي 2024.

2.5 الحدود المكانية : تمثلت في مجموعة من كليات جامعة عمار ثليجي _الأغواط.

3.5 الحدود البشرية : عينة من طلبة الجامعة ، تكونت من (100) فردًا تتراوح أعمارهم ما بين (20_30) سنة.

6. الدراسة الإستطلاعية :

تهدف الدراسة الإستطلاعية في الأساس إلى التحضير للدراسة الميدانية الأساسية فهي مرحلة مهمة لإنجاز البحث و سلامة معطياته ، حيث تسمح لنا بالتعرف على الظروف و الإمكانيات المتوفرة في الميدان و مدى صلاحية و مصداقية أدوات جمع البيانات و بناءً على ذلك فقد قمنا بدراسة إستطلاعية بهدف تحقيق ما يلي:

- تحديد خصائص مجتمع الدراسة الأصلي.
- إعطاء نظرة أولية حو المتغيرات التي نريد دراستها.
- تحديد الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

7. وصف أدوات الدراسة:

لقياس متغيرات البحث الحالي و هي (الرفاهية النفسية و سلوك المساعدة) اعتمدنا على الخطوات المناسبة لكل اداة على النحو التالي .

حيث قد يستخدم الباحث أكثر من طريقة أو أداة لجمع المعلومات حول مشكلة الدراسة أو الإجابة عن أسئلتها أو لفحص فرضياتها ويجب على الباحث أن يقرر مسبقاً الطريقة المناسبة لبحثه أو دراسته وأن يكون ملماً بالأدوات و الأساليب المختلفة لجمع المعلومات لأغراض البحث العلمي (عليان وغنيم ، 2000 ص 81)

و ينبغي أن نشير إلى أن وسائل تجميع البيانات تختلف تبعاً لإختلاف مشاكل موضوع الدراسة ، فقد يرى الكثير من الباحثين تفوق طريقة المقابلة Interview كاداة لتجميع البيانات على الإستبيان مثلاً وقد يصلح الإستبيان في إحدى الحالات ، بينما تلائم " الملاحظة " في تجميع البيانات والمعلومات الخاصة بمشكلة أخرى و هكذا . (بدر ، 1996 ص 334)

حيث في دراستنا الحالية اعتمدنا على أداة (الإستبيان) في جمع المعلومات اللازمة و للوصول إلى نتائج مرضية و جيدة . ويعرف الإستبيان بأنه أداة تتضمن مجموعة من الأسئلة أو الجمل الخبرية التي يطلب من المفحوص الإجابة عنها بطريقة يحددها الباحث حسب أغراض البحث . (دعليان وغنيم ، 2000 ص 82)

حيث تم تبني مقياسين لقياس متغيرات الدراسة من دراسات سابقة وشمل هذا الإستبيان ثلاثة محاور محور خاص بالتعليمية و البيانات الشخصية و محور ثاني خاص بقياس الرفاهية النفسية في العمل من إعداد العالم (ماسي و آخرون ، 1998 ب.ص)

المترجم من طرف الباحث من دراسة سابقة و الذي يتكون من 25 فقرة و 5 بدائل للأجوبة (تقريباً أبداً / نادراً / نصف الوقت / في كثير من الأحيان / تقريباً دائماً) وأما الأوزان كانت

الفصل الرابع الاجراءات المنهجية للدراسة

كالتالي: (1/2/3/4/5) وكانت الإجابة على هذا الإستبيان بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

اما بالنسبة لمقياس سلوك المساعدة من إعداد الباحثة اسيل قبيل كودي (2019) بعد الإطلاع على عدد من مقاييس سلوك المساعدة السابقة التي اعتمدت في تعريفها لسلوك المساعدة على رأي سيكلمان المستند على نظرية التعلم الإجتماعي لباندورا ، أبرزها : مقياس سلوك المساعدة للجاف (1992) ومقياس التوجه نحو سلوك المساعدة للشميري (2006) ومقياس التوجه نحو مساعدة الآخرين للبيبي (2015) ومقياس سلوك المساعدة للخفاجي (2015)

ركزت الباحثة مقاييس سلوك المساعدة تلك على توزيع مكوناته إلى ثلاثة مكونات تتضمن عبارات مباشرة تشير إلى ممارسات الفرد لسلوك المساعدة ، و نظراً لكون مقياس الخفاجي (2015) قد اعتمد مقياس الجاف (1992) بعد إجراء بعض التعديلات على عدد من فقراته و حذف عدد آخر منها ، مما يستدعي إعداد مقياس أحدث لقياس سلوك المساعدة يتناسب مع ظروف الحياة الإجتماعية الحالية إذ بعد مقياس الجاف (1992) من المقاييس التي ناسبت ظروف حياة الطلبة قبل أكثر من عقدين و نصف من الزمن تخللتها ظروف الحصار الإقتصادي على العراق

و قد ضم المقياس (42) فقرة موزعة على مكون المعروف (13) فقرة ومكون التبرع (14) فقرة ، و مكون التدخل في طارئ (15) فقرة.

8. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة :

1.8 الصدق : تم تقدير صدق المقاييس كما يلي :

الصدق التمييزي:(صدق المقارنة الطرفية) :

الفصل الرابع الاجراءات المنهجية للدراسة

قام الباحث بترتيب أفراد العينة الاستطلاعية (25) من طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة ، ثم قسموا إلى مجموعتين حسب درجاتهم على المقياس فالمجموعة الأولى تقدر بـ (07 فرداً) بنسبة 27% من الذين تحصلوا على درجات مرتفعة من المقياس والمجموعة الثانية تقدر بـ (07 فرداً) بنسبة 27% من الذين تحصلوا على درجات منخفضة من المقياس، ثم قام بحساب الفرق بين متوسطي المجموعتين، فحصل على النتائج الآتية:

المقياس	مرتفعي الدرجات ن = 07 (27%)		منخفضي الدرجات ن = 07 (27%)		قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية df	مستوى الدلالة الاحصائية
	م M	ع S	م M	ع S			
الرفاهية النفسية	172,71	14,361	114,86	1,069	10.630	12	دال 0.00

جدول رقم (02) يمثل قيم "ت" لدلالة الفرق بين الثلث الأعلى والثلث الأدنى لمقياس الرفاهية النفسية

يتبين من الجدول أعلاه أن مقياس الرفاهية النفسية يتمتع بالصدق وبدرجات عالية ويميز بين أطرافه أو بين الأفراد.

المقياس	مرتفعي الدرجات ن = 07 (27%)		منخفضي الدرجات ن = 07 (27%)		قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية df	مستوى الدلالة الاحصائية
	م M	ع S	م M	ع S			
سلوك المساعدة	169,00	2,309	140,29	7,994	9.130	12	دال 0.00

جدول رقم (03) يمثل قيم "ت" لدلالة الفرق بين الثلث الأعلى والثلث الأدنى لمقياس سلوك المساعدة

يتبين من الجدول أعلاه أن مقياس سلوك المساعدة يتمتع بالصدق وبدرجات عالية ويميز بين أطرافه أو بين الأفراد

الفصل الرابع الاجراءات المنهجية للدراسة

2.8 الثبات : تم تقدير المقياسين كما يلي:

طريقة التناسق الداخلي "معامل ألفا كرونباخ" (Alpha Cronbach): تعتبر هذه الطريقة مناسبة لهذه الأداة لأنها تستخدم عندما تكون احتمالات الإجابة على البنود ليست صفراً، أي احتمالات الإجابة ثلاثية فأكثر و هذا ما ينطبق على هذه الدراسة، وكشفت النتائج على ما يلي:

معامل الثبات	الدلالة الإحصائية
0.91	دال إحصائياً

جدول رقم (04) يوضح معامل ثبات استبيان الرفاهية النفسية بمعادلة ألفا كرونباخ

يتبين أن الاستبيان يتمتع بثبات مقبول مما يعني تجانس الفقرات، ويمكن الوثوق به.

معامل الثبات	الدلالة الإحصائية
0.62	دال إحصائياً

جدول رقم (05) يوضح معامل ثبات استبيان سلوك المساعدة بمعادلة ألفا كرونباخ

يتبين أن الاستبيان يتمتع بثبات مقبول مما يعني تجانس الفقرات، ويمكن الوثوق به.

9. الأساليب الإحصائية :

إن جمع البيانات عن طريق استمارة الدراسة دون تبويبها وتحليلها تبقى نتائج مبهمة وغير معروفة مالم يتم الاعتماد على وسائل التحليل التي تجعل النتائج واضحة، وعليه فقد تمت معالجة بيانات الدراسة وفقاً لبرنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss statistical package for social sciences) و Excel وقد استخدمت مجموعة من العمليات والقوانين الإحصائية مثل النسب المئوية غير ذلك حيث استخدم الباحث أساليب المعالجة الإحصائية التالية :

الفصل الرابع الاجراءات المنهجية للدراسة

- التكرارات والنسب المئوية : بغرض وصف متغيرات البحث .
- المتوسط الحسابي : استخدم لحساب متوسطات درجات عينة الدراسة في الرفاهية النفسية وسلوك المساعدة.
- الانحراف المعياري : هو عبارة عن مقياس المبلغ تشتت الدرجات أو انتشارها أو تبعثرها أو بعد كل منها عن المتوسط الحسابي للمجموعة التي تنتمي إليها ، و بلغة علم النفس و التربية ، الانحراف المعياري هو المعيار الذي يوجد بين أفراد الجماعة من فروق فردية ، و بالتالي يكشف لنا حجمه عن تجانس المجموعة أو عدم تجانسها أو عدم تجانسها أو ما يوجد من انسجام بين أفرادها في الظاهرة المقاسة من عدمه .
(العيسوي، 1997، ص160)
- معامل ارتباط " ألفا كرونباخ " (alpha cronback) : استخدم لغرض التحقق من معامل ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياسين .
- إختبار (T) لدلالة الفروق لعينة واحدة : والغرض منه معرفة مستوى الفرضية الأولى والثانية
- معامل ارتباط " بيرسون " (pearson) : وتم استخدامه لحساب الفرضية الرئيسية حول العلاقة بين الرفاهية النفسية وسلوك المساعدة.
- إختبار (T) لدلالة الفروق بين متوسطين غير مرتبطين : والغرض منه معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الفرضية الرابعة والخامسة، والتأكد من جوهريتهما بين متوسطات المجموعتين.
- برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعي SPSS19.0 : وهو من أكثر البرامج الإحصائية إستخدامًا في المجالات النفسية و التربوية و الإجتماعية و الإقتصادية و التجارية و الزراعية و الهندسية و الطبية الإجراء التحليلات الاحصائية المختلفة .
(السيد أبو هاشم ، 2009 ، ص4)

خلاصة الفصل :

ومنه نستخلص أن الفصل المنهجي يعتبر الأساس الذي يقوم عليه الدراسة أو البحث ككل، لأنه يمكن الباحث من الإحاطة والإلمام بالظاهرة التي تهدف لرصد معلومات وبيانات عنها وقياسها. وكل هذا عن طريق مجموعة من الإجراءات التي يتخذها الباحث لتحقيق الهدف الأساسي من هذه المرحلة المتمثلة في الحصول على عينة من استجابات الأفراد في شكل بيانات ومعلومات لمعالجتها في إطار الإحصائي من أجل اختبار فروض الدراسة.

مراجع الفصل

- مساعد بن عبد الله النوح (2004) مبادئ البحث التربوي ، ط 1 ، جامعة الرياض ، المملكة العربية السعودية .
- جودت عزت عطوي (2007) ، أساليب البحث العلمي، طبعة 01 ، دار الثقافة ، عمان
- حسن محمد عبد الباسط (2007) أصول البحث الإجتماعي ، ط11 ، مكتبة النهضة الإسلامية ، عمان .
- أسيل قبيل كودي (2019) سلوك المساعدة علاقته بالتعاطف الوجداني و أساليب المزاج لدي طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة في علم النفس ، كلية التربية ، جامعة المستنصرية العراق .
- محمود السيد أبو النيل (1987) الإحصاء النفسي و الإجتماعي و التربوي ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر ، بيروت ، لبنان.
- عبد الرحمن العيسوي (1997) منهجية البحث العلمي والأساليب الاحصائية، ط1، دار المعرفة الجامعية، مصر.
- صلاح الدين محمود علام (2000) القياس والتقويم التربوي والنفسي، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عباس محمود عوض (1999) علم النفس الإحصائي، ب ط دار المعرفة الجامعية مصر.
- بدر أحمد (1996). أصول البحث العلمي ومناهجه " ، ط9 ، المكتبة الأكاديمية للطباعة و النشر ، القاهرة - مصر .
- عليان ربحي مصطفى وغنيم عثمان محمد (2000) "مناهج و أساليب البحث العلمي - النظرية و التطبيق" ، ط1 ، دار صفاء للنشر و التوزيع عمان - الأردن.



الفصل الخامس

عرض و تفسير النتائج





الفصل الخامس : عرض و تفسير النتائج

تمهيد .

1. عرض و تفسير نتائج الفرضية الاولى .
2. عرض و تفسير نتائج الفرضية الثانية .
3. عرض و تفسير نتائج الفرضية الثالثة .
4. عرض و تفسير نتائج الفرضية الرابعة .
5. عرض و تفسير نتائج الفرضية الخامسة .



تمهيد :

تهدف الدراسة المراد دراستها إلى الكشف عن مستوى الرفاهية النفسية و سلوك المساعدة ، و دراسة العلاقة و إذا توجد فروق بين متغيرات الدراسة لدى عينة من طلبة الجامعة الذين يدرسون بجامعة عمار ثليجي الاغواط ، لذا علينا نحن الطالبتان بعد تطبيق أدوات الدراسة على العينة ، و القيام بتصحيحها و تفرغها و إخضاعها للمعالجة الإحصائية بناء على محتوى فرضيات الدراسة باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS تأتي مرحلة أخرى تلي الجانب المنهجي التطبيقي تتعلق بعرض النتائج المتحصل عليها و تحليلها، حيث سيتم عرض نتائج كل فرضية من فرضيات الدراسة بشكل متسلسل مع عرضها و تحليلها و تفسيرها المناسب ، و بعد كل هذا يتم عرض الاستنتاج العام التي تجمع فيه كافة ما احتوتها الدراسة و التي أسفرت عليها الدراسة في جداول إحصائية مرتبة حسب ترتيب فروض الدراسة .

عرض و تفسير نتائج الدراسة :

1. عرض و تفسير نتائج الفرضية الاولى :

- نص الفرضية " يتمتع طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط بمستوى عال من الرفاهية النفسية"

للتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بتحديد المتوسط الفرضي و بناء على ذلك فقد تم استخدام القيمة (135) كمتوسط فرضي نقارن به متوسط العينة الكلية على مقياس الرفاهية النفسية و قد استخدم لهذا الغرض اختبار (ت) لعينة واحدة و الجدول التالي يوضح النتائج

المتغير المقاس	متوسط العينة	المتوسط الفرضي	الفرق	درجة الحرية	قيمة (p)	الدلالة الاحصائية
الرفاهية النفسية	134,54	135	-,460	49	4,767	0.000

جدول رقم (06) نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسط الرفاهية النفسية عند العينة الكلية و المتوسط

الفرضي.

الفصل الخامس عرض و تفسير النتائج

يبين الجدول رقم (06) ان قيمة $p=4,767$ وهي دالة إحصائياً؛ لأن قيمة الدالة المحسوبة (0.000) أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ($\alpha=0.05$) وهذا يعني انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي الذي يساوي 134,54 و المتوسط الفرضي الذي يساوي 135 لصالح المتوسط الحسابي الذي جاء أكبر من المتوسط الفرضي، ومنه نستطيع القول أن مستوى الرفاهية النفسية لدى أفراد العينة مرتفع .

2. عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية :

- نص الفرضية " يتمتع طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط بمستوى عال من سلوك المساعدة ."

للتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بتحديد المتوسط الفرضي وبناء على ذلك فقد تم استخدام القيمة (135) كمتوسط فرضي نقارن به متوسط العينة الكلية على مقياس سلوك المساعدة وقد استخدم لهذا الغرض اختبار (ت) لعينة واحدة والجدول التالي يوضح النتائج .

المتغير المقاس	متوسط العينة	المتوسط الفرضي	الفرق	درجة الحرية	قيمة (p)	الدلالة الاحصائية
سلوك المساعدة	151,34	126	25,340	49	0.00	دال عند 0.05

جدول رقم (07) نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسط سلوك المساعدة عند العينة الكلية والمتوسط

الفرضي

يبين الجدول رقم (07) أن هناك فرق بين المتوسط الفرضي (126) ومتوسط العينة (151,34) وهذا ما أكدته قيمة (p) حيث كانت دالة احصائياً (0.00) أصغر من مستوى الدلالة الاحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية ، وبالتالي يدل على وجود فروق بين المتوسطات ولصالح متوسط العينة، وفي ضوء نتائج الجدول يمكن أن نقرر أن الفرضية تحققت وأن مستوى سلوك المساعدة عال.

3. عرض نتائج وتفسير الفرضية الثالثة :

- نص الفرضية " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط تبعا لمتغير التخصص "

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب اختبار "ت" بين درجات الطلبة في الرفاهية النفسية ، وفيما يلي عرض النتائج التي أسفر عنها المعالجة الإحصائية والجدول رقم (08) يوضح نتائج هذه الفرضية.

مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة " P "	درجة الحرية	قيمة "ت"	طلبة علم النفس العيادي			طلبة الطب		
				ع	م	ن	ع	م	ن
غير دال عند 0.05	0.20	48	1.300	12,476	130,92	25	24,899	138,16	25

جدول رقم (08) يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلبة في متغير الرفاهية النفسية

يتبين من الجدول انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الرفاهية النفسية حيث أن مستوى المعنوية لقيمة "p" (0.20) لا اختبار (ت) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فروق بين طلبة الطب وطلبة علم النفس العيادي في مستوى الرفاهية النفسية ، ومن خلال هذه النتائج يتبين لنا أن فرضية البحث تحققت.

الفصل الخامس عرض و تفسير النتائج

4. عرض نتائج وتفسير الفرضية الرابعة :

- نص الفرضية " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في سلوك المساعدة لدى عينة من

طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط تبعا لمتغير الجنس "

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب اختبار "ت" بين درجات الطلبة في سلوك

المساعدة ، وفيما يلي عرض النتائج التي أسفر عنها المعالجة الإحصائية والجدول رقم (09)

يوضح نتائج هذه الفرضية .

مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة " P "	درجة الحرية	قيمة "ت"	عينة الإناث			عينة الذكور		
				ع	م	ن	ع	م	ن
غير دال عند 0.05	0.22	48	-1.230	11,542	149,00	24	14,083	153,50	26

جدول رقم (09) يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والاناث في متغير سلوك

المساعدة

يتبين من الجدول انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في سلوك المساعدة حيث

أن مستوى المعنوية لقيمة "p" (0.22) لا اختبار (ت) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية

(0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى

عدم وجود فروق بين الطلبة الذكور والطلبة الإناث في مستوى سلوك المساعدة ، ومن خلال

هذه النتائج يتبين لنا أن فرضية البحث تحققت .

5. عرض وتفسير نتائج الفرضية الخامسة :

- نص الفرضية " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية وسلوك المساعدة لدى العينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط "
- وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب معامل الارتباط " بيرسون " بين درجات الطلبة في الرفاهية النفسية ودرجاتهم في سلوك المساعدة ، في ما يلي عرض النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الاحصائية ، والجدول رقم (10) يوضح نتائج هذا الفرض.

الإرتباط المتغيرات	معامل الارتباط	درجة الحرية	قيمة (p)	الدلالة الاحصائية
الرفاهية النفسية	0.03	48	0.22	دال عند 0.05
سلوك المساعدة				

ويتبين من الجدول اعلاه أن قيمة معامل الارتباط (ر) (0.03) دال احصائيا عند مستوى دلالة احصائية (0.05) وبدرجة حرية 48، وبالتالي يدل على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الرفاهية النفسية وسلوك المساعدة لدى طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط وعلى ضوء هذه النتائج .



الفصل السادس

عرض و مناقشة النتائج





الفصل السادس عرض و مناقشة النتائج

- . عرض و مناقشة نتائج الفرضية الاولى .
- . عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية .
- . عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة .
- . عرض و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة .
- . عرض و مناقشة نتائج الفرضية الخامسة .
- . الاستنتاج العام .

مراجع الفصل



1. مناقشة الفرضية الأولى : التذكير بالفرضية مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي الاغواط متوسط .

لقد أسفرت نتائج الدراسة عن عدم تحقق هذه الفرضية كما يتضح ذلك من نتائج الجدول رقم (06) حيث كشفت عن توسط درجة الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي الاغواط ، و حسب جميع الأبعاد و الإنفعالات الايجابية ونقصان الإنفعالات السلبية و هذا يثبت جودة الحياة الإنفعالية مما يؤكد المستوى المتوسط للإرتياح والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة وقد جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع نتائج بعض الدراسات السابقة منها دراسة عبادو أمال (2013) التي توصلت إلى أن مستوى الشعور بالارتياح الشخصي في مكان العمل بأبعاده كان مرتفعاً عن متوسط المقياس فيما عدا الوجدان السلبي الذي كان منخفضاً عن متوسط المقياس و دراسة سمية على و وفاء سيد (2008) التي أكدت وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) في إتجاه متوسطات درجات القياس البعدي في عوامل جودة الحياة النفسية تقبل الذات العلاقات الإجتماعية الإيجابية الإستقلالية الغرض من الحياة النمو و التطور الشخصي و الدرجة الكلية لجودة الحياة النفسية.

و في الشطر المتعلق بالرضا عن مجالات الحياة الرضا الشخصي نجد أن الدراسة الحالية جاءت متفقة مع الدراسة التي أشرف عليها Tilouine وهي أول دراسة جامعية موسعة لقياس الإرتياح الشخصي العام و الوطني لدى شريحة واسعة من الجزائريين في بعض ولايات الوطن ، و دراسته اعتمدت على مؤشرات مادية و معنوية المعتمدة في دراستنا تماما و توصل إلى معرفة مدى جودة الحياة و مستوى الرضا الشخصي و الرفاهية النفسية لدى كل مواطن ، و ذكر Tilouine أن مؤشرات جودة الحياة لا تعتمد فقط على الجوانب المادية بل تتعدى ذلك إلى الجوانب النفسية التي تحدد علاقة الفرد مع نفسه و مجتمعه

الفصل السادس عرض و مناقشة النتائج

و ربه و مدى ارتياحه للحياة الروحية التي يعيشها ، مؤكداً أن البحث المعاصر أثبت أن الزيادة في المؤشرات المادية غير كاف ، فتطور دراسة السعادة و الإرتياح الشخصي التي أصبحت تدريجياً تنال الإعتراف الأكاديمي وفي أوساط دوائر إتخاذ القرار هي من تحدد درجة جودة الحياة أي حيث تأخذ بعين الإعتبار أيضا مستوى الرفاهية لأي دولة بلد و اعتمدت هذه الدراسة على قياس الرفاهية النفسية لدى الجزائريين والذي يعتبر أحد المؤشرات الشخصية التي تشير إلى نسبة التوازن النفسي الذي يمكن الفرد من إدارة ذاته و تسيير حياته بشكل طبيعي ضمن سياق إجتماعي وثقافي ما ، و مدى تقدير الفرد لدرجة رضاه عن حياته بشكل عام

(Tillouine2009)

و بينت نتائج الدراسة حسب Tiliouine خلال أربعة سنوات الأخيرة أن 59% من الجزائريين آمنون من المستقبل، ويشعر 72% بالأمن التام بينما يشعر 69% من المواطنين بالإنتماء للمجتمع ، و مرتاح 67% من الجزائريين من الظروف الإجتماعية ، في حين كشف أن 68% من المستجوبين أنهم يشعرون بالسعادة ، و أكد أن 64% من المواطنين راضون عن انجازاتهم ، بينما عبر 74% من الأشخاص عن علاقاتهم الإجتماعية الحسنة بالناس هذه المعطيات المادية و النفسية حددت مدى جودة حياة الجزائريين النفسية و مدى شعورهم بالرفاهية و الهناء ، حيث بلغ مستوى الإرتياح في الجزائر سنة 2003 ما نسبته 52% (Tiliouine , 2012)

بينما استقر سنتي 2006 و 2008 في نسبة 40% وبلغ سنة 2010 نسبة 41% و ارتفع نسبياً سنة 2011 و يمكن تفسير نتيجة إرتفاع درجة الرضا الشخصي و الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة عمار ثليجي الاغواط في المجهودات التي تبذلها الوزارة الوصية و المتمثلة في توفير الوسائل الطبية و البشرية... الخ و أجهزة الإعلام الآلي و المطاعم داخل المؤسسات الصحة و التي أدت إلى تعبير الطلبة بالرضا التام عن حياتهم ، وكما ذكر Tiliouine أن توفير الظروف المادية غير كاف في تحقيق الرفاهية النفسية ، في توفير الظروف الخارجة المادية المريحة زيادة على تقبل الطلبة لظروف دراستهم وسعيهم نحو تحقيق النجاح أدى إلى الرفاهية

الفصل السادس عرض و مناقشة النتائج

النفسية لديهم كما أن تمسك الطالب بما يستطيع إنجازه ، يحقق التفوق و إثبات الوجود ، و يستطيع الطلبة تكوين شخصيتهم بعدم الإستسلام للصعوبات و المشاكل اليومية و من مؤشرات الرفاهية النفسية رضا الفرد عن مستواه المعيشي و حالته الصحية و شعوره بالأمن و الأمان حول مستقبله و انتمائه إلى مجتمعة وفي علاقاته الإجتماعية و عن حياته الروحية زيادة على تقبل الفرد للواقع في حدود إمكانياته و استمتاعه بعلاقاته الإجتماعية و نجاحه في دراسته ، و الإقبال على الحياة بوجه عام ، و كفاءته في مواجهة إحباطات الحياة اليومية و إشباع حاجته و دوافعه و إثبات إتجاهاته و إتزانه الإنفعالي زيادة الرفاهية النفسية.

2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية : التذكير بالفرضية مستوى سلوك المساعدة لدى عينة

من طلبة الجامعة مرتفع .

يتضح من خلال عرض نتائج الفرض الثاني أن مستوى سلوك المساعدة مرتفع لدى أفراد عينة الدراسة ، و عليه تحققت الفرضية و يعزو الطلبة هذه النتيجة الى أن سلوك المساعدة هو شعور ينمو داخل الفرد فسلوك المساعدة ظاهره مركبة تتداخل فيها المعايير و العمليات النفسية و الأخلاقية و الأوضاع الإجتماعية التي تحدث فيها كما أنها قضية كبرى و ليست ظاهرة نفسية فقط . إذ له تأثيرات كبيرة في حياة الفرد و الجماعة (جبر ، 2004 ، ص43)

و قد أكد "موريس أن المجتمع الإنساني يعتمد على رغبة الناس للعمل معا و مساعدة شخص آخر و عندما تكون الأفعال النافعة و المفيدة غير مرتبطة بأي مكسب او ربح شخصي فهذا هو سلوك المساعدة الذي يعد جوهر الشخصية الإجتماعية الإيجابية و المتتبع لتراث علم النفس الإجتماعي يلاحظ أنو يدور حول موضوعيين رئيسيين هما التعصب و الكراهية ، و ما ينشأ عنهما من تمييز ، و عدوان و الثاني هو موضوع المحبة و التجاذب و ما ينشأ عنهما من ثقة و إيثار و مساعدة (عبد الله ، 1998 ، ص25)

و هذا يؤكد على أن أفراد العينة يتمتعون بسلوك فطري يدفعهم إلى التضامن و التكافل مع بعضهم البعض فمن المؤكد أننا نعيش نفس المشاكل و الأوضاع فالحرقة التي يعيشها الفرد

الفصل السادس عرض و مناقشة النتائج

تجعله يحس بالآخر فيقدم له المساعدة . فمن قواعد السلوك الأخلاقي هو الإشتباك في مساعدة الآخرين بالفعل ، فليس من الكافي أن تدرب أنفسنا على قدرات جيدة إننا نعيش في مجتمع مع أشخاص آخرين و من الهام جداً أن نشارك بكل صفاتنا و مواهبنا و قدراتنا الجيدة مع الآخرين مهما كانت القدرات التي لدينا ، يمكننا أن نستخدمهم في مساعدة الآخرين ، ففي النهاية نحن نحيا في مجتمع و طبيعة سعادتنا تعتمد بشكل كبير على المجتمع بأكمله .

لذا من المهم جداً عندما نناقش الأخلاقيات أن نحافظ على ذهن متفتح فلا نفكر بشكل محدود أو قاصر هذا يعني ألا نفكر فقط في حد ذاتي او حدود عائلتي ، لكن أن نفكر في المجتمع الأكبر و ليس فقط في حدود الوقت الراهن ، لكن أن نفكر في المستقبل و تبعات ما أقوم به (السكندر ، 2011 ص4)

و يلاحظ أن دراسات سلوك المساعدة من ضمن إهتمامات حركة علم النفس الإيجابي فهي من السلوكيات الهامة التي ينهض عليها نمو الفرد النفسي و توافقه الإجتماعي . و تعد التأثيرات المتبادلة للسلوك العاطفي و العمليات الإدراكية و انعكاسها على سلوك المساعدة من الإهتمامات المعاصرة في دراسة هذا السلوك (عبد الباقي، 1998 ص40)

و فيما يتعلق بموضوع الدراسة الحالية المتمثلة بسلوك المساعدة ، فمن الضروري أن نميزه عن المشاركة الوجدانية و التعاون كي لا يحصل تداخل فيما بينها حيث يشير التعاون إلى الرغبة و القدرة على العمل مع الآخرين . عادة لأجل منفعة متبادلة أو عامة ، فيما تشير المشاركة الوجدانية إلى الإهتمام أو المشاركة في ألم أو حزن شخص آخر أما سلوك المساعدة فيشير إلى تقديم العون أو الدعم للآخرين و لغاية محددة (Wisp, 1972 p30)

ولقد جاءت دراساتنا مخالفة لنتائج دراسة كل من دراسة الجاف 1992 و دراسة رزق 2002 و دراسة العناني 2004 و دراسة البديري 2006 و دراسة السلامي و البديري 2016 و دراسة دعدوش و زبيري 2017.

الفصل السادس عرض و مناقشة النتائج

3. مناقشة الفرضية الثالثة : التذكير بالفرضية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في

الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة تبعًا إلى متغير التخصص.

لقد أسفرت نتائج الدراسة تحقق هذه الفرضية كما يتضح ذلك من نتائج الجدول رقم (08) حيث اتضح عدم وجود فروق لدى عينة من طلبة الجامعة تبعًا لمتغير التخصص ، إتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من السيد محمد 2010 و إلى عدم وجود فروق بين الذكور و الإناث في السعادة النفسية ، الرفاهية النفسية بمكوناتها المختلفة.

و أظهرت نتائج بعض البحوث المرتبطة بالسعادة النفسية ، الرفاهية النفسية وجود فروق دالة إحصائية في بعض مؤشرات السعادة النفسية لصالح التخصصين ، أو وجود تأثير موجب دال إحصائياً للجنس على السعادة النفسية . (Cooper et al, 1995) (Roothman et al, 2003) (Shek, 2001), (Benjet)

وبعض النساء يشعرون بالرفاهية النفسية إذا توفرت لهن ظروف بيئية إجتماعية جيدة 1998 Ryff نقلًا عن نادية جودت و إتفقت مع دراسة عبادو أمال في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصين في الشعور بالارتياح الشخصي في مكان العمل و إختلفت هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من السيد الشربيني 2007 سحر علام 2008 ، أمسية الجندي 2009 و التي أكدت وجود فروق بين التخصصين في السعادة النفسية بمكوناتها المختلفة.

بينما إنتهت دراسة سحر علام أن الفروق بين التخصصين تتضح في معدلات السعادة في مراحل عمرية معينة ، فالنساء أسعد في مرحلة الشباب ، حيث يتمتعن بقيمة جاذبيتهم ، أما الرجال فيكونون أسعد في مرحلة منتصف العمر يصلون إلى قمة المكانة الإجتماعية .

و بالرغم من وجود فروق بين التخصصين في مستوى الرفاهية النفسية معدل السعادة فإن هناك مصادر للسعادة متشابهة الأسرة ، و التفاعل الإجتماعي و هي مصادر متاحة للتخصصين بفرص متساوية سحر علام 2000 و يمكن تفسير ذلك في أن الرفاهية النفسية ليس له خصوصية تتعلق بتخصص الطالب ، و يرجع هذا إلى الفرص المتساوية المتاحة لجميع الفئات من الطلبة باختلاف تخصصاتهم و أجناسهم و أماكن دراستهم ، فلا فرق بين الطلبة الذين

الفصل السادس عرض و مناقشة النتائج

يدرسون في المدينة أو شبه مدينة أو الريف مهما كانت تخصصاتهم و أجناسهم ، فعندما تكون الفرص متاحة و متساوية فيشعرون بالإرتياح بدرجات متقاربة و بالتالي اختفاء الفروق بينهم . مما جعل الفروق تزول هذه العوامل تجعل طلبة الجامعة في درجات متقاربة في التعبير عن سعادتهم و اطمئنانهم و رضاهم و راحتهم ، كما و تحفيزهم يزيد من رضاهم عن حياتهم فيشعرون بالارتياح العام الذي يمكنهم من مواجهة المشكلات من خلال إيجاد البدائل المتنوعة لحلها ، و لا ينال الفشل من عزيمتهم و إصرارهم و متأبرتهم على الإنجاز و الأداء لتحقيق أهدافهم ، و من هنا يشعرون بالهناء و حسن الحال و الإستمتاع بالحياة و الإرتياح في أماكن عملهم ، بالإضافة إلى توجههم الديني و الروحاني الذي يضيء عليهم مزيداً من الراحة النفسية ، و كل ذلك يزيد من الرفاهية النفسية لديهم برغم اختلاف جنسهم و تخصصهم.

4. مناقشة نتائج الفرضية الرابعة : التذكير بالفرضية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

في سلوك المساعدة لدى عينة من طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس

وقد دلت النتائج إلى عدم وجود فروق في سلوك المساعدة تبعاً لمتغير الجنس.

و تفسر الطالبتان هذه النتيجة إلى وجود فرص متساوية بين الجنسين الذكور و الإناث في تقديم المساعدة و يد العون للآخرين ، فقد ميز الباحثين بين شكلين من أشكال المساعدة هما:

• المساعدة الفردية : و هي عمل أو سلوك إجتماعي يمارسه الفرد من تلقاء نفسه و برغبة

منه و إرادة و لا ينبغي أي مردود مادي و يقوم على إعتبارات أخلاقية أو إجتماعية أو

سلوكية أو دينية (أبو القميص ، 2007ص21)

• المساعدة الجماعية : و يقصد بها الممارسات الجماعية التي يمارسها الأفراد إستجابة

لظرف طارئة أو مواقف إنسانية أو مساعدة منكوب ، حيث يقوم الأفراد بأعمال تطوعية و

خيرية نتيجة لحوادث طارئة ، و منطلق هذه الممارسات هو الشعور الإنساني أو الموقف

الأخلاقي أو الدافع الديني

الفصل السادس عرض و مناقشة النتائج

أو كل ذلك معا من دون إنتظار أي مردود مادي ، و من المهم للغاية إشاعة روح المساعدة الجماعية بين أفراد المجتمع في أي شكل و بأي صورة ، فالجميع يجب أن يساهم في التنمية الإجتماعية المطلوبة (اليوسف 2005 ص37)

فإن أنواع المساعدة كلها تشترك في مجموعة من الخصائص تبرز وت وضح طبيعة سلوك المساعدة ، و هي كما يلي :

- أن سلوك المساعدة بأنواعها يعني العطاء و التضحية أي أن عنصر التضحية يجب أن يتوفر فيه (فقد تكوف التضحية بالمال ، الوقت ، النفس ، الجهد)
 - غير مخطط للفعل و لكنه سلوك تلقائي لحظي متدفق و ممتد.
 - سلوك ابتكاري يتفجر كالوحي والهام.
 - لا يتوقع من ورائه أي منفعة فهو متمثل بالقول الشائع (لا شكر على واجب)
 - يبلغ العطف فهو قمته متحولا إلى تقمص وجداني يتوحد فيه المؤثر مع المؤثر له.
 - تتضاءل فيه الذات أما عظمة الهدف الذي يتم التضحية من أجله.
 - لا يتم بناء على طلب أحد بل يقدمه الشخص متطوعًا عن طيب خاطر فأعظم سعادة للمؤثر تتمثل في مساعدة الآخرين (الشروبجي ومحمود 2012ص33).
- وهذا ما دعم النتيجة المتحصل عليها في الفرضية الحالية.

5. مناقشة نتائج الفرضية الخامسة : التذكير بالفرضية توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية وسلوك المساعدة لدى العينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط

و لقد دلت النتائج الى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الرفاهية النفسية و سلوك المساعدة لدى افراد العينة حيث بلغ معامل الارتباط (0.45). و بالتالي تحققت الفرضية القائلة بوجود علاقة إرتباطية . و يمكن أن يعزى تفسير هذه النتيجة الى أن الرفاهية النفسية تعد واحدة من العوامل المؤثرة في سلوك المساعدة ، إذ يمكن أن يحدث هذا

الفصل السادس عرض و مناقشة النتائج

السلوك عندما تسبقه الرفاهية ، و هذا ما أكد عليه (باتسون ، 1991) في إشارته إلى أن الرفاهية كعامل من عوامل تقديم المساعدة المتعلقة بالفرد المساعد استنادًا إلى نظرية التعلم الاجتماعي ، حيث تعد الرفاهية النفسية و التعاطف دافعًا لتقديم المساعدة الذي يمكن أن يحدث بصورة ثابتة عندما يسبقه التعاطف المقترن بالشفقة و رقة القلب و أن سلوك المساعدة واحدًا من المعايير الاخلاقية التي يتحلى بها الفرد و هي تنمو و تتطور مع تطور عملية التفكير و النضج الوجداني ، و ترتبط بالجانب الاجتماعي الذي يركز عليه المجتمع ، و هذا ما أشارت إليه نظرية التعلم الاجتماعي التي تبناها البحث الحالي إذ ربطت بين الجانب النفسي و الاجتماعي و المعرفي ، و تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الشامي (1994) التي أظهرت وجود علاقة إيجابية بين مكونات الرفاهية النفسية و سلوك المساعدة جميعها (الشامي 1994 ، 96) و ما توصلت إليه دراسة نيوبرج وسي الديني و آخرون (1997) التي أكدت أن الرفاهية النفسية تؤدي إلى المساعدة، وذلك انطلاقًا من فرضية (Neuberg, Cialdini & et al, 1977: 51) رجوع الفرد إلى الاندماج بين ذاته و الآخر و تتفق أيضا مع نتيجة دراسة باتسون وآخرون التي أظهرت أن التعاطف مع الضحية يؤدي إلى المساعدة سواءً كان سهلاً أو صعباً و تتفق مع نتيجة دراسة تاكمورا 1993 التي أظهرت أن مشاعر التعاطف الإيجابية اتجاه الشخص المقصود بالمساعدة تسهم في زيادة سلوك المساعدة و بالعكس. (Takemura , 1993p21) .

الفصل السادس عرض و مناقشة النتائج

الاستنتاج عام:

كان الهدف من اجراء هذه الدراسة الميدانية على عينة من طلبة الجامعة هو الكشف عن مستوى الرفاهية النفسية و سلوك المساعدة ، وكذا الكشف عن الفروق ما بين أفراد العينة في متغيرات الدراسة، وكذا الكشف عن العلاقة ما بين الرفاهية النفسية و سلوك المساعدة ، وبعد اخضاع نتائج أدوات الدراسة على المعالجة الإحصائية اسفرت نتائج على التالي:

- مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة متوسط .
- مستوى سلوك المساعدة لدى عينة من طلبة الجامعة مرتفع .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط تبعا لمتغير التخصص.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في سلوك المساعدة لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط تبعا لمتغير الجنس .
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية وسلوك المساعدة لدى العينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط .

الفصل السادس عرض و مناقشة النتائج

مراجع الفصل: -

- جبر (2004) علم النفس الإجتماعي ، ط1 ، دار الثقافة للمنشر و التوزيع ، الجامعة الإسكندرية مصر.
- عبدالله ، معتز (1998) الإيثار و الثقة و المساندة الإجتماعية عوامل أساسية في دافعية الأفراد للإيثار ، مجلة الأبحاث ، مجلد (28) 153_ 196.
- الكسندر ، بيرزين الاجان ، (2011) ترجمة أحمد بهجت ، كالمبيا ، روسيا.
- عبد الباقي سلوى (1998) آفاق جديدة في علم النفس الإجتماعي ، ب_ط_ب_د.
- ابو القمير ، محمد هاشم (2007) جدد شبابك بالتطوع ب_ط ، فلسطين ، غزة.
- الشرويجي ، سحر و أحلام محمود (2012) الإيثار لدى الأطفال الصم و المكفوفين في مسقط و الإسكندرية ، دراسة عبر ثقافية ، اماراباك المجلد 2 ، العدد 6 ، المجلة العربية للعلوم و التكنولوجيا.
- الشامي ، سوزان أحمد فتحي (1994) العلاقة بين سلوك تقديم المساعدة و بعض المتغيرات النفسية الإجتماعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة .
- اليوسف ، عبد الله احمد (2005) ثقافة العمل التطوعي ، ط ، المملكة العربية السعودية
- Wispe: (1972) L.G. Postive forms of social behavior: A no review Journal of social Issues.
- Neuberg. & Cialini, R. (1979): Does Empathy Lead To Anything More Than Superficial Helping ? Journal of Personality and Social Psychology. 73, 3. (510-516).
- Takemura, K. (1993): The effect of interpersonal sentiment on behavioral intention of helping behavior among Japanese student. The Journal of Social Psychology. 133(5). 675-681



الخطبة



الخاتمة

في الأخير يمكن القول أن دراسة موضوع الرفاهية النفسية من الأهمية بما يكون من موضوع يستحق الإثراء وزيادة الاطلاع والبحث لما له من الأثر على مختلف جوانب الحياة الصحية والنفسية لدى الطالب الجامعي ، وتنوع تأثيراتها مع المواضيع والمتغيرات يكون باختلاف طبيعة الإلمام والاهتمام الذي قد يندرج ضمنه سلوك المساعدة .

و من خلال البحث المتواضع الذي قمنا به والذي جمعنا فيه بين متغيرين معرفيين حديثين تبين لنا انه حظي الموضوع الرفاهية النفسية باهتمام العديد من الباحثين والدارسين في ميدان علم النفس المعرفي والعصبي والاجتماعي والشخصي حتى بات من أكثر الموضوعات النفسية المعرفية دراستا وبحثا باعتباره مكونا اساسيا في مكونات التفكير والتكيف والشخصية والاتصال الإنساني ، مثله مثل سلوك المساعدة حيث يعد هذا الأخير ركيزة يجب ان تتوفر في الطالب الجامعي لمواجهة الضغوط المحيطة به بمختلف انواعها .

التوصيات و المقترحات

- اسهام المدرسين بتعميق الرفاهية النفسية عن طريق زيادة توعيتهم في التحكم وتنظيم انفعالاتهم ومدى تأثيرهم على الآخرين في المواقف المناسبة لذلك .
- قيام مؤسسات التعليم العالي بتعميق نماذج للرفاهية النفسية ونماذج لسلوك المساعدة للاخرين من خلال الأيام التحسيسية وكذا الندوات والأيام الدراسية .
- تعزيز سلوك المساعدة وسمة التعاون لما لهما من تأثير في مواجهة الاحداث الضاغطة التي يمر بها الطالب الجامعي.
- التأكيد على تنشيط الفعاليات التي تعمق القيم الايجابية المرتبطة بالتعاون وإقامة العلاقات الوجدانية السليمة بين الطلبة.



الملاحق



جامعة عمار ثليجي بالأغواط
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية

التخصص : علم النفس العيادي

المستوى : السنة الثانية ماستر.

أخي الفاضل, أختي الفاضلة تحية طيبة وبعد:

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

بيانات عامة:

1/ الجنس

ذكر. أنثى.

2/ الأقدمية:

- أقل من 05 سنوات. - من 05 إلى 10 سنوات. - من 10 إلى 20 سنة.

رقم	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1.	أقدم المساعدة للاخرين الذين يحتاجون إليها .					
2.	أتطوع للعمل في تقديم العون والمساعدة للمحتاجين .					
3.	أبادر الى تقديم الطعام لشخص فقير جائع					
4.	أسلم ما أجده من مفقودات الى وحدة المتابعة في الكلية					
5.	أرشد الشخص الذي يحاول الوصول الى مكان لا يعرف الطريق إليه					
6.	أسمح لشخص يعاني من حالة مرضية طارئة الدخول الى الطبيب قبلي					
7.	أسعى لمساعدة زملائي في حل مشكلاتهم					
8.	أساعد زميلي / زميلتي للتهيؤ للامتحان عندما أكون متمكنا من المادة					
9.	أساهم ماديا في إقامة دعوة للصلح بين زملائي المتخاصمين .					
10.	أنبه الشخص الذي تسقط منه بعض حاجياته وأناؤها له .					
11.	أساعد الشخص الذي يحمل أغراضا ثقيلة للصعود الى سيارة الأجرة					
12.	أشجع زملائي على فعل الخير مع الاخرين .					
13.	أحب أن أقدم العون للاخرين بدون مقابل .					
14.	أساهم بالتبرع لجمع المال الى أحد الزملاء المحتاجين					
15.	أساهم في حملات التبرع بالدم في الكلية .					
16.	أعطي زملائي بعض مستلزمات الدراسة عندما يحتاجون إليها .					
17.	أرفض أن تساعد أسرتي الجيران .					
18.	أدعي أنني لا أمتلك عملة نقدية صغيرة عندما يطلبها مني أحد المتسولين.					
19.	أشارك زميلي / زميلتي في طعامي.					
20.	أدفع أجور النقل عن زميلي / زميلتي عندما لا يتوفر لديه عملة نقدية كافية .					
21.	أساعد الأشخاص الذين ساعدوني سابقا دون غيرهم.					
22.	أتبرع بما أستطيع عندما أتوقع الحصول على فائدة من وراء ذلك .					
23.	أقرض زملائي النقود عندما يطلبون مني ذلك .					
24.	أتبرع بجزء من مصروفي في مناسبة تكريم أحد زملائي .					
25.	أدعو الاخرين للمشاركة في إطفاء حريق في منزل مجاور .					
26.	أساعد الأشخاص الذين أصيبوا بحادث مروري أمامي .					

					27. أسارع للتبرع بالدم لجرحي الجيش والحشد الشعبي .
					28. أخطر بنفسي من أجل إنقاذ شخص يتعرض الى حادث .
					29. أتدخل لمنع الاعتداء على شخص غير قادر أن يدافع عن نفسه .
					30. أتدخل لأجنب شخصا يتعرض للسقوط من مكان مرتفع
					31. أستجيب لصوت استغاثة الآخرين لمساعدتهم .
					32. أتدخل لمساعدة شخص أغمي عليه .
					33. أكتفي بالمشاهدة إذا رأيت شخصا مصابا.
					34. أسارع لنقل من يتعرض لحالة مرضية طارئة الى المستشفى
					35. أرافق شخصا كبيرا غير قادر على عبور الشارع .
					36. أسارع الى أبعاد شخص عندما يكون عرضة للدهس
					37. أتجنب تقديم المساعدة للآخرين طالما يوجد غيري يقوم بذلك
					38. إذا وجدت طفلا تائها أحاول إيصاله الى ذويه .
					39. أتدخل لمنع حدوث سرقة لشخص ما .
					40. أقضي وقتاً للاهتمام بأصدقائي.
					41. أزود زملائي بالمجلات العلمية التي يحتاجونها.
					42. أعطي بعض حاجات الامتحان كالأقلام والممحاة لأصدقائي.

أخي الطالب المحترمأختي الطالبة المحترمة

تحية طيبة وبعد

نقوم بأجراء بحثنا الموسوم : الرفاهية النفسية وعلاقته بسلوك المساعدة لدى عينة من طلبة الجامعة
وبما أنك أحد أفراد عينة البحث نرجو منك التفضل بالإجابة عن فقرات الاستبيان بوضع اشارة (/)
أمام كل فقرة تحت البديل الذي تجد أنه ينطبق عليك ،علما انه لا توجد اجابة خاطئة للإجابات لأنها تمثل
تعبيرك عن شخصك الكريم ، وترجو أيضا أن لا تترك فقرة دون إجابة وسيتم الاحتفاظ بالمعلومات
لأغراض البحث العلمي فقط لذا لا حاجة لذكر الاسم وتقبلوا فائق الشكر والتقدير لما ستبذلونه من جهد في
الإجابة وفقكم الله لما فيه الخير .

الكلية /

القسم /

الجنس / ذكر أنثى

طالبة تخرج ماستر

الفقرات	تقريبا أبدا	نادرا	نصف الوقت	في كثير من الأحيان	تقريبا دائما
1- أعرف كيف أواجه بكل إيجابية الوضعيات الصعبة .					
2- أجد حولا لمشاكلي دون عناء .					
3- أنا في الغالب هادئ و ثابت .					
4- لقد تمكنت من ترتيب الأشياء بوضوح عندما تواجهني وضعيات معقدة .					
5- أشعر بأني في صحة و في لياقة جيدة .					
6- لدي معنويات جيدة .					
7- لدي انطباع بأني حقا أستمتع و أعيش الحياة على أكمل وجه .					
8- أشعر بأني في حالة جيدة مع نفسي , و في سلام مع ذاتي .					
9- أجد الحياة مثيرة , و أردت الاستمتاع بكل لحظة فيها .					
10- أحافظ على ذوق ممارسة هواياتي و نشاطاتي المفضلة خارج عملي .					
11- كنت أستيقظ باكرا , و أنجزت الكثير في عملي .					
12- كنت أشعر بالفضول و الاهتمام لكثير من الأشياء .					
13- لدي أهداف و طموحات .					
14- أشعر بالثقة .					
15- أشعر بأني مفيد .					
16- أشعر بأني محبوب و لدي تقدير .					
17- أنا راض عن انجازاتي , و فخور بنفسي .					
18- أجد عملي مشوقا في الاستفادة من ذلك .					
19- أعمل في اعتدال , مع تفادي الوقوع في المبالغة .					

					20- لدي توازن بين نشاطاتي المهنية و العائلية و الشخصية .
					21- أشعر بأني متوازن عاطفيا .
					22- أبتسم بسهولة .
					23- أنا مساوي لذاتي , طبيعي في كل الظروف .
					24- أشعر بأن مزاجي جيدا و أستطيع إضحاك زملائي في العمل .
					25- أنا دائم الاستماع لزملائي .

رقم	الفقرات	مرتفع جدا	مرتفع	متوسط	منخفض	منخفض جدا
01	التخطيط لأداء العمل .					
02	فعاليتك في العمل (عمل الشيء الصحيح) .					
03	العمل بكفاية (عمل الأشياء بطريقة صحيحة) .					
04	الاعتماد على الذات في إنجاز الأعمال .					
05	المشاركة مع فريق العمل في إنجاز الأعمال الإدارية والواجبات					
06	مدى التقيد بأنظمة العمل في إنجاز الأعمال .					
07	الجهد المبذول في العمل .					
08	إحداث انطباع جيد لدى الرؤساء .					
09	الاهتمام بالمظهر العام .					
10	التعاون مع الزملاء .					
11	تنظيم أعباء العمل اليومي .					
12	الاهتمام بشؤون المرؤوسين .					
13	الالتزام بالمحافظة على أوقات الدوام الرسمي .					
14	إنجاز العمل في الوقت المحدد .					

					15 القدرة على العمل و التكيف في الحالات الطارئة .
					16 القدرة على الحوار و إدارة النقاش .
					17 القدرة على القيام بأعمال إضافية أخرى .
					18 القدرة على القيام بالرقابة .
					19 القدرة على القيام بالتنسيق مع الآخرين .
					20 كيف تقيم أداءك في العمل مقارنة بزملائك في أداء نفس العمل .

شكرا على تعاونكم معنا

الملحق رقم 111.

مخرجات برنامج الحزمة الاحصائية SPSS

الصدق التمييزي:

الرفاهية النفسية:

Statistiques de groupe

	الثالث	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الرفاهية النفسية	الثالث الأعلى	7	172,71	14,361	5,428
	الثالث الأدنى	7	114,86	1,069	,404

Test d'échantillons indépendants

		des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	de la différence	
								Inférieure	Supérieure	
الرفاهية النفسية	Hypothèse de variances égales	81,669	,000	10,630	12	,000	57,857	5,443	45,998	69,716
	Hypothèse de variances inégales			10,630	6,066	,000	57,857	5,443	44,574	71,140

سلوك المساعدة:

Statistiques de groupe

	الثالث	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
سلوك المساعدة	الثالث الأعلى	7	169,00	2,309	,873
	الثالث الأدنى	7	140,29	7,994	3,021

Test d'échantillons indépendants

		des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	de la différence	
								Inférieure	Supérieure	
سلوك المساعدة	Hypothèse de variances égales	6,613	,024	9,130	12	,000	28,714	3,145	21,862	35,567
	Hypothèse de variances inégales			9,130	6,995	,000	28,714	3,145	21,276	36,152

الثبات: ألف كرونباخ:

الرفاهية النفسية:

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	24	100,0
	Exclue ^a	0	,0
	Total	24	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,918	24

سلوك المساعدة:

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	24	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	24	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,629	42

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

خاص بنتائج الفرضيات (spss)

الفرضية الأولى:

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الرفاهية النفسية	50	134,54	19,831	2,805

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 135					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
الرفاهية النفسية	-,164	49	,870	-,460	-6,10	5,18

الفرضية الثانية :

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
سلوك المساعدة	50	151,34	12,995	1,838

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 126					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
سلوك المساعدة	13,788	49	,000	25,340	21,65	29,03

الفرضية الثالثة :

Statistiques de groupe

	التخصص	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الرفاهية النفسية	طب	25	138,16	24,899	4,980
	علم النفس العيادي	25	130,92	12,476	2,495

Test d'échantillons indépendants										
		des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	de la différence	
									Inférieure	Supérieure
الرفاهية النفسية	Hypothèse de variances égales	13,948	,000	1,300	48	,200	7,240	5,570	-3,959	18,439
	Hypothèse de variances inégales			1,300	35,337	,202	7,240	5,570	-4,064	18,544

الفرضية الرابعة :

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
سلوك المساعدة	أنثى	24	149,00	11,542	2,356
	ذكر	26	153,50	14,083	2,762

Test d'échantillons indépendants										
		des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	de la différence	
									Inférieure	Supérieure
سلوك المساعدة	Hypothèse de variances égales	2,688	,108	-1,230	48	,225	-4,500	3,660	-11,858	2,858
	Hypothèse de variances inégales			-1,240	47,362	,221	-4,500	3,630	-11,802	2,802

الفرضية الخامسة :

Corrélations

		الرفاهية النفسية	سلوك المساعدة
الرفاهية النفسية	Corrélation de Pearson	1	,031
	Sig. (bilatérale)		,829
	N	50	50
سلوك المساعدة	Corrélation de Pearson	,031	1
	Sig. (bilatérale)	,829	
	N	50	50

العينية	الجنس	التخصص	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 A	T		4	5	4	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2
2 A	T		2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1
3 A	T		5	5	2	5	5	2	5	5	5	5	2	2	2	5
4 A	T		2	1	2	2	4	4	3	2	2	2	4	1	1	1
5 A	T		1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1	1
6 A	T		3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
7 A	T		5	4	5	3	5	3	4	5	3	4	4	5	3	2
8 A	T		4	4	3	5	5	4	5	4	2	4	5	2	3	4
9 A	T		1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1
10 A	T		1	1	4	2	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1
11 A	T		2	3	3	3	3	4	4	2	3	5	4	2	4	4
12 A	T		2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	5
13 B	T		2	1	2	3	1	2	2	2	3	3	2	6	2	3
14 B	T		1	4	5	1	5	5	1	3	2	4	2	4	2	2
15 B	T		3	3	1	4	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3
16 B	T		1	5	2	4	5	4	4	4	4	4	4	5	2	4
17 B	T		4	4	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2
18 B	T		2	3	4	2	1	2	3	2	1	2	1	1	1	1
19 B	T		2	2	1	2	2	4	2	1	3	2	1	2	1	1
20 B	T		2	2	3	1	2	3	1	3	2	4	3	4	1	1
21 B	T		2	2	5	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1
22 B	T		4	4	2	2	1	3	3	5	4	5	4	1	1	5
23 B	T		4	2	5	5	3	1	5	3	3	5	5	3	2	5
24 B	T		4	2	3	2	1	2	2	1	2	4	4	2	5	2
25 B	T		3	3	3	1	2	3	2	2	1	1	2	1	1	2
26 B	CA		4	3	2	3	3	2	4	3	2	3	5	2	2	2
27 B	CA		2	2	4	5	3	1	1	2	2	2	1	2	2	1
28 B	CA		5	5	5	4	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2
29 B	CA		3	3	1	2	2	4	5	3	2	5	4	2	1	2
30 B	CA		5	5	2	5	4	5	4	3	2	4	4	3	1	3
31 B	CA		3	2	2	4	3	2	4	3	3	3	3	1	1	1
32 B	CA		5	4	1	4	2	2	3	3	2	2	2	3	2	4
34 B	CA		3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	4	2	3
35 B	CA		3	3	2	4	5	5	5	5	5	4	3	2	3	3
36 B	CA		2	2	1	3	3	2	3	1	3	4	2	2	2	2
37 B	CA		3	2	2	3	2	2	3	1	3	4	2	3	2	3
38 B	CA		3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1
39 B	CA		3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2	2
40 A	CA		3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3
41 A	CA		5	5	5	3	1	2	1	1	3	3	4	2	5	1
42 A	CA		1	1	1	1	5	1	5	1	2	2	1	2	1	1
43 A	CA		2	2	1	3	2	2	3	3	3	4	4	2	2	2
44 A	CA		3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	4	2	2	2
45 A	CA		3	3	2	2	2	1	5	3	3	4	4	2	2	2
46 A	CA		1	1	2	1	2	1	3	3	3	2	4	2	2	2
47 A	CA		4	3	2	2	3	1	5	3	3	3	4	3	2	1
48 A	CA		1	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3
49 A	CA		2	4	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1
50 A	CA		5	5	1	4	4	2	5	4	3	1	2	2	1	1
51 A	CA		1	2	3	3	1	1	1	4	3	3	4	3	2	3

المدينة	الجنس	التخصص	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 A	T		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2 A	T		4	4	3	4	2	3	4	2	4	3	4	2	4	3
3 A	T		4	4	4	4	3	4	5	4	5	5	4	3	4	4
4 A	T		2	2	1	3	1	4	1	5	5	5	2	5	4	4
5 A	T		5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6 A	T		4	5	5	5	4	5	3	4	4	5	2	3	4	5
7 A	T		5	4	5	3	5	3	4	5	3	4	3	5	5	5
8 A	T		4	5	4	5	4	3	5	3	4	5	4	3	4	4
9 A	T		4	4	3	2	4	3	4	3	5	5	4	3	4	5
10 A	T		3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4
11 A	T		4	4	4	5	3	5	5	5	3	5	5	4	5	5
12 A	T		4	4	4	4	4	3	3	1	5	4	4	2	3	4
13 B	T		5	5	3	4	3	4	5	3	5	3	5	4	5	5
14 B	T		5	5	3	5	2	2	5	2	3	5	2	3	5	2
15 B	T		3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4
16 B	T		5	5	5	5	3	4	4	4	5	5	4	5	4	5
17 B	T		3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3
18 B	T		3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4
19 B	T		3	4	3	4	2	3	4	3	5	5	3	3	3	4
20 B	T		5	4	4	4	3	1	5	3	3	5	2	5	2	5
21 B	T		4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4
22 B	T		5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5
23 B	T		5	5	4	4	3	3	4	3	4	5	4	4	4	5
24 B	T		3	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
25 B	T		4	5	5	5	4	3	5	4	4	4	5	3	3	3
26 B	CA		3	3	2	4	2	5	3	3	3	3	1	3	3	3
27 B	CA		5	5	5	3	5	5	4	5	5	2	5	4	5	4
28 B	CA		4	4	3	4	3	4	4	4	4	5	5	2	3	3
29 B	CA		3	3	4	4	4	3	3	3	5	2	4	4	4	4
30 B	CA		5	5	5	4	3	4	4	3	5	5	5	4	5	5
31 B	CA		5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4
32 B	CA		2	2	2	4	1	5	3	3	3	3	3	3	4	3
34 B	CA		2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
35 B	CA		2	3	5	5	1	5	1	3	2	3	2	2	3	2
36 B	CA		2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	2	2	1
37 B	CA		3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4
38 B	CA		4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3
39 B	CA		4	3	4	5	1	3	3	2	3	3	3	1	5	5
40 A	CA		3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2
41 A	CA		4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
42 A	CA		5	1	4	4	3	3	1	1	2	5	5	3	2	1
43 A	CA		4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3
44 A	CA		3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3
45 A	CA		1	3	5	5	1	5	1	1	5	5	5	3	5	4
46 A	CA		5	5	5	5	4	4	5	5	5	3	2	5	4	2
47 A	CA		4	3	4	5	1	4	5	3	5	3	2	3	4	4
48 A	CA		5	3	4	5	3	5	5	3	4	4	5	5	3	5
49 A	CA		4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4
50 A	CA		4	2	4	4	4	4	4	3	3	5	1	2	3	2
51 A	CA		5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	1	5	5

الرقم	النوع	التخصص	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	a	ca	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2	a	ca	5	3	5	5	3	5	3	2	3	5	5	5	5	3	1
3	a	ca	3	3	5	5	4	5	3	5	4	3	5	5	3	4	1
4	a	ca	5	3	5	2	5	3	2	1	3	4	5	5	3	5	3
5	a	ca	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2
6	a	ca	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
7	a	ca	5	5	5	1	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5
8	a	ca	4	4	4	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5
9	a	ca	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5
10	a	ca	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
11	a	ca	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
12	a	ca	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5
13	a	ca	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5
14	a	ca	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
15	a	ca	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
16	a	ca	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
17	b	ca	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
18	b	ca	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
19	b	ca	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
20	b	ca	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
21	b	ca	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
22	b	ca	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
23	b	ca	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
24	b	ca	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
25	b	ca	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
26	a	t	4	5	4	5	5	5	5	4	3	3	5	5	5	5	5
27	a	t	4	5	4	5	5	5	5	4	3	3	5	5	5	5	5
28	a	t	2	4	2	4	4	5	3	4	3	4	4	4	4	4	4
29	a	t	4	4	3	4	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4
30	a	t	5	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5
31	a	t	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
32	a	t	4	4	3	3	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
33	a	t	4	4	3	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
34	a	t	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
35	a	t	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
36	a	t	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
37	a	t	4	4	1	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
38	a	t	3	4	3	2	5	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4
39	b	t	5	4	3	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
40	b	t	4	4	3	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
41	b	t	2	4	2	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
42	b	t	5	4	1	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
43	b	t	1	4	1	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
44	b	t	3	4	1	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
45	b	t	5	4	3	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
46	b	t	5	4	1	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
47	b	t	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
48	b	t	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
49	b	t	3	4	2	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
50	b	t	1	4	2	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4