



جامعة وهران 2

كلية العلوم الاجتماعية

أطروحة

للحصول على شهادة دكتوراه في العلوم

في علم النفس التربوي

الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة الجامعيين في ضوء المستوى  
الاقتصادي الاجتماعي وتقدير الذات.

(دراسة ميدانية لدى طلبة جامعيين بوهران)

مقدمة ومناقشة علنا من طرف

السيدة: تلمساني فاطمة

أمام لجنة المناقشة

رئيسا	جامعة وهران 2	أستاذ	مزيان محمد
مقررا	جامعة وهران 2	أستاذ	بن شهيدة احمد
مناقشا	جامعة تلمسان	أستاذ	بشلاغم يحي
مناقشا	جامعة تلمسان	أستاذ	بوغازي الطاهر
مناقشا	جامعة وهران 2	أستاذ محاضر -أ-	فسيان حسين
مناقشا	جامعة مستغانم	أستاذ محاضر -أ-	بن احمد قويدر

السنة الجامعية: 2014-2015

## ملخص :

يعتبر الارتياح النفسي موضوعاً مركزياً لدى علم النفس الإيجابي. وهذا الأخير، الذي ظهر مع الألفية الجديدة، قد جاء مناقضاً لعلم النفس في ممارسته الكلاسيكية، حيث خالف الطابع الكلينيكي الذي سيطر على هذه الممارسة. بشكل أدق فإن علم النفس الإيجابي يهتم بدراسة مكامن القوة والفضائل الإنسانية، كما جاء ليبين أن العلاج ليس فقط مجرد إصلاح ما هو خطأ و إنما العلاج أيضاً يكمن في البناء والتعظيم لكل ما هو إيجابي.

وإن ظاهرة الارتياح تتحدد في جانبين. من جهة : جانب موضوعي، الذي يسمى الارتياح النفسي الموضوعي (objective well-being) والذي يعتمد في دراسته، على مؤشرات موضوعية محددة من طرف منظمات عالمية كالمنظمة العالمية للتنمية الاقتصادية، من جهة أخرى : جانب ذاتي، الذي يسمى الارتياح النفسي الشخصي (subjective well-being) حيث يرجع إلى الدرجة التي يقدمها الفرد لذاته من خلال تقييمه الشخصي لرضاه عن حياته. وهذا الأخير هو ما يهمننا في الدراسة الحالية، حيث نتناول الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة، وتكمن أهميته في الدور الذي يلعبه الجانب النفسي السوي في تحقيق التوازن والنجاح في حياة الفرد من جهة، ومن جهة أخرى، دراسته لدى فئة مهمة ألا وهي الطلبة الجامعيين الذين يمثلون مستقبل المجتمع.

فتتمثل إشكالية الدراسة في معرفة مستوى الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة وعلاقته بكل من المستوى الاقتصادي الاجتماعي وتقدير الذات. وكذلك محاولة التعرف على أهم مؤشرات من وجهة نظر الطلبة.

وقد توقعت الباحثة أن مستوى الارتياح النفسي الشخصي مرتفع لدى الطلبة، و أن هناك علاقة ارتباطية بين الارتياح النفسي الشخصي والمستوى الاقتصادي الاجتماعي ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين الارتياح وتقدير الذات، كما توقعت وجود فروق دالة في الارتياح النفسي الشخصي حسب الجنس و باختلاف المستويات الاقتصادية الاجتماعية ومستويات تقدير الذات.

وتم اختبار صحة هذه الفرضيات على عينة عددها 450 طالبا من جامعة وهران والمدرسة العليا للأساتذة. ولجمع

المعطيات حول متغيرات الدراسة تم استعمال الأدوات كمية وكيفية وتمثلت فيمايلي:

- مقياس مؤشر الارتياح النفسي الشخصي (PWI)، مقياس الانفعالات الايجابية والسلبية (PANAS)،

اختبار تقدير الذات لروزنبرغ (Rosenberg)، بالإضافة إلى مقابلات جماعية. وتمثلت النتائج الدراسة فيمايلي:

- مستوى الارتياح النفسي الشخصي غير مرتفع لدى الطلبة.

- هناك علاقة ارتباطية بين مؤشر الارتياح النفسي الشخصي و المستوى الاقتصادي الاجتماعي ولا يوجد

علاقة بين الانفعالات الايجابية السلبية و المستوى الاقتصادي الاجتماعي .

- هناك علاقة ارتباطية بين الارتياح النفسي الشخصي وتقدير الذات.

- لا يوجد فرق في الارتياح النفسي الشخصي بين الذكور و الإناث.

- هناك فرق في مستوى مؤشر الارتياح النفسي الشخصي باختلاف المستوى الاقتصادي الاجتماعي و

لا يوجد فرق في مستوى الانفعالات الايجابية والسلبية لدى الطلبة.

- هناك فرق في مؤشر الارتياح النفسي الشخصي باختلاف مستوى تقدير الذات لدى الطالب.

- لدى الطلبة مؤشرات إضافية مقارنة بالمؤشرات المحدد عالميا.

الكلمات المفتاحية: الارتياح النفسي، علم النفس الايجابي، الارتياح النفسي الشخصي، المستوى الاقتصادي

الاجتماعي، تقدير الذات.

# الإهداء

إلى من وهباني الحياة والأمل

إلى والدي الذي لم يبخل علي يوماً بشيء

إلى والدي ينبوع المحبة والحنان أطل الله في عمرهما

إلى كل إخوتي وأخواتي

إلى كل أصدقائي وكل من اعرفهم.

إلى كل من ينتظر حصولي على شهادة الدكتوراه

إلى كل هؤلاء اهدي ثمرة جهدي وهي هذا العمل المتواضع

# شكر وعرفان

الشكر الأول لله تعالى الذي أنار دربي، و وفقني لإنهاء هذا العمل المتواضع.

أتوجه بعظيم الشكر والامتنان الأستاذ الدكتور بن شهيدة أحمد على إشرافه علي وتزويدي بالمعلومات والإرشادات التي أعانتني في هذا البحث وتحمله معي مشقة إنهاء هذا العمل.

كما أشكر كل الأساتذة الذين ساعدوني في الترجمة وصدق التحكيم للأدوات المستعملة.

كما اشكر كل من ساعدني على إنجاز هذا العمل سواء من بعيد أو قريب و اخص بالذكر الأستاذ مراد والأستاذة عبد الرحيم.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية.

كما اشكر طلبة جامعة وهران (كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية) وطلبة المدرسة العليا على قبولهم المشاركة في هذه الدراسة.

كما أتوجه بكل الشكر والتقدير للجنة المناقشة التي قبلت وتشرفت بمناقشتها لهذا العمل المتواضع.

## محتويات البحث:

الموضوع	الصفحة
ملخص البحث.....	أ
الإهداء.....	ج
شكر وعرفان.....	د
محتويات البحث.....	هـ
قائمة الجداول.....	م
قائمة الأشكال.....	ف
قائمة المنحنيات.....	ف
قائمة الملاحق.....	ص
مقدمة عامة.	
I- الإشكالية العامة.....	02
II- الإشكالية في علاقتها مع اختيار الموضوع.....	06
III- عناصر مكملة للإشكالية.....	09
1- تساؤلات الدراسة.....	09

09	2- فرضيات البحث.....
10	3- أهداف الدراسة.....
10	IV- المنهجية.....
10	1- الأدوات المستعملة.....
11	2- التعاريف الإجرائية.....
12	3- كيفية عرض البحث.....
<b>الفصل الاول: الارتياح النفسي.</b>	
15	تمهيد.....
16	I- علم النفس الايجابي.....
16	1- تاريخ علم النفس الايجابي.....
19	2- تعريف علم النفس الايجابي.....
20	3- بعض المواضيع التي أسست لعلم النفس الإيجابي في بداياته.....
21	4- مجالات علم النفس الايجابي.....
23	5- تطبيقات علم النفس الايجابي.....
24	6- الأهداف العامة لعلم النفس الايجابي.....
25	II- الارتياح النفسي (Wellbeing).....

- 1- مفهوم الارتياح النفسي (Wellbeing).....25
- 1-1 - مفهوم الارتياح لغة.....25
- 2-1 - الارتياح النفسي من الناحية الفلسفية.....25
- 2-2-1 - نظريات الإرتياح النفسي (theories of wellbieng).....28
- 1-2-2-1- النظريات الذاتية.....29
- 1-2-2-1-أ- نظرية المتعة (Hedonism).....29
- 1-2-2-1-ب - نظرية الرغبة (Desire).....31
- 2-2-2-1- النظريات الموضوعية (Objective theories).....33
- النظرية قائمة الأهداف (Objective list).....33
- 3-1 - الارتياح النفسي من جانب علم النفس.....35
- III - الارتياح النفسي الشخصي (subjective wellbieng).....37
- 1- مفهوم الارتياح النفسي الشخصي.....37
- 2- لمحة عن تطور الارتياح النفسي.....41
- 3- نظريات الإرتياح النفسي الشخصي (theories of subjective wellbeing).....45
- 1-3 - النظرية النفسية.....45
- 2-3 - النظرية الإقتصادية.....48



52..... نظرية المقارنة الإجتماعية. 3-3

55..... نماذج الارتياح. 4-4

55.....(the capability model of well-being) نموذج سان (نموذج القدرة) 4-1

57..... نموذج الرعاية والارتياح. 4-2

58..... نموذج المساواة من أجل الارتياح. 4-3

62..... أبعاد الإرتياح النفسي الشخصي. 5-5

67..... خلاصة.

## الفصل الثاني: تقدير الذات.

69..... تمهيد

70..... مفهوم الذات (Concept de soi). I-1

70..... تعريف مفهوم الذات. 1-1

74..... خصائص مفهوم الذات. 2-2

74..... مفهوم الذات منظم وتركيبى. 2-1

74..... مفهوم الذات متعدد الجوانب. 2-2

74..... مفهوم الذات معرفى. 2-3

75..... مفهوم الذات ثابت نسبيا. 2-4

- 75 ..... 5-2- مفهوم الذات نمائي ومتطور
- 75 ..... 6-2- مفهوم الذات متمايز أو فارق
- 75 ..... 7-2- مفهوم الذات تقويمي
- 76..... II- تقدير الذات.
- 76..... 1- تعريف تقدير الذات
- 80..... 2- تطور مفهوم تقدير الذات
- 81..... 3- مفهوم تقدير الذات وبعض المفاهيم المتداخلة معه
- 83..... 4- أساسيات تقدير الذات
- 83..... 4-1- حب الذات (Amour de soi)
- 84..... 4-2- النظرة حول الذات "La vision de soi"
- 84..... 4-3- الثقة في النفس "La confiance en soi":
- 86..... 5- أنواع تقدير الذات
- 86..... 5-1- تقدير الذات الإيجابي (العالي)
- 87..... 5-2- تقدير الذات السلبي
- 87..... 6- أسباب تدني تقدير الذات
- 88..... 7- العوامل المؤثرة في تقدير الذات

88.....	7-1- عوامل ذاتية.....
89.....	7-2- العوامل الاجتماعية.....
90.....	7-3- العوامل الوضعية.....
91.....	8- نظريات تقدير الذات.....
91.....	8-1- نظرية التحليل النفسي.....
91.....	8-2- نظرية ماسلو.....
92.....	8-3- نظرية روزنبرغ.....
93.....	8-4- نظرية كوبر سميث.....
94.....	8-5- نظرية "زيلر" Zelar (1969).....
95.....	9- نماذج تقدير الذات.....
95.....	9-1- النموذج المعرفي لتقدير الذات.....
97.....	9-2- النموذج العاطفي (الوجداني).....
98.....	9-3- تقدير الذات الاجتماعي.....
101.....	10- قياس تقدير الذات.....
102.....	11- اهم الاختبارات.....

103	11-1 - اختبار كوبر سميث .....
104	11-2 - اختبار روزنبرغ .....
104	11-3 - اختبار "هارتر" "Harter" .....
104	11-4 - سلم "تنسي" لمفهوم الذات .....
105	11-5 - اختبار ثقافة تقدير الذات الحر للأطفال .....
105	12- أهمية تقدير الذات .....
107	.....خلاصة
<b>الفصل الثالث: الدراسة الاستطلاعية.</b>	
110	.....تمهيد
111	1- عينة الدراسة الاستطلاعية وخصائصها .....
116	2- أدوات الدراسة .....
116	2-1- وصف أدوات الدراسة: .....
119	2-2- ترجمة الأدوات .....
120	2-3- الخصائص السيكومترية ( دراسة ثبات وصدق الأدوات) .....
133	3- التعديلات .....

## الفصل الرابع: الدراسة الأساسية.

- 136.....تمهيد
- 136.....1- منهج الدراسة
- 137.....2- الحدود المكانية و الزمانية
- 137.....3- عينة الدراسة الأساسية ومواصفاتها
- 138.....4- خصائص عينة الدراسة
- 143.....5- أدوات الدراسة
- 143.....6- الخصائص السيكمترية لأدوات البحث
- 155.....7- إجراءات تطبيق أدوات الدراسة
- 156.....8- الأساليب الإحصائية المستعملة

## الفصل الخامس: عرض النتائج

- 158.....تمهيد
- 158.....1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى
- 163.....2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية
- 172.....3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
- 175.....4- عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة

180	5- عرض وتفسير نتائج الفرضية الخامسة .....
184	6- عرض وتفسير نتائج الفرضية السادسة .....
186	7- عرض وتفسير نتائج الفرضية السابعة .....
198	خاتمة البحث .....
203	قائمة المراجع .....
217	الملاحق .....

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
22	مواضيع علم النفس الايجابي	01
59	المؤشرات الموضوعية والذاتية للارتياح النفسي.	02
85	أساسات تقدير الذات	03
111	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.	04
112	توزيع أفراد العينة وفق متغير المستوى التعليمي للأب.	05
113	توزيع أفراد العينة وفق متغير المستوى التعليمي للأم.	06
114	توزيع أفراد الدراسة وفق متغير مهنة الأب.	07
115	توزيع أفراد الدراسة وفق متغير مهنة الأم.	08
117	توزيع بنود مقياس الارتياح الشخصي.	09
118	الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس الانفعالات الايجابية السلبية	10
119	الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس تقدير الذات.	11
121	الارتباط بين فقرات مؤشر الارتياح الشخصي.	12

122	الارتباط بين فقرات والبعد العام مؤشر الارتياح الشخصي.	13
124	الارتباط بين فقرات الانفعالات الايجابية.	14
125	الارتباط بين فقرات الانفعالات السلبية.	15
126	قيم معامل الارتباط بين كل فقرة و الدرجة الكلية للبعد للانفعالات الايجابية.	16
127	قيم معامل الارتباط بين كل فقرة و الدرجة الكلية للبعد للانفعالات السلبية.	17
128	قيم الثبات الفا كرونباخ لمقياس الانفعالات الايجابية والسلبية.	18
128	قيم الثبات بعد تطبيق معادلة التصحيح لسبيرمان - براون Spearman- Brown	19
128	قيمة الثبات باستعمال الفا كرونباخ و قيمة الثبات بعد التصحيح بمعادلة لسبيرمان - براون Spearman-Brown	20
130	الارتباطات بين فقرات اختبار تقدير الذات لروزنبرغ.	21
131	الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات .	22
138	توزيع أفراد الدراسة وفق متغير الجنس.	23
139	توزيع أفراد العينة وفق متغير المستوى التعليمي للأب.	24
140	توزيع أفراد العينة وفق متغير المستوى التعليمي للأم.	25
141	توزيع أفراد الدراسة وفق متغير مهنة الأب.	26



142	يوضح توزيع أفراد الدراسة وفق متغير مهنة الأم.	27
144	الارتباط بين فقرات مؤشر الارتياح الشخصي.	28
145	الارتباط بين فقرات والبعد العام مؤشر الارتياح الشخصي.	29
146	الارتباط بين فقرات الانفعالات الايجابية.	30
147	الارتباط بين فقرات الانفعالات السلبية.	31
148	قيم معامل الارتباط بين كل فقرة و الدرجة الكلية للبعد للانفعالات الايجابية..	32
149	قيم معامل الارتباط بين كل فقرة و الدرجة الكلية للبعد للانفعالات السلبية.	33
150	قيم الثبات الفا كرونباخ لمقياس الانفعالات .	34
150	قيم الثبات بعد تطبيق معادلة التصحيح لسبيرمان - براون Spearman- Brown.	35
151	قيم الثبات باستعمال ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.	36
152	الارتباطات بين فقرات اختبار تقدير الذات لروزنبرغ.	37
153	الارتباط بين فقرات والبعد العام لتقدير الذات.	38
159	مستوى الارتياح النفسي الشخصي ( مؤشر الارتياح الشخصي و الانفعالات الايجابية والسلبية) لدى طلبة.	39
164	معامل الارتباط الثنائي بين الارتياح الشخصي المستوى التعليمي للأب.	40

166	معامل الارتباط الثنائي بين الارتياح الشخصي و المستوى التعليمي للام.	41
167	معامل الارتباط الثنائي بين الارتياح الشخصي والمستوى الاقتصادي.	42
172	معامل الارتباط بين الارتياح النفسي الشخصي وتقدير الذات.	43
177	الفروق في الارتياح النفسي الشخصي حسب الجنس.	44
180	تحليل التباين بين مستويات التعليم للأب والارتياح النفسي الشخصي.	45
181	تحليل التباين بين مستويات التعليم للام والارتياح النفسي الشخصي.	46
182	تحليل التباين بين مستويات الاقتصادية والارتياح النفسي الشخصي.	47
184	الفروق في الارتياح النفسي الشخصي حسب مستوى تقدير الذات.	48
188	. أهم المؤشرات للارتياح المحددة من طرف الطلبة.	49

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان المخطط	رقم المخطط
39	مخطط سولدو "Soldo" للارتياح النفسي.	01
96	النموذج المعرفي لتقدير الذات.	02
98	النموذج العاطفي لتقدير الذات.	03

## قائمة المنحنيات

الصفحة	عنوان المنحنى	رقم المخطط
158	يبين متوسطات درجات الطلبة في المجالات الحياة .	01
159	يبين متوسطات درجات الطلبة للانفعالات الايجابية والسلبية.	02
175	يبين الفروق بين الجنسين في الارتياح النفسي الشخصي.	03
175	يبين الفروق بين الجنسين في الانفعالات الايجابية.	04
176	الفروق بين الجنسين في الانفعالات السلبية.	05

## قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم
218	استمارة المعلومات الشخصية	01
219	مقياس مؤشر الارتياح النفسي الشخصي	02
220	مقياس الانفعالات الايجابية والسلبية	03
221	اختبار تقدير الذات	04

# مقدمة عامة.

*I- الإشكالية العامة.*

*II- الإشكالية في علاقتها مع اختيار الموضوع.*

*III- عناصر مكملّة للإشكالية.*

*IV- المنهجية.*

# مقدمة عامة:

## 1- الإشكالية العامة :

لقد نال ميدان الارتياح النفسي في السنوات الأخيرة اهتماما كبيرا في الدراسات النفسية ودون أي مبالغة، يمكننا القول أنه أصبح موضوعا مركزيا في البحوث المختلفة التي تجرى ضمن ما يسمى بعلم النفس الإيجابي. حيث إن علم النفس الإيجابي هو اتجاه جديد أتى مخالفا للاتجاهات التي كانت سائدة في علم النفس بصفة عامة، والتي تميزت منذ البدايات الأولى لهذا العلم بالتركيز على دراسة الجوانب السلبية للفرد والبحث عن كيفية معالجتها.

وإن هذه الميزة تظهر بأكثر قوة إذا لا حظنا أن الطابع الكلينيكي سيطر على علم النفس في شموليته، على الرغم من أن حقول معرفية كعلم النفس التربوي- مع ادوارد ثورندايك (Edward Lee Thorndike) و كتابه (1913) Educational Psychology : The Psychology of Learning - أو علم النفس العمل- مع هيغو مانستبرغ (Hugo Münsterberg) و كتابه (1913) Psychology and Industrial Efficiency، وبدون أن ننسى فريدريك تايلور (Frederik Taylor) وتجاربه و كتابه (1911) The principles of scientific Management - نشأت منذ أكثر من مئة (100) عام. وعلى سبيل المثال نتذكر أن علماء النفس التربويين في حد ذاتهم ركزوا على دراسة الاضطرابات والصعوبات لدى المتمدرس.

وبهذا أهملت فكرة الفرد القادر على الإنجازات وتحقيق الذات، هذا من جهة، ومن جهة أخرى من المهم إدراك أن متغيري بناء القوة وتمكين الفرد - اللذان همشا في الدراسات الكلاسيكية- يعتبران من الوسائل الأكثر فعالية في العلاج النفسي.

إن كل من سيلغمان مارتن (Martin Seligman) و ميهالي سيكيزتمهالي ( Csikszentmihalyi )

-اللدان هما، فبالنسبة للأول، هو مؤسس هذا الاتجاه الجديد، وبالنسبة للثاني، يعتبر من أهم ممثليه- قدما تفسيرا لهذه الوضعية يبينان فيها أن ما أدى بعلماء النفس إلى التركيز على السلبيات هو الحاجة الفورية والملحة لدراسة تأثيرات الجوانب السلبية وأخطارها على الفرد.

و لتغيير هذا المنطلق جاء علم النفس الإيجابي -الذي ظهر مع دخول الألفية الجديدة- ليبين أن علم النفس لا يجب أن يهتم فقط بدراسة المرض والضعف، وإنما عليه أن يهتم بدراسة مكامن القوة والفضائل الإنسانية، كما جاء ليبين أن العلاج ليس فقط مجرد إصلاح ما هو خطأ و إنما العلاج أيضا يكمن في البناء والتعظيم لكل ما هو ايجابي.

وبهذا فإن علم النفس الايجابي هو دراسة القدرات والقيم التي تمكن الفرد ومحيطه الاجتماعي، معا، من التفتح، وهذا للحصول على أفضل التفاعلات بين هذا الفرد وهذا المحيط. فهو، بشكل آخر، إطار عام يندرج دوره في دراسة الانفعالات الإيجابية والسماة الإيجابية والمؤسسات الناجحة (سيلغمان Seligman 2000).

فلقد حاول علم النفس الايجابي استغلال المرونة وتنمية القدرات الشخصية للفرد، لمساعدة هذا الأخير؛ فهدفه هو الانتقال من المنهج الوصفي والتفسيري للظواهر النفسية - الذي هو المنهج الكلاسيكي- إلى بناء منهج توجيهي وإرشادي، يتميز بتركيزه على التعامل مع الفرد في حد ذاته. وبهذا أتى بمفاهيم جديدة والتي من بينها الارتياح النفسي (Wellbeing) الذي، كما ذكرناه سابقا، يعتبر موضوعا مركزيا له.

فقد نال مفهوم الارتياح النفسي اهتمام العديد من الباحثين في مختلف التخصصات، وإذا تساءلنا عن أصوله التاريخية نجد أنه يمتد إلى حضارات قديمة، وفي هذا الإطار نجد له جذور تصل حتى إلى الحضارة الإغريقية، يعني حتى إلى ما قبل الميلاد، حيث تطرق إليه أرسطو الذي يعتبر، إلى عصرنا الحالي، من أعظم وأشهر أسماء تاريخ

الفلسفة؛ حيث تطرقت إليه المدرسة الرواقية (stoicism) وأكثر من ذلك، كان الموضوع المركزي لمدرسة أبيقور (Epicure). وأقرب إلينا في الزمن، ولكن ليس بأقل من مائتي سنة، تساءل عن الارتياح النفسي (السعادة) كبار فلاسفة عصر الحداثة منهم : مونتaign (Montaigne)، سبينوزا (Spinoza)، ديديرو (Diderot)، كانط (Kant). أما فيما يخص جيريمي بنتام (Jeremy Bentham)، فإنه قد أسس مذهب فلسفي فكرته الأساسية هي أن كل أفعالنا (وقراراتنا) يجب أن تقيم وفقا لمقدار السعادة التي تؤدي إلى خلقها أو إلغائها.

إضافة إلى هذه الأهمية التي قدمتها لها أم العلوم (الفلسفة)، إن مسألة الارتياح- التي بمضمونها السيكولوجي تشغلنا في الدراسة الحالية- فرضت نفسها كذلك في علم الاقتصاد. أولا لا ننسى أن جون ستيوارت ميل ( John Stuart Mill) الذي هو المؤسس الثاني (مع بنتام) للمذهب النفعي، يعتبر من أكبر اقتصاديين القرن التاسع عشر. ثانيا إن عبارة اقتصاد الارتياح (Economie du bien-être) تشير إلى حقل من حقول علم الاقتصاد و الذي نجد ممثليه الأوائل هم ويلفريدو باريتو (wilfredo pareto)، ألفرد مارشال (alfred marshall) وآرثر سيسيل بيغو (Arthur cécil pigou)؛ أما من أشهر ممثليه الحاليين أمارتيا كومارسان (Amartya Kumar Sen)، جون حاساني (John Hasanyi)- و قد تحصل كلاهما على جائزة نوبل.

وبالتالي فإننا نكون مخطئين إذا اعتقدنا أن تنظير واقع الارتياح النفسي نشأ مع علم النفس الايجابي. إضافة إلى هذا -و بما أننا في موضوع متعدد التخصصات- نلاحظ أنه لدراسة ظاهرة الارتياح تم استعمال، إلى جانب مصطلح الارتياح النفسي الذي يستعمله علماء النفس، مصطلحين آخرين وهما مصطلح السعادة -الذي استعمل، غالبا، من طرف الفلاسفة- ومصطلح جودة الحياة الذي يستعمله الاقتصاديون في الوقت الحالي، كما يستعمله علماء الاجتماع. وفي هذا السياق أكد فينهوفن (Ruut Veenhoven) على أن هذه المصطلحات الثلاثة تستعمل بالتبادل والتبادل (فينهوفن Veenhoven، 2009 : 08).



وإن ظاهرة الارتياح تتحدد في جانبين. من جهة : جانب موضوعي، الذي يسمى الارتياح النفسي الموضوعي (objective well-being) والذي يعتمد في دراسته، على المستوى الاجتماعي والاقتصادي للفرد، أو، بدقة أكبر، على مؤشرات موضوعية محددة من طرف منظمات عالمية كالمنظمة العالمية للتنمية الاقتصادية- على سبيل المثال: الدخل، السكن ونوعيته، الصحة ونوعية الخدمات المقدمة فيها، التعليم وجودته ... الخ. من جهة أخرى : جانب ذاتي، الذي يسمى الارتياح النفسي الشخصي (subjective well-being) حيث يرجع إلى الدرجة التي يقدمها الفرد لذاته من خلال تقييمه الشخصي لرضاه عن حياته.

هنا وقبل أن نتابع، نريد التأكيد على أنه يمكننا معالجة الارتياح النفسي بدون الرجوع إلى الجانب الذاتي والاعتماد على الجانب الموضوعي فقط، ولكن في دراسة تتم على مستوى علم النفس يجب أن يكون هذا الجانب الذاتي النقطة الأساسية.

ولقد تناولت العديد من الدراسات، في البلدان الغربية، مسألة الارتياح النفسي الشخصي وقدمت العديد من التعاريف له من الناحية السيكلولوجية. فإذا رجعنا إلى أد دينر (Ed Diener)، الذي يعتبر الأول من عالج المسألة في علم النفس، فإنه يؤكد على أن هذا الارتياح هو ناتج عن عاملين، وهما تقييم الفرد لمستوى الرضا العام عن الحياة، من جهة، وتقييمه لمستوى الانفعالات الإيجابية والسلبية من جهة أخرى (دينر، 2002). " ويشمل هذا التقييم ردود الفعل العاطفية لأحداث الحياة والمزاج والأفكار حول الرضا عن الحياة، ومختلف أنشطة الحياة مثل الزواج والعمل، والصدقات" (دينر، 1984).

ولقد حدّد مصدر الارتياح النفسي الشخصي من خلال ثلاث نظريات. فالنظرية النفسية أكدت على وجود عتبة للارتياح حيث يرتفع وينخفض مستوى الارتياح ليعود في الأخير إلى العتبة التي اعتبرها أصحاب هذه النظرية وراثية عند الإنسان. فيما نجد النظرية الاقتصادية ترجع الارتياح إلى العوامل المادية، أما النظرية الاجتماعية فركزت على المقارنات الاجتماعية المختلفة التي يقوم بها الفرد كمقارنته لنفسه مع الآخرين أو المقارنة بين ما حققه مع طموحاته.

مما سبق نجد أنه مهما اختلفت النظريات الثلاثة في تفسير مصدر الارتياح النفسي الشخصي، يبقى هذا الأخير عامل من العوامل المؤثرة في حياة الفرد بشكل أو بآخر: فكلما كان للفرد جانب نفسي إيجابي ومتوازن كلما حقق نتائج ونجاحات أفضل، حيث أن سعيه المستمر إلى تحقيق النجاح والحصول على ما هو أفضل - في مختلف مراحل حياته - يساعده على تقييم حياته ومدى نجاحه؛ وإذا كان هذا التقييم إيجابياً، يؤدي بالفرد إلى الرضا وهذا ما يسمى بالارتياح النفسي الشخصي. وفي صدد آخر، يتحقق الارتياح بطرق متعددة تختلف باختلاف الأفراد؛ فلكل واحد أولوياته وطموحاته الخاصة، ولهذا فإن مصادر وعوامل الارتياح تختلف من فرد إلى آخر: فمنهم من تمثل الثروة (بمعناها المادي) العامل الأساسي لتحقيق رضاه ونجد آخرين يعتمدون في ارتياحهم على إنجازاتهم سواء على المستوى الدراسي أو العملي أو الأسري، في حين يؤكد آخرون على الصحة - إلى غير ذلك من العوامل.

## II- الإشكالية في علاقتها مع اختيار الموضوع.

1- مما قدمناه في الصفحات السابقة، يتبين أن دراستنا الحالية تتناول موضوع الارتياح. وإذا في داخل هذا الموضوع، اخترنا الارتياح النفسي الشخصي، فإن السبب يعود إلى أن البحث يدخل ضمن علم النفس و، بصفة خاصة، الغاية منه هو الحصول على شهادة دكتوراه في علم النفس.

2- إن من بين ما دفعنا إلى البحث في ميدان الارتياح النفسي الشخصي نجد :

- أ- التصادف بين ظهور هذا الموضوع ونشأة حقل جديد في علم النفس، ألا، وهو علم النفس الإيجابي.
- ب- إدراج تقنية المقابلة الجماعية كمحاولة للتعلم في دراسة الارتياح النفسي الشخصي، لأن الملاحظ هو أن معظم الدراسات هي دراسات تعتمد على الجانب الإحصائي الكمي، والمقابلة تعد جانباً كفيلاً في الدراسة.
- ج- عصرنة (Modernité) الموضوع : أصبح هذا الموضوع في السنوات الأخيرة من بين المواضيع التي نالت الاهتمام الأكبر في علم النفس، وبشكل عام في العلوم الاجتماعية، وحتى العلوم الاقتصادية.

د-موضوع متعدد التخصصات (interdisciplinarité): كما نلاحظ من النقطة السابقة، أنه مفهوم أصبح يدرس في تخصصات مختلفة.

ه-موضوع يخص كل فئات المجتمع (الطفولة، الشيخوخة، عالم الشغل... الخ)

3-بالنسبة إلى ما جعلنا ندرس هذه الظاهرة لدى الطلبة الجامعيين يمكننا حصره في أربع نقاط هي كالتالي:

أ-الدكتوراه المراد الحصول عليها هي في علم النفس التربوي، ولهذا لا يمكننا دراسة هذه الظاهرة مثلا لدى الأمهات أو العمال، وبدقة أكبر لا يمكننا دراستها لدى فئة غير متمدرسة.

ب-دراسة تتبعية للارتياح النفسي الشخصي حيث تمت دراسته لدى تلاميذ الثانويات، في إطار نيل شهادة الماجستير، وحاليا ندرسه لدى الطلبة الجامعيين -وهي المرحلة التي تلي مرحلة التعليم الثانوي مباشرة بالنسبة لمعظم الذين يواصلون تعليمهم.

ج-الغياب الشبه التام للدراسة على فئة الطلبة وإذ، نجد في إطار رسالة قدمت للحصول على شهادة الدكتوراه في تركيا، دراسة حاولت معرفة العلاقة بين الارتياح النفسي الشخصي ومركز الضبط لدى الطلبة، فنلاحظ اعتماد الباحثة على الجانب الإحصائي فقط. أما فيما يخص الدراسات العربية، فتناولت الموضوع بشكل آخر وهو جودة الحياة وربطته بالصحة النفسية، وليس من منظور علم النفس الايجابي المتبع في دراستنا.

د-الجزائر من الدول التي تمثل فيها نسبة الشباب أكبر نسبة ديمغرافية، وزيادة على هذا: في البلدان السائرة في طريق النمو، تعتبر الجزائر من بين الدول التي تتميز بنسبة كبيرة بدمقرطة التعليم.

4-إضافة لما قدمناه من الدوافع نضيف العناصر الثلاثة التالية:

أ- إلى جانب قلتها، فإن الدراسات التي تمت في الدول العربية، إذا ما قورنت بالدراسات الغربية، تتميز بخصيتين: أولاً، الغياب التام للطريقة الكيفية؛ ثانياً، التركيز على ترجمة المقاييس المستعملة في الدراسات الغربية ودراسة خصائصها السيكمومترية. ومن خلال دراستنا حاولنا تجاوز هذين النقصين بإدراج تقنية المقابلة، التي تمثل الجانب الكيفي في الدراسة، من جهة، وباستعمال مقاييس بعد ترجمتها لغاية قياس الظاهرة، وليس لدراسة خصائصها السيكمومترية، من جهة أخرى.

ب- إن الدراسات التي تمت في الدول العربية، وبصفة خاصة في الجزائر، تعتمد بالدرجة الأولى في تحليل نتائجها على النظرية النفسية التي تؤكد على أن الارتياح النفسي الشخصي هو وراثي، وعلى تجاهل دور العوامل الخارجية الأخرى. ولهذا في دراستنا، أضفنا العامل الاقتصادي وعلاقته بالارتياح النفسي الشخصي، وهذا من أجل توضيح دوره و تبيان أهمية النظرية الاقتصادية في دراسة الظاهرة، فقد أكد دينر في دراساته أن هناك عوامل أو متغيرات أكثر تأثيراً من المتغيرات الديمغرافية (الجنس، السن) ومن بينها العامل الاقتصادي الاجتماعي، وفي هذا السياق قام كونتريل (Cantril) بدراسة حول الارتياح النفسي في أربعة عشر (14) بلداً من ثقافات متنوعة، وفي مراحل مختلفة من التنمية الاقتصادية؛ فمن خلال الإجابة عن السؤال التالي: ماذا يريد الناس في الحياة "What people want in life"، لقد أكد فيها أن الظروف المادية لها النسبة الأكبر، خصوصاً المستوى المعيشي.

ج- إذا ربطنا الارتياح النفسي الشخصي كذلك مع تقدير الذات، فهذا يعود إلى السببين: أولاً، الدور المهم الذي يلعبه هذا التقدير في نجاح الفرد، وفي هذا المجال أكد كوبر سميث (Cooper Smith) >> "أن كل المجالات الحياتية تتأثر بمستوى تقدير الذات، من خلال ارتباطه بمتغيرات عديدة - منها: الاعتماد على الذات، مشاعر الثقة بالنفس، إحساس الفرد بكفاءته، تقبل الخبرات الجديدة، فاعلية الاتصال الاجتماعي، النجاح و اتخاذ القرارات المناسبة"<< كوبر سميث (1967)؛ ثانياً، ارتباطه بنظرية المقارنة الاجتماعية المفسرة للارتياح النفسي الشخصي، والتي تقوم على المقارنات، وقد بين أكملر (Hakmiller) أن المقارنة الاجتماعية تساعد الفرد على الرفع من تقدير ذاته.

### III- عناصر مكملة للإشكالية :

#### 1-تساؤلات الدراسة:

تمثلت أسئلة الدراسة فيما يلي:

- ما هو مستوى الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة الجامعيين؟
- هل هناك علاقة ارتباطية بين الارتياح النفسي الشخصي والمستوى الاقتصادي الاجتماعي؟
- هل هناك علاقة ارتباطية بين الارتياح النفسي الشخصي وتقدير الذات؟
- هل هناك فرق بين الإناث والذكور في الارتياح النفسي الشخصي؟
- هل هناك اختلاف بين المؤشرات الارتياح النفسي المحددة علميا والمؤشرات التي يحددها الطالب؟

#### 2- فرضيات البحث:

لقد تنوعت الفرضيات بين ارتباطية، وأخرى فرقية، وهي كالآتي:

- لدى الطلبة مستوى مرتفع للارتياح النفسي الشخصي.
- هناك علاقة ارتباطية بين الارتياح النفسي الشخصي والمستوى الاقتصادي الاجتماعي
- هناك علاقة ارتباطية بين الارتياح النفسي الشخصي وتقدير الذات
- هناك فرق بين الإناث والذكور في الارتياح النفسي الشخصي.
- هناك فرق في مستوى الارتياح النفسي باختلاف المستوى الاقتصادي والاجتماعي للطلبة.
- هناك فرق في مستوى الارتياح النفسي باختلاف درجة تقدير الذات.
- هناك اختلاف بين المؤشرات الارتياح النفسي الشخصي المحددة علميا والمؤشرات المحددة من طرف الطلبة.

### 3- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- التعرف على مستوى الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة.
- التحقق من العلاقة بين الارتياح والمستوى الاقتصادي الاجتماعي للطلبة الجامعيين.
- التحقق من العلاقة بين الارتياح النفسي الشخصي وتقدير الذات.
- التعرف على الفروق في الارتياح النفسي الشخصي حسب اختلاف المستوى الاقتصادي الاجتماعي.
- التعرف على الفروق في الارتياح النفسي الشخصي وفقا لمتغير الجنس.
- التعمق في مفهوم الارتياح من وجهة نظر الطلبة الجامعيين.
- التعرف على أهم مؤشرات الارتياح لدى الطلبة ومقارنتها بالمؤشرات العالمية.

### IV- المنهجية :

#### 1- الأدوات المستعملة:

الارتياح النفسي الشخصي (subjective well-being)

يتمثل في بعدين: بعد انفعالي يمثل الانفعالات الايجابية والسلبية لدى الفرد وجانب معرفي هو درجة الرضا عن الحياة

وهو تقييم الفرد للرضا في مجالات الحياة المختلفة ولقياسه استعملنا:

- مقياس الانفعالات الايجابية والسلبية (The Positive and Negative Affect Schedule).
- مقياس مؤشر الارتياح النفسي لقياس الرضا عن مجالات الحياة (PWI) والمحددة في الدراسة حسب كومينز "Cummins": المستوى المعيشي، الصحة، العلاقات، الانجازات، الأمن، الأمن في المستقبل والرضا عن التدين (الحياة الروحية).

▪ اختبار تقدير الذات Rosenberg.

▪ مقابلات جماعية حول مفهوم الارتياح ومؤشراته.

## 2-التعاريف الإجرائية:

**الإرتياح النفسي الشخصي (subjective well-being):** يؤكد دينر "Diener" أن للارتياح ثلاث مكونات وهي: الرضا عن الحياة (مدى الانسجام والتطابق مع الحياة)، وجود المشاعر أو الانفعالات الايجابية (كالفرح) و غياب المشاعر أو الانفعالات السلبية(كالقلق، العدوانية، الاكتئاب). ومن هذا نستنتج أن الارتياح يتمثل في بعدين: بعد انفعالي يمثل الانفعالات الايجابية والسلبية لدى الفرد وجانب معرفي هو درجة الرضا عن الحياة وهو تقييم الفرد للرضا في مجالات الحياة المختلفة، وبالتالي إن الارتياح النفسي الشخصي هو الدرجة التي يتحصل الطالب في كل من مقياس مؤشر الارتياح النفسي الشخصي (PWI) ومقياس الانفعالات الايجابية والسلبية(PANAS).

**المستوى الاقتصادي** هو مستوى أسرة الطالب من الناحية الاقتصادية أي ما تقدمه من الناحية المادية، حيث في الدراسة يعتمد على تصنيف الطالب الذاتي لأسرته في المستوى الاقتصادي المناسب لها بالإضافة إلى الاعتماد على الدخل الأسري.

**المستوى الاجتماعي** هو المكانة الاجتماعية العائلية للفرد، حيث في الدراسة نحددها بالمستوى التعليمي لكل من الأب والأم.

**تقدير الذات:** هو التقييم العام الذي يضعه الطالب لنفسه (لذاته) ويعمل على المحافظة عليه وهو ما يقيسه اختبار تقدير الذات لروزنبرغ.

المؤشرات: هي المحددات التي يتركز عليها الطالب في تحديد ما يحقق ارتياحه.

العينة: طلبة جامعيين في تخصصات مختلفة ومراحل دراسية مختلفة في جامعة وهران والمدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي.

### 3- كيفية عرض البحث:

في عرض بحثنا، ومطابقا مع الطريقة الكلاسيكية في ميدان هذا النوع من الأعمال، لقد قسمنا الدراسة إلى جزئين: جزء نظري وهو الأول- وجزء تطبيقي، وهو الثاني.

فالجزء الأول الذي يكمن في دراسة الأدوات النظرية المتعلقة ببحثنا، ينقسم إلى مقدمة عامة وفصلين. فالمقدمة العامة احتوت على الاشكالية العامة وفرضيات الدراسة والمنهجية المتبعة للقيام بالدراسة، أما الفصلين، فالأول والذي عنوانه هو "الارتياح النفسي"- يتركب من ثلاث فروع. بشكل ملموس يتسلسل كمايلي: بعد أن خصصنا بعض الصفحات إلى تقديم ما يسمى "علم النفس الايجابي"، تطرقنا إلى نظريات الارتياح النفسي وأخيرا، تناولنا مفهوم الارتياح النفسي الشخصي. الفصل الثاني، والذي عنوانه هو "تقدير الذات"، فإنه يتهيكل، كما الأول في ثلاثة فروع. فالفرع الأول يتمثل في تعريف الذات والتطرق إلى النظريات المفسرة لها؛ الفرع الثاني يهتم بتقدير الذات-يعني: تعريفه، النظريات المعرفة له ونماذجه-؛ الفرع الثالث فقد خصص لدراسة العلاقة بين الارتياح النفسي الشخصي وتقدير الذات.

أما الجزء الثاني، والذي مضمونه هو الدراسة الميدانية، يتكون من ثلاثة فصول. الفصل الثالث، والذي سميناه "الدراسة الاستطلاعية"، خصص للتأكد من مناسبة أدوات البحث-للقيام بالدراسة الأساسية بالتأكد من خصائصها السيكموترية أي الصدق والثبات. الفصل الرابع، وعنوانه "الدراسة الأساسية"، لقد حددنا فيه المنهج المتبع في الدراسة ثم خصائص عينة الدراسة الأساسية، وفي الأخير تطرقنا إلى الأدوات النهائية المستعملة. الفصل الخامس والأخير،



والذي سميناه "نتائج الدراسة ومناقشتها"، فقد خصص لعرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال تحليل المعطيات الميدانية ومناقشتها.

أخيراً، أتمننا العرض بملخص ذكرنا فيها أهم النتائج التي توصلنا إليها، بالإضافة إلى تقديم بعض الاقتراحات للدراسات المستقبلية في الموضوع.

## الفصل الثاني: الارتياح النفسي.

تمهيد

I - علم النفس الايجابي

II - الارتياح النفسي (Wellbeing).

III - الارتياح النفسي الشخصي (subjective wellbieng).

خلاصة.

## تمهيد:

لقد إنشغل الإنسان منذ القديم بمسألة السعادة، ولم تقتصر على عصر محدد وإنما نالت إهتمام المفكرين في مختلف الحضارات، فلقد تم استكشافه في الحضارات الإغريقية القديمة ولدى الحضارات الشرقية القديمة، وفي نفس الوقت حظي باهتمام العلماء والباحثين في مختلف التخصصات؛ فقد أكد إمرهانكس "Elemer Hankiis" أن الاهتمام بهذا الموضوع ليس بالجديد، فمن الثابت تاريخياً أن المدن الصغيرة في العصور الوسطى كانت تتناول الأراء ووجهات النظر المتعلقة بارتياح(سعادة) الأفراد و طبيعة الحياة الملائمة لهم، كذلك الحال في المدن الكبرى، ولم يكن الهدف آنذاك تحسين نوعية الحياة بقدر ما تمثل في اكتشاف الموارد البيئية في محاولة لاستغلالها من ناحية، ومواجهة الاضطرابات الاجتماعية من جهة أخرى؛ وهذا ما يؤكد الأصول القديمة للمفهوم.

ولقد اختلفت المصطلحات المستعملة لدراسة الموضوع في التخصصات المتعددة، ونجد استعمال مفاهيم الارتياح النفسي (Wellbeing)، السعادة (Happiness) وجودة الحياة (Quality of Life)؛ وقد بين فينهوفن "Veenhoven" (2007) على أن هذه المصطلحات تستعمل بالتبادل والتبادل (فينهوفن Veenhoven، 2009: 08).

وفي دراستنا الحالية نستعمل مصطلح الارتياح النفسي (Wellbeing)، فمن المسلمات أن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحيا الحياة الطيبة التي يشعر فيها بالارتياح، ولكن الملاحظ هو تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة المشاعر الإيجابية للشخصية وظلت الانفعالات السلبية مثل القلق، الاكتئاب، والضغط النفسية والتشاؤم الأكثر تناولاً واهتماماً في بحوثهم ودراساتهم.

وهذا ما أدى بالعلماء إلى محاولة الخروج من هذا التقوقع في الجانب السلبي، وفي السنوات الأخيرة ومع ظهور علم النفس الايجابي كتيار علمي، تجدد الاهتمام من جانب علماء النفس وعلماء آخرين بهذا المفهوم . ومن خلال هذا

الفصل سنتعرض إلى علم النفس الايجابي من حيث تعريفه وأصوله باعتباره المصدر لمفهوم الارتياح ثم نتطرق بالتفصيل لمفهوم الارتياح النفسي، ثم أهم النظريات المنظرة لهذا المفهوم.

## 1- علم النفس الايجابي

### 1-تاريخ علم النفس الايجابي:

لقد تمحورت المهام الرئيسية لعلم النفس قبل الحرب العالمية الثانية في ثلاث، وتمثلت من جهة أولى، في علاج الأمراض العقلية والنفسية ومن جهة الثانية، جعل حياة أفراد المجتمع أكثر إنتاجاً ومن جهة أخيرة محاولة التعرف على المواهب المميزة ورعايتها، ولكن بعد الحرب حدثت تغيرات عديدة، حيث وجهت أموالاً كثيرة لعلاج الأمراض النفسية نتيجة ما خلفته الحرب وبالتالي التركيز على كل ما هو سلبى كمعالجة الاكتئاب والقلق و إلى غير ذلك من الأمراض النفسية، وهذا ما أدى إلى تناسي كل ما هو ايجابي لدى الفرد وما يمكن للفرد تحقيقه باستغلال قدراته الايجابية الكامنة بالرغم من كل ما هو سلبى لديه.

وفي هذا الصدد يشير أحمد محمد عبد الخالق أنه في دراسة أجراها باحثون حول البحوث النفسية المختلفة بمراجعة قاعدة 15 محمد عبد الخالق المعلومات النفسية PsychInfo التي توثق ملخصات البحوث النفسية في الدوريات العلمية في الفترة بين 1967- 2000 توصلوا إلى أن هناك 5548 بحثاً نشر عن الغضب، 41416 عن القلق، 54040 عن الاكتئاب، بينما هناك 415 بحثاً عن الابتهاج، 1710 عن السعادة، 2582 عن الرضا عن الحياة؛ مما يعني أن هناك 40 بحثاً عن الانفعالات السلبية مقابل بحث واحد عن الانفعالات الايجابية.

ولكن في سنوات الثمانينات والتسعينات، طرأت تغيرات وتحولات جديدة غيرت مجرى الدراسات السابقة، وهي بداية دراسات تركز على دراسة الخصائص الايجابية التي ليس لها علاقة بالمرض، أي التركيز على مكامن القوة في نفسية الإنسان كالسعادة، الطمأنينة، الأمل، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي والقناعة. وهذا ما يسمى حالياً "بعلم النفس الايجابي" (positive psychology).

وعلى الرغم من بداية التغيرات التي كانت في سنوات الثمانينات، إلا أن البداية الحقيقية لعلم النفس الإيجابي كانت على يد مارتن سليغمان رئيس الجمعية النفسية الأمريكية سنة 1998، فلقد بدأ علم النفس الإيجابي كحركة تطورت من التفكير الايجابي إلى علم نفس ايجابي، حيث يرى أن علم النفس لا يجب أن يقتصر على دراسة المرض، الضعف والتلف فقط، وإنما يفترض أن يهتم أيضا بدراسة مكامن القوة والفضائل الإنسانية. فالجانب المهم بعلم النفس الايجابي هو دوره المزدوج، فمن جهة يحاول تقوية مكامن القوة، التي تؤدي إلى دور وقائي لمن يعيش بحالة جيدة من التوافق النفسي، ومن جهة أخرى إنه يساعد من يعاني من مشكلات توافقية إلى تدعيم مكامن التوافق لديه (سليغمان Seligman, 2000).

ولكن المؤكد أن علم النفس الايجابي لم يخلق من أفكار جديدة، فبالرجوع إلى الدراسات التي قام بها علماء النفس في سنوات ماضية، نجد بشكل خاص، علماء النفس الإنسانيين مثل: كارل روجرز، ابراهام ماسلو في الستينات قد ركزوا على قضية السعادة أو الارتياح، فلقد صاغ كارل روجرز "Rogers" مفهوم الوظيفة التفاضلية للفرد، أما ماسلو "Maslow" فقد إهتم بنقاط القوة لدى مرضاه وليس فقط بالخلل أو المرض، ولكن لم يكن الاهتمام بهذه الأفكار في المرتبة الأولى وركزوا على الصحة النفسية وكل ما هو سلمي كغياب أعراض أو الاضطرابات السلوكية. ولهذا نجد في زمن ماسلو عدد قليل من المقاييس المعيارية التي استعملت من أجل التصديق على هذه المفاهيم الايجابية وهذا يعني افتقارهم لدراسات ميدانية امبريقية مما يجعل دراساتهم على شكل تأملات فلسفية فقط.

فلقد أطلق كل من سيلغمان و سيكزيميهايلي " Csikszentmihalyi " ودينر " Diener " مبادرة لتأسيس علم النفس الإيجابي في سنة 1998، و طرح سليغمان " Seligman " الخطوط العريضة لعلم النفس الإيجابي أمام الجمعية النفسية الأمريكية التي كان قد انتخب لرئاستها في 1999، و انعقد الملتقى العالمي الأول لعلم النفس الإيجابي لأول مرة سنة 2002.

إن الأعمال المقدمة في علم النفس الإيجابي تبين أنها تعتمد على القوى، الجودة وقدرات الفرد والمجتمع، وهذا للحصول على نتائج جيدة بالإضافة إلى أن هذا أفضل من حصرها في الجوانب المرضية. التركيز فقط على ما يقلل الانفتاح و الإبداع لدينا ، ويمكن أن تكون صعوبة في حد ذاتها.

في الوقت الراهن، نجد تحت قيادة بعض الباحثين مثل سليغمان، سيكزيميهايلي، دينر و بربرا فريديكسون ... الخ، العديد من البحوث في هذا المجال، حيث درست ما هي السعادة؟ كيف نقيسها؟، ما الذي يجعل الفرد سعيدا ويسمح له بالعيش أفضل في المجتمع، وبناء منظمات مرجعية، وحل النزاعات بطرق أكثر إبداعا أو تسيير المحيط بنمط دائم.

إن ازدهار علم النفس الإيجابي وتعدد الدراسات التي تناولت مواضيعه، إنما هي تعكس الاهتمام العلمي بالعلاقة التي تربط القدرات الكامنة لدى الفرد (الأمل، التفاؤل) بتنمية الأفكار والانفعالات الإيجابية للفرد؛ وهذا لما لها من دور كبير سواء في المحافظة أو تحسين مستوى صحة الفرد الجسمية والنفسية، وبالتالي زيادة مستوى الارتياح لدى الفرد. وهذا ما يؤكد علم النفس الإيجابي، مؤكدا على أهمية وظيفة الأمل والتفاؤل كمتغيرات معرفية متوقعة لها القدرة على التنبؤ بالارتياح (سيروشي، دانك Ciarrocchi , Deneke 2005) .

## 2- تعريف علم النفس الإيجابي:

لقد عرفه سيلغمان على أنه هو دراسة القدرات و(القوى) والقيم التي تمكن الفرد ومحيطه الاجتماعي من التفتح، فهو إطار عام لدراسة الانفعالات الإيجابية، السمات الإيجابية، و المؤسسات الناجحة.

وبين كل من كريستال "Crystal" وبارك "Park" سنة 2003 أنه بشكل عام، يصف العاملون في مجال علم النفس الإيجابي بأن هذا الأخير هو " دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر، دراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في براثن الاضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية، الاجتماعية، والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تُعاش (كريستال، بارك Crystal, Park ، 2003: 03) .

أماهايدت وغابل فقد عرفا علم النفس الايجابي على أنه دراسة الظروف والعمليات التي تساهم في ازدهار الفرد أو الأداء الأمثل للأفراد، للجماعات والمؤسسات (غابل،هايدت Gable, Haidt ، 2005: 104).

أما بالنسبة إلى قاموس علم النفس فيعتبره مجال للنظريات والأبحاث النفسية التي تركز على الخبرات النفسية، والسمات الفردية أو خصائص القوة (strengths character)، والمؤسسات الاجتماعية التي تجعل من الحياة تستحق العيش إلى أقصى درجة. وهذا المجال يخص المستوى الانفعالي والمعرفي بالخبرات الايجابية في الماضي والحاضر والمستقبل مثل الرضا، السعادة والتفاؤل أما على المستوى الفردي فهو يتمثل في السمات الشخصية الايجابية مثل الشجاعة والوفاء والحكمة وأخيرا المستوى الجماعي فهو يخص الفضائل المدنية والمؤسسات التي تزيد من فعالية مشاركة الفرد كمواطن وعضو فعال في المجتمع.

وكخلاصة للتعريف السابقة فإن علم النفس الايجابي ليس أكثر من الدراسة العلمية للقوى البشرية العادية والفضائل الإنسانية، وهو يحاول وضع الفرد في حالة التوازن، ويوضح له ما هي حقوقه وما هي الوسائل التي تساعد على تحسين وضعيته أي ما هو إلا مجرد علم النفس. وحسب غابل "Gable" وهايدت "Haidt" إن هذا المسار

البحثي يحاول الإجابة عن السؤال التالي: كيف يتوصل الأفراد إلى الإحساس الإيجابي بجودة الحياة، بالانتماء، بالمتعة، والغرض هو الانضمام والإسهام في نشاطات وخبرات أوسع وأسمى وأكثر دوامًا من الذات (مثل: الطبيعة، الجماعات

الاجتماعية، المؤسسات، الحركات، التقاليد، ونظم الاعتقاد). (غابل، هايدت، Gable, Haidt ، 2005: 110)

ومن هذا نستنتج أن علم النفس الايجابي يتمثل في وجهات نظر علمية حول ما يجعل الحياة جديدة بالعيش، وهو يركز على الشروط التي تؤدي إلى السعادة والارتياح و الازدهار. وفي نفس الوقت ليس متمركزا على ازدهار ونمو وتطور الشخصية فقط، وإنما يعنى العلاقات الشخصية والاجتماعية وحتى السياسية، حتى انه كذلك قد يعنى بتطور التلاميذ في مختلف المراحل الدراسية، والعلاقات الجيدة على مستوى جماعات العمل أو نوعية الاتصال بين الدبلوماسيين لتحقيق السلام.

### 3- بعض المواضيع التي أسست لعلم النفس الإيجابي في بداياته:

- سيلغمان " Seligman ": درس " التفاؤل " الذي وجد أنه مرتبط إيجابا بالصحة الجسمية، بنقص الانهيار و المرض العقلي، طول العمر و شعور أكبر بالسعادة.

- اد دينر " Ed Diener ": المعروف باسم "دكتور السعادة" : درس الرضا عن الحياة و الارتياح النفسي و العوامل المرتبطة بهما.

- ميهالي سيكزتميهالي " Mihaly Csikszentmihalyi ": درس الظاهرة المعروفة باسم flow وهي حالة من الاستغراق التام في إنجاز عمل في أو إبداعي أو ممارسة الرياضة المحببة، أي حالة من تناسي الذات لكثرة الانشغال بالعمل المحبب.



#### 4- مجالات علم النفس الايجابي:

و بين كل من سيلغمان وسيكزميةهالي أن علم النفس الايجابي يهتم بثلاث مجالات وهي كالتالي:

أ- **على المستوى الشخصي:** هو يهتم بتقييم وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية مثل: الارتياح النفسي الشخصي

والرضا عن الحياة ( في الماضي) والسعادة (في الحاضر) والأفكار الايجابية كالتفاؤل و الأمل (في المستقبل).

ب- **على المستوى الفردي العلائقي:** يركز على أنماط السلوكات الدائمة والمستمرة لدى الأفراد في الخصائص

والسمات الايجابية للفرد : كالقدرة على الحب، الشجاعة، التسامح و الأصالة، الجرأة، مهارات العلاقات

الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، الإحساس والتذوق الجمالي، المثابرة، الانفتاح العقلي والتطلع للمستقبل، الشغف

الروحي، المهوبة العالية، والحكمة، الاستمرار، الشرف ويدرس علم النفس الايجابي السلوكات والخصائص الإيجابية التي

حددت علميا لتكون خصائص القوة و الحكمة و لتساهم كذلك في تطوير الإحساس والإبداع لدى الأفراد.

ج - **أما على المستوى الجماعي:** فتتمثل في الفضائل الإنسانية والمؤسسات هي التي تحرك الفرد تجاه المواطنة

الصالحة، المسؤولية، التواد مع الآخرين والاهتمام بهم، الإيثار، الأدب والأخلاق، الاعتدال، التحمل، وخلق

العمل". (سيلغمان، سيكزميةهالي، Seligman, Csikszentmihalyi, 2000: 05)، وبالتالي يمكن لعلم النفس الايجابي

أن يركز على الدراسة العلمية للأداء والتطور للفرد على عدة مستويات مثل العوامل البيولوجية، الشخصية، العلائقية

والمؤسسية، الثقافية وعامة.

و فيما يلي سنبين أهم مواضيع علم النفس الايجابي على حسب المستويات الثلاثة:

المستوى الشخصي	المستوى العلائقي	المستوى الاجتماعي والسياسي
الفعالية الذاتية	الإيثار	العمل التطوعي الاجتماعي والإنساني
الارتياح	الصداقة	الرعاية المؤسسية
الرضا عن الحياة	الحب	المواطنة
السعادة، الإبداع	الكفاءات الاجتماعية	الشجاعة
الانفعالات الايجابية	الذكاء الانفعالي	الفعالية الجماعية
تقدير الذات	الثقة في الآخر	العدالة
المزاج	المشاركة	منع ووضع حلول للصراعات
الدافعية	التعاطف والتراحم	التضامن
التفاؤل	الشكر والاعتراف	
القيم	التواضع	
العلاج النفسي الايجابي	التسامح	
المرونة	حل المشاكل العلائقية	
معنى للحياة	الحياة العائلية	
الجانب الروحي		
الشيخوخة والحكمة		

الجدول 01: يبين مواضيع علم النفس الايجابي (لكومت lecomte، 2009: 5-6).

## 5- تطبيقات علم النفس الايجابي:

يعتبر كتاب " تطوير القيم والفضائل الأخلاقية" أول المبادرات من المجتمع العلمي لتحديد وتصنيف السمات النفسية الايجابية للفرد، وهذا حتى يكون إطارا مرجعيا لتطبيقات علم النفس الايجابي. وقد صنفت هذه السمات والخصائص على أساس وجودها في العديد من الثقافات وأن تكون قابلة للقياس ومقبولة من طرف المؤسسات الاجتماعية، وهذا ما سمح بتحديد قائمة ب 24 خاصية ووضعت في 6 فئات وهي كالتالي:

1- الحكمة و المعرفة (**La sagesse et la connaissance**): تتضمن حب الاستطلاع، الإبداع،

التفتح الذهني و حب التعلم .

2- الشجاعة (**Le courage**): تتضمن المثابرة (**persévérance**)، الأصالة (**authenticité**)

و الحماس (**Enthousiasme**).

3- النزعة الإنسانية (**L'humanité**) أو التعاطف: التي تضم المحبة، الذكاء العاطفي و الطيبة ( **la**

**Bienveillance**).

4- العدل (**La justice**) : تشمل المسؤولية، القيادة.

5- الاعتدال (**La tempérance**): تتمثل في تلك القوى التي تحمي من التطرف، بما تشمله من الحيطة

(**la prudence**)، التواضع (**l'humilité**)، و التسامح (**le pardon**).

6- التسامي (**La transcendance**): يشمل تقدير الجمال (**apprécier la beauté**)، الاعتراف بالجميل

(**la gratitude**)، الفكاهة (**l'humour**) و الروحانية (**une vie spirituelle**) (لكومت **lecomte**، 2009: 5-6).

## 6- الأهداف العامة لعلم النفس الايجابي:

إن هدف علم النفس هو التحفيز لإصلاح الأشياء الفاسدة في الحياة من أجل بناء جودة الحياة ( صالوفاي

وآخرين ( Salovey , et al ، 2002: 170 ).

و يجب أن يكون هدف علم النفس الأساسي هو مساعدة الناس للارتقاء من -5 إلى 0 على سلم الرضا

بالحياة، وإنما الارتقاء من الصفر إلى +5 .

وهذه أهم أهداف علم النفس الايجابي:

● تنمية القدرة على حب الآخر، و تحبيب الآخر لنا.

● إعطاء معنى أو دلالة لأنشطتنا.

● تنمية الشعور بالمسؤولية تجاه تغيير ما نستطيع تغييره.

● تنمية القدرة على الصمود أمام أو مقاومة الشدائد التي لا نستطيع تفاديها .

وفي الأخير إن علم النفس الايجابي هو المجال الذي جاء استجابة لتأكيد العلماء على أهمية تبني نظرة إيجابية .عند

النظر إلى الحياة كبديل للتركيز المفرط الذي أولاه علماء النفس للجوانب السلبية منها، ليقدم إتجاهها علميا جديدا يركز

على الإمكانيات البشرية وجوانب القوى والفضائل الإنسانية، التي لها دور فعال في تنمية الخصال الإيجابية في

الإنسان.

## II- الارتياح النفسي (Wellbeing)

### 1- مفهوم الارتياح النفسي (Wellbeing):

#### - 1-1 - مفهوم الارتياح لغة:

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

#### 1-2- الارتياح النفسي من الناحية الفلسفية:

لفهم أكبر لمعنى الارتياح النفسي يجب علينا الرجوع إلى أصوله الأولى التي تبدأ من الفلسفة، وإنه بالرجوع إلى هذه الأخيرة نجد أنها استعملت مفهوم السعادة. ونجد في هذا الصدد العديد من الفلاسفة ممن اهتموا بهذا المفهوم سواء من الفلاسفة الكبار القدامي كأرسطو وأفلاطون أو كبار فلاسفة عصر الحداثة منهم : مونتaign (Montaigne)، سبينوزا (Spinoza)، ديدرو (Diderot) و كانط (Kant).

وقد استعمل الفلاسفة مفهوم السعادة في نطاق أوسع، فالسعادة هي "ما هو جيد للفرد". ويشيرون إلى الصحة على أنها عنصر من عناصر أخرى مكونة للسعادة وفي هذا الصدد يربطونه بالمصلحة الشخصية للفرد (self - interest) ويقصد بالمصلحة الشخصية ما هو مهم للفرد شخصيا وليس الآخرين (انظر الموقع: <http://le5/12/2009plato.stanford.edu/entries/well-being>).

ومن بين الفلاسفة الأوائل نجد اليونانيين، فلقد اعتبروا السعادة المطلب الأسمى والأرقى لدى الإنسان، وغايته القصوى؛ ومن بين هؤلاء أرسطو الذي يرى أن السعادة ليست سوى حالا من أحوال النفس البشرية، وسعادة الإنسان تكون بمزاوته لمميزاته الخاصة، فقد أكد أرسطو أن السعادة هي الهدف النهائي للحياة البشرية؛ حيث تعتبر

النهاية العليا لجميع الغايات الأخرى. واشترط أرسطو انه للوصول إلى السعادة والشعور بوجودتها على الفرد أن يتحلى بالفضائل، حيث ترتبط السعادة في نظر "أرسطو" بتحقيق الخير و تتحدد باللذة، وأن الفضيلة هي التي تقود إلى السعادة وهي ليست عاطفة أو قوة بل هي عادة إرادية: إتباع الاختيار الذي يمليه التأمل والتمعن.

كما أكد على أن النجاح في الحياة ضروري لتحقيق السعادة و تحقيق الخير والفضيلة(ربيع، 2004). وفي هذا الصدد يرى إبراهيم (1966) أن الفلاسفة اليونان عندما أكدوا أن السعادة هي الخير الأسمى أو الخير المطلق، فإنهم لم يكونوا يعنون بالسعادة مجرد خير نسبي متغير كاللذة، بل كانوا يعنون بها تلك الغاية القصوى التي ليس بعدها غاية .ومعنى ذلك أنهم كانوا يعتبرون اللذة جزئية، في حين أنهم كانوا ينظرون إلى السعادة على أنها كلية.

و لقد أشار أرسطو بأن على الفرد أن يتحلى بالفضائل حتى يصل بحياته إلى السعادة ويشعر بوجودتها. ويرى أن للإنسان مجموعة كبيرة من القدرات يستعملها للوصول إلى غايته في الحياة (دينر **Diener** ، 1984 : 55).

ونجد أن المرتكز الأخلاقي للسعادة ينبع من السؤال التالي: " ما هي الحياة الجيدة؟ وتجدر الإشارة أن هذا السؤال طرح منذ القديم من قبل العلماء والفلاسفة اليونانيين، و يبقى أحسن تصور للسعادة هو أن يقوم على الفضيلة التي لا يجب أن تراعي مصلحة الفرد فقط، بل تأخذ بعين الاعتبار مصالح الآخرين كذلك (أوبريان **O'Brien**، 2008 : 18). وفي هذا السياق نجد أن أرسطو يؤكد أن الحياة الجيدة تتمثل في قدرة الفرد على الشئف من أجل إفادة المجتمع. وفي نفس السياق أكد أفلاطون أن الحياة الجيدة بالنسبة إلى الفرد تتجسد من خلال سعيه لاكتساب المعرفة. على عكس ذلك يرى أبيقور **Epicurus** أن الحياة الجيدة تتمثل في العمل على الزيادة القصوى للذة والتقليل إلى حد كبير من الألم (مكماهان واستس **McMahan, Estes**، 2010).

ولقد اعتمد بعض الفلاسفة على مفهوم المتعة أو اللذة (**Hedonia**) التي تعني قدرة الأفراد على الوصول إلى السعادة والأنشطة الممتعة والمشاعر الايجابية. لقد أكد بعض علماء القرن التاسع عشر أن الحياة الجيدة مرتبطة بالمتعة، حيث

يقول جيمس ميل: "أن السعادة هي وجود المتعة وغياب الألم"؛ أي أن هؤلاء العلماء يسعون إلى تعظيم المتعة (اللذة) وأن هذا يجب أن يشمل كل المجتمع، وفي نفس الوقت يشترطون انه يجب أن لا تكون هذه المتعة قائمة على شهوات وملذات حيوانية وإنما احتضان الحياة الفكرية والتفاعل الاجتماعي المتحضر(بورن وماشان، Burns, Machin, 2008: 360).

ونجد المعجم الفلسفي يعرف السعادة على أنها الرضا التام بما تناله النفس من الخير. (صليبا، 1982: 656)

و لقد بينت موسوعة الفلسفة بجامعة ستانفورد أن الارتياح (Wellbeing) مصطلح يستعمل للرجوع إلى الحالة الصحية للفرد (انظر الموقع: <http://plato.stanford.edu/entries/well-being/>، consulté le 5/12/2009).

أما في العصر الحديث نجد الفيلسوفة اليابانية نومورا (2004) تنظر إلى السعادة على أنها حالة تتضمن تحقيق الذات والشعور بالبهجة، إذ إن المرء لا يشعر بالسعادة إلا إذا مارس الإحساس بالبهجة والفرح. وإن البحث عن متعة روحية مستمرة هو الأكثر احتمالا لأن يقود إلى السعادة، ولذلك فإن من المهم أن نرى الأشياء من الجانبين المادي والروحي، وكذلك من الخارج والداخل والعلاقة بالآخرين.

وقد وضحت سوانتو Sointu (2005) من خلال دراسات تتبعية للارتياح النفسي من سنة 1980 إلى سنة 2000 أن الارتياح النفسي مرتبط بالسياسة، الصحة، الرخاء في الدولة و الراحة الشخصية. وهذا ما يحتم على الأفراد تحمل المسؤولية للحصول على الارتياح النفسي. وبالتالي فإن الارتياح ينشأ كالتزام معياري واختياري من طرف الفرد. (أوبريان، O'Brien، 2008: 16-17)، وقد أكدت "... أن مفاهيم وخبرات الارتياح النفسي يتم إنتاجها في نطاق أوسع من خلال التصورات والممارسات الاجتماعية." (سوانتو Sointu، 2005: 255). وقد خلصت إلى أن الممارسات المعاصرة للارتياح النفسي هي ذات معنى لأنها تمكن الأفراد من تحقيق هوياتهم تماشياً مع القواعد والقيم السائدة. وتنظر إلى الارتياح على أنه السعادة على مدى الحياة في مقابل وجود بعض التغييرات في أوقات معينة

ويعرف الارتياح كذلك على أنه قيمة، حيث ترى مارثانوسبوم "Nussbaum Martha" (1995) أن الارتياح النفسي هو مختلف الوظائف (Functions) الأساسية التي نحن قادرون على تحقيقها في الحياة، بالرغم من أن هذه الوظائف تختلف من فرد إلى آخر. وقد وضع هؤلاء العلماء أن الارتياح ينطوي على عمليات تحول كتحقيق الغايات في الأخير.

أما وايت "White" (2006) فيرى أنه لا يوجد مفهوم واضح للارتياح أو السعادة، ومع ذلك فإنه يقول أن جميع البشر لديهم العديد من الأهداف التي قد تكون متعارضة، ويقصد هنا أن الفرد يريد هذا وذاك في وقت واحد، ويعتقد بأشياء متعددة وبالتالي عليه القيام بها وهو يعلم أن أحد هذه الأشياء هي التي تحقق له المتعة دون الأخرى، والتي يجد أنه مؤهل للحصول عليها في اختياراته وخطته. ويقصد بالأهداف المتعارضة تلك التي هي في صراع تنافس حول الموارد والوقت اللازم للحصول عليها أو القيام بها. فكل هدف يحتاج إلى الموارد والوقت لتحقيقه وهذا ما ينشأ عنه الصراع. ومن خلال وايت فإن وجود الأهداف المتناقضة يشعر الفرد بعدم الارتياح، وبالتالي يكمن الارتياح في إيجاد حل لمشكلة الأهداف المتعارضة. وقد خلص إلى أن مفهوم الارتياح هو كيفية تحقيق كل أهدافنا المتعارضة على النحو اللازم وفي ضوء حقيقة انه لا يمكن تحقيقها كلها أو السعي لتحقيقها كلها في آن واحد (أوبريان O'Brien, 2008: 27-28).

### 1-2-2- نظريات الإرتياح النفسي (theories of wellbieng):

إن نظريات الارتياح النفسي قسمت إلى نوعين من الناحية الفلسفية وهما: النظريات الذاتية والنظريات

الموضوعية (تيريوس وهال Tiberius, Hall, 2010:04).



## 1-2-2-1- النظريات الذاتية (Subjective theories):

تؤكد هذه النظريات على أن الفرد يحقق الارتياح بقدر ما يكون له تقييم إيجابي لمجرى حياته بشكل عام

(تيريوس وهال (Hall, Tiberius, 2010: 04)، ومن بين نماذجها سنتناول نظرية المتعة ونظرية الرغبة.

### 1-2-2-1-أ- نظرية المتعة (Hedonism):

تعتبر نظرية المتعة من النظريات الذاتية، حيث مذهب المتعة هو الرأي القائل بأن مكونات الوحيدة

للارتياح النفسي هي متعة و الألم. فالمتعة هي عنصر الإيجابي الوحيد للارتياح النفسي، والألم هو عنصره السلبي الوحيد.

فهي ترى أن الإرتياح قائم على الشعور بالمتعة، وتؤكد على أن كل ما يؤدي إلى الارتياح يؤدي إلى المتعة

(اللذة). ونجد أن الإنسان يسعى دائما إلى تحقيق ما يعتقد أنه سيوازي بين المتعة(اللذة) والألم، ولهذا تسمى نظرية

المتعة. ومن بين الباحثين الأوائل الذين تطرقوا لهذه النظرية نجد سقراط و بورتاقوراس في حوارات أفلاطون؛ أما في

عصرنا هذا فمن بين الدارسين المحدثين الذين تناولوا هذه النظرية نجد جيريمي بنتام "Jeremy Bentham" من

خلال عرضه لمبادئ الأخلاق والتشريع حيث بين أن"الطبيعة البشرية وضعت تحت حكم سيدين وهما الألم

والمتعة"(مارتان Martin، 2007: 172)؛ أي إن الإنسان يخضع لهذين السيدين ويحتكم إليهما في تحديد حالته

النفسية. ومن خلال هذه النظرية فان ماهية الارتياح تكمن في تحقيق أكبر قدر من المتعة على حساب الألم (أنظر الموقع:

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

إن أدنى تأمل في هذه النظرية من وجهة موضوعية، يجعلنا نعتقد اعتقادا راسخا أنها قدمت تعريفا معقولا

ومقبولا حول ماهية الارتياح؛ ذلك بأن الارتياح ما هو في حقيقة الأمر إلاّ الحالة النفسية الجيدة بالنسبة للفرد، التي لا

تتحقق إلا في وجود المتعة. وأبسط تصور لهذه النظرية هو ما قدمه جيريمي بنتام "Jeremy Bentham"، لما اعتبر أن

المزيد من السعادة يجعل الحياة أفضل، وإن التعرض للألم يساعد على أن تصبح الحياة أسوأ". وقد بين بنتام كيفية

قياس هاتين التجريبتين من خلال اعتبار كل منهما خبرتين مرتبطتين بالوقت " المدة" (Duration) والحدة (Intensity) ، ويميل بنشام إلى التفكير في اللذة والألم على أنهما نوع من الإحساس "Sensation" (أنظر الموقع:

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

وما نلاحظه أن هذه النظرية لديها قدر كبير من المعقولية الأولية والقوة التفسيرية؛ أولاً، فمن المعقول جداً أن بعض المتعة يساهم في رفع الارتياح لدينا، ثانياً فإنه على الأقل أن بعض الآلام يؤدي إلى انخفاضه أو نقصه.

ولكن المشكلة في هذه النظرية تكمن في أنه لا توجد متعة مشتركة بين كل الناس، حيث أن لكل فرد خبرة مختلفة عن خبرات الآخرين يريد التمتع بها، وبالتالي فإن المدة والحدة تختلف من شخص إلى آخر، بالإضافة إلى أن هناك بعض الخبرات التي يتمنى الفرد لو أنها تستمر.

ومن الانتقادات التي تعرضت لها نجد ما قدمه توماس كارليل "Thomas Carlyle"، حيث تطرق إلى نقطة الاختلاف والتي تتمثل في وضع كل الملذات في الدرجة نفسها؛ وكمثال على ذلك وضع متعة الجنس في نفس الدرجة مع التقدير الجمالي، فأتى جيمس ميل "J. Mill" ليستغل الفرصة ويسعى إلى تصنيف هذه المتع والتمييز بين العالي والأدنى في الملذات، حيث أضاف محددًا ثالثًا لمحددات بنشام التي كانت تتمثل في المدة والحدة، وهو الجودة وسماها (Quality)، حيث يرى ميل أن هناك العديد من الملذات أو ما يسميها بالأشياء الجيدة ويعتبرها وظائف نفعية كالخيز و الحب إلى غير ذلك (ريتاوكامفيلدودونالدسونRuta,Camfield,Donaldson، 2007: 399).

ولكن ما يميز هذه الملذات عن بعضها هو أن واحدة ذات قيمة أكبر من غيرها، أي أعلى درجة وهذا بحكم طبيعتها، كالحب، الصداقة، تحقيق الفرد للغايات النهائية له، في المقابل اعتبار المتع الجنسية مثلاً أقل قيمة وبالتالي فإن سألنا الذين عايشوا التجريبتين فيكون حكمهم بالرجوع إلى ما تم ذكره وبالتالي اختيار المتعة الأكثر قيمة فهنا الإختيار يكون على أساس القيمة وليس المتعة التي تحققها (مارتانMartin، 2007: 173).

ولكن كانت هناك معارضة شديدة لما قدمه جيمس، على أساس انه لا ينتمي إلى نظرية المتعة، فإذا كانت بعض الملذات أكثر قيمة أو أعلى درجة بطبيعتها، هذا لا يدعو إلى المتعة لأنها لا تسمح للفرد أن يجدد ما هي الأشياء التي تجلب له المتعة. بالإضافة إلى أن الفرد عندما يعرف قيمة المتعة التي يريدتها فإنه يسعى إلى تحقيق المتعة التي لها قيمة أكبر ولا يسعى إلى الأقل قيمة ليحصل على أكبر قدر من المتعة.

وعلى الرغم أنه من المؤكد أن المتع الزائفة أو الغير حقيقية غير جيدة للأفراد، نجد ظهور ما يسمى آلة الخبرة "Experience machine" من طرف روبرت نوزيك "Robert Nozick" سنة 1974 وهو أن يتخيل الفرد نفسه أنه يمكنه البقاء داخل آلة يمكنها أن تقدم لك الخبرة التي يريدتها أو يرغب فيها (تيريوس وهال Tiberius Hall, 2010: 07)، وهذه الآلة تستطيع أن تحفز عقول الأفراد حتى يشعروا أنهم يعيشون الحياة المثالية. ولكن هل يقبل الفرد أن يبقى محجوزا داخلها؟ وهل هي طريقة لتحقيق الارتياح؟. حيث يظهر أن هذا خطأ كبير، فالإنسان يريد القيام ببعض الأشياء، ويريد أن يسلك بعض الوجهات وهذه الآلة تضع حدودا لما يريده الإنسان في واقعه وبالتالي هي لا تحقق الارتياح.

وهذا ما أدى إلى ظهور نظريات أخرى معارضة لهذه النظرية.

## 1-2-2-1 ب - نظرية الرغبة (Desire):

لقد كانت آلة الخبرة (Experience machine) في نظرية المتعة الدافع الأساسي والجوهري لظهور هذه النظرية، أما تاريخيا فان سبب هيمنة نظرية الرغبة هي السعي لظهور الاقتصاد في الارتياح، حيث أكد سان "Sen" أن ما حدده جيريمي بنتام كالصداقة والحب على أنها وظائف نفعية في نظرية المتعة هو غائب في نظرية الرغبة، وأن اللذة والألم موجودان في رؤوس الناس ويصعب قياسهما وخاصة عند وجود خبرات مختلفة لدى الأفراد ومتعارضة فيما بينها (ريتاو كامفيلد ودونالدسون Ruta, Camfield, Donaldson, 2007: 399).

فالاقتصاديون يرون أن الارتياح يتمثل في إشباع الأفضليات (Preferences) أو الرغبات. وهذا يمكن من ترتيب الأفضليات وتنمية الوظائف ذات المنفعة بالنسبة للأفراد، وإيجاد أساليب لتقدير قيمة الأفضليات كاعتبار المال كمعيار (انظر الموقع: <http://plato.stanford.edu/entries/well-being>, consulté le 5/12/2009).

ومن أهم نظريات الرغبة نجد رغبة الحاضر وترتبط بأفضل ما يقدم الفرد لتحقيق رغبته، ولقد نجحت هذه النظرية إلا أنها لاقت مشكلة مع المراهقين، فمثلا المراهق الذي يريد السهر خارج المنزل و أمه ترفض فانه يستعمل طرق مختلفة ليبين رفضه لأوامر أمه فهي رغبته حتى ولو كان ما يريد القيام به هو مضر له، ومن هنا يمكننا تفسير نظرية الرغبة على أنها تصلح لوقت محدد وخاص، لان المراهق يشعر في الوقت الذي يقوم فيه بما يريده بالارتياح حتى ولو كان خطأ، وبالتالي إن نطاق نظرية الارتياح يجب أن يكون شاملا مرتبطا بما هو مهم لارتياح الفرد وهو المستوى العام للرغبة في الرضا عن الحياة بشكل عام.

ويقترح في ملخص لهذه النظرية أنه كلما كانت الرغبة أكثر كلما كانت الحياة أفضل. ولكن ما قدمه ديريك بارفيت حول المدمن الذي أصبح يتعاطى المخدرات والذي تصبح له الرغبة الكبيرة في تعاطي المخدرات، ولكن في الأخير تصبح هذه الرغبة تشكل مشكلة وليس الارتياح بالنسبة إلى المتعاطي، ومنه أنت نسخة أخرى للنظرية تبين أن الرغبة يجب أن تقوم على شكل ومحتوى الرغبة (انظر الموقع:

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

بالإضافة إلى مثال الكاهن الذي عاش طول حياته في الدير وخير بين ثلاثة اختيارات وهي البقاء كاهنا أو العمل طباحا أو الرحيل عن الدير فالأكيد أنه سيختار بقاءه كاهنا لأنه لا يعرف حقيقة الاختيارين الآخرين وبالتالي فان الرغبة يجب أن تكون قائمة على معرفة حقائق ما نرغب فيه. فإن معرفة حقيقة الرغبة التي نريدها يجعل ما نقوم به واقعا وبالتالي فان نظرية الرغبة قائمة على المعرفة.

ومن هذا كله يظهر لنا أن الارتياح ينظر له من ناحية الشكل والمحتوى، فمن حيث الشكل يركز على مكونات الارتياح، ومن حيث المحتوى فيركز على ما يجعل الأشياء جيدة للأفراد. وبالتالي فإن نظرية الرغبة والمتعة تتفقان من حيث المحتوى فكلاهما يبحث في الأشياء التي تجعل الحياة جيدة، أما شكليا فهما مختلفتان حيث إن نظرية المتعة تنظر إلى السرور بأنه هو المحقق لما هو جيد. أما نظرية الرغبة فهي ترى أن الرغبة هي التي تنتج الرضا والسرور.

## 1-2-2-2- النظريات الموضوعية (Objective theories):

يرى أصحابها أنه يوجد على الأقل بعض من عناصر الارتياح التي لا تعتمد على الفرد، أي أن هناك مكونات تؤدي إلى الارتياح باستقلالية عن موقف الفرد منها. ومن نظرياتها نظرية القائمة (تيريوس و هال, Tiberius Hall, 2010: 12).

## - نظرية قائمة الأهداف (Objective list):

تعتبر هذه النظرية من النظريات الموضوعية، حيث يعرف مثلا أرنسون "Arneson" (1999) الارتياح النفسي من خلال هذه النظرية على انه تحقيق أو إنجاز لأشياء محددة جيدة. حيث تقوم على أساس العناصر المكونة للارتياح والتي لا تتمثل في المتعة أو الرغبة وهي مثلا المعرفة والصدقة. على الرغم من انه يمكن القول إن المتعة يمكن أن تكون من النظريات القائمة على الأهداف. في حين نجد أن كل النظريات القائمة معارضة لنظريات الرغبة بشكل عام (تيريوس وهال, Tiberius, Hall, 2010: 12).

وفي هذا السياق يمكننا أن نطرح السؤال الآتي: ماذا يجب أن يكون في القائمة؟ وللإجابة عن هذا السؤال يمكننا أن ننطلق من تصور أرسطو لهذه الفكرة؛ إذ يقول "نأخذ ما يحقق الاكتفاء الذاتي لجعل الحياة جديدة بالاختيار ولا تفتقر إلى أي شيء" (انظر الموقع: <http://plato.stanford.edu/entries/well-being>, consulté le 5/12/2009).

فالفرد يفكر في السعادة لتحقيقها ولكن الجدارة في اختيار ما له قيمة، ليس حسابه كشيء من بين الأشياء أخرى بطريقة أخرى فإذا ادعينا أن الارتياح يتكون من الصداقة والسرور فقط فهنا يتضح أن القائمة المحددة للارتياح غير مرضية، لأنه يمكن أن تثبت أن المتعة تجعل حياة الأفراد أفضل.

**وللإجابة عن السؤال:** ماهو الجيد الذي يجب أن يكون في القائمة؟ فسنعتمد على نظرية الكمال والتي تأثرت بأفكار أرسطو حول الموضوع التي طورها توماس هوركا "Thomas Hurka" سنة 1993، والتي تقوم على سؤال حول "ما هي العناصر المكونة للارتياح التي ترتبط بالطبيعة الإنسانية؟"، فإذا كان جزء من الطبيعة الإنسانية اكتساب المعرفة مثلا فان الكمالين يدعون أنها تصبح من مكونات الارتياح، ولا يوجد ما يحول دون أن تكون هذه القائمة مشتركة بين الأفراد و لكن كل فرد يستعملها بطريقة الخاصة لتحقيق ارتياح عالي (تيريوس، هال Tiberius, Hall، 2013: 13).

لكن كيف نقرر ما هو الذي يدخل ضمن القائمة، فهذه النظرية تعتمد على الحدس في تحديد القائمة، ولكن لا يمكن القول أن هذه النظرية اقل رضا من النظريتين السابقتين، فالنظريتين السابقتين تعتمدان على الأحكام العكسية، لكن لا يمكن إنكار أن الحدس لا يعتبر من البراهين، مع الأخذ بعين الاعتبار أنه يمكن أن يكون خطأ. وقد اعتبر المتعيون هذا أقوى حجة لإثبات نظريتهم واثبات معتقداتهم حول ما هو جيد للفرد. إن الاعتراض المشترك لهذه النظرية أنها محدودة وهذا لأنها تؤكد على أن بعض الأشياء هي جيدة للفرد في حين انه لا يتمتع بها ولا تسعده وهو لا يريدتها. ولكن استراتيجيتها هنا انه يمكن أن يستفيد الإنسان من بعض الأشياء في استقلالية عن اللذة أو المتعة، ولكن في الحقيقة أن قيامه بها يمكن أن تجلب له السعادة؛ بالإضافة أنها وضعت بنودا في القائمة لم تشرح سبب وضعها.

### 1-3- الارتياح النفسي من جانب علم النفس:

لقد تعددت الدراسات التي تناولت مفهوم الارتياح النفسي وتعددت معها التعريفات المقدمة لهذا المفهوم. فان العديد من علماء النفس أصبحوا ينظرون إلى الارتياح النفسي على انه نظام من المعتقدات حول طبيعة وخبرات الارتياح، وهذا النظام يحتوي على معتقدات مختلفة قد تتباين من فرد لآخر. وقد حددوا للارتياح عدة جوانب تتمثل فيما يلي: خبرات السعادة (experience of happiness)، الإحساس بالهدف (a sense of purpose)، المعرفة أو الحكمة (wisdom)، تبني فلسفة حياة متناسقة (a coherent philosophy of life)، الانجازات (achievement)، المتعة (Pleasure)، والحب (Love) (مكماهان واستس 2010.McMahan, Estes).

ولكن الملاحظ أن كل من ريان "Ryan" وديسي "Deci" (2001) بينوا أن علماء النفس انقسموا على أساس فلسفي إلى مجموعتين، فمنهم من اتبع فلسفة المتعة (Hedonia) ومجموعة أخرى تتبع فلسفة اندومونيا (Eudaimonia) (مكماهان واستس 2010.McMahan, Estes).

إن الفلسفة الأولى Hedonism ترى أن الارتياح يحتوي على المتعة (Pleasure) والسعادة (Happiness)، ومن أهم فلاسفة هذه المقاربة هما توماس هوبس "Thomas Hobbes" واريستيبوس "Aristuppus"، ولقد بين كوبوفي "Kubovy" سنة 1999 أن علماء النفس الذين تبنا هذه المقاربة يرون أن المتعة (Pleasures) تخص الجسم والعقل. وإن النظرة السائدة لدى علماء النفس المتعة (Hedonic psychologist) أن الارتياح النفسي الشخصي يعتمد ويتكون من ثلاثة عناصر وهي: الرضا عن الحياة، وجود المشاعر الايجابية وغياب المشاعر السلبية (ريان وديسي، Deci, Ryan, 2008: 08). ومن بين علماء هذه المقاربة نجد مثلاً دينر "Diener" و لوكاس "Lucas".

أما الفلسفة الثانية وهي اندومونيا (Eudaimonism) فتري أن الارتياح هو تحقيق وإشباع قدرات الفرد نحو حياة هادفة.

ومن بين الفلاسفة القدامى المنتمين لهذا الاتجاه نجد أفلاطون الذي يؤكد أن الحياة الجيدة تعتمد على تحقيق الفرد للمعرفة وكذلك أرسطو الذي يؤكد أن الحياة الجيدة تتمثل في التنقف الجيد من أجل إفادة المجتمع. حيث أن هذه الفلسفة تؤكد أن الأفراد عليهم إيجاد المعنى والهدف في الحياة من خلال معرفة وتطوير ما هو أفضل لديهم واستعمال هذا من أجل تحقيق ما هو أفضل (مكماهان واستس 2010.McMahan,Estes).

ومن بين علماء النفس الذين تأثروا بهذه المقاربة نجد روجرز "Rogers" وريف "Ryff".

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

يعرف الارتياح أو جودة الارتياح على أنها الشعور بالارتياح أو الرفاهية وحسن الحال الذي يتضمن مؤشرات موضوعية وتقييما ذاتيا للوضع الجسدي، المادي، الاجتماعي، والانفعالي، يمتد إلى النمو الفردي والنشاط الهادف متوازنا بمنظومة القيم.

ومن ونجد كل من مور "Moore" و دافيدسون "Davidson" و كايز "Keyes" وبورنستين "Bornstein" سنة (2003) يبينون أن الارتياح النفسي هو حالة من النجاح في الأداء على مدى الحياة، وذلك



بتكامل الوظائف الجسمية والمعرفية والاجتماعية-الوجدانية التي ينتج عنها نشاطات منتجة ذات دلالة ضمن الإطار الثقافي وإشباع العلاقات الاجتماعية والقدرة على التسامح عن المشاكل المعتدلة النفسية، الإجتماعية، والبيئية وتجاوز كل المشاكل المحيطة. كما للإرتياح بعد ذاتي وهو يعني الرضا المرتبط بإشباع الفرد لحاجاته. (فريينونFrailion، 2004: 20).

وإن هذا الأخير هو ما يهمننا في دراستنا الحالية وهو الجانب الذاتي والمتمثل في الارتياح النفسي الشخصي وهو تقييم الفرد لحياته بشكل ذاتي دون الاعتماد على معايير موضوعية محددة مسبقا.

### III- الارتياح النفسي الشخصي (subjective wellbieng):

#### 1- مفهوم الارتياح النفسي الشخصي:

لقد تعددت التعريفات لهذا المفهوم وفيما يلي ستناول أهم التعريفات التي تناولته:

فلقد أكد كل من دينر "Diener" و لوكاس "Lucas" أن هذه العناصر الثلاثة- الرضا عن الحياة، وجود المشاعر الايجابية وغياب المشاعر السلبية- هي التي تدل على مستوى ارتياح الفرد، وأن مضمون الارتياح في هذه يتلخص فيما يلي:

- زيادة خبرات المتعة (Experience of pleasure)

- نقص الخبرات غير الممتعة (a lack of unpleasant experiences)

- الرضا عن الحياة (Satisfaction with life) (سيليجسون وهانبر وفالوى Seligson, Huebner, Valois

، 2005: 357).

حدد سليغمان سنة 2002 ثلاثة مسالك للوصول إلى السعادة أو الارتياح النفسي من وجهة نظر علم النفس الايجابي وهي وتمثل في: المشاعر أو الانفعالات الايجابية (positive emotion)، السرور (Pleasure)، والالتزام (Engagement). وأكثر الأفراد ارتياحا هم أولئك الذين يتبعون المسالك الثلاثة، ويقول أن السعادة لا تتحقق بالقدر الكافي إذا ما تبني الفرد مسلك المتعة دون غيره من المسالك. (أوبريان O'Brien، 2008: 19).

فيما نجد كومينز "Cummins" يرى أن الارتياح النفسي الشخصي هو تقييم الحياة بطريقة ايجابية وقد حدد للارتياح مكونين اثنين هما:

### 1-الرضا المعرفي.

### 2-المشاعر الايجابية أو الشعور بالسعادة(بورك وجيلدونBourke,Geldens، 2006: 169).

وفي هذا الإطار نجد دينر "Diener" الذي وضع للارتياح ثلاث مكونات وهي:

1- الرضا عن الحياة (مدى الانسجام والتطابق مع الحياة).

2- وجود المشاعر أو الانفعالات الايجابية (كالفرح).

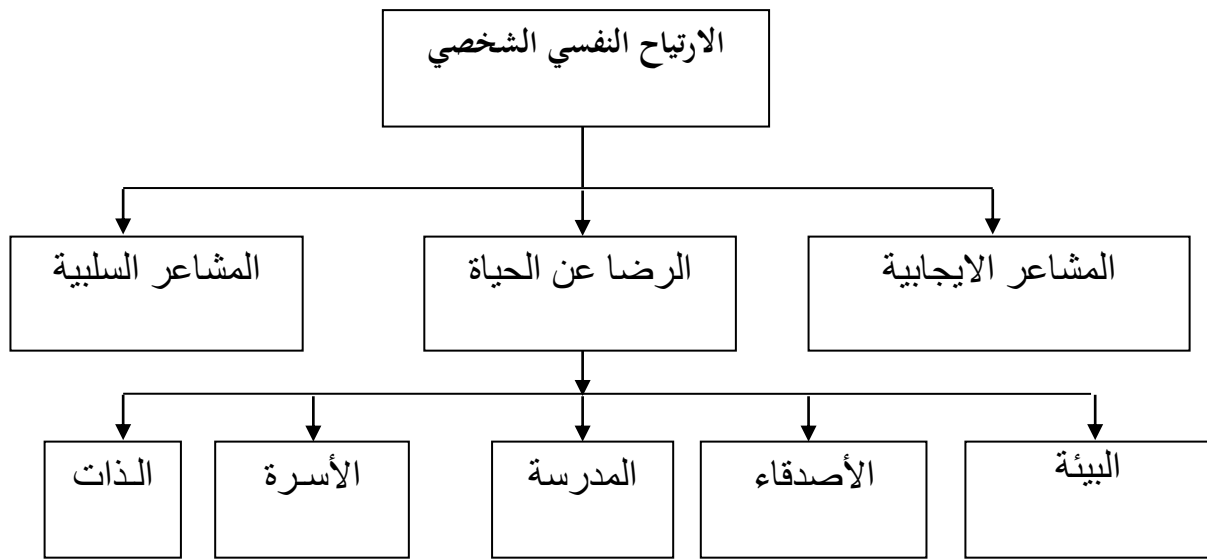
3- غياب المشاعر أو الانفعالات السلبية(كالقلق، العدوانية، الاكتئاب).

إن نموذج دينر "Diener" (1999) للارتياح النفسي يقوم على فكرة أن التوافق والتكيف مع التجربة الشاملة لردود الأفعال نحو الحياة سواء من حيث الرضا أو الانفعالات الايجابية أو السلبية (أوبريان O'Brien، 2008: 42).

وأن هذه الأبعاد التي حددها دينر "Diener" قامت على دلائل والتي استمدتها من الدراسات التي تمت منذ 1985 حيث أن الرضا عن الحياة ينقسم بدوره إلى ميادين عديدة مثل: ( المهنة، الأسرة، الصحة، المال....إلى

غير ذلك)، وكذلك الانفعال السلبي (القلق، الإحباط) والانفعال الايجابي (الفرح، الحب، السرور). (مكماهان واستس 2010، McMahan, Estes).

أما سولدو "Soldo" سنة 2006 فقد أكد أن الارتياح يتكون من المشاعر الايجابية والمشاعر السلبية والرضا عن الحياة. وقد حدد للارتياح مجالات وهذا ما يوضحه المخطط التالي:



- الشكل 01: مخطط سولدو للارتياح النفسي الشخصي ومجالاته - (راندولف وكانقاس وروكامو 2008، Randolph, Kangas, Ruokamo: 81).

وقد أكد سولدو أن الرضا عن الحياة هو من بين العوامل الثلاثة الأكثر استقراراً أو ديمومة، حيث يعرف الرضا عن الحياة أنه وسيلة للمعرفة والتقييم يستعملها الأفراد للتعبير وتحديد رضاهم عن الحياة بشكل عام أو عن أحد المجالات الخمسة المحددة في المخطط وهي: الذات، الأسرة، المدرسة، الأصدقاء، البيئة (راندولف وكانقاس وروكامو 2008، Randolph, Kangas, Ruokamo: 81).

وهذا ما بينه كوهن "Cohen" (2000) أن الارتياح يأتي من مختلف مجالات الحياة أو مختلف الجوانب الايجابية المرتبطة بأحداث الحياة، حيث أن الارتياح العام هو ناتج عن مجموع الارتياح المحصل عليه من كل مجال من مجالات الحياة. (هاريراوفيندراك وتوروروبو 2006، Roubaud, Findrakoto, Harrera: 07).

نجد أن ريف "Ryff" سنة 1995 تعرف الارتياح النفسي الشخصي على أنه السعي من أجل الكمال الذي يتمثل في الانجازات الحقيقية للفرد، أما ويزنر "Weisner" سنة 1998 فقد عرف الارتياح على أنه القدرة على النجاح والمرونة والمشاركة الإبداعية في نشاطات الحياة التي لها معنى بالنسبة إلى ثقافة المجتمع (فرينون، Fraillon، 2004: 20).

أما ريان "Ryan" وديسي "Deci" سنة 2001 يؤكدان أن الارتياح هو بناء معقد يتعلق بالوظائف و الخبرات الأفضل أو الأحسن (فرينون، Fraillon، 2004: 20).

أما نير "Nieboer" سنة 2005 يرى أن الارتياح يتمثل في الجانب الوجداني للأفراد والتقييم المعرفي لحياتهم، ومن هذا فان الجانب العاطفي والعمليات المعرفية هي التي تحدد الارتياح النفسي للفرد (فان بينجام Van، 2008: 44).

ويعرف العنزي (2001) السعادة على أنها «حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور، التي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل: المدرسة والعمل والعلاقات الاجتماعية». (العنزي، 2001: 335).

ويعرف جوبتا "Gupta" و"كومار" Kumar (2010) "الارتياح النفسي الشخصي على أنه «التقويم الكلي لخبرات الفرد الانفعالية الموجبة والسلبية، بالإضافة إلى تقييمه لرضاه عن حياته» (جوبتا، كومار، Kumar، 2010: 60).

وتعرف كل من شارما "Sharma" و"مالوراف" Malhoraf (2010) السعادة على أنها «انفعال وشعور إيجابي يوصف بكلمات كالقناعة والإحساس بالرفاهية والرضا». (شارما، مالوراف، Malhoraf، Sharma، 2010).

بالرغم من إختلاف وجهات النظر في التعاريف السابقة وعدم تحديد مفهوم واضح إلا أنه يتوضح أن كلها تبين أن ارتياح الفرد يتمثل في الجانب الايجابي للفرد حيث تتمثل في كل ما هو تقييم ايجابي لحياتنا ومختلف مجالاتها.

## 2- لمحة عن تطور الارتياح النفسي:

يعتبر الارتياح النفسي موضوعا علميا حديثا، على الرغم من أنه تفصلنا أكثر من أربعين سنة عن الكتابات الأولى فيه، وهي أعمال كونتريل سنة 1967، والتي وسمت البدايات العلمية لهذا المفهوم، ولقد انتقلوا من البحث في العمل و الدافعية إلى الاهتمام بتنمية الشخصية، وبمفاهيم الرضا في الحياة كالسعادة و الارتياح، وقد استفادت الدراسات الحالية بشكل كبير من الدراسات التي تمت في الستينات، في هذا الموضوع.

يبدو أنّ علم النفس قد اهتم منذ بداياته الأولى بالجانب النفسي للفرد، لكن الأصح أنه ركز على دراسة النقاط أو الجوانب السلبية من الفرد كدراسة الحزن والمشاعر السلبية (القلق والاكتئاب) ولم يهتم بفهم الإنسان العادي.

ولكن ما تجدر الإشارة إليه أنه مع التطور الذي عرفه هذا العلم ظهر الاهتمام بالجانب الآخر للفرد، وهو الجانب الإيجابي ودراسة المشاعر الإيجابية، وخاصة مع ظهور علم النفس الإيجابي الذي ركز على الأسباب التي جعلت أفكار شعبية تقليدية تتخذ طابعا علميا، و يوضع لها نطاقا منهجيا ونظريا، و وسائل ساهمت في الإحاطة بالمفهوم والمناقشات النظرية، وكل هذا دفع بالعديد من الباحثين للمزيد من الدراسات من أجل فهم أكبر لمحددات الرضا والارتياح. ففي دراسة استكشافية باتباع المنهج التاريخي لكل من بيشوب "Bishop"، شيبين "Chapin" وميلر "Miller" سنة 2002 اعتمدوا فيها على الاطلاع على الأبحاث المنشورة في موضوع جودة الحياة خلال 42 سنة سابقة، توصلوا إلى أن هناك:

- 20 بحثا في الفترة الممتدة من 1980 - 1990.

- 158 بحثا في الفترة الممتدة من 1990-1995.

- 360 بحثا في الفترة الممتدة من 1995 - 2000 وهي الفترة التي تضاعفت فيها الأعمال.

- 627 بحثا خلال خمس سنوات بعد ذلك، أي في الفترة من 2000-2005 (الهنداوي، 2011: 33).

وفيما يلي سنتطرق إلى أهم المراحل التي مر بها هذا المفهوم، حيث نجد أن هناك أربعة مراحل تحدد ظهور المفهوم وإيضاحه أكثر ولكل مرحلة خصائصها.

تعتبر الستينات المرحلة الأولى التي برزت فيها فكرة البحث في هذا الموضوع وبدأت تظهر مفاهيم الرضا في الحياة والارتياح النفسي، وبالتركيز على تقسيم البحوث إلى مراحل فإن الباحثين في هذه المرحلة ركزوا على توضيح نطاق البحث بالإضافة إلى توضيح الجانب المفاهيمي للموضوع مثلا (تعريف المفهوم)، والجانب التطبيقي (وسائل وطرق البحث)، وقد سمحت هذه المرحلة بتحديد بعض المعايير الموضوعية والذاتية: المتغيرات البيئية، المتغيرات الاجتماعية الديمغرافية، والعمليات المعرفية والإدراكية. وهي في الأصل المسؤولة عن التفاوت بين الأفراد في درجة الرضا والارتياح. ومن أهم دراسات هذه المرحلة هي دراسات برادبورن "Bradburn" وكانتريل "Cantril" و ويلسن "Wilson" سنة 1967 (بوفارد، Bouffard، 03: 1997).

أما المرحلة الثانية فقد كانت في السبعينيات، فتميزت بالتعمق في دراسات العلاقات بين العوامل والرضا في الحياة. وانتهت بالعديد من الدراسات التي أكدت على أن العوامل الموضوعية لها تأثير ضعيف، وهذا ما أكدته دراسات حديثة كدراسة ارجيل «Argyl» 23 سنة 1997، والتي جعلت الباحثين يتجهون إلى مفهوم أكثر إدراكا وهو الارتياح النفسي الشخصي على إعتبار أنه مفهوم أكثر ذاتية لاستعماله كموضوع بحث، ومن خلال هذا أصبحت الأبعاد الذاتية تلقى اهتماما كبيرا من الدارسين وعوضت العوامل الموضوعية بإعتبارها أكثر تحديدا.

ومن أهم أعمال هذه المرحلة نجد دراسة أندروز "Andrews" ووايت "White" سنة 1976 و كامبل "Campbell" وآخرين وهم الذين حصروا نظرية للارتياح في موضوع التكيف (بلور، Blore، 2008: 75)، ثم

نجد دراسات كل من لاوتون "Lawton" و"Csikszentmihalyi" حول خبرات الكمال ( l'expérience ) (optimale).

أما المرحلة الثالثة وهي سنوات الثمانينات فهي تعتبر البداية الحقيقية للارتياح ، وقد تميزت بمفردات وتوجهات جديدة والتي يمكن تسميتها بالمرحلة الغائية ولكن لم تتخلى عن مفهوم الارتياح النفسي الشخصي . تحول الاهتمام جزئيا إلى مفهوم أكثر رمزية وهو السعادة، وهذا بالأخذ بعين الاعتبار التقدم في هذا الموضوع في دراسات سابقة حيث رجع الباحثين كايزنك لإثراء المناقشات حول الموضوع إلى الأسس الموجودة في الكتابات الفلسفية لفهم أصل وطبيعة هذا المفهوم الميتافيزيقي .

ومن بين الدراسات التي كانت انطلاقة حقيقية حول الموضوع دراسة فينهوفن "Veenhoven" سنة (1984) ، حيث قام بجمع نتائج 121 دراسة في 32 دولة؛ إذ يعتبر أكبر جامع للمعطيات حول هذا الموضوع (World Database of Happiness) حيث إنه في مقاله حدد مفهوم وكيفية قياس الارتياح النفسي وقدم نموذجه عن الارتياح "modèle séquentiel" ولقد ركز على المحددات التي يمكن التغيير فيها من طرف الفرد أو الجماعة من خلال عبارة " خلق إرتياح أكبر لأكثر عدد من الأفراد".

أما المرحلة الرابعة فقد بدأت مع بدايات التسعينيات مع بقاء الدراسات متواصلة حول الارتياح النفسي، ظهر مفهوم جديد وهو جودة الحياة وتم طرح الأسئلة حول هذا المفهوم وطبيعته الماكرو اجتماعية-macro sociale) وتم بناء هذا المفهوم من خلال تعريف متعدد التخصصات، وإدماج العديد من مجالات العلوم الاجتماعية. بالإضافة إلى المساهمة الخاصة لتخصصات أخرى كالعلوم الطبية، وبالرغم من صعوبة تحديد ما هي جودة الحياة؟ والدراسات في هذا الموضوع كانت لا تزال مبدئية، إلا أنه كان يبدو لهذا المفهوم أفق واسعة للقيام بتقارير حول جودة الحياة في مختلف المجالات.

ولقد نشرت مئات المقالات حول هذا الموضوع بحيث توضح أكثر مفهوم الارتياح النفسي وأجريت العديد من الدراسات الميدانية مثل الدراسات المسحية التي تقوم بها المنظمة العالمية للصحة (WHO) حول الارتياح النفسي. ومن بين العلماء الذين كتبوا في هذا الموضوع في التسعينيات نجد مثلاً دينر "Diener" و ميرز "Myers" سنة 1996 حيث أكدوا في مقالهما " La poursuite scientifique du bonheur المتابعة العلمية للسعادة " أن أفضل المؤشرات للارتياح تتجسد في خصائص الشخصية و العلاقات الحميمة و الارتباطات الدينية ( بوفارد Bouffard, 1997: 4).

ونجد كذلك أرجايل "Argyle" في مقاله: "تأثيرات المتغيرات المحيطية في السعادة L'effet des variables environnementales sur le bonheur"؛ إذ ركّز على دراسة العوامل الخارجية (الموضوعية) مثل العمل والزواج والعلاقات الاجتماعية والانتماء إلى الطبقة الاجتماعية والنشاطات والأحداث في الحياة. أما فينكير "Finkenauer" و بومستر "Baumeister" فقد درسا سنة 1991 العوامل الداخلية والأهداف الشخصية والأوهام الايجابية (illusions Positives)، حيث أن هذه النقطة الأخيرة تكتسي أهمية أكبر بالنسبة إلى الارتياح النفسي. وفي الأخير أكدوا أن الارتياح يقوم على التكيف و أن الفرد يعود إلى نقطة أساسية أسموها "statu quo" (بوفارد Bouffard, 1997: 07).

وما نلاحظه أن الدراسات في هذا الموضوع تزايدت وأصبحت هناك العديد من وجهات النظر حوله. بالإضافة إلى مقاييسه والتي من أهمها مقياس الارتياح لكومينز "Cummins" وهو مؤشر عالمي، والذي أضيف له بعض البنود الجديدة والتي نذكر منها بعد التدين والذي أصبح يعتمد كمؤشر على الارتياح النفسي (تيليون Tiliouine, 2009).



بالإضافة إلى ذلك فإنه أصبح هناك بنوك خاصة بمعطيات حول الارتياح النفسي التي تغذى بمعطيات جديدة عبر الدراسات المسحية التي تجرى عبر فترات زمنية متقاربة وفي مناطق مختلفة من العالم ومن بينها التي تمت في الجزائر حيث يقوم مخبر العمليات التربوية والسياق الاجتماعي بدراسات مسحية التي تشمل المناطق الثلاثة من الجزائر (الصحراء، الوسط والشمال) والتي تعتبر بنك معطيات حول الارتياح النفسي الشخصي في الجزائر.

### 3- نظريات الإرتياح النفسي الشخصي (theories of subjective wellbeing):

#### 3-1- النظرية النفسية:

إن الإتجاه السائد في هذه النظرية هو أن للإرتياح عتبة أو نقطة مرجعية، وترجع العتبة إلى الوراثة وخصائص الشخصية، بالإضافة إلى عوامل أخرى محددة في المراحل الأولى أو المبكرة من الحياة (هيدي، Headey، 2007: 390)، وفي هذا تأكيد على أن الارتياح لدى الراشد ثابت ولا يتغير بالرغم من الأحداث التي تحدث له في الحياة فان هذه الأحداث تؤدي إلى إنحرافه عن النقطة المحددة ليعود إليها في ما بعد وبالتالي فان هذا التغير هو لوقت محدد ومعين أي عابر وزائل، حيث يقول: كامان " kamman " (1983) أن هذه النظرية تحمل الدور المهم الذي تلعبه أحداث الحياة في تحقيق الارتياح للفرد (استرلان، Easterlin، 2005: 03) .

ومن خلال هذه النظرية نجد أن سعي السياسة العامة إلى تحقيق الارتياح الشخصي باتخاذ التدابير الاقتصادية والاجتماعية تكون بدون جدوى، أي أن أي مقياس يتخذ لتحسين الظروف الاقتصادية والاجتماعية يكون له تأثير مؤقت على الفرد لا ينفك أن يعود الفرد إلى المستوى المحدد للإرتياح الذي تبين هذه النظرية انه مرتبط بالوراثة والشخصية . وقد أكدت هذه النظرية بشكل قاطع من طرف علماء النفس في الموسوعة الحديثة ومنهم دينر " Diener"، لوكاس "Lucas" حيث ورد عنهم (1999) ما يلي "إن تأثير الوراثة والشخصية يضع حدودا لسياسة الدولة لتطوير الارتياح الشخصي... وأن التغييرات في البيئة مهمة لوقت قصير بالنسبة للإرتياح وتفقد أهميتها من خلال عملية التكيف ولها دور ضعيف على المدى الطويل للإرتياح" (استرلان، Easterlin، 2005: 04).

لقد أكد دينر "Diener" سنة 2006 أن هذه نظرية قبلت من طرف علماء النفس لأنها برهنت على أن العلاقة بين الظروف الخارجية والارتياح ضعيفة. وان هناك مجموعة من الدراسات الطولية التي أثبتت أن الارتياح لا يتغير باختلاف الأحداث وممرور الوقت (أوبريان O'Brien, 2008: 35).

ولقد بدت هذه النظرية مقنعة وهذا للأدلة التي استندت إليها، وقد مرت هذه النظرية بعدة مراحل بحيث أعطيت لها عدة تسميات باختلاف الباحثين الذين تطرقوا إليها لتصبح ما هي عليه الآن، وقد بدأت هذه النظرية سنة 1971 من طرف كل من بريكمان "Brickman" و كامبل "Campbell" حيث اقترحا نظرية التكيف، فلاحظا أن معظم الأفراد يعودون إلى خط قاعدي (Baseline) الذي أصبح فيما بعد يسمى النقطة أو العتبة (Set point) (هيدي Headey, 2007: 390). حيث أن الأحداث التي تحدث للفرد في حياته تؤدي إلى انحرافه عن الخط القاعدي (Baseline) للارتياح ولكن قدرة الفرد على التكيف مع الأحداث يؤدي إلى عودته إلى ما كان عليه في السابق قبل الحدث، حيث يقولان: " أن الأفراد يتعودون مع الوقت على تغيرات ظروف الحياة، ويدركون أن تأثير الأحداث الجيدة أو السيئة هو مؤقت ". (أوبريان O'Brien, 2008: 35)، ليأتي بعد ذلك كل من كوستا "Costa" وماكري "Macrae" سنة 1980 و اقترحا نظرية الشخصية، واستعملوا نفس كلمة الخط القاعدي (Baseline) وان الأفراد يختلفون في الخط وهذا لاختلاف خصائص الشخصية بين الأفراد لأن لكل فرد خصائص تميزه عن غيره وهذا ما يسمى بالفروق الفردية بين الأفراد.

وبعدها هيدي "Heady" وويرينغ "Wearing" (1989-1992) اقترحا توسيع النظريات السابقة اقترحا نظرية تسمى بنظرية التوازن الديناميكي (dynamic equilibrium) حيث يربطون بين خصائص الشخصية وأحداث الحياة. حيث لاحظوا أن التاريخ يعيد نفسه وان الأحداث نفسها هي التي تسعد الأفراد أنفسهم، وأن أحداث الحياة يجب أن تكون جزءا داخليا وليس خارجيا في تأثيرها على الإرتياح (هيدي Headey, 2007: 04).

ليأتي بعدهما كل من ليكن "Lykken" وتليكان "Tellegan" سنة 1996 وهما من طورا النظريات السابقة حتى أصبحت تسمى نظرية النقطة (Set point) حيث ربطوا بين خصائص الشخصية المستقرة وأحداث الحياة، وظهروا أن الوراثة هي الأكثر تأثيرا عموما، وأنها تمثل أكثر من 50% في حين أن ليكن "Lykken" سنة 2000 بين أن تأثير الوراثة يصل إلى 100% وهذا ما دفع بعض المراقبين والملاحظين إلى الاستنتاج والتأكيد على أنه مهما كانت الجهود التي يبذلها الفرد أو الدولة لتحسين الارتياح يكون لها تأثير ضعيف أو شبه معدوم على الارتياح. حيث يؤكدون على أن الشخصية تلعب دورا مركزيا في هذه النظرية. وفي نفس السياق نجد سنة 1995 نظرية كومينز "Cummins" الذي حاول من خلالها أن يفسر النتائج المتوصل إليها من خلال ما سبقه ووصف الميكانيزمات التي تحافظ على مستوى الإرتياح (هيدى، 2007: 390).

إن التغير في مستوى الارتياح يكون نتيجة الانحراف عن التوازن بسبب أحداث الحياة سواء أكانت هذه الأحداث ايجابية أو سلبية، فهي لا تعتبر جزءا طبيعيا فهي تسبب انحراف الارتياح عن مستواه الطبيعي، لتعمل خصائص الشخصية على إعادته إلى توازنه الطبيعي ومستواه الحقيقي (بلور، 2008: 176)، وقد حددها فيمايلي: العصبية (neuroticism)، الانبساط (Extroversion)، التفاؤل (Optimism) تقدير الذات (Self-esteem) والضببط المدرك (Perceived control) (بلور، 2008: 75).

ونجد من خلال الدراسات السابقة أن هناك 20 دراسة تثبت هذا، حيث بين هيدى "Heady" سنة 2006 من خلال المثال التالي أن الفوز بجائزة مالية مثلا يؤدي بالفرد إلى أن يكون سعيدا وبالتالي فإن مستوى الارتياح ينحرف بسبب هذا. ولكن هذا الانحراف يكون لوقت محدد، فبعد هذا يعود مستوى الإرتياح إلى مستواه الأول (بلور، 2008: 176).

لا يمكننا إنكار أن التكيف مع الأحداث التي تصادفنا في حياتنا ممكن ولكن هل التكيف الذي يحدث بواسطة الوراثة وخصائص الشخصية يكون كامل، وان كل فرد يعود بالضرورة إلى المستوى أو النقطة الأساسية التي

حددت للارتياح، وهنا نجد دراسات تجيب على التساؤلات المطروحة بان التكيف لا يكون كاملا، وان هناك أحداث تؤثر على الفرد بشكل دائم. حيث بينت بعض الدراسات أن بعض الخبرات مثل العمليات التجميلية، الحوادث لديها تأثير دائم على الارتياح. بالإضافة إلى ما أكده ارجايل "Argyle" سنة 1999 أن التكيف لا يتم بالكامل مع التغييرات الصحية التي تحدث في حياتنا فان التدهور الصحي يؤثر تأثيرا دائما على ارتياح الفرد فمثلا إن أصحاب الحوادث الذين يصابون بإعاقات دائمة فإن هذا يمنعهم من الرجوع إلى ما كانوا عليه قبل الحادث(استرلانEasterlin,2005: 10)، أما بالنسبة إلى الأسرة فإن التغييرات التي تحدث على مستواها لها تأثيرات ويقدم كل من ورتمان"Wortman" وسيلفر"Silver" أدلة أكثر لإثبات أن التكيف غير كامل من خلال الأمثلة التالية:موت احد الأولاد يؤدي إلى تغير الارتياح ويكون تأثيره دائم وخاصة على الأم . الحالة المدنية للفرد تؤثر على الارتياح فان الزواج له تأثير ايجابي على الارتياح وخاصة إذا كان هذا الزواج ناجحا كما يكون للتفكك الأسري أو الطلاق تأثيرا سلبيا على ارتياح الفرد(استرلانEasterlin,2005: 06).

من خلال كل هذا نجد أنه لا يمكن الاستغناء عما تلعبه الشخصية والوراثة في حياة الفرد ولكن يجب عدم إهمال الجوانب الأخرى.

### 3-2- النظرية الاقتصادية:

يرى العلماء من الناحية الاقتصادية أن ظروف الحياة لها تأثير على الارتياح ويركزون على الدخل والوظيفة على أن لهما التأثير الدائم على الارتياح النفسي الشخصي ويستعملون عبارة "الأكثر هو الأفضل"، حيث يفضل علماء الاقتصاد عدم التنظير عن الحالة العقلية للشخص وإنما التعامل فقط مع ملاحظة السلوك(استرلانEasterlin,2005: 04).

وتستعمل هذه النظرية قرينة أو دليلها المتمثل في " اكتشاف الأفضل Revealed preference " وان معظم العلماء تعاملوا مع الأفضليات على أنها وظائف الفرد النفعية أي ذات المنفعة وتقاس بسلوك الفرد حيث تعود إلى نظرية المنفعة لهولندر "Hollaendre"(هيديHeadey،2007: 390).

حيث أن الوظائف التي لا تقوم على منفعة واضحة، لا تعتبر من مؤشرات الارتياح وفي هذا الصدد نجد أن سان "Sen" قدم ثلاث تفسيرات لمصطلح المنفعة وهي:

1- تمثيل رقمي للسلوكيات الفرد المختارة (numerical representation of an individual's choice behaviour).

2- وظيفة السعادة (a function of happiness).

3- الرغبة في الانجاز (as desire fulfilment).

(ريتاوكامفيلدودونالدسونRuta,Camfield,Donaldson،2007: 399).

وإن هذه النظرية تؤكد على أن الارتياح يعتمد على عدة مجالات منها المادية وغير المادية، ويصنفون هذه المجالات من خلال الأهمية حيث يضعون المستوى المعيشي في المرتبة الأولى ليتبع بالأسرة ثم الصحة ثم يأتي العمل والطابع الشخصي كالأستقرار العاطفي والانضباط الذاتي. وهذا ما أكدته دراسة كونتريل "Cantril" حيث قام بدراسة الارتياح النفسي في 14 بلدا من ثقافات متنوعة، وفي مراحل مختلفة من التنمية الاقتصادية، من خلال الإجابة السؤال التالي: ما يريد الناس في الحياة؟ "What people want in life" فوجد أن الظروف المادية لها النسبة الأكبر خصوصا المستوى المعيشي لتليها الأسرة (أوبريانO'Brien،2008: 34).

وقد وضع كل من كريمنز "Crimmins" و"استرلان" "Easterlin" سنة 2000 أن أهمية المستوى المعيشي والأسرة لا يتغيران على مستوى مراحل الحياة المختلفة إلا أن أهمية الصحة تتغير لتصبح أكثر أهمية بازدياد السن (استرلانEasterlin، 2005: 22).

وتطرح هذه النظرية أنه يمكن تحسين الارتياح من خلال زيادة الدخل الفردي، حيث أن السياسة العامة تطمح إلى تحسين الدخل للمجتمع بشكل عام وهذا يساعد على رفع مستوى الارتياح. وهذا لا يعني إنكار النظرية للظروف الغير مادية ولكن عادة ما إذا تحسن الدخل فان مستوى الارتياح يكون في نفس الاتجاه، حيث يؤكد هذا بيجو "Pigou" من خلال قوله: "هناك تصور واضح أن التغيير في التطور(الازدهار) الاقتصادي [ مستوى الدخل الحقيقي] يؤدي إلى تغييرات في الارتياح الاجتماعي في نفس الاتجاه، إن لم يكن بنفس الدرجة" (استرلانEasterlin, 2005: 05).

بالإضافة إلى هذا إن التحليل الاقتصادي يؤكد أن الارتياح يعتمد على مستوى التحصيل المادي أو ما يحققه الفرد في أي مجال، حيث نجد أن هذه النظرية تنقسم إلى نظريتين هما:

#### أ- تكوين العادة (habit formation): (استرلانEasterlin, 2005: 22)

تقوم هذه النظرية على أن منفعة الفرد الحالية تتأثر بخبراته السابقة أي انه يعتمد على ما عايشه سابقا وبالتالي يحكم على الحاضر من خلال مقارنته مع ما سبق.

#### ب- الأفضليات المترابطة (Interdependent preferences) (استرلانEasterlin, 2005: 26) تؤكد

هذه النظرية على دور الطموح في الارتياح، بالإضافة إلى المنفعة وهي تختلف عن الاتجاه الأول في أن الفرد يقارن ما لديه بما لدى الآخرين وبالتالي من خلال هذه المقارنة يقيم ما لديه ويحكم على مدى تحقيقه لما يريد. حيث يربط العلماء بين هذين النظريتين في الاقتصاد ونظريات في علم النفس حيث أن تكوين العادة يماثل نظرية التكيف، أما الأفضليات المترابطة فتقابلها نظرية المقارنة الاجتماعية.

ومن هذا نجد أن هذه النظرية تعتمد بشكل أكبر على ما هو مادي وما يحقق المنفعة، حيث نجد العديد من الدراسات التي أكدت على هذا، ويشير "استرلان" "Easterlin" أنه بالرغم من التناقض السائد حول العلاقة بين الدخل والارتياح إلا أن الدخل يعتبر في الغالب مصدرا للارتياح أو السعادة (أوبريان O'Brien، 2008: 44).

ونجد كذلك الدراسة التي قام بها كل من مولر "Moller" ديكو "Dickow" سنة 2000 وهي دراسة مقارنة بين أغنياء وفقراء جنوب إفريقيا في الارتياح حيث كانت النتائج لصالح الأغنياء وهذا ما يؤكد دور العامل المادي في الارتياح ، وقد أكدت الدراسة التي قام بها جراهام "Graham" وبيتيناتو "Pettinato" سنة 2000 حول الارتياح وتطور الدول نفس النتائج (بلور Blore، 2008: 10).

بالإضافة إلى دراسة قام بها كل من فاهي "Fahey" و ولأن "Whelan" وماتر "Maitre" سنة 2005 حيث وجدت الدراسة علاقة واضحة بين الدخل والأسرة والارتياح في جميع الدول الأوروبية (أوبريان O'Brien، 2008: 37).

ونجد كذلك أرجيل "Argyle" سنة 1999 يؤكد على أن هناك ارتباط إيجابي بين الدخل والارتياح مع أو بدون ضوابط لعوامل أخرى (استرلان Easterlin، 2005: 10).

دراسة التي قام ويلكنسون سنة 2002 وجدت أن هناك علاقة كبيرة بين الدخل والصحة والتي لها تأثير مباشر على الارتياح وان الحالة الصحية للفقراء تكون أكثر حساسية للتغيرات في الدخل من الأغنياء (أوبريان O'Brien، 2008: 46).

إذا تمعنا في هذه النظرية نجد أنها تركز على الدخل ولكن هل بتوفير هذا الدخل يصل الفرد إلى تحقيق الارتياح وفي هذا السياق نجد دراسات تنقد أو تعارض هذه النظرية من أهمها: دراسة قام بها كل من كومينز وجيسون سنة 2006 تؤكد نتائجها على أن 75% من عينة الدراسة تؤكد على أن قضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء

يشكل أهمية كبيرة في تحقيق الارتياح في حين نجد 38% فقط يؤكدون على أن المال مهم للارتياح. وأكدت منظمة "OECD" أن الدخل لا يمكن أن يكون لوحده مقياسا للارتياح. بالإضافة إلى دراسة بيروني "Beironi" سنة 2000 حول العلاقة بين الفقر والانتحار وكانت النتيجة أن لا علاقة بينهما وبالتالي أن الفقر لا يؤثر على الارتياح (أوبريان O'Brien، 2008: 35).

بالإضافة إلى كل هذا فإن النقطة الأساسية للنظرية الاقتصادية أن الحكم على مستوى ارتياح الفرد لا يكون من طرف المعني (استرلان Easterlin، 2005: 25).

ومن خلال هذه النظرية يتبين أنه يمكن للدخل أن يوفر للأسرة مستوى معيشي جيد ولكن إن سعى الفرد المتواصل لتحقيق الدخل الجيد يؤدي إلى فقدان أشياء أخرى مهمة في حياته كقضاء الوقت مع الأسرة الأصدقاء والراحة وكل هذه تعتبر من العوامل المهمة لتحقيق الارتياح.

### 3-3- نظرية المقارنة الإجتماعية:

أن كل فرد يسعى إلى تحقيق أهدافه وطموحاته في أي مجال من مجالات الحياة، ولكن هذا ليس بالضرورة أن كل ما يطمح إليه الفرد يتم تحقيقه ومن هذه الفكرة انطلقت هذه النظرية بالإضافة إلى أن هذه الفكرة استمدت من فلسفة الرواقية (Stoic) لزينو "Zeno"، حيث يؤكد كل مناندرسون "Anderws" وروبينسون "Robinson" سنة 1991 على أن ارتياح الفرد يقوم على الفرق بين طموحه وما استطاع تحقيقه أو تحصيله (بلور Blore، 2008: 10). وبالتالي انه إذا كان الفرق بين الطموح وما حققه الفرد ضعيف أو صغير فهذا يؤدي إلى ارتفاع في الارتياح والعكس فانه كلما زاد الفرق بينهما أدى إلى انخفاض الارتياح. تقوم هذه النظرية على المقارنة سواء مقارنة لذاته أي مقارنة ما لديه مع ما يريد، أو مقارنة ذاته مع الآخرين أي مقارنة ما لديه وما لدى الآخرين والفرق بينهما.



حيث يبين فيستنجر "Festinger" أن الفرد يسعى للوصول إلى الأفكار والاعتقادات الصحيحة حول العالم الذي يعيش فيه وله الدافعية لمعرفة ما تخول له قدراته القيام به في هذا العالم.

وعندما لا يمكن للفرد أن يقيم (يختبر) آراءه وقدراته بدقة من خلال معايير موضوعية فانه يلجأ إلى مقارنتها مع الآخرين الذي يتشابهون معه في صفات كالسن والجنس إلى غير ذلك، بحيث يستعمل المعلومات ذات المنفعة ليحصل على تقييم دقيق لذاته. حيث يؤكد فيستنجر أن المقارنة الاجتماعية تطمح إلى وضع تقييم دقيق للذات. ونجد كذلك اكميلر "Hakmiller" يؤكد أن المقارنة الاجتماعية تساعد الفرد على تقدير ذاته أو تعزيز ذاته (self-enhancement) حيث يؤكد كل من تايلور "Taylor" و"وايمنت" "Wayment" سنة 1995 أن تعزيز تقدير الذات تعتبر من الأسباب الرئيسية لنظرية المقارنة الاجتماعية (Boersma, 1999).

وفي هذا السياق نجد أن ويلز "Wills" اقترح نظرية المقارنة الاجتماعية المتجهة نحو الأسفل (downward social comparison) (Boersma, 1999).

حيث تقوم هذه النظرية على أن الفرد يقوم بمقارنة نفسه مع الآخرين الذين هم أقل منه أو أسوأ منه في نفس البعد الذي يريد تقييما فيه، وبهذه المقارنة يكتشف الفرد تميزه عن الآخرين وهذا ما يشعر الفرد أفضل أو بالارتياح حول وضعه. حيث أن هذه المقارنة تساعد الفرد على التقليل من المشاعر السلبية حول نفسه، وفي هذا الصدد اقترح تايلور وآخرين استراتيجيات ليستعملها الأفراد للتقليل من الصورة السلبية نحو الذات، بالإضافة إلى أنها تقلل من النتائج السلبية المؤثرة على الإرتياح.

ومن الدراسات المؤيدة للنظرية الاجتماعية دراسة براون "Brown" 1988 الذي أكد على أنها تساعد على تحسين الإرتياح الذاتي، بالإضافة إلى جيرارد "Gerrard" وغيبيسون "Gibbson" سنة 1991 و كذلك

ويلز "Wills" سنة 1991 حيث أكدوا أن إحساس الفرد بتميزه عن الآخرين يؤدي إلى ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة، تقدير الذات، التفاؤل (بورسما Boersma، 1999).

ولقد استعمل هذه النظرية ميكالوس "Michalos" سنة 1985 حيث قام بدراسة عن الارتياح ويقول أن الارتياح ناتج عن تقييم للذات في علاقة مع معايير متعددة للمقارنة، وتعتمد هذه المقارنة بين ما يلي:

- مقارنة ما لدى الفرد وماذا يريد (self wants).
- مقارنة الفرد لنفسه بالآخرين (self others).
- أفضل ما حقق الفرد في الماضي (self best).
- مقارنة ما أراد تحقيقه وما توصل إليه في ثلاث سنوات الأخيرة (self process).
- مقارنة ما هو عليه الآن في الحاضر مع ما يمكن أن يكون في خمس سنوات القادمة وهي تتعلق بمدى تفاؤل الفرد حول المستقبل (self future).
- إن الفرد يحصل على ما يستحق ويقارنه بما تحصل عليه الآخرين (self deserve).
- مقارنة الفرد بين حاجاته وما لديه (self needs).

ومن خلال الدراسة التي قام بها توصل إلى أن مقارنة ما لدى الفرد وما يريده (self wants) هي الأكثر تأثيراً على الارتياح ليلها بعد ذلك المقارنة الفرد لنفسه بالآخرين (self others) وهما العاملان الأكثر الذين يظهر تأثيرهما (بلور Blore، 2008: 78). ونجد كذلك سلنيك "Selnik" سنة 2003 يعتمد على وضعية الفرد ومرجعيات المقارنة حيث يحدد أن المقارنة تتم على أساس الطموح، الحاجات والأهداف. بالإضافة إلى أن طموحات الفرد تعتمد

بالدرجة الأولى على خبرات الآخرين التي يعتبرها الفرد مرجعا له للمقارنة مع ما

لديه (هيريرا وفيندراكوتوروبو Herrera, Findrakoto, Roubaud: 2006: 07)

ولقد أكدت هذه النتائج من خلال دراسات أخرى التي تمت بعدها مثل دراسة ستا وآخرين سنة 1995 حيث استعملوا نفس المنهجية التي اتبعها ميكالوس وهي المقارنات السبعة والتي طبقت على 708 طالب حيث توصلوا إلى نفس النتائج وهي تأثير للمقارنة لما لدى الفرد وما يريده وما لدى الآخرين هما المقارنات الأكثر تأثيرا في تحديد مستوى الإرتياح.

ومما سبق نجد أن كل نظرية ركزت على مجال من مجالات الحياة فالنظرية الاقتصادية أكدت على الجانب المادي أما النفسية فركزت على الجانب النفسي والاجتماعية ركزت على الجانب الاجتماعي وبهذا يبدو أن هذه النظريات تكمل بعضها البعض فالرفاه المادي لا يحقق الإرتياح إلا إذا كان للفرد حالة نفسية جيدة وسوية ولا يكتمل الإرتياح إلا اجتماعيا من خلال الآخرين والعلاقات الاجتماعية معهم.

#### 4- نماذج الإرتياح:

#### 4-1- نموذج سان (نموذج القدرة the capability model of well-being):

لقد تمت الدراسة في الاقتصاد بالرغم أن مقارنته في الإرتياح لم تكن اقتصادية بحتة، حيث أن هذا النموذج يعتمد على المفاهيم التالية: (Agency) والمنفعة (Utility)، الاختيار (Choice) والقدرة (Capability)، حيث أن القدرة هو مصطلح استعمل لتمثيل مجموعة الأشياء التي يستطيع الفرد القيام بها (مختلف الوظائف القادر على القيام بها)، وتكمن فائدة مقارنة القدرات بالنسبة للإرتياح بتعلقها بتقييم الفرد لقدرته على تحقيق الوظائف الأساسية ذات القيمة باعتبارها جزء من العيش.

يتضح من هذا النموذج أن قدرة الفرد تنعكس في مختلف ارتباطات الوظائف التي يستطيع الفرد القيام بها أو تحقيقها، حيث حددت الوظائف الأساسية مثل الصحة الجيدة، بالإضافة إلى أن هذه الوظائف متنافس عليها بين الأفراد، وأنه يوجد اختلاف فيما يمثله الارتياح بالنسبة إلى كل فرد، ففي السياق الذي نعيش فيه الفرد يفكر في المدى الذي يستطيع الوصول إليه في تحقيق الوظائف ذات المنفعة، فمثلا الأفراد الذين يعيشون في الفقر تتركز وظائفهم التي يسعون إلى تحقيقها في الصحة، الغذاء و المأوى (أوبريان O'Brien، 2008: 47).

ومن هذا نستنتج أن هذه الوظائف تتغير بتغير المستوى الاقتصادي، أي أنه كلما ارتفع المستوى الاقتصادي ازدادت وتنوعت الوظائف.

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

ونموذج القدرة يعنى بتحديد قيمة الأشياء ويرى انه يتم تقييم الارتياح من خلال الوظائف والقدرة على تحقيقها. بالإضافة إلى أنه لا يفرض قيمة معينة، وإنما يرى أن المنهج غير الوصفي مرتبط بجرية الفرد التي تمكن الفرد من العيش بطرق مختلفة. بالرغم من أنه يمكن أن تكون البدائل المتاحة لا تمثل درجات الحرية، بالإضافة إلى انه يمكن أن يكون لدى الفرد اختيار بين عشرة بدائل ولكن لا قيمة لها. وأن الفرد يمكن أن تكون له الحرية لكنه لا يستطيع تحقيق أي شيء لأنه لا يملك القدرة على تحقيقها أو لان هذه الاختيارات لا تتضمن الأشياء أو الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها.

## 4-1-1- Well-being, agency and living )المعيشي والمستوى الرعاية والارتياح (

:(standards

إنّ الارتياح المحقق في هذه المقاربة هو تقييم من طرف الفرد لما حققه من بين ما يسعى إلى تحقيقه بشكل عام. وان الارتياح هو الارتياح الفردي ومختلف الوظائف الأساسية التي تساهم في تحقيق الارتياح العام.

يرى سان أن الارتياح يمكن أن يتعلق بأمور متعددة ففعل الخير يمكن أن يعتبر وظيفة تساهم في تحقيق الارتياح، ولكن بالنسبة إلى سان فان الارتياح ليس الهدف الوحيد الذي يسعى إلى تحقيقه، وإنما يمكن أن تكون هناك أهداف أخرى يسعى إلى تحقيقها والتي تعطي للحياة معنى وغاية وهي منفصلة عن الارتياح وقد سماها ب "Agency goals" (ريتا وكامفيلد ودونالدسون، Ruta, Camfield, Donaldson، 2007: 405).

إضافة إلى أنّها تفرق بين المستوى المعيشي والارتياح، فالمستوى المعيشي خاص بالفرد، في حين أن الارتياح يمكن أن يتعلق بالآخرين فعلى سبيل المثال عند حدوث مكروه لصديق

يمكن أن يؤثر على ارتياح الفرد والشعور بمشاعر سلبية ولكن هذا لا يؤثر على المستوى المعيشي للفرد (أوبريان، O'Brien، 2008: 49). أما ما يتعلق بالمساواة والارتياح يقترح نموذج القدرة تحديد مجموعة من القدرات التي تكون احتياجات الفرد الأساسية، وبتحديدها يتمكن من تحديد المستوى الأدنى الذي لا يجب أن ينزل الفرد دونه. وبالتالي فان هذه المقارنة تسفر عن طريقة للتفكير في الفقر مقارنة مع الدخل القاعدي أو الأدنى وبالتالي اقترحت سان أن هناك حاجة لمعرفة الدخل القاعدي للأفراد في مختلف الدول.

بالرغم من أن نموذج القدرة انتقد على أنه نموذج عام وغير محدد للوظائف "Functions" وقيمتها. ولكن قوة مقارنة القدرة تتمثل في أن القيمة لا تنحصر في السعادة أو الرغبة في التحقيق.

ومن خلال نموذج القدرة (Capability) فان الارتياح يعرف كمايلي:

إن الارتياح هو الفرق بين القدرة الحقيقية والتوقعات (ريتواكامفيلد ودونالدسون، RutaCamfield, Donaldson، 2007: 405)، وأن الارتياح ليس فقط ما يحققه الفرد وإنما هو البدائل التي تمنح للفرد فرصة الاختيار من بينها وبطريقة أخرى أن الارتياح هو الفرصة الحقيقية التي لدى الفرد للمقارنة مع الآخرين (ريتواكامفيلد ودونالدسون، Ruta, Camfield, Donaldson، 2007: 405).

#### 4-2- نموذج الرعاية والارتياح "Welfare and well-being" (الحب Loving، الإمتلاك Having، الوجود Being):

استمد هذا النموذج من مقارنة للارتياح في بلدان مختلفة قام بها Allardt سنة 1993 والتي استمدت من نموذج الانتعاش (welfare) الذي تم في السويد في السابق والذي كان قائم على المؤشرات الموضوعية للارتياح، ولكن في هذا النموذج اقترح أن يبنى نموذج قائم على مؤشرات موضوعية وذاتية في نفس الوقت و، وهذا بسبب أن استعمال مؤشرات موضوعية فقط يمكنه أن يحدد المستوى المعيشي ولكن لا يمكنه تقدير مدى رضا الفرد أو عدم رضاه عن جوانب أخرى (كوني ولينتون، Konu, Lintonen، 2005: 28). إن أآاردت "Allardt" يؤكد على أن الموارد (Resources) ليست إلا عنصرا من عناصر الارتياح، وهو على عكس النماذج السابقة التي تؤكد أن الارتياح أو الازدهار قائم على الشروط المادية، فهو من خلال نموده أضاف السياق الإنساني والعلاقات الاجتماعية إلى الشروط المادية.

وقد قسم نموده إلى ثلاث أبعاد وهي:

● الإمتلاك "Having" تعود إلى إمتلاك الصحة والتعليم وكذلك الموارد

الاقتصادية و العمل إلى غير ذلك مما يمتلكه الفرد.

• الحب "Loving": يعود إلى العلاقات الاجتماعية بما ذلك الارتباط بالمجتمع والانتماء إلى  
تنظيمات مختلفة كتنظيمات العمل.

• الوجود "Being": يمثل الجانب الايجابي الذي يميز نمو الشخصية والابتعاد عن الجانب السلبي،  
ومؤشراته تتمثل في المشاركة في الحياة السياسية والمشاركة في النشاطات المختلفة وفرصة الاستمتاع بالطبيعة  
والأنشطة (أوبريان O'Brien، 2008: 51).

• وقد حدد هذا النموذج للارتياح النفسي أبعاد موضوعية وأخرى ذاتية وفي الجدول التالي سنلخص  
الأبعاد المختلفة لهذا النموذج (أوبريان O'Brien، 2008: 52):

الجدول 02: المؤشرات الموضوعية والذاتية للارتياح النفسي (أوبريان O'Brien، 2008: 138).

المؤشرات الذاتية	المؤشرات الموضوعية	الأبعاد
الشعور الشخصي بالرضا أو عدم الرضا عن المستوى المعيشي والظروف المحيطة	المقاييس الموضوعية للمستوى المعيشي والظروف المحيطة	الامتلاك "Having": الحاجات المادية والشخصية
الشعور الشخصي بالسعادة أو عدم السعادة حول العلاقات الاجتماعية.	معايير موضوعية للعلاقات مع الآخرين.	الحب "Loving": الحاجات الاجتماعية.
الشعور الشخصي بالنمو	معايير موضوعية لعلاقات الأفراد مع: 1- المجتمع، 2- الطبيعة	الوجود "Being": الحاجات الشخصية للنمو والتطور

و إن نقطة القوة بالنسبة إلى هذه المقاربة هي أن المؤشرات الموضوعية والذاتية التي تمثل أبعاد الارتياح وتقاطعها في هذا الجدول مع مختلف جوانب الحياة يمكن أن تحلل ويستخرج منها نتائج تساهم في تطوير الدراسات في هذا المجال. بالإضافة إلى أن هذا النموذج كان له تأثير في عدة تخصصات والتي من بينها التعليم.

#### 4-3- نموذج المساواة من أجل الارتياح (Equality model):

يعود هذا النموذج إلى الإطار النظري لبيكر "Baker" و آخرين سنة 2004، حيث يرى هذا النموذج أن المساواة هي جانب رئيسي في ارتياح الفرد. كما انه اقترح أن الارتياح يمكن أن يقيم ويوصف وفقا لقيم الحرية، المساواة والأخوة التي أصبحت مؤخرا تعني التضامن (أوبريان O'Brien، 2008: 51).

أن هذا النموذج يؤكد على أن المساواة هي القيمة المركزية للارتياح وان الحرية والقيمة مرتبطان بالمساواة (أوبريان O'Brien، 2008: 53)، فمثلا لا يمكن أن يكون الفرد حرا عندما لا يكون لديه حق المشاركة في المجتمع.

ولكن السؤال المطروح هو عن أي مساواة يتحدث هذا النموذج، وقد أجابت عن هذا السؤال دراسة التي قامت بها جامعة دبلن، حيث أكدت أن هناك العديد من المجالات التي يجب أن تتحقق المساواة فيها وهي كما يلي (أوبريان O'Brien، 2008: 53):

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



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

النقطة الثانية في هذه المقاربة هي أن المساواة تصنف إلى فئات مثلا المساواة الرسمية والمساواة الأساسية، النظرة الليبرالية للمساواة والنظرة المتطرفة. حيث أن النظرة الليبرالية تؤكد أن المساواة شرط أساسي، ولكن ما نجد أن هذه الفكرة مثالية مقارنة بما نلاحظه من الانقسامات على المستوى الاقتصادي ومجالات الحياة الأخرى (أوبريان O'Brien, 2008: 54). فإننا نجد أن البعض لديهم حق المساواة في الموارد والغذاء والماء في حين نجد آخرين لا تزال لديهم مشكلة في المساواة ومواجهة الاستثناءات والمعاملة السيئة وهذا يعود إلى طبيعة المجتمع والنظم القانونية والسياسية التي تفضل الجماعات المهيمنة ثقافيا وسياسيا.

#### 4-3-1- المساواة العاطفية:

إن بعض النماذج تعتبر أن الجانب العاطفي هو نموذج آخر، على الرغم من أن السياق العاطفي والحب والرعاية والتضامن تعتبر أساسية لازدهار الإنسان (أوبريان O'Brien, 2008: 55).

إننا نجد أن الدراسات تتطرق إلى الحب والتضامن ضمنا ولكن دون توضيح لدور الجانب العاطفي بصورة واضحة، حيث نجد بيكر سنة 2007 يؤكد على أن الرعاية والحب من أساسيات الارتياح النفسي. بالإضافة إلى أن الآثار المترتبة عن غياب الحب والرعاية وثقت في مختلف النظريات مثل نظرية التحليل النفسي (أوبريان O'Brien, 2008: 56)، وهذا يبين أكثر الأهمية الكبرى لهذا الجانب.

ومن هذا النموذج نجد أن الارتياح النفسي يركز أساسا على المساواة بالإضافة إلى توفير الرعاية والحب بالنسبة للأفراد.

## 5- أبعاد الإرتياح النفسي الشخصي :

الجانب الانفعالي والذي يتمثل أساسا في المشاعر الايجابية والسلبية التي يعيشها الفرد، والتي ترتبط بما يسمى مكون المتعة Hedonique، وهذا البعد غير ثابت نسبيا وهذا انطلاقا من الأخذ بعين الاعتبار أحداث في الحياة.

لقد درس الارتياح النفسي من علماء عدة حيث نجد انه يتطور من مرحلة إلى أخرى حيث يظهر أن كل دراسة تستفيد من سابقتها فنجد أن أردال "Ardell" سنة 1984 حدد أربعة أبعاد للارتياح (فريينون Fraillon، 2004: 25) وهي:

- الوعي الفيزيائي (Physical awareness).
- الوعي الغذائي (Nutritional awareness).
- الإحساس بالمحيط (Environment alsensitivity).
- إدراك وتسيير القلق (Awareness and management of stress).

أما ميكالوس سنة 1985 فقد حدد 12 بعدا للارتياح وهي كمايلي:

الصحة، الأمن المالي، العلاقات الأسرية، مرتب العمل، الصداقة، السكن، المساحة المعاش فيها، الراحة، التدين، تقدير الذات، النقل والتعليم.

ريف "Ryff" سنة 1989 حدد للارتياح ستة أبعاد وتمثلت فيما يلي :

1- العلاقات الايجابية مع الآخرين (positive relationships with others): أكد رايف "Ryff" في هذا البعد على أهمية العلاقات الشخصية الايجابية مع الآخرين التي تتسم بالعمق ، والدفء ، والثقة المتبادلة ، والقدرة على الحب ، وتعد من أهم العناصر الأساسية في الصحة النفسية . ويرى أيضاً أن الأشخاص الذين يمتلكون مشاعر

وأحاسيس قوية في الحب والحنان هم أقرب إلى تحقيق ذواتهم من غيرهم، وأن العلاقات الإيجابية القائمة على الود والحب والعمق تعد معيار للنضج والصحة النفسية والتوافق .

2-الاستقلالية (autonomy): يرى " رايف Ryff " أن هذا البعد يعني قدرة الفرد على تنظيم سلوكه من الداخل ، وقدرته على تحقيق أو تقرير مصيره بنفسه ويكون مستقلاً بذاته ، يتخذ القرارات دون تردد ودون الاعتماد على الآخرين ، كما أن الاستقلالية توفر مقاومة للضغوط الاجتماعية

3-التمكن البيئي (environmental mastery): في هذا البعد يؤكد رايف " Ryff " على أن الفرد قادر على اختيار البيئة المناسبة أو خلقها ، بعبارة أخرى تتغير البيئة على وفق رؤياه وما يتناسب مع طموحاته وحالته النفسية وتعد هذه الصفة سمة من سمات الصحة النفسية والقدرة على التجديد والابتكار والفصل، فالتمكن البيئي هو الإحساس بالكفاية والقدرة على إدارة البيئة والتحكم بها مستفيداً - أي الفرد - من خبراته الماضية والحاضرة وما يتوفر له من فرص يتم الاستفادة منها في تحقيق أهدافه في حياته

4-هدف في الحياة (purpose in life): يرى رايف " Ryff " أن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية يحمل هدفاً وأفكاراً توفر له معنى لحياته، فالفرد الذي يمتلك أيماناً بفعله الماضي والحاضر وتوجهه نحو مستقبله بثقة تجعل منه مدركاً لغرض حياته التي يحاول من خلالها إيجاد المعنى.

#### 5- النمو الشخصي (personal growth) :

وهو محاولة الفرد تطوير قابلياته وإمكاناته من النواحي كافة العقلية، النفسية ، الاجتماعية ، وأن الفرد في هذا البعد يحاول أدراك طاقاته في نموه الشخصي الذي يعني الارتقاء والتقدم المستمر ونمو الذات وهي تتطور وتتوسع ويكون منفتحاً ومستعداً لتلقي خبرات جديدة تضاف إلى رصيده من الخبرات التي تساهم في ذلك التطور ، وأن لديه الإحساس بالواقعية ، بعدها سيجد الفرد نفسه قد تطور بمرور الزمن وتقدم إحداثه.

6- تقبل الذات ويتمثل في تقبل الفرد لذاته (بورن و ماشان Burns ,Machin، 2008: 360).

و لقد توصلت كل من كايت "Keith" وهال "Heal" سنة 1996 في دراستهما للارتياح النفسي عبر ثقافات مختلفة إلى عشرة مكونات:

مكونات الارتياح النفسي الشخصي هي:

1- الحقوق (Rights). 2- العلاقات (Relations).

3- الرضا (Satisfaction). 4- البيئة (Environment).

5- الصحة (Health). 6- الخصوصية (Privacy).

7- الاحتواء الاجتماعي (Social inclusion). 8- النمو والتطور (Growth & Development).

9- الضبط الفردي (Individual Control). 10- الأمن الاقتصادي (Economic Security).

تدرج هذه المفاهيم ضمن ثلاثة أبعاد رئيسية هي القيم (Values)، الفعالية (Potency) و النشاط

(Activity). (كايت، هيل Keith, Heal، 1996: 273-294).

وفي سنة 1992 نجد دايفيس "Davis" حدد سبعة أبعاد للارتياح هي:

بعد العمل (Occupational)، البعد الفيزيائي (Physical)، البعد المالي (Financial)، البعد

الاجتماعي (Social)، بعد تطوير الذات (Self-development)، بعد الراحة (Recreation)، البعد

الروحي أو الديني (Spiritual).

في سنة 1998 حدد كل من ميرز "Myers" و ويتمر "Witmer" خمسة أبعاد

وهي: التدين (Spirituality)، العمل (Work)، الراحة (leisure)، الصداقة (Friendship)، الحب (Love)

والتوجيه الذاتي (Self-direction) (فريينون Fraillon، 2004: 26).

أما بريجر " Preger " سنة 1998 فحدد الأبعاد التالية :

- 1- النمو الشخصي كما يتجلى في تحقيق معارف أكثر وتطوير الإمكانيات العقلية .
- 2- خدمة أو مساعدة الآخرين .
- 3- العلاقات المتبادلة مع الآخرين .
- 4- العيش طبقاً لمعتقدات محدودة .
- 5- التعبير والإبداع من خلال الفن، الجمال، الموسيقى، الشعر، التأليف.
- 6- النواحي المادية من خلال حيازة الممتلكات.
- 7- التوجه الوجودي القائم على اللذة والمتعة. ( بارجر Prager ، 1984 : 133).

وأظهرت دراسة كيم "Kim" سنة 2001 الأبعاد الآتية هي: الإنجاز، الأمن الاقتصادي، التدين، القبول والاعتراف، العلاقات، التسامي بالذات، ضبط الذات، الصحة البدنية و الصديق الحميم (كيم Kim، 2001: 65) .

أما كومينز "Cummins" فقد بدأ بتحديد خمسة أبعاد سنة 1996 وهي: الصحة، المستوى المعيشي، الانجازات، العلاقات، الأمن والتي من خلالها تم تصميم مؤشر الارتياح الشخصي (PWI) كوسيلة مختصرة لإجراء المقارنات الثقافية وقد اقترحت نسخته الأولى من طرف كومينز "Cummins" وتم تطويرها لاحقاً بفضل الجهود المشتركة للمجموعة الدولية للارتياح لتصبح سبعة أبعاد، حيث يقيس مؤشر الارتياح الشخصي درجة الرضا حول المجالات السبعة التي تمثل التجزئة الأولى للسؤال العام حول الرضا عن الحياة بشكل عام وتشمل هذه المجالات: المستوى المعيشي، الصحة، الأمن الشخصي، الترابط الاجتماعي (العلاقات الاجتماعية) والأمن المستقبلي و الانجازات .

ومن مزايا هذا المقياس هو أن كل من هذه المجالات يساهم نظريا وامبريقيا في التنبؤ بالرضا عن الحياة

بشكل عام، كما أن الخصائص السيكومترية للمقياس تم اختبارها في العديد من الدراسات (أنظر **International**

**.( Wellbeing Group: Personal Wellbeing Index Manual, 2006.**

ومن بين التعديلات التي عرفها المقياس هو إضافة بعد ثامن للارتياح الشخصي ألا وهو بعد التدين أو

الحياة الروحية (Religiosity) وقد وجد أن هذا البعد يساهم فعليا في الرضا عن الحياة في المجتمع الإسلامي

كالجزائر (تيليوين و بلقوميدي Tiliouine, Belgoumidi، 2009)

وفي الأخير نستنتج أن هناك اختلاف بين الدراسات في أبعاد الارتياح، ومع هذا لا تزال الدراسات في

هذا الموضوع قائمة، وبالتالي يمكن أن تظهر أبعاد جديدة وهذا يعود أيضا إلى اختلاف البيئات والثقافات لدى

الشعوب وبالتالي التنوع في معنى هذا المفهوم وأبعاده.

## - خلاصة الفصل :

نستنتج مما ورد في هذا الفصل أن الارتياح النفسي أو السعادة مسألة نالت اهتمام الفلاسفة منذ عصور، وبالرغم من الدراسات المتعددة في هذا الموضوع إلا أنه لم يتم الاتفاق على مفهوم واضح ومحدد له. بالإضافة إلى أنه مفهوم واسع مما أدى إلى اختلاف العلماء حوله. فمن الناحية الفلسفية نجد أن الارتياح أو السعادة يغطي جميع جوانب اللذة والمتعة وهم المتعبدون (Hedonism) أما الآخرين اندومونيا (Eudaimonia) فيرى الارتياح إنجازات الفرد هي التي تحقق له السعادة.

وان الارتياح النفسي لديه جانبين: الجانب الأول وهو موضوعي والذي يعتمد على معايير موضوعية لقياس مستوى الارتياح أما الجانب الثاني فهو ذاتي والذي يعتمد على تقييم الفرد الذاتي لدرجة ارتياحه.

وكنتيجة عامة لكل هذا الجدل فان الارتياح هو قدرة الفرد على مواجهة العقبات وحل المشكلات وأنه لا يتمثل في الجانب المادي وحده وإنما يتكون من عوامل مادية وأخرى ذاتية. وان هذا المفهوم يختلف باختلاف الفرد وظروفه الحياتية ، فالمريض قد يشعر بالارتياح في الصحة ، والفقير قد يشعر به في المال ، والمقاتل قد يشعر به في السلام ، والبعض قد يشعر به في الوصول للأهداف وتحقيق الغايات ، وهناك من يشعر به عند تحقيق العدالة وإعلاء القيم الإنسانية في العالم أجمع ، ولكن الكل قد يشعر به في لحظات الحب باختلاف صوره و أنواعه.

## الفصل الثاني: تقدير الذات.

تمهيد.

I- مفهوم الذات (Concept de soi).

II- تقدير الذات.

1- تعريف تقدير الذات.

2- تطور مفهوم تقدير الذات.

3- مفهوم تقدير الذات وبعض المفاهيم المتداخلة معه.

4- أساسيات تقدير الذات.

5- أنواع تقدير الذات.

6- أسباب تدني تقدير الذات.

7- العوامل المؤثرة في تقدير الذات.

8- نظريات تقدير الذات.

9- نماذج تقدير الذات.

10- قياس تقدير الذات.

11- اهم الاختبارات.

12- أهمية تقدير الذات.

خلاصة.



## تمهيد:

لقد نال مفهوم تقدير الذات اهتمام العديد من الدارسين والباحثين، فقد اهتم به منذ الخمسينات، وأخذ مكانة في الكتابات السيكولوجية إلى جانب المصطلحات النفسية الأخرى. حيث يعتبر تقدير الذات بعدا أساسيا في شخصيتنا، وحاجة أساسية لدى الفرد فهو بمثابة القوة الدافعة له نحو تأكيد ذاته وتحقيق طموحاته فهو يلعب دورا مهما في الكثير من المتغيرات مثل: التحصيل الأكاديمي، النجاح في العمل (Job Success) والسعادة العامة (General Happiness). (نادري وآخرين Naderi et al، 2009: 27)، وأن هذه الأخيرة هي ما تهتمنا في دراستنا من خلال علاقتها بتقدير الذات.

وفي هذا السياق، فلقد أكد ماسلو "Maslow" في هرمه للحاجات على تقدير الذات، و صنفه في المستوى الخامس من هرمه؛ وهو يشمل بعدين الذي يلعب دورا مهما في نجاح الفرد في مختلف المجالات الاجتماعية والمهنية إلى غير ذلك. حيث أن تقدير الذات الايجابي يدل على الصحة النفسية الجيدة للفرد ومدى تكيفه مع محيطه، وبالتالي فإن تقدير الذات من العوامل الأساسية التي تساهم في إدراك الفرد لذاته بصورة ايجابية.

وإن تقدير الذات يتكون من عبارتين وهما الذات وهي الخصائص التي يكون عليها الشخص، أما تقدير فتعني تقييم هذه الخصائص وبالتالي إن تقدير الذات يعني القيمة التي يعطيها الفرد لنفسه. (بيكاردت Pickhardt ، 2000: 01). وقد عرفه قاموس ويبستر على أنه ثقة، ورضا الفرد عن نفسه، واحترام الذات، والغور (ميش Mish، 2003: 1066).

وان أي محاولة لفهم تقدير الذات لا يمكن أن تتم بدون تسليط الضوء على مفهوم الذات ولهذا سنتناول مفهوم الذات ثم تقدير الذات واهم النظريات والنماذج لهذا الأخير.

## 1- مفهوم الذات (Concept de soi):

### 1- تعريف مفهوم الذات:

استخدم مصطلح مفهوم الذات في الفلسفة، إلى جانب علم النفس والتحليل النفسي، ويعتبر "كارل قوستاف يونغ" "Carl Gustav Yung" من الأوائل الذين استخدموا مفهوم الذات، للإشارة إلى خبرة الفرد بذاته وباعتباره تنظيماً إدراكياً من المعاني والمدرجات التي يحصلها ويكتسبها الفرد والتي تشمل هذه الخبرة الشخصية بالذات، وبهذا يختلف المصطلح تماماً عن الكثير من المفاهيم السيكولوجية التي تتداخل أو تتشابه معه في الصياغة (سهير كامل، 2003 : 11).

وبالتالي إن مفهوم الذات انطلق من الفلسفة ليصل إلى علم النفس وبالخصوص التحليل النفسي، فلقد قام "هاينز كوهوت" "Heinz Kohut" بتأسيس نظرية خاصة لتطوير هذا المفهوم. وازداد اهتمام علماء النفس بهذا المفهوم، حيث بحثوا في معناه وماهيته، من خلال أبحاث متعددة، مما أدى إلى وجود مدارس متعددة. ولقد اعتبر مؤسسوا هذه المدارس أن لمفهوم الذات دوراً مركزياً في نمو وتكوين شخصية الفرد، فالذات تعد جوهر الشخصية التي منها تظهر مختلف الأفكار والمشاعر التي يضعها الفرد حول نفسه، وتعبّر عن خصائصه الجسمية، العقلية، الاجتماعية والانفعالية.

كما يشترك الكثير من الباحثين في إعطاء نمط متعدد الأبعاد لمفهوم الذات، أي أنّ هذا المفهوم يتركب أو يتكون من مجموعة من المكونات الأساسية كالأدوار، الأنماط، القيم، العلاقات والخبرات الماضية، وتكون هذه المكونات متداخلة مع بعضها البعض دون الحاجة لأن تكون مترابطة.

كما أكد كل من هول ولندزي 1978 أن كلمة الذات في علم النفس تحمل معنيين وهما:

✓ الذات كموضوع : هي اتجاهات الشخص ومشاعره ومدركاته وتقييمه لنفسه.

✓ **الذات كعملية:** وهي مجموعة نشطة من العمليات السيكولوجية كالتفكير، التذكر والإدراك التي تحمل السلوك والتوافق.

كما نجد "كارل، ف. يونغ" يعرف الذات على أنها المكوّن الأساسي لولادة الأنا (Moi)، و يعتبرها شاملة لكل ما هو شعوري و لا شعوري، أين تتدخل الذات في صيرورة الفرد لتكون المحرك و المنظم للصيرورة النفسية من خلال احتواء الشعور لعناصر اللاشعور (كارل قوستاف يونغ، C.G. Yung، 1971) .

لقد بين " سيغموند فرويد" "Sigmund, Freud" في نظريته حول الشخصية الدور الكبير الذي تلعبه الأنا في تكوين الشخصية ، حيث يرى ان الأنا تقوم إلى حد ما بدور وظيفي وتنفيذي اتجاه الشخصية، ويرى كذلك أن الأنا هي التي تحدد الغرائز لتقوم الشخصية بإشباعها (فرويد، 1966: 21).

و رأى " سيغموند فرويد" "Sigmund, Freud" أن البناء السليم للشخصية لا يتحقق إلا إذا حدث التوازن بين رغبات ال (هو) (ça) ذلك الجزء من النفس الذي يحوي كل ما هو موروث أو غريزي و يحوي أيضا العمليات العقلية المكبوتة)، و مطالب الأنا (Moi) (هي السلطة الإرادية للشخصية الكلية و يظل خاضعا لرغبات ال (هو) ، و نمو الأنا الأعلى (Sur Moi) (يوجد داخل الفرد حيث أنه الممثل الداخلي للقيم التقليدية للمجتمع)، و «على الفرد أن يشبع قدرًا كافيًا من رغباته دون أن يشعر بالإحباط طوال الوقت، و عليه أن يفعل ذلك دون أن يصاب بالضرر و بطريقة تسمح له بالشعور بأنه شخص مهذب و مقبول، و بمدى نجاح الفرد في تحقيق هذا التوازن ينمو لديه قدر مقبول من مفهوم الذات، أي صورة عن نفسه يحبها و يرضاها. وعندئذ يتكون لديه تقدير موجب لذاته.» (رمضان، 2000: 206).

« و أسهم "وليام جيمس" "William James" في تطوير مفهوم الذات، حيث اعتبر الأنا كمعنى للذات أو النفس حيث عرف هذا المفهوم بأنه تجارب من أجل غايات محددة.» (سيد خير الله، 1973: 289)، و قسم الذات إلى :

1. **ذات فردية:** التي تشمل الممتلكات المادية للفرد، و جسمه و أسرته التي يمكن أن يضع الفرد بانسجام معها.
2. **ذات اجتماعية:** التي من خلالها يتم معرفة الغير، و الصورة التي يكوّنها الغير عنه بمعنى الفكرة التي يكوّنها الفرد عن نفسه من خلال نظرة الآخرين له.
3. **ذات روحية:** التي تتمثل في النواة المركزية للكائن، و تشمل الشعور و العواطف التي يدركها الفرد، الميول، والنزعات، القدرات العقلية و الاستعدادات النفسية. (دويدار، 1999 : 31).

و في دراسته للذات بين "ألبرت" "J. Allport" بأنها « تشمل كل جوانب الحياة المتعلقة بالشخص، بما في ذلك صورته الجسدية، و إحساسه بهويته، و تقديره لذاته.» (رتشارد لازاروس، 1980: 67).

ونجد ستراتون "Stratton" و هايس "Hayes" أن مفهوم الذات هو مجموع « حيث يرى أن الطرق التي يرى الفرد نفسه من خلالها، وعادة ما ينظر إلى مفهوم الذات على انه ذو بعدين أساسيين هما البعد الوصفي و يعرف باسم صورته الذات والبعد التقييمي ويعرف بتقدير الذات، وأن كان يستخدم المصطلح غالبا للإشارة إلى الجانب التقييمي من إدراك الفرد لذاته (مايسة، 2007: 34).

يرى لوين "Lewin" إن مفهوم الذات بمثابة المنطقة الروحية التي تحدد المعتقدات الحالية اتجاه النفس، إذ يشمل عالم الفرد من الخبرات الشخصية كفضاء يتحرك فيه الفرد من أجل تقييم الأمور و الأفكار و الإدراكات والأشياء الهامة، وكذلك خطة المستقبل والأحداث.

و من خلال نتائج البحوث و الدراسات اتضح أنه لا يمكن فهم الذات إلا من خلال الأشخاص المحيطين، فالذات تعتبر محورا ترتكز عليه الإدراكات المؤثرة، و الاتجاهات نحو الآخرين. « و يتضح هذا التصور في نظرية "سوليفان" "Sullivan"، حيث أكد أن الفرد يستطيع أن يرى في الآخرين ما يراه في ذاته، كما أكد "روجرز" "Rogers" على أن الفرد عندما يتقبل ذاته يكون متقبلا من الآخرين.» (رمضان، 1998 : 218).

وقد قدم "روجرز" "Rogers" تعريفا لمفهوم الذات على أنه ذلك التنظيم العقلي المعرفي والمفاهيم والقيم الشعورية التي تتعلق بالسمات المميزة للفرد وعلاقته المتعددة (موسى، 1992: 36).

و « يعتبر "كارل روجرز" "Rogers" (1951)، أول من وضع إطارا متكاملا لنظرية الذات من الناحية النظرية و التطبيقية، و يتضح من خلال أسلوبه المعروف بالعلاج المتمركز حول العميل، و تعتبر الذات مفهوما محوريا في نظرية "روجرز" للشخصية.» (رمضان، 2000 : 210).

ويعرف هولتر مفهوم الذات بأنه تلك الأنواع التي يستخدمها الفرد بغرض تعريف بذاته وهكذا فإنه لتعيين حدود مفهوم الذات يجب الأخذ بعين الاعتبار الطرق المتعددة التي يعرف الناس أنفسهم بها (عبد اللطيف، 2001: 28).

ووضح ليكي بأن الذات تعد نواة الشخصية، وجوهرها فهي تعكس بذلك جميع الأفكار وجميع المشاعر التي يحملها الفرد عن نفسه، وتعبّر عن خصائصه الجسمية، العقلية، الاجتماعية، الانفعالية والأخلاقية التي تتجلى في أنماط السلوك التكيفي لدى الفرد، وقد اعتبرت سلامة أن مفهوم الذات هو تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية و التطورات والتعميمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبره تجريدا نفسيا لذاته (سلامة، 2008: 04).

ويبين جبريل (1993) إلى أن مفهوم الذات هو الصورة التي يكونها الفرد عن ذاته، ولهذا للصورة ثلاث جوانب:

- 1- معرفة الذات: أي ما يعرفه الفرد عن نفسه مثل العمل.
- 2- التوقعات من الذات: وهذه التوقعات تسهم في تحديد الشخصية.
- 3- تقييم الذات: ويتضمن تصور الفرد لما يمكنه أن يكون عليه، ولما يجب أن يصل إليه (جبريل، 1998: 197).

وبهذا يمكننا أن نستنتج العلاقة الوثيقة بين مفهوم الذات وتقدير الذات وأن تقدير الذات هو جانب من الذات.

## 2- خصائص مفهوم الذات:

### 2-1- مفهوم الذات منظم وتركيبى:

تشكل خبرات الفرد بكل تنوعها مجموعة المعلومات التي يؤسس عليها مفهومه عن ذاته، ومن أجل تسهيل استيعاب هذه الخبرات يضعها في زمر ذات صيغ أبسط إنه ينظم الفئات التي يتبناها بحيث تكون إلى حد ما انعكاساً لثقافته الخاصة (الشيخ، 2003: 29).

### 2-2- مفهوم الذات متعدد الجوانب:

وتتمثل في الجوانب تعكس نظام التصنيف الذي يتبناه الفرد أو يشاركه فيه العديدون وأشارت بعض الدراسات أن نظام التصنيف هذا قد يتشكل بمجالات كالمدرسة والتقبل الاجتماعي والقدرة والذكاء العام (أبو جادو، 1998: 141).

### 2-3- مفهوم الذات معرفى:

إذ يمكن أن تشكل جوانب مفهوم الذات معرفة قاعدتها خبرات الفرد في مواقف خاصة وقمته مفهوم الذات العام وتقسم قمة الهرم إلى مكونين هما:

1- مفهوم الذات الأكاديمي: الذي يتفرغ إلى مجالات من المواضيع الرئيسية "علوم رياضيات ثم إلى المجالات المحددة ضمن المواضيع الرئيسية.

2- مفهوم الذات غير الأكاديمي: الذي يتفرغ إلى مفهوم اجتماعي ومفهوم عاطفي ومفهوم فيزيائي (الزيات، 2001: 259).

## 2-4 - مفهوم الذات ثابت نسبياً:

أي أن مفهوم الذات العام يتسم بالثبات النسبي وكلما كان إيجاه مفهوم الذات نحو القاعدة كان هذا المفهوم أكثر ثباتاً نسبياً ولكي يحدث تغيير في مفهوم الذات العام يتعين حدوث مواقف متعددة ومحددة. فمثلاً خبرات النجاح والفشل لأحد الطلبة في مادة معينة ربما يؤثر على مفهوم الذات الأكاديمي لديه لكن تأثيره على المفهوم العام للذات يكون ضعيفاً (ابو جادو، 1998: 124).

## 2-5- مفهوم الذات نمائي ومتطور:

حيث أن مفاهيم الذات لدى صغار الأطفال كلية أو شاملة وغير متميزة ومع بداية بنائهم للمفاهيم واكتسابهم لها ومع عمليات النضج والتعلم يحدث تزايد للخبرات المختزنة وتبدأ عمليات تصنيف الأحداث والمواقف ومع تزايد العمر الزمني والخبرة يصبح مفهوم الذات أكثر تمايزاً ومع إحداث قدر من التكامل بين مكونات مفهوم الذات يمكن أن تتكامل مظاهر مفهوم الذات كالبنية والتنظيم والتعدد (الزيات، 2001: 26).

## 2-6 - مفهوم الذات متميز أو فارق:

بمعنى أنه مستقل عن الأبنية الأخرى التي يرتبط نظرياً بها فمثلاً يمكن افتراض أن مفهوم الذات للقدرة العقلية يبدو أكثر ارتباطاً بالتحصيل الأكاديمي من القدرة على التصرف في المواقف الاجتماعية (الشيخ، 2003: 30).

## 2-7 - مفهوم الذات تقويمي:

أي أن مفهوم الذات ذو طبيعة تقويمية وليس وصفية وهذا التقويمات تحدث في مواجهة المعايير المطلقة "كالمثالية" كما تحدث في مواجهة المعايير النسبية كالواقعية "مثل استقبال تقويمات الآخرين وبعد التقويم يمكن أن يتباين في الأهمية بالنسبة لمختلف الأفراد والمواقف وهذا التباين ربما يعتمد على خبرات الفرد الماضية وثقافته الخاصة ومركزه وأدواره في مجتمع معين (الزيات، 2001: 26).

## II- تقدير الذات:

### 1- تعريف تقدير الذات:

لقد تعددت الدراسات التي تناولت مفهوم تقدير الذات على الرغم من أن المهتمين بتحديد تعريف واضح وموحد لهذا المفهوم واجهوا صعوبة في القيام بهذا، حيث يعرف هذا المفهوم على أنه النظرة التي يعطيها أو يقدمها الفرد لنفسه، والتعبير عن الرضا أو عدم الرضا الشخصي، حيث ركز العديد من الباحثين في دراساتهم على أن مفهوم تقدير الذات يعتبر من الجوانب المهمة في تحديد خصائص الشخصية بل اعتبروه على أنه أكثر الأبعاد أهمية و تأثيراً في السلوك. فقد وضحو أنه من العوامل المساعدة في فهم الشخصية. حيث يرى "ألپورت" "Alport" أن تقدير الذات يتدخل في كل السمات والجوانب الوجدانية للفرد. وقد أكد روجرز "Rogers" سنة 1951 أن تقدير الذات هو اتجاهات الذات التي تنطوي على مكونات انفعالية وسلوكية، وأشار إلى « أن الدافع الأساسي للإنسان هو تحقيق الذات و تحسينها. » (عكاشة، 1991: 10).

ولقد انقسم العلماء في تحديد تعريف تقدير إلى ثلاث اتجاهات:

#### • تقدير الذات على اعتباره حكم:

يرى كاتل "Cattle" سنة 1964 أن تقدير الذات هو حكم شخصي لقيمة الذات، حيث يقع بين هاتين إحداهما موجبة والأخرى سالبة، مما يبين أهمية تقدير الذات في حياة الفرد. (صالح، 1995: 215).

ونجد جيلمور سنة 1979 يشير إلى أن تقدير الذات حكم ذاتي عن الأهمية التي يشعر بها الفرد نحو ذاته، فهو خبرة ذاتية ينقلها الفرد للآخرين من خلال التعبيرات اللفظية وغيرها من أشكال السلوك التعبيرية المباشرة (معتز، 1978: 70).



هارتر "Harter" (1993) على « أنه النظرة الشاملة و التقدير العام للذات يتخذها الفرد ليصدر حكما شخصيا اتجاه نفسه.» (ميشو و آخرون Michaud et al 2006:218).

وعرفه كروزير "Crozier" بأنه حكم الفرد اتجاه نفسه، وإلى أي مدى يعتقد أن لديه القدرات والإمكانات المناسبة التي تشعره بأهميته في الحياة (كروزير Crozier, 1995: 18).

أما بوتر "Porter" فيرى أن تقدير الذات هو حكم حول مدى ما تمتلكه من خصائص وقدرات بالمقارنة مع ما نعتبه مثاليا، كما يشير إلى المدى الذي نقدر به أنفسنا وصفاتنا الشخصية (بوتر Porter, 2002: 195).

ومن هذه التعريفات نجد أنها اتفقت على أن تقدير الذات هو حكم ولكنها اختلفت في كيفية الحكم.

### • تقدير الذات على اعتباره تقييم:

فقد أكد هذا الاتجاه على أن تقدير الذات هو تقييم الفرد لنفسه أو ذاته ومن بينهم نجد كوبر سميث 1967: فقد عرفه على أنه مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه الآخرين، وهي تتضمن معتقداته وأفكاره فيما إذا يتوقع النجاح أم الفشل، ومدى إدراك الفرد لخبرات الفشل وقدرته على اجتيازها (شاهين، حمدي، 2008: 12).

و ينظر "كوبر سميث" "Coopersmith" (1967) إلى تقدير الذات على أنه «الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية، و التي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه؛ و بين أن العوامل الأساسية للحياة تكون متأثرة بمستوى تقدير الذات.» (كوبر سميث، 1984: 10).

وقد أشار كوبر سميث إلى أربعة عناصر تلعب دورا في نمو تقدير الذات بشكل عام وهي

1- مقدار الاحترام والتقبل والمعاملة التي تتسم بالاهتمام التي يحصل عليها الفرد من قبل الآخرين المهمين في حياته.

2- تاريخ نجاح الفرد والمناصب التي تقلدها.

3- مدى تحقيق طموحات الفرد في الجوانب التي يعتبرها هامة.

4- كيفية تفاعل الفرد مع المواقف التي يتعرض فيها للتقليل من قيمته (الماضي، 1993: 62).

وكذلك يعرف لورانس "Laurence" تقدير الذات على انه عبارة "عبارة عن تقييم الشخص لذاته علي نهاية قطب

موجب أو سالب أو بينهما ( لورانس Laurence، 1981: 245).

و يعرفه أيضا على أنه «اتجاهات تقييمية نحو الذات من حيث القدرة على النجاح و الكفاءة.» (أبو جادو،

1998: 171).

كازدن "kazdin" تقدير الذات بأنه التقييم الشامل الذي يعكس نظرة الفرد لإنجازاته، وقدراته وقيمه وجسده

وممتلكاته وكيفية استجابة الآخرين له (كازدن kazdin، 2000: 213).

و لخص "سليمان" تقدير الذات بأنه عبارة عن «تقييم يقوم به الفرد نحو ذاته فضلا عن كونه تقدير و تعبير سلوكي

يعبر الفرد من خلاله عن مدى تقديره لذاته، و يعكس هذا التقدير شعور الفرد بالجدارة و الكفاءة.» (سليمان،

1992: 103).

أما رمضان فعرفته بأنه « كل ما يعطيه الفرد من تقديرات للصفات الحسنة و السيئة من حيث درجة توافرها في

ذاته، أو مدى اعتزاز الفرد بنفسه، أو بمعنى آخر مستوى تقييمه لنفسه.» (رمضان، 1998: 331).

و يرى دقوري "Diggory" أن أساس تقييم الذات هو وجود هدف لكل أفعال الفرد، و يقيم الفرد نفسه على

أساس فاعليته في تحقيق ما يهدف إليه، و أما الشعور بالقيمة فهو أن يرى الفرد نفسه على أنه ذو قيمة أو على أنه

عديم القيمة (الماضي، 1993: 55).

ويرى محمد السيد عبد الرحمان أن تقدير الذات هو التقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة بالنسبة لذاته، وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض، ويوضح أن تقدير الذات العالي يدل على أن الفرد ذو كفاءة أو ذو قيمة ويحترم ذاته أما تقدير الذات المنخفض فيشير إلى رفض الذات وعدم الاقتناع بها (السيد عبد الرحمان، 1998 : 398).

أما شوكت فعرف تقدير الذات بأنه « تقييم الفرد لذاته، و معرفته لحدود إمكاناته و رضاه عنها، و ثقته في نفسه و في قدرته على تحمل المسؤولية، و مواجهة المواقف المختلفة مع الآخرين، و شعوره بحب و اهتمام و تقدير الآخرين له. » (شوكت، 1993 : 34).

أما الموسوعة النفسية فتقدير الذات هو سمة شخصية تتعلق بالقيمة التي يعطيها الفرد لشخصيته، فهو يتحدد كوظيفة للعلاقة بين الحاجات المشبعة ومجمل الحاجات التي نشعر بها (رولان فرونسواز، 1997 : 431).

### • تقدير الذات على انه إحساس أو شعور:

ونجد روزنبرغ "Rosenberg" 1965 : أنه التقييم الذي يعمله الفرد ويبقى نفسه عليه فهو يعبر عن اتجاه للقبول أو عدم القبول .

أما باندورا "Bandura" فقد عرفه على أنه الطريق الوحيد للشعور بذات الفرد متضمنا درجات من احترام الذات وقبولها، فهو شعور الفرد بقيمته وكفاءته التي يلحقها بمفهومه عن ذاته (كوراى corey، 1994 : 369).

أما بالنسبة إلى هاروكس فتقدير الذات هو الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه وسلوكه وحكمه على نفسه وشعوره نحوها، وهو يعكس درجة احترام الفرد لنفسه، والقيمة التي يعطيها لذاته.

## 2- تطور مفهوم تقدير الذات:

من بين المؤسسين الأوائل لمفهوم تقدير الذات وليام جيمس "William James" (1892) ، حيث أسهم في تطويره، والملاحظ أنه مر على دراساته أكثر من 100 سنة، إلا أنه لا زال يعتبر مرجعية لهذا المفهوم ؛ وقد كان أول من أكد أن تقدير الذات هو الفرق بين النجاحات والتطلعات ، بين النتائج وال فشل، وقد سماه الشعور بقيمة الأنا « la conscience de la valeur du moi »، وبالتالي ركز على العلاقة بين الطموحات والانجازات أي أن الفجوة بين الهدف والنتيجة هي التي تعطينا مستوى تقدير الذات. وقد قدم المعادلة التالية: تقدير الذات = النجاح/ التوقعات (بارجيرون Bergeron، 2011: 47). والملاحظ أن تقدير الذات من خلال جايمس هو عملية انفعالية ، كما ركز على الدينامية الشخصية و النفسية من خلال التوافق ما بين الأنا و تطلعات الفرد التي تلعب دورا أوليا، فكلما كانت المسافة ما بين الذات الواقعية و الذات المثالية شاسعة بحيث أن نجاح الفرد لا يتماشى مع تطلعاته، كلما أدى ذلك إلى انخفاض تقديره لذاته (بولونيني، Bolognini، 1998).

«و قدم "شارل كولي" "Charles H. Cooley" (1902) تقدير الذات على انه كيان أو بناء اجتماعي ينشأ من خلال التفاعلات الأفراد مع المحيط ابتداء من المراحل الأولى لحياة الفرد ، و منه أشار "كولي" إلى مفهوم أثر المرآة الاجتماعية (Looking glass self) الذي يعني أن الفرد يتعرف على الآراء التي يحملها الناس عنه ، و تدمج هذه الآراء إلى إدراك مفهوم الذات حسب ما يظنه أو يراه الفرد.» (فراحي، 2011: 52)، حيث إنه إذا كان رأي الآخرين ومحيط الفرد إيجابيا حوله يرتفع مستوى تقدير الذات، كما أشار في هذا الإطار دوبار Dubar سنة 2000 إلى مفهوم هوية الذات و هوية الآخر.

من خلال ما سبق نجد أن هناك اتجاهين ساهما في تطوير مفهوم تقدير الذات؛ الأول يركز على الطابع الداخلي للفرد، و الثاني يهتم بالعلاقات ما بين الأفراد و التفاعلات الاجتماعية، و أصبح من الضروري المقاربة بين

هذين الاتجاهين بالنسبة للباحثين لوضع إطار نظري خاص بمفهوم تقدير الذات ينتج عن البناء النفسي، و النشاط المعرفي والاجتماعي، و هذا يدل على أنّ هذا المفهوم يتكون بالتدرج و هو في استمرارية.

### 3- مفهوم تقدير الذات وبعض المفاهيم المتداخلة معه:

#### • تقدير الذات ومفهوم الذات:

مفهوم الذات هو نظرة الفرد إلى ذاته وهي تتضمن الوصف لا الحكم، وتشكل هذه النظرة من خلال تفاعل مجموعة من العوامل أبرزها الخبرة مع البيئة المحيطة، وعلاقته مع الآخرين إضافة إلى تفسير سلوكه الذي يقوم به (الكسنر، Alexandre، 2001: 332).

وترى نيل "Neil" أنه يوجد خيط يربط بين المصطلحين وان كل منهما في الحقيقة يصف مفاهيم مختلفة نوعياً dualitatively، فيستعمل تقدير الذات بشكل خاص لإصدار حكم لتقييم الذات أوسع وأكثر وصفا للإحساس (نيل، Neil، 2002: 01).

وهنا نجد برنيت "Burnett" أنه ميز بين المفهومين على أن مفهوم الذات يرتبط باعتقادات الفرد عن خصائص محددة خاصة به، بينما يرتبط تقدير الذات بالمشاعر الموجودة عند الأفراد إتجاه أنفسهم، وإن تقدير الذات مؤثر شعوري عام.

#### • تقدير الذات وقيمة الذات:

تعرف كيلبي ستايسي قيمة الذات بأنها القيمة التي يضعها الأفراد على أنفسهم كأعضاء مساهمين في المجتمع (ستايسي، Stacy، 2000: 07). فقيمة الذات أيا كان اعتقاد الآخرين فيك وأي كانت المواقف التي تقع وأي كان ما تقوم به فإنك قادر على حب نفسك وتقدير ذاتك (سميث، Smith، 2002: 87).

ويستنتج من ذلك أن هناك علاقة بين تقدير الذات وقيمة، فتقدير الذات قيمتك كشخص، وانخفاض تقدير الذات يؤدي إلى قلة قيمة الذات والثقة، فقيمة الذات تعني أنك تستحق الحياة كما تريد.

### • تقدير الذات وتأكيد الذات:

يعرف كل من البرتي "Alberti" و ايمونز "Emmons" تأكيد الذات بأنه السلوك الذي يمكن الشخص من التصرف بأسلوب مقبول، وأن يدافع عن نفسه. ويعبر عن حقوقه ويطالب بها دون أن يعتدي على حقوق الآخرين (البرت، ايمونس، Alberti, Emmons, 2001: 352). ويرى إبراهيم احمد أبو زيد أن تأكيد الذات هو ذلك الدافع الذي يجعل الإنسان في حاجة إلى التقدير، الاعتراف، الاستقلال، الاعتماد على النفس و الرغبة في السيطرة على الأشياء و السعي الدائم إلى إيجاد المكانة والقيمة الاجتماعية ويعمل حافظ تأكيد الذات على إشباع تلك الرغبة. ويستنتج من ذلك أن هناك ارتباطا بين تقدير الذات وتأكيد الذات، حيث يعتبر تأكيد الذات جزء من تقدير الذات، فالشخص المقدر لنفسه يسعى لتوكيدها والمطالبة بحقوقها، وان تأكيد الذات يظهر بصفة واضحة خارجيا .

### • تقدير الذات وتقبل الذات:

قبول الذات يعني تقبل نفسك بكل ما فيها من سلبيات وإيجابيات، وحسب موسوعة علم النفس والتحليل النفسي فانه هو رضا المرء على نفسه وعن صفاته وإدراكه لحدوده وقدراته فهو تعرف موضوعي غير انفعالي لقدراته وحدود فضائله ونقائصه (ميخائيل، 1991: 234).

وهنا يظهر أن تقبل الذات هو شرط لتقدير الذات، فكل من له تقدير لذاته فهو يتقبلها. فتقبل الذات سيزداد عندما يركز الفرد على نجاحاته وإنجازاته.

## • تقدير الذات والثقة بالنفس:

تشير كاثرين وكريستين أن تقدير الذات والثقة مفهومان معقدان بالرغم من أن المصطلحين يعاملان بشكل متبادل ، فهما مختلفان .والفرق بين المصطلحين هو أن تقدير الذات يرتبط بمشاعرنا عن الجدارة والكفاءة والفعالية والأهمية، هذه المشاعر التي تؤثر على تصرفاتنا وسلوكنا.أما الثقة فترتبط باعتقاداتنا العامة عن قدراتنا وصفاتنا عن للسمات الخاصة لأنفسنا أو في مواقف معينة. وان مستويات تقدير الذات والثقة تتغير حسب الاستجابة لمواقف وأحداث الحياة وكيف نتعامل معها (كاثرين، كريستين، Kathrine, christine، 2006: 07).

## • تقدير الذات وفعالية الذات:

إن فعالية الذات هي قوة اعتقاد الفرد بأنه يستطيع أن يقوم بنجاح بما هو مطلوب منه والتصرف بفعالية لتحقيق النتائج المرغوب فيها عن طريق الجهود الشخصية (راب، 2006: 71).

ومن هنا نجد أن هناك علاقة ارتباطية بين المفهومين فالفعالية تساعد في مواجهة تحديات الحياة واتخاذ القرارات والانجازات وبهذا تتضح أهمية فعالية الذات في تحقيق تقدير الذات.

## 4-أساسيات تقدير الذات:

نجد أن اندري " André " حدد ثلاثة أساسيات يعتمد عليها تقدير الذات وهي كالتالي:

### 4-1-حب الذات (Amour de soi) :

فهذا يعتبر الجزء الأهم ، فعلى الفرد أن يحب نفسه بكل ما لديه من سلبيات وإيجابيات، بفشلها ونجاحها وهذا بشكل طبيعي هناك ما هو داخلي يقول إن الفرد المعني يستحق الحب والاحترام وهذا ما تؤكدته مقاربة ساتير 1975 إن حب الذات الغير مشروط لا يعتمد على الأداءات. وسيسمح بالعكس أو إعادة البناء بعد الفشل وهذا لا يمنع المعاناة أو القلق في الحالات الصعبة وإنما يحمي الفرد من فقدان

الأمل واليأس. ( André, 2008 ) أن حب الذات يعتمد بشكل أساسي على مدى التغذية العاطفية أو الوجدانية " nourritures affective " التي تقدمها الأسرة إلى الطفل وقدرة الوالدين على إيصالها وهذا يساعد الفرد على ترسيخ قناعاته أنه شخص جيد حتى في حالات الفشل.

#### 4-2- النظرية للذات "La vision de soi": بالنسبة لاندري أن التقييم الذي يقوم به الفرد وأخطائه والنظرة

التي يحملها عن ذاته، وهي الأساس الثاني لتقدير الذات. وهذا لا يعني معرفة الذات فقط وهذا لان الأهمية لا تكمن فقط في واقع الأشياء وإنما في مدى قناعة الفرد بمحاسنه وسلبياته

#### 4-3- الثقة في النفس "La confiance en soi": هو الأساس الثالث لتقدير الذات وهي تتمثل في الأفعال

و السلوكات والفرد الواثق من نفسه يعني انه قادر على التصرف بفعالية وبشكل جيد في المواقف المختلفة والمهمة. وان الثقة في النفس هي نتيجة لحب الذات ونظرة حول الذات ، ولكن لا يمكن الانتقاص من أهميتها لان تحقيق تقدير ذات يتطلب ثقة في النفس.

والجدول التالي بين نتائج وفوائد الأساسات الثلاثة لتقدير الذات .



البعد	حب الذات (de Amour soi)	النظرة للذات (Vision de soi)	الثقة في النفس (Confiance en soi)
الأصول	نوعية وترابط العواطف المقدمة للطفل	توقعات، مشاريع الآباء للطفل	تعلم قواعد العمل (الجرأة ، المثابرة ، التقبل والفضل).
الايجابيات	استقرار عاطفي أو انفعالي ، تطوير العلاقات مع الآخرين وتقبل الانتقادات و الرفض من الأخر.	تحقيق الطموحات والمشاريع الخاصة ومقاومة العوائق.	مواجهة الحياة اليومية بسهولة ومقاومة الفشل.
نتائج النقص	شكوك في قدراته وإمكانياته ، ومدى تقبل الآخرين له. إحساس بتدني المستوى وضعف صورة الذات حتى في حالات النجاح المادي.	نقص الشجاعة في اختياراته، الانسياق والاعتماد على الآخرين ، ونقص المثابرة في الاختيارات الشخصية	الكبت، التردد ، الإهمال و نقص المثابرة.

### الجدول 03: يوضح أساسيات تقدير الذات.

ومن خلال هذا الجدول يتضح أن الأساسيات الثلاثة تتربط فيما بينها، فحب الذات (الاحترام الذات في كل الظروف، الاستماع إلى حاجاته وتطلعاته) وهذا يسهل النظرة الايجابية حول الذات (الإيمان بقدراته والقدرة على تحقيق مشاريعه المستقبلية) وهذا بدوره يؤثر بدوره على الثقة في النفس ( القيام بالسلوكات المختلفة دون خوف أو تردد من الفشل أو انتقادات الأخر).

## 5- أنواع تقدير الذات :

يرى الكثير من العلماء ومن بينهم بوش أن تقدير الذات يتعرض لتغيرات عديدة حسب سلوك الفرد و ردات فعله، فلتقدير الذات مستويات، ولكل مستوى خصائص ومميزات حسب شخصية كل فرد. ولقد حدد العلماء مستويين.

### 1-5-تقدير الذات الإيجابي ( العالى):

أن تقدير الذات الايجابي يعتمد بالدرجة الأولى على ما يتلقاه الفرد من أسرته ومحيطه لأن تقدير الذات مكتسب وليس بالفطرة، حيث يرى زهران أن تقدير الذات الايجابي يشير إلى الصحة النفسية والتوافق النفسي، ويذكر أيضا تقبل الذات مرتبط ارتباطا ايجابيا وجوهريا بتقبل الآخرين، وأن تقبل الذات وفهمها يعتبر بعدا رئيسيا في عملية التوافق الشخصي.

ويبين كوبر سميث أن الشخص الذي لديه تقدير ايجابي يرى نفسه شخصية مهمة وأنه يستحق الاحترام والتقدير كما انه يؤثر على الناس والأحداث ويسعى بارتياح للنجاح في المهمات الجديدة. وقد عرفه جوزيف ميتان " Joseph mutin" بأنه الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد حول نفسه، إذ يشعر بأنه إنسان ناجح جدير بالتقدير وتنمو لديه الثقة بقدراته، إيجاد الحلول لمشكلاته و لا يخاف من المواقف التي يجدها حوله بل يواجهها بكل إرادة و بافتراض أنه سينجح فيها.

ويرى كل من بلوك و ميريت أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ايجابي تكون لديهم بعض الخصائص التي تميزهم عن غيرهم من الأفراد، ومن تلك الخصائص:

- يشعرون بالأهمية.
- الشعور بالمسؤولية اتجاه أنفسهم والآخرين.
- التصرف باستقلالية.

## 5-2- تقدير الذات السلبي:

يمكن أن نجده بعدة تسميات: التقدير السلبي للذات، التقدير المنخفض، ويعرفه روزنبرغ 1978 بأنه "عدم

الرضا الفرد عن ذاته أو رفضها." (فيوليت، سيد عبد الرحمان، 1991: 192)

إن الشخص الذي لديه تقدير ذات متدني يمكن أن نصفه بان ذلك الشخص الذي يفتقر إلى الثقة في قدراته، وهو الذي يكون بائسا لأنه لا يستطيع أن يجد حلا لمشاكله فهو دائما يميل إلى إدراك ما يدعم اعتقاده، ويتجاهل ما يكون عكس ذلك. ومن الناحية الاجتماعية يرى روزنبرغ وشوتز أن أصحاب التقدير المنخفض للذات يفضلون الابتعاد عن النشاطات الاجتماعية ولا يتقلدون مناصب ريادية، ويظهرون أحيانا الميل إلى أن يكونوا خاضعين ومسيرين إلى جانب أنهم يمتازون بالحنجل والميل إلى العزلة والوحدة.

وفي دراسة قام بها كوبر سميث على عينة وجد أن منخفضي تقدير الذات يتميزون بالاكتئاب والقلق، وليس لديهم ثقة في قدراتهم. وبعد مقابلات مع الوالدين تبين أن لديهم اهتمامات أقل نحو الأبناء ولا يستطيعون اتخاذ القرارات وهذا يؤثر على الأبناء فيؤدي إلى انخفاض مستوى تقدير الذات لديهم.

## 6-أسباب تدني تقدير الذات:

إن الفرد لا يولد وتقديره لذاته، ولكننا نولد على الفطرة، أما الظروف الخارجية فهي عامل مهم ويمكن أن نرجعها إلى ما يلي:

**الفقر:** توصل بلانت plants إلى الفقر يؤثر في شخصية الفرد فتؤدي إلى تكون السلوك اللاجتماعي وصلابة في الشخصية، بحيث أن ذوو المستوى الاقتصادي المتدني يؤثر سلبا على حياتهم مما يؤدي إلى عدم الأمان. وقد وصلت بعض الدراسات إلى ارتباط الجنوح ارتباطا ايجابيا بالفقر والظروف السيئة للسكن، البطالة، وانعدام وسائل الترفيه. مما يجعل هذه الظاهرة تتركز في الأماكن الحضرية أكثر من المناطق الريفية (مانع، 2002: 115).

**حالة المجتمع:** أن جانب كبير مما يحدث في المجتمع من انحراف له صلة وثيقة بأنواع الإحباط الاقتصادي والاجتماعي والشخصي. وبالتالي هذا الإحباط يؤدي بالفرد إلى عدم تمكنه من تحقيق أهدافه وبالتالي تدني مستوى تقدير الذات.

**العلاقات الأسرية:** إن الأسرة المضطربة من شأنها أن تكون لدى الفرد تقدير ذات منخفض، ويلاحظ الباحثون إن تقدير الذات المنخفض لا يؤثر على أفراد الأسرة الراشدين فقط وإنما حتى على الأطفال، وكأنه يورث لهم. وتتمثل مشكلة تدني مستوى تقدير الذات في أن كلا الوالدين يشعران بانخفاض في تقدير الذات وبالتالي السعي إلى تحسينه ويمكن أن يحدث هذا من خلال الأطفال، وان فقدان الوالدين لتقدير الذات الجيد يمنعهم من تقديم ما يحتاجه الطفل من تقدير وثقة وبالتالي يؤدي هذا إلى تنمية سلوكيات مرضية مادامت الأسرة تعيش حالة من انخفاض تقدير الذات (الكفافي، 1999: 199).

## 7- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

يتأثر تقدير الفرد لذاته بالعديد من العوامل من اجتماعية، نفسية إلى غير ذلك والتي سنقسمها فيما يلي إلى ثلاثة عوامل متداخلة فيما بينها:

### 7-1- عوامل ذاتية:

والتي تتكون من :

#### • صورة الجسم:

وتتمثل في التطور الخارجية الفيزيولوجية مثلا الحجم السرعة،... إلى غير ذلك ويختلف هذا حسب النوع والجنس والصورة المرغوب فيها فالنسبة إلى الذكور تعود درجة الرضا للبناء الجسماني الكبير وقوة العضلات، بينما يختلف عند الإناث فكلما كان الجسم اصغر نال درجة رضا وراحة أكبر (دويدار، 1996: 256).

## • القدرة العقلية:

ينمو موقف الفرد من نفسه وتقييمه لهذا لذاتها إذا كانت قدراتها العقلية تمكنه من أن يقيم خبراته، فالإنسان السوي ينمو لديه بصورة أفضل، أما الإنسان الغير السوي فهو لا يستطيع أن يقيم خبراته ( زهران ، 1997: 293) .

الجسم والذكاء: فالشخص الذي تكون له درجة كبيرة من الوعي والبداهة وفهم الأمور، لذلك فهو ينظر لنفسه بشكل أفضل من الشخص قليل الذكاء، بالإضافة إلى الأحداث العائلية، حيث يعمل الذكاء على إعطاء نظرة خاصة للفرد حول ذاته، " هذه النظرة التي يساهم فيها المجتمع بصفة إيجابية أو سلبية، حسب معاملة المحيطين به ( زهران، 1997: 293).

## 7-2- العوامل الاجتماعية:

تتمثل العوامل الاجتماعية في:

## • المعايير الاجتماعية:

لها تأثير واضح في تقدير الفرد لذاته وفي صورة الجسم و القدرات العقلية، وهذا ما توصل إليه " عادل عزالدين الأشول ( 1999 ) " أن نمو هذا التقدير لذات والرضا عنها يختلف عند الجنسين ( الأشول، 1998: 572). ومع التقدم في السن و بمرور العمر " ينتقل التركيز من القدرة العقلية إلى القدرات الطائفية مثل القدرة اللغوية الميكانيكية، والفنية... الخ ( الشماع 1977: 213). إذا الرضا عن الذات في هذه الحالة يعتمد على كيفية قياسه للمظاهر التي يكتشفها والتوافق مع هذه الظاهرة.

## • الدور الاجتماعي:

يساهم الدور الذي يؤديه الفرد داخل مجتمع هو ما يقوم به في إطار البناء الاجتماعي الذي يتمكن به من قياس العالم الخارجي الذي يحيط به، وإدارته إدراكا ماديا، وباعتباره أنه تمكن من التكيف الذي يضمن له التوازن بين شخصية وشخصية أي دور كان ( زهران ، 1997: 293).

• **التفاعل الاجتماعي:** إن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة، تدعم الفكرة

السليمة الجيدة من الذات و يظهر هذا من خلال النتائج التي توصل إليها كومبس " COOMBS "

حيث وجد أن " الفكرة الموجبة عن الذات تعزز نجاح التفاعل الاجتماعي و يزيد العلاقات الاجتماعية

نجاحا " (زهران، 1997: 293) .

• **الخصائص والمميزات الأسرية:**

يختلف مدى تقدير الفرد لذاته ونظرته إليها باختلاف الجو الأسري الذي تنشأ فيه ونوعية العلاقة التي تسود، فالفرد

الذي يلقي من أسرته الرعاية والاهتمام يختلف عن الفرد المهمش والمحروم إذ تكون نظرية تميل إلى السلب والشعور

بالحرمان والنقص. كل هذه العوامل الاجتماعية تعتبر عامل مهم في مراحل نمو الطفل، وهذا ما يؤكد حامد عبد

السلام زهران (1997) " ، حيث يرى أن " من مطالب النمو في مرحلة الطفولة تكوين اتجاهات سليمة نحو

الجماعات والمؤسسات والمنظمات الاجتماعية وتكوينه للمفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية والواقع الاجتماعي

ونمو مفهوم الذات واكتساب اتجاه نحو الذات والشعور بالثقة في الذات ليتحقق الأمن الانفعالي وتعلم الارتباط

الانفعالي بالوالدين والأخوة والآخرين، وتعلم الضبط الانفعالي وضبط النفس) (زهران، 1997: 28).

### 3-7 - العوامل الوضعية:

وتتمثل خصوصا في الظروف التي يكون عليها الفرد أثناء قيامه بتقدير ذاته، فقد تتضمن هذه الظروف مثلا تنبیهات

معينة تجعل الشخص المعني يرجع نفسه ويتفحص تصورات، ويقوم بتعديل اتجاهاته و تقديراته اتجاه نفسه واتجاه

الآخرين، فقد يكون الفرد مثلا في حالة مرضية أو تحت ضغط معين) أزمات اقتصادية مثلا (فهذا يؤثر على نفسيته

وتوجه تقديراته بالنسبة للآخرين، أما تأثير هذه الحالات على تقدير الفرد فتحدد بمدى تأثير الفرد بمظاهرها ومدى

تكيفه معها ( مجاوي، 2003 : 553).

## 8- نظريات تقدير الذات:

### 8-1- نظرية التحليل النفسي:

تقوم نظرية التحليل النفسي على ثلاث مسلمات أساسية عن الطبيعة الإنسانية، أولها السنوات الخمس الأولى من حياة الفرد هي أهمها وأكثر تأثيرا في سلوكه المراحل التالية من حياته سواء أكان سلوكا سويا أو شادا. وثانيها أن الدفاعات الغريزية الجنسية للفرد هي محددات أساسية لسلوكه وثالثها أن الجانب الأكبر من سلوك الفرد تحكمه محددات لاشعورية.

وقد أعطى فرايد مكانة بارزة للانا في بناء الشخصية ويرى ان الأنا تقوم بدور وظيفي وتنفيذي اتجاه الشخصية، إضافة إلى أنها تحدد الغرائز، لتقوم بإشباعها، وتحدد أيضا إلى جانب كيفية إشباعها، كما تقوم بمنع تفرغ الشحنة حتى يمين الوقت المناسب لتفريغها، وتقوم بالاحتفاظ بالدوافع النفسية بين متطلبات الصراع الأخلاقي للشخصية، وبين الدوافع الطبيعية ، ولها القدرة على الاحتفاظ بالتوافق بين الضمير والدوافع.

### 8-2- نظرية ماسلو:

تقوم نظريته على الدافع الإنساني على تسلسل هرمي للحاجات و إن حاجات تقدير هي احد مستويات في هذا لتسلسل. اعتقد ماسلو أن كل الأفراد لديهم رغبة أو حاجة إلى للتوازن وتقييم عن أنفسهم لاحترام ذواتهم أو تقدير ذاتهم وتقدير الآخرين لهم (بلاك Blake، 1995: 250).

وأوضح ماسلو أن هذه الحاجات تنقسم إلى نوعين، الأول: الحاجة إلى القوة والانجاز و الكفاءة و الاستقلالية أما الثاني: الحاجة أو الرغبة في الهيبة، المركز و الشهرة و الأهمية (Nello، 2004: 06).

كما يرى ماسلو أن حاجات التقدير تعمل كدافع فقط عندما تشبع الدوافع الثلاثة الأدنى إلى حد مناسب، ويؤكد على أن الاعتبار الحقيقي للذات يعتمد على الكفاية والانجاز وليس السمعة الخارجية والتواضع. كما أعاد ماسلو تفسير تكرار القسري لأي سلوك انه نتيجة لجهود غير موفقة للحصول على السيادة والتقدير.

ولقد أكد ماسلو إلى أن إرضاء حاجات تقدير الذات هذه يؤدي إلى العديد من الايجابيات كالثقة بالنفس و القيمة، في حين أن الفشل في تحقيق هذا يؤدي إلى الشعور بالنقص والعجز (Nello، 2004: 07).

ويرى ماسلو أن الإنسان يسعى إلى تحقيق ذاته وهذا يمر بمراحل والتي حددها في شكل هرمي للحاجات والتي من بينها الحاجة إلى تقدير الذات التي تعتبر حاجة الفرد إلى تكوين رأي صائب حول ذاته ومدى احترام الآخرين له والشعور بالكفاءة الشخصية.

### 3-8- نظرية روزنبرغ (Rozenberg) (1965):

تعتبر هذه النظرية من النظريات الأولى لتقدير الذات، حيث اهتمت بدراسة سلوك تقييم الفرد لذاته، في ضوء العوامل المختلفة التي تشمل المستوي الاقتصادي والاجتماعي ، والديانة وظروف التنشئة التربوية، أي ربطت بين سلوك تقييم الفرد لذاته مع القيم والمعايير السائدة في محيطه (روبسون Robson، 1988: 15).

ويرى بندر "Bender" (1993) إن روزنبرغ وضع ثلاث تصنيفات للذات وهي:

- الذات الحالية أو الموجودة: وهي كما يرى الفرد ذاته ينفعل بها.

- الذات المرغوبة: وهي الذات التي يجب أن يكون عليها الفرد.

- الذات المقدمة: وهي صور الذات التي يحاول الفرد أن يوضحها أو يعرفها للآخرين.

ويسلط روزنبرغ الضوء على العوامل الاجتماعية فلا أحد يستطيع أن يضع تقديراً لذاته والإحساس بقيمتها إلا من

خلال الآخرين (بيتسون، بندر Peterson , Bender، 1993: 37).



و لقد ركز روزنبرغ على دراسة تقدير الذات لدى فئة المراهقين من خلال توضيح تقدير الذات المرتفع و تقدير الذات المنخفض، و أقرن مدى احترام الفرد لنفسه و تقييمه لذاته بتقدير الذات المرتفع من جهة، و من جهة ثانية عدم الرضا عن الذات بتقدير الذات المنخفض. (روزنبرغ، 1965) إنّ اهتمام "روزنبرغ" بفئة المراهقين، جعله يلقي الضوء على دينامية تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة، كما اهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، و عمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة، و أساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا.

و اعتمد "روزنبرغ" على مفهوم الاتجاه باعتباره العنصر الذي يربط بين الأحداث السابقة و اللاحقة. و ذهب أيضا إلى أنّ الفرد يكوّن اتجاهها نحو ذاته لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكوّنها نحو الموضوعات الأخرى، إلّا أنه في دراسات أخرى توصل "روزنبرغ" إلى أن اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف عن اتجاهاته نحو المواضيع المختلفة، وهذا ما يبين أن تقدير الذات هو التقييم الذي يقوم به الفرد و يحتفظ به عادة لنفسه.

#### **8-4- نظرية كوبر سميث "Cooper smith" (1967):**

يرى كوبر سميث Coopersmith أن تقدير الذات هو ظاهرة متعددة الجوانب فهو ظاهرة تتميز بالتعقيد حيث تتضمن عملية تقييم الذات و ردود الأفعال أو الاستجابات الدفاعية (كفافي، 1989، ص 104).

ومن هذا نجد أنه يجب أن لا نتقيد بمنهج واحد لدراسته، بل علينا أن نستفيد منها كلها لتفسير الأوجه المتعددة، لهذا المفهوم. .

و يساعد هذا التفسير المتعدد إلى فهم أكثر لتقدير الذات، فتقدير الذات بالنسبة إلى سميث هو الحكم الذي يضعه الفرد لنفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنها تصفه بدقة، وقد قسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين:

- **تعبير ذاتي و هو إدراك الفرد لذاته و وصفه لها.**

• **التعبير السلوكي** و هو يشير إلى الأنماط السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته وهو مجموعة السلوكيات التي يقوم بها الفرد و التي يمكن ملاحظتها من طرف الآخرين.

« ويميز "كوبر سميث" بين نوعين من تقدير الذات: **تقدير الذات الحقيقي** حيث نجده عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذوو قيمة، وأما النوع الثاني فهو **تقدير الذات الدفاعي** و يوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ليسوا ذوي قيمة. و قد افترض أربعة محددات لتقدير الذات وهي: النجاحات، القيم، الطموحات و الدفاعات.»  
(الخصير، ص 46، 47).

كما أشار سميث في كتاباته ودراساته إلى أن جذور تقدير الذات تكمن في عاملين رئيسين هما، الأول: هو مدى الاهتمام والقبول و الاحترام الذي يلقيه الفرد من ذوي الأهمية في حياته وهم يختلفون من مرحلة لأخرى باختلاف مراحل الحياة ، فقد يكون الوالدان ورفاق المرحلة بين ذوي المكانة والتميز أو الأصدقاء .و الثاني: تاريخ الفرد في النجاح بما في ذلك الأسس الموضوعية لهذا النجاح أو الفشل.(سلامة، 1991: 197).

## 8-5- نظرية "زيلر" Zelar (1969):

يؤكد زيلر في نظريته على أن تقدير الذات ما هو إلا بناء اجتماعي، و أن تقدير الذات مفهوم يرتبط بين تكامل الشخصية من ناحية، وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، ولذلك فإن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات (سليمان، 1999: 91).

ومعنى هذا أن تقدير الذات ينشأ ويتطور داخل إطار المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد، لهذا ينظر "زيلر" إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، و يؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، و يصف "زيلر" تقدير الذات بالوسيط ما بين الذات و العالم الواقعي، فإذا حدثت تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعي، فإنّ تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد

لذاته، و الرابط بين تكامل الشخصية من ناحية و قدرة الفرد على الاستجابة لمختلف المثيرات التي يتعرض لها. و لذلك فإنّ "زيلر" افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات، و هذا يساعدها في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه.

« إنّ اهتمام "زيلر" بالعامل الاجتماعي، أدى إلى مساهمته في تحديد مفهوم تقدير الذات الاجتماعي»

(كفافي، 1989: 105).

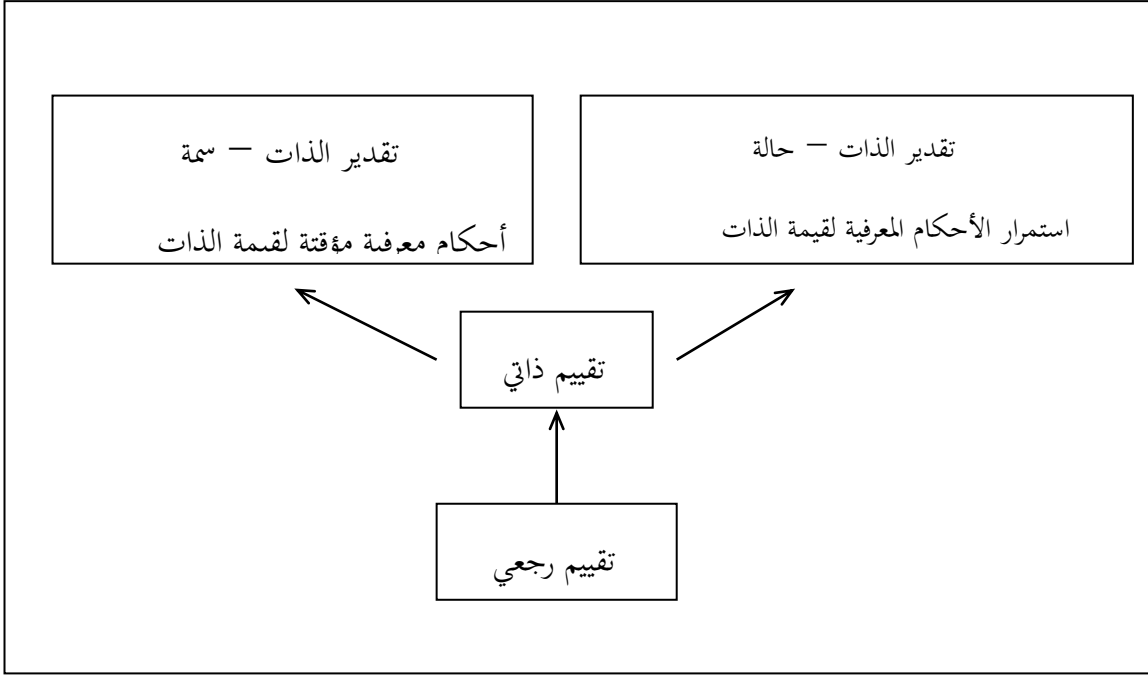
## 9- نماذج تقدير الذات:

### 9-1- النموذج المعرفي لتقدير الذات: (Bottom -up) Le model cognitif de de soi

#### l'estime

يظن أغلب الباحثين في مجال الشخصية و علم النفس الاجتماعي أن تصاميم مفهوم تقدير الذات مبنية وفق أساس تصاعدي (Bottom -up)، حيث يُنخذ أسلوب التقييم الرجعي في حالات مثل النجاح و الفشل أو القبول الاجتماعي و الرفض.

وإن الإشارة إلى النموذج التصاعدي لمفهوم تقدير الذات يرجع إلى الاعتقاد مبدئياً أنه مبني على أساس مجموعة من الاعتبارات و الكفاءات الفردية: « إذا كنت تعتبر نفسك ذكياً، و إذا كنت تعتبر نفسك جذاباً، و إذا كنت تظن نفسك ذو شعبية، إذن فأنت ذو تقدير ذات مرتفع.» (جونانان و مارشال، 2004: 04).



## الشكل 02: النموذج المعرفي لتقدير الذات.

وقد يكون تقييم الفرد لذاته تأثير على تقدير الذات في ميادين معينة، إلا أنّ هذا التأثير قد يكون ضئيلاً أو منعدماً، فنجد أن تقييم الذات عند الأفراد ذوي مستوى اجتماعي عال يؤثر بقوة على تقدير الذات، بينما نجد أن تقييم الذات عند الأفراد ذوي مستوى اجتماعي منخفض لا يؤثر على تقدير الذات (جوناتان و مارشال، 2004: 5).

و في دراسة لـ " تافارودي" Tafarodi " و سوان" Swann (1995) تم استنتاج أن تقدير الذات لدى الرجال يستند على كفاءاتهم الملاحظة، بينما تقدير الذات لدى النساء فيستند على مؤهلاتهن الاجتماعية. و أشار أيضا " روزنبرغ" أن تقدير الذات العام يرجع إلى الطريقة التي من خلالها يقوم الأفراد بتقييم كفاءاتهم ضمن المراكز الاجتماعية المهمة (روزنبرغ، 1965).

و إذا كان الفرد يقدر نفسه في بعض الجزئيات، فسيقدرها أيضا بصفة عامة، و مثال على ذلك، إذا كان الفرد يظن أنه ذكي، جذاب، محبوب ومهم فسينظر إلى نفسه بنظرة إيجابية.

يركز هذا النموذج التصاعدي على أن تقييم الذات هو أساس تقدير الذات العام، بحيث يرجع الاختلافات في مستويات تقدير الذات إلى أسس تقييم الذات، فإذا كان تقدير الذات المرتفع لدى الأفراد ثابتا مقارنة مع تقدير الذات المنخفض، فهذا راجع إلى مدى ثقة هؤلاء الأفراد بإمكانيات نجاحهم. (بلان و كروكر **Blaine et Crocker**, 1993)، وبالتالي أصبح تقدير الذات مرتبطا بالطريقة التي من خلالها يقوم الأفراد بتقييم كفاءاتهم الفردية.

و يتلخص هذا النموذج كالتالي: إن كان الفرد يظن أنه لديه الكثير من العناصر الإيجابية فسيكون لديه حتما تقدير ذات مرتفع.

من جهة أخرى، فضل الكثير من الباحثين في علم النفس الاجتماعي نموذجا آخر، و هو النموذج التنازلي التي يركز على تفسير كفاءة الفرد من خلال إبداء رأي الآخر اتجاهه.

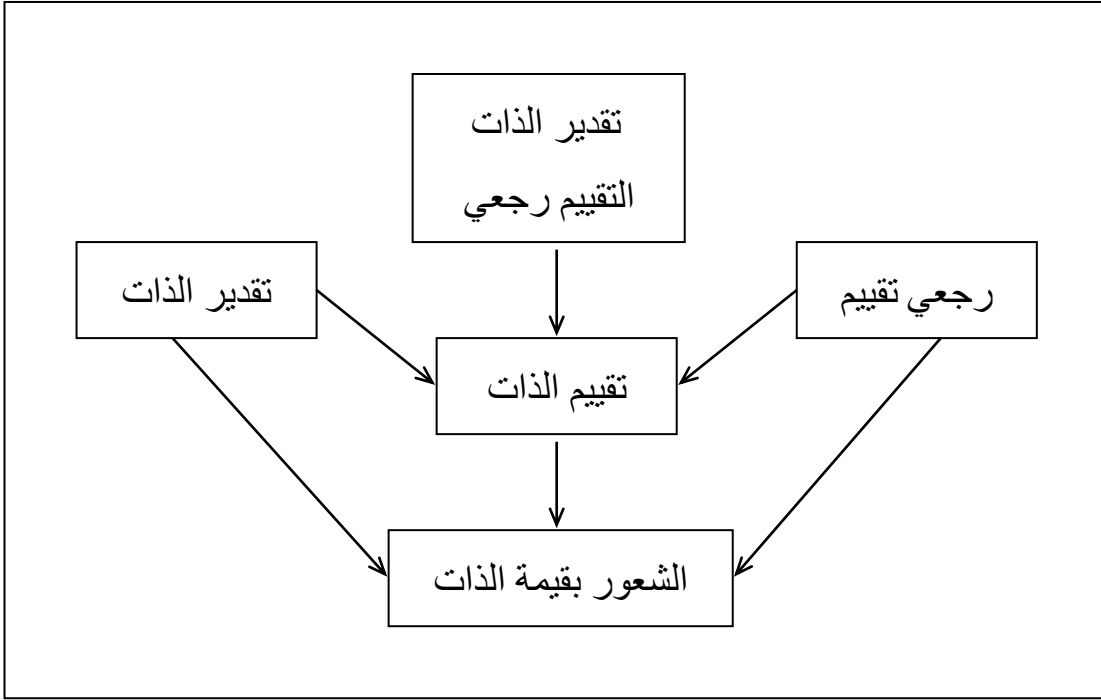
## 9-2- النموذج العاطفي (الوجداني): (Top - Le model affectif de l'estime de soi - down)

يعبر هذا النموذج عن أسلوب آخر لفهم تقدير الذات، و يشير إلى نمو هذا المفهوم في مرحلة مبكرة من الحياة، بمعنى في السنوات الأولى من الحياة كاستجابة للعوامل العلائقية و المزاجية التي تؤثر على مفهوم تقييم الذات للفرد و الإحساس بقيمة الذات " Self Worth " (بروان **Brown**, 1998).

ويوضح هذا النموذج مبدأ التفاعل بين تأثير تقدير الذات و التقييم الرجعي للفرد، خاصة التقييم الرجعي السلبي في حالة فشل في التحصيل الدراسي أو حالة رفض أو نفور اجتماعي. و إذا تلقى الأفراد دور تقدير الذات المنخفض تغذية راجعة سلبية، فهذا سيؤدي بهم إلى تقييم أنفسهم بطريقة أكثر سلبية إضافة إلى فقدان مفهوم قيمة الذات، أما إذا صادف الأفراد ذوو تقدير ذات مرتفع تغذية راجعة سلبية أيضا، فهم سيحافظون على تقييم ذات مرتفع إضافة إلى حماية و إعادة بناء شعورهم بقيمة الذات.

يظهر هذا النموذج على أنه يبقي الشعور بقيمة الذات الفردية في حالة التعرض لتجارب الفشل في مجالات

الحياة.



الشكل 03: النموذج العاطفي لتقدير الذات.

#### 9-4. تقدير الذات الاجتماعي L'estime de soi social:

تطرق الكثير من الباحثين إلى دراسة تقدير الذات الاجتماعي بصورة مستقلة عن تقدير الذات العام، نظرا لأهميته و دوره في تحقيق الشعور بالفعالية الشخصية و القبول الاجتماعي في المحيط الاجتماعي لدى الفرد. و يمكن تحديد مفهوم تقدير الذات الاجتماعي على أنه الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه بخصوص كفاءاته الاجتماعية و مدى القبول الاجتماعي الذي يتلقاه، و الشعور بالاعتبار و التقدير ضمن العلاقات ما بين الأشخاص.

و يضم هذا المفهوم عنصرتين أساسيتين هما:

- الشعور بالفعالية الشخصية (Sentiment de l'efficacité personnelle)

- الشعور بالقبول الاجتماعي و مدى شعبية الفرد.

« يشير العنصر الأول إلى مدى استعمال للقدرات لتكوين و الحفاظ على العلاقات الاجتماعية، الصداقات، وللتصرف بطريقة مناسبة في الوضعيات الاجتماعية المختلفة، و تأتي فقرات الاختبارات التي تقيس بعد تقدير الذات الاجتماعي على شكل؛ (أجد صعوبة في التحدث مع الآخرين، أستطيع أن أعبر عن رأيي....)»  
(فوتيه و آخرون Gauthier. J et al، 1981 :218).

كما نجد أن أغلب الاختبارات التي تدرس مفهوم تقدير الذات الاجتماعي تقوم بتقييم الشعور بالكفاءة الفردية من خلال مجموعة من الفقرات دون إشارة واضحة لمختلف السياقات الاجتماعية، إلا أن الفرد يستطيع أن يتصور أنه لديه استعدادات اجتماعية جيدة.

أما العنصر الثاني، فيرجع إلى نظرة الفرد لنفسه حول مدى شعبيته، و شعوره بالاحترام و المحبة من طرف الآخرين، و ينعكس هذا التصور ضمن الفقرات التالية (من السهل أن أحب، أنا معروف من طرف الآخرين...)

و ذهب الكثير من الباحثين إلى ضرورة إدماج هذين العنصرين ضمن الاختبارات التي تقيس مفهوم تقدير الذات الاجتماعي و الموجهة لفتي المراهقين و الشباب، إذ نجد الكثير من الاختبارات الأمريكية اهتمت بالموضوع مثل اختبار Self- Perception Profile لـ "هارتر" Harter، اختبار Texas Social BehaviourInventory لـ "هلمرايش" Helmreich et al، و اختبار Self efficacyscale لـ "شرار" Sherer. و توجد نسخة فرنسية لاختبار social self EsteemInventory لـ "لوسون" Lawson et al من إعداد "قوتية" Gauthier (1981)، تقيس البعد الاجتماعي لتقدير الذات لدى فئة المراهقين، يتم التركيز فيها على الأسرة و المدرسة، و أشار "ميشو" Michaud إلى النقائص المتعلقة بهذه النسخة الفرنسية لـ"قوتية"، حيث بين أن:

- الفقرات لا تقيس بعد الاهتمامات و الحوافز الاجتماعية.

- لا توجد فقرات خاصة بالعلاقات الحميمة.

- لا يحتوي الاختبار على بعض القدرات الخاصة، كالانفتاح على الآخر، القيادة، و التعاطف...

و نظرا لهذه النقائص، قام "ميشو" "Michaud" ببناء اختبار خاص لقياس تقدير الذات الاجتماعي

الموجه لفئة الشباب. (ESSJA) (ميشو Michaud، 2006) Evaluation sociale de soi chez

les jeunes adultes يحتوي هذا الاختبار على بعدين، الأول يضم 16 فقرة، و تتم الإجابة من خلال سلم

ليكارتر (Likert) يضم 7 درجات، الدرجة 1 تشير إلى (غير قادر تماما)، و الدرجة 7 تعني (قادر تماما)، و يقيس

هذا البعد الشعور بالكفاءة الشخصية بالنسبة للبالغ في مختلف السياقات الاجتماعية؛ أما البعد الثاني، يشمل 21

فقرة على شكل سلم ليكارتر مكون من 5 درجات، و يقيس البعد الذاتي لمفهوم تقدير الذات الاجتماعي، و

المتمثل في الشعور بالقبول الاجتماعي، و الشعبية على مستوى علاقات الصداقة و العلاقات الحميمة الخاصة، كما

يحتوي هذا البعد على فقرات تشير إلى الاهتمامات الاجتماعية.

- **البعد الأول:** الشعور بالكفاءة الشخصية في وضعيات اجتماعية: يرتبط هذا البعد بنظرة الفرد إلى كفاءاته

الاجتماعية، و يترجم إلى مجموعة من الفقرات التي تشير إلى قدرات الفرد الشخصية في مختلف الوضعيات الاجتماعية

مثل النشاطات الاجتماعية، و التنظيمات الطلابية، و علاقات الصداقة أو علاقات الحب، و استعان الباحث في

بنائه لفقرات البعد الأول على مجموعة من الدراسات ل (باندورا Bandura 2001) و (بورمستر Buhmester

1988)، و التي تطرقت للفعالية الشخصية والكفاءة على المستوى الاجتماعي، إضافة إلى مجموعة من الأبعاد

المكونة لاختبار (Big Five) (الحيوية و الانبساط) (Energie-extraversion) و (القبول و اللطافة)

(Amabilité - agréabilité).



- **البعد الثاني:** الشعور بالقبول الاجتماعي، الشعبية و الاهتمامات العلائقية: حيث أشار (ميشو Michaud

2006) إلى البعد الذاتي لتقدير الذات الاجتماعي من خلال الشعور بالقبول الاجتماعي و شعبية الفرد من خلال العلاقات الحميمة، و أيضا الاهتمامات و الحوافز من خلال العلاقات الشخصية.

وجاءت الفقرات الخاصة بالقبول الاجتماعي على الشكل التالي (أجد صعوبة في تكوين صداقات)، و الفقرات الخاصة بالاهتمامات و الحوافز على شكل (أبحث عن تجمعات الأصدقاء لغرض التواجد مع أشخاص آخرين).

## 10- قياس تقدير الذات:

ويمكن تلخيص طرق قياس الذات فيما يلي:

### ■ التقرير الذاتي:

تستعمل هذه في "وصف الذات أو الذات المثالية أو لوصف علاقة ما" ، حيث يقدم

للعمل بطاقات فيها عبارات مكتوبة " أعمل بقوة" ، " أنا سهل الانفعال... الخ، وعلى العميل سحب البطاقة ووضعها وفقا لما ينطبق عليها.

وفي حالة وصف الذات المثالية ما علينا سوى توجيه العميل لوصف مفاده وصف

الشخص الذي يريد أن يكون عليه (دويدار ، 1999: 331).

### ■ المقابلة:

"أفضل مدخل لفهم السلوك هو الإطار المرجعي الداخلي للفرد نفسه " فقد لا تكشف التقارير الذاتية عن كل شيء هام في سلوك الفرد، لذلك عمل روجرز و أمثاله على توفير الظروف المؤدية إلى الخمر و تيسير عن المشاعر

والذات الخاصة، فهو محتاج إلى جو دافئ ومتقبل للتعبير عن ذاته بصراحة، ويتضح ذلك في العلاج المتمركز حول العميل (دويدار، 1999: 331).

### ■ التمايز السينمائي:

من الطرق التي صممت لدراسة المعاني كما يقدرها المفحوص بدلالات الألفاظ هذه الطريقة تحدد تقديرات لمعني الأشخاص أو الأحداث أو المفاهيم، وفي هذه الطريقة يقدم المفحوص كلمة "مثير" ويطلب منه تقدير كل مثير وفقا لمقياس متدرج من سبع نقاط بين طرفين متناقضين مثال سار، حزين، قوي، ضعيف، وقد يكون تقديره على أساس مطابقة معنى المفهوم المتميز عليه، وتعتبر طريقة موضوعية ومرنة تسمح ببحث معاني الكلمات والمفاهيم من كل الأنواع. ولقد كشفت بحوث التحليل العاملي للبيانات المتجمعة من استخدام هذه الطريقة ثلاث عوامل:

- 1- عامل التقييم : حسن، رديء.
- 2- عامل القوة : قوي، ضعيف.
- 3- عامل النشاط : إيجابي، سلبي.

ولتحديد قيمة التقدير المباشر الذي يقدمه الشخص نفسه علينا مقارنته بالتنبؤات المستوحاة من تقديره الذاتي.

### 11- أهم الاختبارات لقياس تقدير الذات

توجد الكثير من الاختبارات التي تقيس موضوع تقدير الذات و التي تتميز بخصائص سيكومترية جيدة. و يقاس تقدير الذات في معظم الدراسات باستعمال اختبار "كوبر سميث" "S. Coopersmith" (1967) -Self Inventory Esteem أو اختبار "روزنبرغ" "Rozenberg" (1965) Self Esteem Scale، و أيضا اختبار الوصف الذاتي Self Description Questionnaire ل (مارش و أونيل، Marsh et Harter's (1984O'neill)، في حين نجد اختبارات أقل استعمالا مثل اختبار "هارتر" "Harter"،

Self Perception Profile for Adolescents و اختبار Tenesse Self Concept Scale، واختبار  
.Culture Free Self Esteem Inventory for Children

### 11-1 - اختبار كوبر سميث (S.E.I.S) :

يضم هذا الاختبار نسختين، نسخة مدرسية و نسخة مهنية، يعتمد هذا الاختبار على التقييم الذاتي، و يتكون من 58 فقرة مقسمة ضمن 4 أبعاد فرعية (العام، الاجتماعي، الأسري، المدرسي، أو المهني)، إضافة إلى بعد آخر خاص بالكذب (Mensonge) يستعمل كمؤشر دفاعي عن الاختبار. و تتميز الفقرات بسهولة فهمها و استيعابها، يجب المفحوص عليها إما باختيار (ينطبق) أو (لا ينطبق)، و يتم حساب الدرجة الكلية لاختبار تقدير الذات، بعد جمع الدرجات المحصل عليها في الأبعاد الفرعية الأربعة للاختبار، يصل بالتالي أعلى مجموع إلى 50 درجة. « و يتميز هذا الاختبار بخصائص سيكومترية جيدة من ناحية الثبات و الصدق، تصل إلى 0.90 بالنسبة للشكلين المدرسي و المهني. و يطبق هذا الاختبار بصفة فردية لغرض فهم الاتجاهات التي يتبناها كل فرد أو لغرض الدراسة و البحث العلمي.» (كوبر سميث، 1984) و تستعمل بعض الدراسات الشكل المدرسي لاختبار تقدير الذات بالنسبة لعينة الأفراد ما بين 12 و 16 عاما، و نستعمل الشكل المهني لعينة البالغين ما بين 17 و 19 عاما، إلا أن معظم البحوث تستعمل فقط الشكل المدرسي مهما اختلفت شرائح الفئات العمرية.

كما نجد نسخة مبسطة و مصغرة لاختبار "كوبر سميث" « The Cooper Short Form of smith Self Inventory School Form تتكون من 25 فقرة مختارة من 50 فقرة الأصلية، و تتم الإجابة بنفس طريقة الاختبار الأصلي؛ و يصل أعلى مجموع إلى 25 درجة، و أجريت دراسة سنة 1977، أكدت الخصائص السيكومترية لهذا الاختبار المبسط.» (بدجان Bedejan، 1977: 41).

## 11-2- اختبار روزنبرغ (R.S.E.S) :

يتكون اختبار "روزنبرغ" (R.S.E.S) من 10 فقرات، تتم الإجابة على كل فقرة من خلال 4 اختيارات، موافق بشدة، موافق، غير موافق، و غير موافق بشدة، و يتم التنقيط من 1 إلى 4، و بالتالي ينحصر المجموع الكلي للاختبار ما بين 10 و 40، و تشير الدرجات الأقل من 30 إلى تقدير ذات منخفض، و يعتبر هذا الاختبار ثابتا و صادقاً و صالح لتطبيقه.

## 11-3- اختبار "هارتر" Harter's Self-Perception Profile for Adolescents :

يضم هذا الاختبار 36 فقرة، تدرس 8 ميادين مختلفة خاصة بفئة المراهقين، مثل المظهر الجسدي، الكفاءات المدرسية و الرياضية، الاندماج الاجتماعي، السلوك و علاقات الصداقة. يتم حساب المجموع الكلي لهذا الاختبار من خلال مجموعة من الفقرات المحددة و ليس من خلال مجموع الأبعاد الفرعية الثمانية، يتميز كل بعد فرعي بدرجة عليا تشير إلى تقدير ذات مرتفع في الميدان المحدد لكل بعد فرعي.

## 11-4- سلم "تنسي" لمفهوم الذات Tennessee Self Concept Scale TSCS :

يعتبر هذا السلم اختباراً للتقييم الذاتي من خلال الإجابة على 100 فقرة، موزعة على ميادين مختلفة مؤلفة من 5 عوامل خارجية لمفهوم الذات (الاجتماعي، الأخلاقي، الفردي، الجسدي، الأسري)، و 3 عوامل داخلية (الهوية، السلوك، الرضا الذاتي). و ظهرت نسخة ثانية لهذا الاختبار (TSCS2)، يتكون من شكل خاص بالطفل، و شكل آخر خاص بالبالغ، يتكون من 82 فقرة، و يمكن تطبيق هذا الاختبار فردياً أو جماعياً خلال 10 إلى 20 دقيقة، و ينصح باستخدامه في الدراسات العيادية.

## 11-5- اختبار ثقافة تقدير الذات الحر للأطفال Culture Free Self Esteem Inventory

: for Children

يتكون هذا الاختبار من 60 فقرة و 5 أبعاد فرعية، إضافة إلى بعد الكذب لغرض الاتجاه الوقائي للاختبار، تقيس فقرات هذا الاختبار نظرة الفرد لأربعة ميادين: العام (نظرة الفرد إلى نفسه)، التمدرس، الوالدان و الأصدقاء.

تقسم فقرات الاختبار على أساس أن جزءا منها يمثل تقدير ذات مرتفع، و الجزء الآخر يمثل تقدير ذات منخفض، و تتم الإجابة إما بنعم أو لا، و تجمع بعد ذلك عدد الخانات لحساب المجموع الكلي لتقدير الذات.

## 12- أهمية الذات:

على الرغم من أن تقدير الذات لا يعتبر الشرط الوحيد ليحقق الفرد السعادة والارتياح ولكن يمكن اعتباره (sorte de passport) من أجل السعادة والنجاح. فقد أكد العديد من الباحثين مثل بلاسكوفيش وتوماكا 1991، وكارلوك 1999 و مكارتي وآخرين 2002 أن تقدير الذات يعتبر عاملا مهما للصحة الجسمية والعقلية، القدرة على التكيف وفعالية ونمو وتطور الفرد، وبالتالي إن تقدير الذات يسمح للفرد بالعيش وليس البقاء على قيد الحياة فقط. وفي المقابل إن نقص تقدير الذات يعتبر عائقا أساسيا للنجاح في الحياة أو تحقيق الشروط النفسية ذات الجودة و بهذا فإن الأفراد الذين لديهم هذا النقص يعانون من مشاكل ومن بينها مشكلات التكيف.

يظهر تأثير تقدير الذات في العديد من مجالات الحياة الفرد ، فقد بين والز "walz" سنة 1991، أنه يرتبط عند وضع الفرد لأهدافه الخاصة، السعي لتحقيقها وعند التخطيط لمستقبله واتخاذ القرارات بشأن مهنته واختيار تخصص فيه منافسة ومتابعة الدراسات العليا كل هذا يتعلق بالدرجة تقدير الذات التي يقدمها الفرد لذاته

و أكد " باندورا " Bandura" (1977) أنه توجد علاقة بين نظرة الفرد إلى نفسه في ميدان معين (إدراكه لفعاليتته)، و أدائه الخاص في هذا الميدان. (بندورا Bandura، 1977).

كما يؤكد ماسلو ضمن الاحتياجات الإنسانية الأساسية وهي في ترتيبه الهرمي تأتي في المرحلة الثالثة أي بعد الاحتياجات الفيزيولوجية والإحساس بالأمان. و يعتبرها مهمة جدا حيث أخذ الكفاية منها قد تسهل للفرد مزيدا من العطاء وهي لذلك البوابة الرئيسية التي من خلالها يستطيع الفرد المضي قدما في طريق النجاح والتفاعل الاجتماعي بشكل ايجابي, وإشباع هذه الحاجة السيكولوجية تساعد الفرد في بلوغ أقصى درجات النجاح والعملية، أو ما يسميها ماسلو تحقيق الذات self-actualization ، وحرمانه منها يعني الفشل والانطواء الذي قد يقودان إلى الإدمان والسلوكيات العدائية.

## خلاصة:

مما سبق في الفصل نستنتج أن تقدير الذات من المواضيع التي نالت اهتمام الباحثين وكان لها العديد من الدراسات واختلف العلماء في تقديم تعريف لهذا المفهوم فمنهم من عرفه على أنه حكم وآخرون أنه تقييم ورأي ثالث على أنه إحساس ولكن في الأخير إن تقدير الذات يجمع بين الآراء الثلاثة ، حيث تقدير الذات يجمع بين هو إحساس و ثم تقييم و في النهاية الوصول إلى حكم حول ذاتنا، وتعددت النظريات المفسرة له والتي أكدت على دور الخبرات السابقة . و اعتمد الباحثون في تفسير مفهوم تقدير الذات على نماذج مختلفة ومنها النموذج التصاعدي (Buttom Up) الذي يبين أن الكفاءات الفردية و التقييم الذاتي يعتبران أساس تقدير الذات العام (باوميستر 1998، Baumeister ، كامبل و لافاليه Campbell et Lavallee (1993) ، كروكر و وولف Crocker et Wolf (2001) ، هارتر Harter (1986).

و هناك من ركزوا على النموذج التنازلي (Top-Down) الذي يظهر أنه مخالف للنموذج الأول، و يشير إلى أنّ تقدير الذات يظهر في السنوات الأولى من حياة الفرد، و تكون التفاعلات الاجتماعية أساسا لتقييم الفرد الذاتي و الشعور بقيمة الذات. ولكن يبدو انه لا يمكننا الاستغناء عن كلا من النموذجين لان تقدير الذات ينمو في السنوات الأولى ويبدأ من الأسرة التي تعتبر أول من يحتك بهم الفرد وبالتالي تعتبر هي الأساس الأولي الذي يحدد مستوى تقدير الذات وفي نفس الوقت لا يمكننا إنكار النموذج التصاعدي لان الإنسان يصادف في مختلف مراحل حياته خبرات ايجابية وسلبية والتي تؤثر على مستوى تقديره لذاته.

وان هناك أهمية كبير لتقدير الذات في مختلف مراحل حياته يعتبر عامل مهم من اجل نجاح الفرد وتحقيقه لأهدافه في مختلف مجالات الحياة.

وتقدير الذات مهم جدا من حيث أنه هو البوابة لكل أنواع النجاح الأخرى المنشودة. فمهما تعلم الشخص طرق النجاح وتطوير الذات، فإذا كان تقديره لذاته وتقييمه لها ضعيفا فلن ينجح في الأخذ بأي من تلك الطرق للنجاح، لأنه يرى نفسه غير قادر وغير أهل وغير مستحق لذلك النجاح.



## الفصل الرابع: الدراسة الاستطلاعية.

تمهيد.

1- عينة الدراسة الاستطلاعية وخصائصها.

2- أدوات الدراسة..

3- الخصائص السيكومترية ( دراسة ثبات وصدق الأدوات) ..

3- التعديلات.

## تمهيد:

يتعرض هذا الفصل إلى منهج الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة و أدوات الدراسة، و الإجراءات التي استخدمت للتأكد من الخصائص السيكومترية (الثبات والصدق) لاستمارة مؤشر الارتياح النفسي الشخصي و مقياس الانفعالات الايجابية والسلبية، اختبار تقدير الذات لروزنبرغ ، بالإضافة إلى أسئلة المقابلة حول مؤشرات الارتياح النفسي الشخصي .

وتسعى الدراسة الاستطلاعية في هذا البحث إلى:

- التأكد من مناسبة أدوات القياس للبحث.
- قياس الخصائص السيكومترية للأدوات (صدق المحتوى والصدق اللغوي).
- التأكد من صلاحية التعليمات وفهمها من طرف العينة.
- تحديد المدة الزمنية التي يستغرقها تطبيق الأداة.
- التعرف على الصعوبات والعراقيل التي قد تعترض الباحث ليتفادها في الدراسة الأساسية.

## 1- عينة الدراسة الاستطلاعية وخصائصها:

الجدول التالي يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس.

الجدول (04): يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير الجنس.

النسبة المئوية	التكرارات	الجنس
%42.08	40	ذكور
%57.91	60	إناث
%100	100	المجموع

من خلال الجدول (04) نلاحظ أن نسبة الإناث هي 57.91 وهي أكبر من نسبة الذكور والتي تمثل 42.80.

### • المستوى التعليمي للأب:

الجدول التالي يبين توزيع أفراد الدراسة وفق متغير المستوى التعليمي للأب.

الجدول 05 : يوضح توزيع أفراد العينة وفق متغير المستوى التعليمي للأب.

النسبة المئوية	التكرار	المستوى التعليمي للأب
%.03	03	لا يقرأ ولا يكتب
%20	20	يقرأ ويكتب
%23	23	التعليم الابتدائي
%22	22	التعليم المتوسط
%.16	16	التعليم الثانوي
%.16	16	التعليم الجامعي
%0.00	00	غير مبين
%100	100	المجموع

يتضح من الجدول 05: أن 23 من أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية و يمثلون ما نسبته 23% من إجمالي

أفراد الدراسة الاستطلاعية، المستوى التعليمي للأب هو المستوى الابتدائي ، أما بالنسبة للتعليم المتوسط فالعدد 20

بنسبة 20 %، في حين أن 20 من عينة الدراسة و يمثلون ما نسبته 20% من مجموع العينة، يتوقف المستوى

التعليمي لأبائهم عند لا يقرأ و لا يكتب، ويلبها 16 بنسبة 16% عند التعليم الجامعي، وكذلك المستوى الثانوي .

أما عدد أفراد الدراسة الذين آبائهم يقرؤون و يكتبون، يقدر ب 03 بنسبة 03% .

أما الجدول التالي فيوضح توزيع أفراد الدراسة وفق متغير المستوى التعليمي للأم.

الجدول 06: يوضح توزيع أفراد العينة وفق متغير المستوى التعليمي للأم.

النسبة المئوية	التكرار	المستوى التعليمي للأم
33.3%	33	لا يقرأ ولا يكتب
1%	1	يقرأ ويكتب
25.3%	25	التعليم الابتدائي
21.2%	21	التعليم المتوسط
17.2%	17	التعليم الثانوي
0.2%	2	التعليم الجامعي
0.00%	00	غير مبين
100%	100	المجموع

من خلال الجدول 06 نلاحظ : أن 33 من أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية و يمثلون ما نسبته 53.1%

من إجمالي أفراد الدراسة، المستوى التعليمي للأم هو لا يقرأ ولا يكتب، في حين أن 25 من عينة الدراسة و يمثلون ما

نسبته 25.3% من مجموع العينة يتوقف المستوى التعليمي لأمهاتهم عند التعليم الابتدائي ويليها 21 بنسبة 21%

عند التعليم المتوسط. أما التعليم الثانوي بعدد 17 وبنسبة 17.2 %، وفي الأخير المستوى الجامعي بعدد افراد 2 وبنسبة 21% وعدد الأمهات اللواتي يكتبن ويقران بعدد 1 وبنسبة 1%.

■ مهنة الأب:

يوضح الجدول 07 توزيع أفراد الدراسة حسب متغير الحالة المهنية للأب.

الجدول 07: توزيع أفراد الدراسة وفق متغير مهنة الأب.

النسبة المئوية	التكرار	الحالة المهنية
9.1%	09	التعليم
5.1%	05	الصحة
5.1%	05	التجارة
35.4%	35	مهن مختلفة
24.2%	24	متقاعد
11.1%	11	عاطل عن العمل
5.1%	05	متوفى
5.1%	05	غير مبين
100%	100	المجموع

من خلال الجدول 07 نلاحظ : أن أعلى عدد وهو يمثل 35 من أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية، و يمثلون ما نسبته 35.4 % يتوزعون على مهن متعددة ، ليلها 24 والدا بنسبة 24.4 % متقاعدين ، أما عدد العاطلين عن العمل فيمثل 11 فردا بنسبة 11.1 %، ونجد 9 آباء بنسبة 9.1 % في سلك التعليم، أما عدد الآباء في قطاع الصحة والتجارة و الآباء المتوفين فالعدد هو 5 آباء أي ما يمثل نسبة 5.1%.

#### ■ مهنة الأم:

يوضح الجدول 08 توزيع أفراد الدراسة حسب متغير الحالة المهنية للأم.

الجدول 08: توزيع أفراد الدراسة وفق متغير مهنة الأم.

النسبة المئوية	التكرار	الحالة المهنية
14%	14	التعليم
5%	05	الصحة
6%	06	التجارة
31%	31	مهن مختلفة
17%	17	متقاعد
19%	19	عاطل عن العمل
4%	04	متوفى
4%	04	غير مبين
100%	100	المجموع

من خلال الجدول 08 نلاحظ: أن أعلى عدد وهو يمثل 31 من أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية، و يمثلون ما نسبته 31 % يتوزعون على مهن مختلفة ، ليلها 19 أم عاطلة عن العمل بنسبة 24.4 % ، ثم 17 والدة متقاعدة بنسبة 17 %، ونجد 9 أمهات بنسبة 9.1 % في سلك التعليم، أما عدد الأمهات في قطاع الصحة هو 5 أي ما يعادل نسبة 5 %، أما في التجارة فنجد 6 أي ما يمثل 6 %، وفي الأخير نجد عدد المتوفيين والغير مبين بنفس العدد وهو 5 أي ما يمثل نسبة 4 % لكل منهما.

## 2- أدوات الدراسة:

### 2-1- وصف أدوات الدراسة:

- مقياس الارتياح الشخصي (Subjectif Wellbeing) : لقد قسم الارتياح النفسي الشخصي إلى ثلاثة أبعاد وهي: مؤشر الارتياح الشخصي، الانفعالات الايجابية و الانفعالات السلبية. ولقياس كل منها استعملنا الأدوات الآتية: مؤشر الارتياح النفسي الشخصي ((Wellbeing Index Personal)) ومقياس الانفعالات الايجابية والسلبية (PANAS).

### ➤ الأداة الأولى : مقياس مؤشر الارتياح الشخصي (PWI) :

هو مقياس عالمي صمم من طرف كومينز "Cummins" وهو خاص بدراسة الرضا عن الحياة ومجالاتها. وهو يتكون من ثمانية أبعاد تتمثل في: درجة الرضا عن المستوى المعيشي، الصحة، الانجازات، العلاقات، الأمن، الانتماء، الأمن حول المستقبل و الرضا عن التدين.

و تمثل هذه الأبعاد المكونات الأساسية للرضا عن الحياة كما أثبتته الدراسات السابقة(انظر International

(Wellbeing Group: PersonalWellbeing Index Manual, 2006.



والجدول الآتي يبين فقرات مؤشرات المقياس :

**الجدول 09: توزيع بنود مقياس الارتياح الشخصي.**

المؤشرات	الفقرات
مؤشر الارتياح الشخصي	2، 3، 4، 5، 6، 7، 8.

أما عن سلم الإجابة فيتم الاختيار من 0 إلى 10 درجات حيث أن درجة الصفر (0) تمثل غير راض تماما أما درجة عشرة (10) تمثل راض تماما.

**➤ الأداة الثانية: مقياس الانفعالات الايجابية والسلبية (panas):**

صمم المقياس من طرف واطسن وآخرون سنة 1988. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988)

يستعمل لقياس الانفعالات الايجابية والسلبية لدى الفرد حيث يتكون المقياس من بعدين وهما : بعد الانفعالات الايجابية، بعد الانفعالات السلبية. والجدول يبين الفقرات حسب الأبعاد.

الجدول 10: الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس الانفعالات الايجابية السلبية.

الفقرات	الأرقام
الاجيائية	1، 3، 5، 9، 10، 12، 14، 16، 17، 19.
السلبية	2، 4، 6، 7، 8، 11، 13، 15، 18، 20.

أما سلم الإجابة على هذا المقياس فيتمثل في الاختيار بين خمسة إجابات وهي: موافق بشدة، موافق، غير موافق، غير موافق، غير موافق بشدة يتم التنقيط من 1 إلى 5 بالنسبة للانفعالات الايجابية والعكس من 5 إلى 1 للانفعالات السلبية.

➤ الأداة الثالثة : مقياس روزنبرغ (Rosenberg 1965):

صمم هذا المقياس من طرف الدكتور موريس روزنبرغ الكندي سنة 1979، يختصر بـ (RSES) أي (Rosenberg self esteem scale)، ويعد هذا المقياس شائعاً ومشهوراً في اختبارات العلوم الاجتماعية وتتضمن العبارات في هذا المقياس خمسة عبارات سلبية المضمون، وخمسة ايجابية المضمون؛ أي خمسة منها يؤدي الجواب الايجابي عليها إلى تقليل الناتج الكلي للاختبار، في حين تؤدي الخمسة الأخرى إلى زيادة الناتج. ولكل عبارة أربعة من الأجوبة تتراوح بين (أوافق بشدة، وأعارض بشدة). وقد تم إجراء الاستبيان الأول لهذا الاختبار على عينة من طلاب المدارس الثانوية في نيويورك، تتكون من 5024 طالباً، وقد تمت ترجمة هذا المقياس إلى لغات عدة كالفارسية والفرنسية والصينية والبرتغالية والاسبانية. ويعتمد هذا المقياس إلى درجة كبيرة في تحديد احترام الذات. يعتبر من بين المقاييس التي تعرف استعمالاً واسعاً في البحث العلمي، ويستعمل لمقياس تقدير الذات الشامل بهدف تقييم الفرد لذاته، وتطوير تقنية مختصرة وبسيطة تسمح بترتيب الأشخاص من ذوي تقدير الذات المرتفع إلى ذوي تقدير الذات المنخفض. (هيل، بولمان hell,paulleman، 2006: 06).

يتكون هذا المقياس 10 فقرات وبعد واحد. وهو يحتوي على فقرات ايجابية وأخرى سلبية، وهي كالآتي :

### الجدول 11: الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس تقدير الذات.

الفقرات	الأرقام
الايجابية	1، 3، 4، 7، 10
السلبية	2، 5، 6، 8، 9

أما سلم الإجابة على هذا المقياس فيتمثل في الإجابة على كل فقرة من خلال 4 اختيارات: موافق بشدة، موافق، غير موافق، و غير موافق بشدة، و يتم التنقيط من 1 إلى 4، و بالتالي ينحصر المجموع الكلي للاختبار ما بين 10 و 40، و تشير الدرجات الأقل من 30 إلى تقدير ذات منخفض

➤ الأداة الرابعة: وتمثلت في المقابلة الجماعية، وتم فتح نقاش حول مفهوم الارتياح النفسي الشخصي واهم المؤشرات من خلال وجهة نظرهم .

### 2-2- ترجمة الأدوات:

فيما يخص استمارة الارتياح النفسي الشخصي فهي مترجمة من طرف أساتذة مخبر العمليات التربوية والسياق الاجتماعي (PECS) وقد استعملت في العديد من الدراسات المسحية التي يقوم بها المخبر. الانفعالات الايجابية والسلبية تمت ترجمته مع أساتذة المخبر وقد قامت الباحثة بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية.

أما فيما يخص مقياس الانفعالات الايجابية والسلبية و اختبار تقدير الذات تمت ترجمة هذا الاختبار في مرحلتين؛ في المرحلة الأولى تم ترجمة فقرات الاختبار من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية.

أما المرحلة الثانية فتمت الترجمة العكسية للفقرات من اللغة العربية إلى اللغة الانجليزية من طرف باحث آخر لم يشترك في الترجمة الأولى. بالإضافة إلى إعطاء المقياس لأساتذة من قسم علم النفس وعلوم التربية وباحثين من مركز البحث للانثروبولوجيا. مع العلم أن المقياس تقدير الذات قد ترجم كذلك من طرف أساتذة في محبر التربية والسياق الاجتماعي، وقد تم تطبيقه على عينة من الطلبة الجامعيين تمثلت في 240 طالب ، بالإضافة إلى استعماله من طرف العديد من الباحثين باللغة العربية والهدف من إعادة هذه المراحل هو التأكيد على النتائج المتوصل إليها سابقا.

### 2-3- الخصاص السيكومترية ( دراسة ثبات وصدق الأدوات):

2-3-1- مقياس الارتياح الشخصي (Subjectif Wellbeing) : لقد قسم الارتياح النفسي الشخصي إلى ثلاثة أبعاد وهي: مؤشر الارتياح الشخصي، الانفعالات الايجابية و الانفعالات السلبية. ولقياس كل منها استعملنا الأدوات الآتية:

مؤشر الارتياح النفسي الشخصي (PWI) ومقياس الانفعالات الايجابية والسلبية (PANAS).

#### - مقياس مؤشر الارتياح الشخصي (PWI) :

هو مقياس عالمي صمم من طرف كومينز "Cummins" وهو خاص بدراسة الرضا عن الحياة ومجالاتها. وقد تم تطبيقه من طرف محبر العمليات التربوية والسياق الاجتماعي في الجزائر عبر العديد من الدراسات المسحية وقد وجد أن معامل الارتباط بين فقرات المقياس يفوق 0.50 بالإضافة إلى أن هذا الارتباط يفوق حتى النتائج المتوصل إليها في البلدان الغربية كأستراليا ( تيليون 2006، 22)، أما الثبات فقد وجد 0.85 (تيليون 2006، Tillioune: 2006: 19)، ولكن العينة المطبق عليها هم الراشدين ( 18 سنة فما فوق)، أما الباحثة فقد قامت بتطبيقها على المراهقين

المتدرسين في الثانويات ، وقد وجدت أن معامل الارتباط بين الفقرات يفوق أما الثبات يساوي 0.79 ( تلمساني ، 2011).

وللتأكد من صدق وثبات المقياس قامت الباحثة بإعادة حسابها على مجموعة من طلبة الجامعة، فقد تم حساب الصدق بإيجاد الارتباطات الداخلية بين فقرات المقياس، وجاءت النتائج كالتالي:

الجدول 12 : الارتباط بين فقرات مؤشر الارتياح الشخصي.

التدين	الأمن المستقبلي	الانتماء	الأمن	العلاقات	الانجازات	الصحة	المستوى المعيشي	
							.....	المستوى المعيشي
						.....	.325**	الصحة
					.....	.495**	.207*	الانجازات
				.....	.333**	.229*	.197*	العلاقات
			.....	.312**	.229*	.468**	.356**	الأمن
		.....	.374**	.390**	.221*	.253*	.250*	الانتماء
	.....	.360**	.256*	.256*	.222*	.322**	.291**	الأمن المستقبلي
.....	.279**	.213*	.271*	.179*	.221*	.229*	.327**	التدين

ملاحظة: فيما يخص دراسة الصدق فإنه:

\*\* تعني دال عند 0.01.

\* تعني دال عند 0.05.

يتضح من الجدول 12 أن جميع معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بحساب معامل الارتباط لبراني -

برسون Bravais - Pearson بين فقرات مؤشر الارتياح الشخصي ، دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01

و 0.05 .

الارتباط بين الفقرات والبعد العام مؤشر الارتياح الشخصي:

الجدول 13: الارتباط بين فقرات والبعد العام مؤشر الارتياح الشخصي.

مؤشر الارتياح الشخصي	الفقرات
**0.419	المستوى المعيشي
**0.487	الصحة
**0.802	الانجازات
**0.425	العلاقات
**0.470	الأمن
**0.469	الانتماء
**0.536	الأمن المستقبلي
**0.433	التدين

يتضح من الجدول 13: أنّ الارتباطات بين فقرات مؤشر الارتياح الشخصي و الدرجة الكلية لهذا البعد دالة إحصائيًا عند مستوى دالة 0.01، مما يؤكد أنّ فقرات المؤشر تتميز باتساق داخلي جيد.

- أما الارتباط بين المؤشرين (الرضا العام عن الحياة و مؤشر الارتياح الشخصي) فهو يساوي 0.72 وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01.

- أما الثبات فقد تم قياسه باستعمال ألفا كرونباخ  $\alpha = 0.79$

وهذه النتائج تؤيد النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة فيما يخص الخصائص السيكمومترية لهذا المقياس أي التأكيد على تميزه بالصدق والثبات الكافيين لاستعماله.

## 2-3-2- مقياس الانفعالات الايجابية والسلبية

2-3-2-1- الصدق:

➤ الارتباطات:

الجدول 14: الارتباط بين فقرات الانفعالات الايجابية.

الفقرات	1	3	5	9	10	12	14	16	17	19
1	.....									
3	.155*	.....								
5	.244**	.565*	.....							
9	.311**	.636*	.274**	.....						
10	.228**	.250*	.301**	.276**	.....					
12	.244**	.377**	.318**	.101*	.357*	.....				
14	.331**	.170*	.244*	.136*	.176**	.175*	.....			
16	.314**	.285*	.273**	.310**	.289**	.215*	.114*	.....		
17	.337**	.173*	.298**	.398**	.281**	.113*	.139*	.366**	.....	
19	.341**	.194*	.411**	.384**	.332**	.119*	.167*	.271**	.410**	.....

يتضح من الجدول (14) أن جميع معاملات الارتباط التي بين فقرات الانفعالات الايجابية دالة إحصائياً عند مستوى

0.05 و 0.01 .



الجدول 15: الارتباط بين فقرات الانفعالات السلبية.

19	17	16	14	12	10	9	5	3	1	الفقرات
									.....	1
								.....	.416**	3
							.....	.164*	.233**	5
						.....	.364**	.179**	.250**	9
					.....	.168*	.167*	.361	.143*	10
				...	.355**	.137*	.148**	.394**	.369**	12
			.....	.261**	.394**	.155*	.108*	.306**	.195	14
		.....	.342**	.636**	.303**	.044*	.118*	.298**	.334**	16
	.....	.339**	.432**	.356**	.314	.192**	.149*	.393**	.314**	17
....	.251**	.183**	.489**	.488**	.409**	.247**	.262**	.391**	.439**	19

يتضح من الجدول:15 أن جميع معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين فقرات الانفعالات السلبية،

دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01 و 0.05 .

الجدول 16: قيم معامل الارتباط بين كل فقرة و الدرجة الكلية للبعد للانفعالات الايجابية.

الفقرات	بعد الانفعالات الايجابية
1	0.517**
3	0.364**
5	0.387**
9	0.544**
10	0.396**
12	0.241**
14	0.388**
16	0.557**
17	0.499**
19	0.388**

يتضح من الجدول 16: أنّ الارتباطات بين فقرات الانفعالات الايجابية و الدرجة الكلية لهذا البعد دالة إحصائيًا عند

مستوى دالة 0.01، مما يؤكد أنّ فقرات البعد لها باتساق داخلي جيد.

الجدول 17: قيم معامل الارتباط بين كل فقرة و الدرجة الكلية للبعد للانفعالات السلبية.

الفقرات	بعد الإنفعالات السلبية
2	.417**
4	.364**
6	.387**
7	.544**
8	.296**
11	.341**
13	.388**
15	.457**
18	.389**
20	.388**

يتضح من الجدول 17 أنّ الارتباطات بين فقرات الانفعالات السلبية والدرجة الكلية لهذا البعد دالة

إحصائيًا عند مستوى دالة 0.01، مما يؤكد أنّ فقرات البعد لها باتساق داخلي جيد.

2-3-2-2- الثبات: لقد تم حساب الثبات لمقياس الانفعالات السلبية والايجابية باستعمال ألفا كرونباخ و

التجزئة النصفية.

الجدول 18 : قيم الثبات الفا كرونباخ لمقياس الانفعالات الايجابية والسلبية.

معامل الثبات ( $\alpha$ )	مقياس الانفعالات الايجابية والسلبية
0.70	الانفعالات الايجابية
0.83	الانفعالات السلبية

يظهر من الجدول 18 ارتفاع قيمة ألفا كرونباخ ( $\alpha$ ) بالنسبة للانفعالات السلبية حيث بلغت قيمته 0.83، أما

الانفعالات الايجابية بلغت 0.70.

➤ حساب الثبات باستعمال التجزئة النصفية:

الجدول 19: قيم الثبات بعد تطبيق معادلة التصحيح لسبيرمان - براون Spearman-

### Brown

قيمة الثبات بعد التصحيح بمعادلة لسبيرمان - براون Spearman-Brown	مقياس الانفعالات الايجابية والسلبية
0.62	الانفعالات الايجابية
0.77	الانفعالات السلبية

تشير بيانات الجدول 19: إلى قيم جيدة لنتائج الثبات بعد التصحيح بمعادلة لسبيرمان - براون.

### 2-3-3- مقياس تقدير الذات:

#### 2-3-3-1 حساب الثبات: La Fidélité

للتأكد من ثبات اختبار تقدير الذات لروزنبرغ، تم استعمال طريقة التجزئة النصفية و طريقة معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach (1951)، و قيمة الثبات بعد التصحيح بمعادلة لسبيرمان - براون Spearman-Brown.

الجدول 20: قيمة الثبات باستعمال ألفا كرونباخ و قيمة الثبات بعد التصحيح بمعادلة لسبيرمان -

#### براون Spearman-Brown.

اختبار تقدير الذات (روزنبرغ)	معامل الثبات
0.70	معامل الثبات ( $\alpha$ )
0.63	قيمة الثبات بعد التصحيح بمعادلة لسبيرمان - براون Spearman-Brown

نلاحظ من خلال الجدول 20 : أن قيمة ألفا كرونباخ ( $\alpha$ ) مرتفعة بالنسبة لاختبار لتقدير الذات حيث بلغت قيمته 0.78. أما أن قيمة الثبات لسبيرمان - براون بلغت 0.63 وهي مرضية تؤكد صلاحية المقياس.

## La Validité -2-3-3-2 حساب الصدق :

استخدمت الباحثة لحساب صدق اختبار تقدير الذات روزنبرغ الارتباطات بين الفقرات و كانت النتائج

كالتالي:

الجدول 21: الارتباطات بين فقرات اختبار تقدير الذات لروزنبرغ.

الفقرات	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	.....									
2	.222**	.....								
3	.268**	.187**	.....							
4	.285**	.229**	.366**	.....						
5	.194**	.256**	.153**	.155**	.....					
6	.281**	.499**	.250**	.477**	.351**	.....				
7	.295**	.128**	.320**	.294**	.178**	.208**	.....			
8	.171*	.183*	.216**	.242**	.248**	.185*	.176*	.....		
9	.404**	.386**	.253**	.318**	.236**	.574**	.322**	.277**	.....	
10	.483**	.290**	.263**	.457**	.328**	.409**	.392**	.209*	.383**	.....

نلاحظ من خلال الجدول 21: إن كل القيم دالة عند 0.01 و 0.05.

الجدول 22: الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات .

الفقرات	ارتباط الفقرة بالمقياس الكلي
1	.564 **
2	.618 **
3	.461 **
4	.621 **
5	.400 **
6	.772 **
7	.515 **
8	.364 **
9	.697 **
10	.677 **

يتضح من الجدول 22: أنّ الارتباطات بين فقرات مؤشر الارتياح الشخصي و الدرجة الكلية لهذا البعد

دالة إحصائيًا عند مستوى دالة 0.01، مما يؤكد أنّ فقرات المؤشر تتميز باتساق داخلي جيد.

## 2-4- أسئلة المقابلات الجماعية:

لقد استمدت الأسئلة من خلال دراسة تمت على مستوى جميع دول الاتحاد الأوروبي لفهم الارتياح ومؤشراته ، وقد قدمت لمجموعة من الأساتذة علم النفس والى باحثين بمركز البحث للانترولوجيا وتم تطبيقها بالتماشي مع أدوات الدراسة السابقة. أما الهدف منها في الدراسة الحالية هو التعمق في مفهوم الارتياح ومعرفة أهم محددات الارتياح لدى الطلبة وتمثلت الأسئلة الرئيسية لها فيمايلي:

- في رأيك ما هو الارتياح النفسي الشخصي؟
  - هل هناك فرق بين المفاهيم الثلاثة التالية: الارتياح النفسي، السعادة و جودة الحياة.
  - في رأيك هل الجانب المادي يعتبر العامل الأساسي لتحقيق ارتياحك؟
  - ما هي مكوناته الارتياح الشخصي في رأيك، رتبها حسب أهميتها بالنسبة إليك؟
- وقد تمت المقابلة على ثلاث مراحل وهي :

### المرحلة الأولى:

في هذه المرحلة حاولت الباحثة وضع أفراد العينة في وضع مريح مما يسمح لهم ببناء علاقة مبنية على الثقة مع الطلبة، ولقد بدأنا بتقديم أنفسنا والهدف من الدراسة.

توضيح أن كل الإجابات المقدمة هي صحيحة، ولا يوجد إجابات خاطئة .  
جميع وجهات النظر لها قيمة.

أردنا القيام بتسجيل المقابلات سمعي بصري، لكن بسبب رفض بعض المستجوبين، اكتفينا بالتسجيل الصوتي فقط.  
تقديم الموضوع، وتوضيح الهدف منه.

- الدراسة هي عبارة عن جزء من عمل للحصول على شهادة الدكتوراه.



- تقديم لكل مشارك ورقة ليحدد فيها معلوماته الشخصية: السن، الجنس.

### المرحلة الثانية:

نبدأ النقاش حول ماهية ما الارتياح، من خلال وجهة نظر الطلبة الخاصة،

- ماذا يتبادر إلى أذهانكم عند سماع "الارتياح النفسي الشخصي" (le bien être subjectif).

- هل تعتقد أن هناك اختلاف في تحديد هذا المفهوم من طرف الآخرين.

- ما هو الفرق في رأيكم بين السعادة، جودة الحياة والمفهوم دراستنا الارتياح النفسي الشخصي.

الإصرار والتأكيد في هذه المرحلة ، على أن الهدف من الدراسة هو الارتياح الشخصي (الذاتي) ولا يتعلق بالمجتمع أو

أوضاع الدولة من النواحي المختلفة كالإقتصادية أو الاجتماعية إلى غير ذلك؛ وهذا للبقاء في نفس السياق الدراسة.

وفي هذه المرحلة نطلب من المشاركين كتابة وجهة نظرهم في الأوراق المقدمة سابقا التي كتبوا فيها معلوماتهم الشخصية.

### المرحلة الثالثة:

في هذا الجزء من المقابلة، حاولنا القيام بوضع قائمة مع المشاركين لإظهار العناصر أو العوامل التي تساهم في الارتياح

النفسي الشخصي من وجهة نظرهم الخاصة .

بالإضافة إلى تحديد هذه العناصر، ونحن نسعى أيضا للحصول على أمثلة وتجارب من أجل توضيح شروط المستخدمة

من قبل المشاركين عند النظر في هذا النوع من الأسئلة.

### 3-التعديلات:

فيما يخص استمارة المستوى الاقتصادي فقد ارتكزت في البداية على سؤال حول الدخل الأسري للطالب وتم

تغيير السؤال بعد الدراسة الاستطلاعية لعدم وجود إحصائيات أو دراسات تصنف الأسر حسب دخلها الشهري،

اضافة إلى هذا فمن خلال الدراسات أن الأجر القاعدي هو 18000 دينار، ولكن تبين أن هذا الأجر لا يكفي فردا واحدا ، وهذا ما أكدته بدرجة كبيرة الدراسة الاستطلاعية، انه لا يمكننا تصنيف المستوى الاقتصادي للأسر من خلال الدخل ، وكذلك بما أننا نقوم بدراسة الارتياح النفسي الشخصي الذي أكدنا في الإطار النظري لهذه الدراسة انه يعتمد على التقييم الذاتي للفرد لحياته (درجة رضاه عن مجالات الحياة) وهذا ما دفعنا إلى اضافة سؤال ترجع إجابته إلى التقييم الذاتي للطالب للمستوى الاقتصادي لأسرته والسؤال هو:

صنف أسرته من الناحية الاقتصادية في المستوى الذي تراه مناسباً لها

مستوى منخفض، مستوى مرتفع، مستوى متوسط.

## الفصل الرابع: الدراسة الأساسية.

تمهيد.

1-منهج الدراسة.

2-الحدود المكانية والزمانية.

3-عينة الدراسة الأساسية ومواصفاتها.

4-خصائص عينة الدراسة.

5-أدوات الدراسة.

6- الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

7-إجراءات تطبيق أدوات الدراسة.

8-الأساليب الإحصائية المستعملة.

## تمهيد:

يتناول هذا الفصل منهج الدراسة الأساسية ومجتمع وعينة الدراسة، كما يتطرق إلى مواصفات العينة المتكونة من 450 طالبا وطالبة، إضافة إلى التأكد من ثبات وصدق أدوات الدراسة للمرة الثانية بعد أن كانت النتائج مرضية في الدراسة الاستطلاعية، و سيتم توضيح الخطوات المتبعة لإجراء الدراسة الأساسية، و الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة، و قدم تم استخدام برنامج SPSS، و تم التحليل الإحصائي من طرف الباحث. بالإضافة إلى تحليل نتائج أسئلة المقابلة.

### 1. منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة طريقتين لجمع البيانات والمعطيات للدراسة، فقد استعملنا المنهج الوصفي وهذا نظرا لطبيعة الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها لمعرفة مستوى الارتياح لدى الطلبة بالإضافة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الارتياح النفسي الشخصي، المستوى الاقتصادي والاجتماعي وتقدير الذات. ويقوم المنهج الوصفي على دراسة الظاهرة، كما توجد في الواقع من خلال وصفها وصفا دقيقا وجمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها، ومن ثم عرض النتائج في ضوءها. ومن خصائص هذا المنهج أنه يذهب إلى التوصل إلى استنتاجات تساهم في فهم الواقع، وتعميم نتائج دراسة الباحث وفق المعطيات الخاصة بجمع المعلومات والبيانات التي تتلخص في الجداول البسيطة و المركبة التي تمثل نتائج التساؤلات المطروحة و الفرضيات.

و يصل الباحث إلى تفسير تلك النتائج بالاعتماد على الجانب النظري المتمثل في النظريات و الدراسات السابقة، ولتدعيم الدراسة والتعمق فيها استعملنا كذلك المنهج الكيفي والذي تمثل في تقنية المقابلة، حيث قمنا بمقابلات جماعية مع عينة الدراسة وهذا لتحديد مفهوم الارتياح لدى طلبة وأهم المؤشرات من خلال وجهة نظرهم

الخاصة حول الموضوع للارتياح وبالتالي قمنا إلى بتحليل المحتوى لأسئلة المقابلة لمعرفة ماهية الارتياح في نظر الطلبة وأهم مؤشراتته بالنسبة لهم.

## 2- الحدود المكانية والزمانية:

لقد تمت الدراسة بين المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي. جامعة السانبا- وهران (كلية العلوم الاجتماعية وكلية العلوم الإنسانية) على مستوى وهران، و دامت ما يقارب ثلاثة أشهر وهذا لصعوبة قبول الطلبة القيام بالمقابلة إضافة إلى الإجابة على الاستمارة من شهر مارس 2013 إلى ماي 2013.

## 3- عينة الدراسة ومواصفاتها:

لقد تم اختيار العينة في هذه المرحلة من البحث بطريقة عرضية وقد تمثلت في طلبة من جامعة السانبا- وهران (كلية العلوم الاجتماعية وكلية العلوم الإنسانية)، والمدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي بمدينة وهران. لقد قمنا بالتطبيق في كل من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية والمدرسة العليا، وطبقت على مستويات مختلفة، ولقد كانت العينة الأولية تتمثل في 550 طالبا. وتم إلغاء 65 استمارة وهذا للأسباب الآتية:

- غياب بعض المعلومات الأساسية مثل الجنس، السن أو التخصص.
- نقص عدد كبير من الإجابات على بنود الاستمارتين.
- شطب أكثر من إجابة على البند الواحد.

وبالتالي أصبح العدد 495 استمارة. وبعد التفريغ تم إقصاء الاستمارات التي بها إجابات متطرفة أو ما

يسمون (- الكذابون - outliers) (انظر International Wellbeing Group: Personal Wellbeing

Index Manual, 2006) وبلغ عددها 45 استمارة، وهذا إجراء منهجي معروف في الدراسات المسحية. لقد

أصبح العدد النهائي للدراسة الأساسية هو: 450 استمارة. و فيما يلي سنتناول خصائص العينة من خلال الجداول

الآتية:

### 3- خصائص عينة الدراسة الأساسية:

#### 3-1- الجنس:

الجدول (23) فيوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس.

الجدول 23: توزيع أفراد الدراسة وفق متغير الجنس.

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
44.45%	200	ذكور
55.55%	250	إناث
100%	450	المجموع

يبين الجدول 23: أن العدد الإجمالي للعينة هو 450 طالب وطالبة، يمثل عدد الإناث 250 طالبة أي ما

يعادل نسبة 55.55% من إجمالي أفراد الدراسة، في حين عدد الذكور يمثل 200 طالب أي ما يعادل نسبة

44.45% من مجموع عينة الدراسة.

#### 3-3- المستوى التعليمي للأب:

الجدول التالي يبين توزيع أفراد الدراسة وفق متغير المستوى التعليمي للأب.

الجدول 24: توزيع أفراد العينة وفق متغير المستوى التعليمي للأب.

النسبة المئوية	التكرار	المستوى التعليمي للأب
6.22%	28	لا يقرأ ولا يكتب
11.11%	50	يقرأ ويكتب
20.7%	91	التعليم الابتدائي
21.77%	98	التعليم المتوسط
22.22%	100	التعليم الثانوي
16.44%	74	التعليم الجامعي
2.22%	10	غير مبين
100%	450	المجموع

يتضح من الجدول 24: أن 100 من أفراد عينة الدراسة و يمثلون ما نسبته 22.22% من إجمالي أفراد الدراسة، المستوى التعليمي للأب يقف عند التعليم الثانوي، في حين أن 98 من عينة الدراسة و يمثلون ما نسبته 21.7% من مجموع العينة يتوقف المستوى التعليمي لأبائهم عند التعليم المتوسط و 20.7% عند التعليم الابتدائي. ليلهم 74 من الآباء أي ما يقدر ب 16.44% لديهم مستوى تعليم جامعي، أما عدد أفراد الدراسة الذين آبائهم

يقرؤون و يكتبون، يقدر ب 50 بنسبة 11.11% مقابل 28 أي بنسبة 6.22 بالنسبة للآباء الذين لا يقرؤون و لا يكتبون و 10 من أفراد العينة بنسبة 2.2% لم يبينوا مستوى تعليم آبائهم.

### 3-4-المستوى التعليمي للآم:

الجدول التالي يبين توزيع أفراد الدراسة وفق متغير المستوى التعليمي للآم.

الجدول 25: يوضح توزيع أفراد العينة وفق متغير المستوى التعليمي للآم.

النسبة المئوية	التكرار	المستوى التعليمي للآب
37.2%	163	لا تقرأ ولا يكتب
4.44%	20	تقرأ ويكتب
20.3%	89	التعليم الابتدائي
19.6%	86	التعليم المتوسط
15.5%	68	التعليم الثانوي
4.44%	20	التعليم الجامعي
0.44%	02	غير مبين
100%	450	المجموع



يتضح من الجدول 25: أنّ أعلى نسبة مئوية تمثلت في الأمهات اللواتي لا يقران ولا يكتبن وهي 37.2 ، ليلها نسبة 20.3 للمستوى التعليمي الابتدائي للأمهات ، 19.6% للتعليم المتوسط، و 15.5% للتعليم الثانوي. في حين أن 20 من أفراد الدراسة ويمثلون ما نسبته 4.44% تقرأ أمهاتهن وتكتبن، ونفس النسبة لمستوى التعليم الجامعي والملاحظ هو النسبة المنخفضة للمستوى الجامعي وارتفاع نسبة من لا يقران ولا يكتبن.

### 3-5- مهنة الأب:

الجدول 26: يوضح توزيع أفراد الدراسة وفق متغير مهنة الأب.

النسبة المئوية	التكرار	الحالة المهنية
9.60%	42	التعليم
8.20%	36	التجارة
2.50%	11	الصحة
40.88%	184	مهن مختلفة
22.60%	99	متقاعد
11.80%	52	عاطل عن العمل
5.00%	22	متوفى
00%	00	غير مبين
100%	450	المجموع

يتضح من الجدول 26: أن 184 من أفراد العينة و يمثلون أعلى نسبة ب 40.88% من إجمالي أفراد الدراسة يتوزعون على المهن المختلفة و التي تضم مجالات مهنية متعددة في الوظيف العمومي و القطاع الخاص و الأفراد الذين يشتغلون لحسابهم الخاص، في حين أن 99 من أفراد عينة الدراسة و يمثلون ما نسبته 22.60% من إجمالي أفراد الدراسة آبائهم متقاعدون، بينما جاءت النسب الأخرى متفاوتة حيث تقدر نسبة الآباء في التعليم بـ 09.60% و نسبة التجار 8.02%، و سجل قطاع الصحة 2.50% من إجمالي أفراد الدراسة و العاطلين عن العمل بنسبة 11.8% من إجمالي أفراد الدراسة.

### 3-6- مهنة الأم:

الجدول 27: يوضح توزيع أفراد الدراسة وفق متغير مهنة الأم.

النسبة المئوية	التكرار	الحالة المهنية
4.01%	18	التعليم
0.5%	02	التجارة
1.85%	02	الصحة
1.60%	07	مهن مختلفة
3.00%	13	متقاعدة
18.88%	85	عاطلة عن العمل
66.66%	300	ربة بيت
0.9%	04	متوفاة
100%	450	المجموع

يتضح من الجدول 27: أن 300 من أفراد عينة الدراسة ويمثلون ما نسبته 66.66% من إجمالي أفراد الدراسة وهم النسبة الغالبة من أفراد الدراسة أمهاتهم ماكثات بالبيوت، لا يعملن مقابل 18.80% عاطلات عن العمل.

في حين توزعت نسب القطاعات المهنية الأخرى كالتالي: التعليم بنسبة 4.10، قطاع الصحة بنسبة 1.4% و متقاعدات بنسبة 03%. و يستنتج أن أكثر من نصف أفراد عينة الدراسة، أمهاتهم لا يعملن.

#### 4- أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة أربع أدوات لجمع المعلومات الخاصة بالدراسة، و تمثلت الأداة الأولى في استمارة الارتياح النفسي الشخصي، والأداة الثانية هي مقياس الانفعالات الايجابية والسلبية، أما الأداة الثالثة فهي اختبار تقدير الذات لروزنبرغ، تم التأكد من ثباتها و صدقها بطرق مختلفة، و شملت هذه الاستمارة أيضا الخصائص الديموغرافية لأفراد الدراسة و التي شملت البيانات الشخصية لدى أفراد الدراسة و المعلومات حول الأسرة من حيث المستوى التعليمي للوالدين ومهنتهما، اضافة إلى المستوى الاقتصادي . أما الأداة الرابعة فتمثلت في مقابلة جماعية، للتعمق في مفهوم الارتياح النفسي الشخصي واهم المؤشرات المحددة من طرف الطالب.

#### 5. الخصائص السيكومترية (الصدق و الثبات):

لقد تم إعادة التأكد من ثبات وصدق استمارة مؤشر الارتياح النفسي الشخصي، مقياس الانفعالات الايجابية والسلبية و تقدير الذات على عينة الدراسة الأساسية المتكونة من 450 طالبا وطالبة و كانت النتائج كما يلي:

1-5- استمارة مؤشر الارتياح النفسي الشخصي:

الجدول 28: الارتباط بين فقرات مؤشر الارتياح الشخصي.

التدين	الأمن المستقبلي	الانتماء	الأمن	العلاقات	الانجازات	الصحة	المستوى المعيشي	
							.....	المستوى المعيشي
						.....	.257**	الصحة
					.....	.219**	.261**	الانجازات
				.....	.363**	.226**	.248**	العلاقات
			.....	.287**	.342**	.304**	.207**	الأمن
		.....	.475**	.393**	.359**	.228**	.285**	الانتماء
	.....	.416**	.451**	.274**	.586**	.215**	.307**	الأمن المستقبلي
.....	.264**	.282**	.192**	.280**	.419**	.187**	.179**	التدين

من خلال الجدول 28: نلاحظ إن كل قيم الجدول هي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 . مما يؤكد على

أن جميع الفقرات تتميز بدرجة صدق عالية.

الارتباط بين الفقرات والبعد العام مؤشر الارتياح الشخصي:

الجدول 29: الارتباط بين فقرات والبعد العام مؤشر الارتياح الشخصي.

مؤشر الارتياح الشخصي	الفقرات
**0.540	المستوى المعيشي
**0.487	الصحة
**0.732	الإنجازات
**0.603	العلاقات
**0.657	الأمن
**0.668	الانتماء
**0.723	الأمن المستقبلي
**0.553	التدين

من خلال الجدول 29: نلاحظ أن كل القيم كل القيم دالة عند 0.01.

- أما الارتباط بين المؤشرين (الرضا العام عن الحياة و مؤشر الارتياح الشخصي) فهو يساوي **0.72** وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01.

- أما الثبات فقد تم قياسه باستعمال ألفا كرونباخ  $\alpha = 0.79$

وهذه النتائج تؤيد النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة فيما يخص الخصائص السيكومترية لهذا المقياس أي التأكيد على تميزه بالصدق والثبات الكافيين لاستعماله في الدراسة الميدانية الأساسية.

## 5-2- مقياس الانفعالات الايجابية والسلبية

### 5-2-1- الصدق:

#### ➤ الارتباطات:

الجدول 30: الارتباط بين فقرات الانفعالات الايجابية.

الفقرات	1	3	5	9	10	12	14	16	17	19
1	.....									
3	.155*	.....								
5	.244**	.565*	.....							
9	.311**	.636*	.274**	.....						
10	.228**	.250*	.301**	.276**	.....					
12	.244**	.377**	.318**	.191*	.357*	.....				
14	.331**	.170*	.244*	.136*	.176**	.175*	.....			
16	.314**	.285*	.273**	.310**	.289**	.115*	.114*	.....		
17	.337**	.173*	.298**	.398**	.281**	.113*	.139*	.366**	.....	
19	.341**	.194*	.411**	.384**	.332**	.119*	.167*	.271**	.410**	.....

يتضح من الجدول 30: أن جميع معاملات الارتباط التي بين فقرات الانفعالات الايجابية دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 و 0.01 .

الجدول 31: الارتباط بين فقرات الانفعالات السلبية.

الفقرات	1	3	5	9	10	12	14	16	17	19
1	.....									
3	.416**	.....								
5	.233**	,164*	.....							
9	.250**	,179**	.364**	.....						
10	.143*	,361	.167*	.168*	.....					
12	.369**	,394**	.148**	.137*	.355**	...				
14	.295*	.306**	.108*	.155*	.394**	.261**	.....			
16	.334**	,298**	.118*	.044*	.303**	.636**	.342**	.....		
17	,314**	,393	.149*	.192**	.314**	.356**	.432**	.339**	.....	
19	,439**	,391**	.262**	.247**	.409**	.488**	.489**	.183**	.251**	....

يتضح من الجدول 31: أن جميع معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين فقرات الانفعالات السلبية، دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 و 0.01 .

الجدول 32: قيم معامل الارتباط بين كل فقرة و الدرجة الكلية للبعد للانفعالات الايجابية.

الفقرات	بعد الانفعالات الايجابية
1	.464**
3	.316**
5	.387**
9	.500**
10	.493**
12	.375**
14	.366**
16	.568**
17	.508**
19	.601**

يتضح من الجدول 32: أنّ الارتباطات بين فقرات الانفعالات الايجابية و الدرجة الكلية لهذا البعد دالة إحصائيًا عند

مستوى دالة 0.01، مما يؤكد أنّ فقرات البعد لها باتساق داخلي جيد.



الجدول 33: قيم معامل الارتباط بين كل فقرة و الدرجة الكلية للبعد للانفعالات السلبية.

الفقرات	بعد الانفعالات السلبية
2	.555**
4	.691**
6	.560**
7	.495**
8	.545**
11	.559**
13	.659**
15	.613**
18	.594**
19	.594**

يتضح من الجدول 33: أنّ الارتباطات بين فقرات الانفعالات الايجابية و الدرجة الكلية لهذا البعد دالة

إحصائيًا عند مستوى دالة 0.01، مما يؤكد أنّ فقرات البعد لها اتساق داخلي جيد.

#### 5-2-2- الثبات:

لقد تم حساب الثبات لمقياس الانفعالات السلبية والايجابية باستعمال ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية.

الجدول 34: قيم الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الانفعالات .

مقياس الانفعالات الايجابية والسلبية	معامل الثبات ( $\alpha$ )
الانفعالات الايجابية	0.70
الانفعالات السلبية	0.83

يظهر من الجدول 34: ارتفاع قيمة ألفا كرونباخ ( $\alpha$ ) بالنسبة للانفعالات السلبية حيث بلغت قيمته 0.83، أما الانفعالات الايجابية بلغت 0.70.

➤ حساب الثبات باستعمال التجزئة النصفية:

الجدول 35: قيم الثبات بعد تطبيق معادلة التصحيح لسبيرمان - براون Spearman-

### Brown

مقياس الانفعالات الايجابية والسلبية	قيمة الثبات بعد التصحيح بمعادلة لسبيرمان - براون Spearman-Brown
الانفعالات الايجابية	0.50
الانفعالات السلبية	0.77

تشير بيانات الجدول 35: إلى قيم جيدة لنتائج الثبات بعد التصحيح بمعادلة لسبيرمان - براون.

3-5- مقياس تقدير الذات:

### La Fidélité : حساب الثبات: 1-3-5

للتأكد من ثبات اختبار تقدير الذات لروزنبرغ، تم استعمال طريقة التجزئة النصفية و طريقة معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach (1951).

- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ( $\alpha$ ):

الجدول 36 : قيم الثبات باستعمال ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

اختبار تقدير الذات	معامل الثبات
0.78	معامل الثبات ( $\alpha$ )
0.81	قيمة الثبات بعد التصحيح بمعادلة لسبيرمان - براون <b>Spearman-Brown</b>

### La Validité : حساب الصدق: 2-3-6

استخدم الباحث لحساب صدق اختبار تقدير الذات لروزنبرغ الارتباطات بين الفقرات و كانت النتائج

كالتالي:

الجدول 37: الارتباطات بين فقرات اختبار تقدير الذات لروزنبرغ.

الفقرات	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	.....									
2	.222**	.....								
3	.268**	.187**	.....							
4	.285**	.229**	.366**	.....						
5	.194**	.256**	.153**	.155**	.....					
6	.281**	.499**	.250**	.477**	.351**	.....				
7	.295**	.128**	.320**	.294**	.178**	.208**	.....			
8	.171*	.183 *	.216**	.242	.248**	.185*	.176 *	.....		
9	.404**	.386**	.253 **	.318**	.236 **	.574 **	.322**	.277 **	.....	
10	.483**	.290**	.263**	.457**	.328**	.409 **	.392 **	.209 *	.383 **	.....

نلاحظ من خلال الجدول 37: إن كل القيم دالة عند 0.01 و 0.05.

الجدول 38: الارتباط بين فقرات والبعء العام لتقدير الذات.

الفقرات	تقدير الذات
1	.553 **
2	.579 **
3	.461 **
4	.621 **
5	.400 **
6	.772 **
7	.515 **
8	.364 **
9	.697 **
10	.677 **

كل القيم دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

## 6-4- المقابلة الجماعية:

أسئلة المقابلة الجماعية استمدت من دراسة تمت على مستوى الدول الأوروبية، ولكن في هذه الدراسة استعملت المقابلة لغرض جمع معطيات إحصائية، أما الهدف منها في الدراسة الحالية هو التعمق في مفهوم الارتياح ومعرفة أهم محددات الارتياح لدى الطلبة وقد قسمت المقابلة إلى ثلاث مراحل:

### المرحلة الأولى:

في هذه المرحلة حاولت الباحثة وضع أفراد العينة في وضع مريح مما يسمح لهم ببناء علاقة مبنية على الثقة مع الطلبة، ولقد بدأنا بتقديم أنفسنا.

توضيح أن كل الإجابات المقدمة هي صحيحة، ولا يوجد إجابات خاطئة .

جميع وجهات النظر لها قيمة.

أردنا القيام بتسجيل المقابلات سمعي بصري، لكن بسبب رفض بعض المستجوبين، اكتفينا بالتسجيل الصوتي فقط. تقديم الموضوع، وتوضيح الهدف منه.

- الدراسة هي عبارة عن جزء من عمل للتحصل على شهادة الدكتوراه.
- تقديم لكل مشارك ورقة ليحدد فيها معلوماته الشخصية: السن، الجنس .

### المرحلة الثانية :

نبدأ النقاش حول ماهية ما الارتياح، من خلال وجهة نظر الطلبة الخاصة،

- ماذا يتبادر إلى أذهانكم عند سماع "الارتياح النفسي الشخصي" (le bien être subjectif).
- هل تعتقد أن هناك اختلاف في تحديد هذا المفهوم من طرف الآخرين.

- ما هو الفرق في رأيكم بين السعادة، جودة الحياة والمفهوم دراستنا الارتياح النفسي الشخصي.

الإصرار في هذه المرحلة ، على أن الهدف من الدراسة هو الارتياح الشخصي (الذاتي) ولا يتعلق بالمجتمع أو أوضاع الدولة من النواحي المختلفة كالاقتصادية أو الاجتماعية إلى غير ذلك؛ وهذا للبقاء في نفس السياق الدراسة. وفي هذه المرحلة نطلب من المشاركين كتابة وجهة نظرهم في الأوراق المقدمة سابقا التي كتبوا فيها معلوماتهم الشخصية.

### المرحلة الثالثة:

في هذا الجزء من المقابلة، حاولنا القيام بوضع قائمة مع المشاركين لإظهار محددات من العناصر التي تساهم في الارتياح النفسي الشخصي.

بالإضافة إلى تحديد هذه العناصر، ونحن نسعى أيضا للحصول على أمثلة وتجارب من أجل توضيح شروط المستخدمة من قبل المشاركين عند النظر في هذا النوع من الأسئلة.

### 7- إجراءات تطبيق أدوات الدراسة:

قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة الأساسية؛ استمارة مؤشر الارتياح الشخصي، مقياس الانفعالات الايجابية والسلبية و اختبار تقدير الذات لروزنبرغ بالمدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي بوهران و جامعة السانيا - وهران (كلية العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الاقتصادية) خلال السداسي الثاني لعام 2013/2012 و بالتحديد في تاريخ 2013/04/6، وقبل تقديم الاستمارات ، كنا نطلب منهم أولا الموافقة على المشاركة في المقابلة، وبعدها، بدأنا بتوزيع الاستمارات للملأها، ونؤكد في هذه المرحلة على أنه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما كل الإجابات تأخذ بعين الاعتبار. وبعد الانتهاء من جمع الاستمارات. نطلب منهم موعد من أجل المقابلات الجماعية لمناقشة مفهوم الارتياح من وجهة نظرهم ، وطبعا كانت تتم على مستوى حصص أساتذة يقدمون

لنا هذه الفرصة لإنهاء البحث وهذا لضمان إجراء المقابلات الجماعية ، ولقد استخدمنا التسجيل الصوتي في المقابلات وهذا لهدم رضا المشاركين بالتسجيل السمعي البصري.

واستغرق توزيع الاستمارات و جمعها اضافة إلى المقابلات حوالي ثلاثة أشهر، و بعد ذلك تم تصحيح و تفرغ البيانات و معالجتها إحصائيا بواسطة برنامج SPSS، إصدار رقم 16، و تم بعد ذلك عرض و تفسير النتائج وربطها بنتائج المقابلات الجماعية.

## 8-أساليب المعالجة الإحصائية:

استخدم الباحث في معالجة بيانات الدراسة الأساسية الأساليب الإحصائية المناسبة للفرضيات المقترحة، و ذلك على النحو التالي:

- معامل ألفا كرونباخ (Alpha Crombach) لحساب ثبات الأدوات.
- معامل ارتباط براني برسون (Bravais- Pearson) لحساب صدق الادوات.
- المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمعرفة مستوى الارتياح النفسي الشخصي.
- معامل ارتباط براني برسون (Bravais- Pearson) لتحديد العلاقة الارتياح النفسي الشخصي والمستوى الاقتصادي والمستوى الاجتماعي والعلاقة بين الارتياح النفسي الشخصي و تقدير الذات .
- تحليل التباين لدراسة الفروق.



## الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج.

تمهيد.

1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى.

2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية.

3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.

4- عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة.

5- عرض وتفسير نتائج الفرضية الخامسة.

6- عرض وتفسير نتائج الفرضية السادسة.

7- عرض وتفسير نتائج الفرضية السابعة.

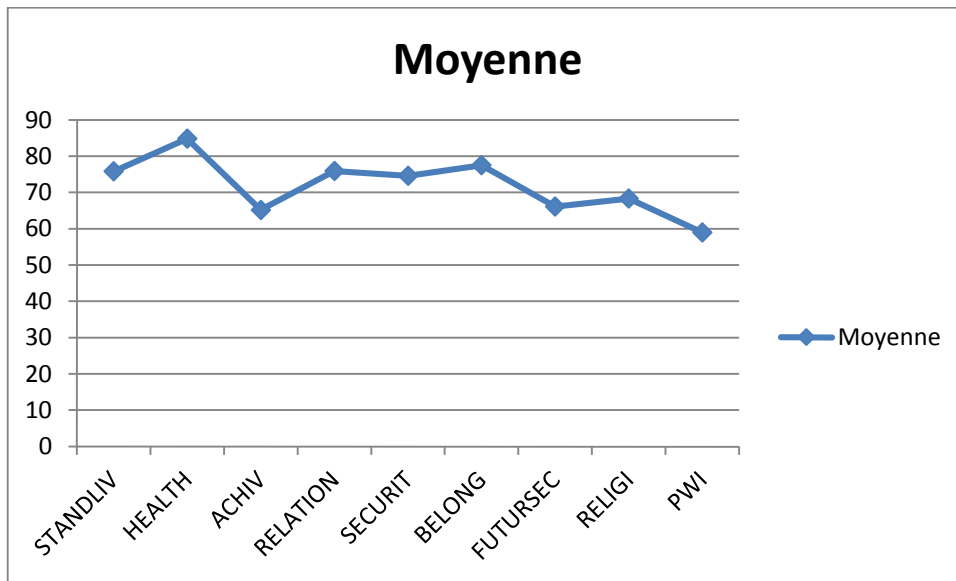
## تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة وتحليلها وتفسيرها من خلال قبول أو رفض فرضيات الدراسة.

### - عرض ومناقشة النتائج:

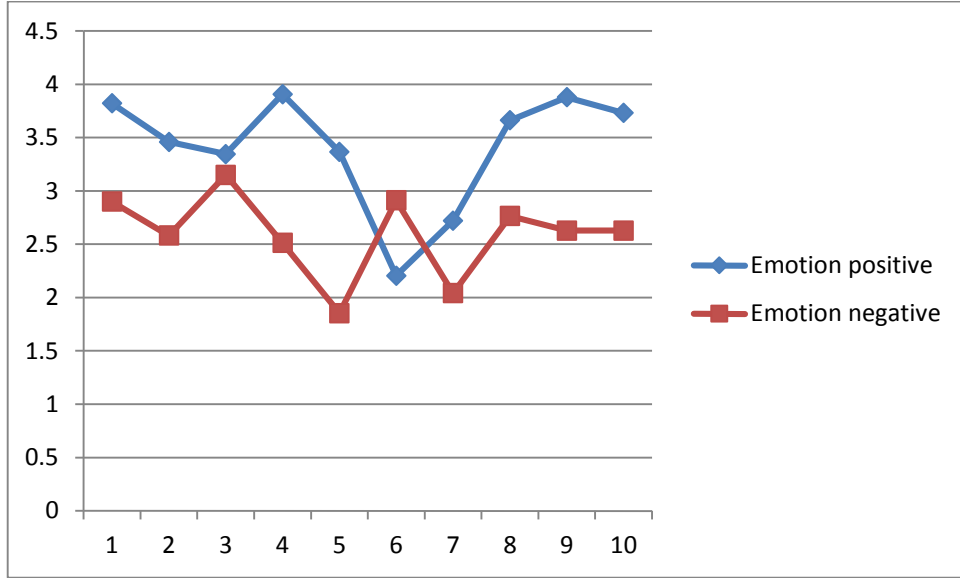
#### 1- عرض و تفسير نتائج الفرضية الأولى: مستوى الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة مرتفع.

##### 1-1- درجة الرضا عن مجالات الحياة ( مؤشر الارتياح الشخصي).



منحنى بياني (01) يبين متوسطات درجات الطلبة في المجالات الحياة .

## 2-1-1 - مستوى الانفعالات الايجابية والسلبية:



منحنى بياني (02) يبين متوسطات درجات الطلبة للانفعالات الايجابية والسلبية.

الجدول 39: مستوى الارتياح النفسي الشخصي ( مؤشر الارتياح الشخصي و الانفعالات الايجابية والسلبية) لدى طلبة.

ن	م.ح	إ.م	
450	58.97	12.12	مؤشر الارتياح الشخصي
450	34.10	6.54	الانفعالات الايجابية
450	25.98	8.37	الانفعالات السلبية

من خلال الجدول 39: نلاحظ أن المتوسط الحسابي للدرجات مؤشر الارتياح النفسي الشخصي يساوي 58.97 و بانحراف معياري 12.12، أما متوسط درجات الانفعالات الايجابية يساوي 34.10 و بانحراف معياري يقدر ب 6.54 و متوسط درجات الانفعالات السلبية يساوي 25.98 و بانحراف معياري 8.37، وبالنظر كذلك إلى المنحنيين البيانيين (1) و(2) نجد أن درجات الرضا عن مجالات الحياة تتراوح عند المتوسط، و درجات الانفعالات الايجابية أعلى من مستوى الانفعالات السلبية ولكن ليس بدرجة كبيرة .

ومن هذه النتائج فإن مستوى الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة ليس مرتفع، وبالتالي لم تتحقق الفرضية التي تنص على أن مستوى الارتياح النفسي الشخصي مرتفع.

## 1-2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

بالرجوع إلى الجدول (40) والمنحنيين البيانيين(1) و (2) فان مؤشر الارتياح الشخصي والمتمثل في درجة الرضا في مجالات الحياة تتباين فيما بينها، أما متوسط الدرجات الطلبة يساوي 58.97 وبالتالي هو متوسط، أما متوسطات الدرجات في مقياس الانفعالات الايجابية والسلبية ليس متفاوتة لدرجة تأثير واحدة على الأخرى؛ وهذا يعني أن مستوى الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة ليس مرتفع، وبالتالي إن مستوى الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة متوسط. وهذا ما يتماشى مع ما قدمه تيلوين و مزيان في دراستهما للارتياح النفسي في الجزائر و قد لاحظ الباحثان أن متوسط درجة مؤشر الارتياح الشخصي (PWI) في الجزائر يساوي 65.19 بانحراف معياري يساوي 17.7 أقل من مثلتها في أستراليا بمتوسط يساوي 74.90. و قد أكدنا أن هذه النسبة في الارتياح لا تعبر عن إمكانيات الحقيقية للجزائر، أي أن الملاحظ عدم تحقيق ارتياح نفسي كافي يتناسب مع الموارد والإمكانيات

البشرية والاقتصادية للبلاد على الرغم من أننا نجد أن تيلويين ومزيان (2012) أكدوا أن الجزائر خصصت أكثر من 55 مليار دولار ما بين 2005 و2009 لإنفاقها على النمو الاقتصادي، و تحسين المستوى المعاش.

ومن بين الأسباب التي يمكن أن تكون عاملا أو التي ساهمت في عدم ارتفاع مستوى الارتياح النفسي الشخصي لدى عينة الدراسة هو أن هؤلاء الطلبة هم في مرحلة الشباب، وبالتالي التفكير في المستقبل يؤدي بهم إلى درجة من القلق، وهذا نتيجة إحساسهم بعدم الأمان حول ما يخبئه لهم المستقبل، وهذا ما توضح لنا من خلال المقابلات الجماعية حيث بينوا أن ما يقلقهم هو مرحلة ما بعد الجامعة لأن بالنسبة لهم هذه الأخيرة تمثل المصير المجهول.

فإن الحصول على عمل بعد التخرج يعد حلم يصعب تحقيقه من وجهة نظرهم؛ وهذا مقارنة بمن تخرجوا من الجامعة الذين يعانون من البطالة. حيث ظهر في العوامل أو مؤشرات الارتياح العمل كعامل مؤثر في الارتياح النفسي الشخصي. وبالتالي يتعرض هؤلاء إلى ضغط كبير هذه الناحية، حيث يؤكد الطلبة إلى أن الكثير من الفئات غير المتعلمة، والتي نالت حظا من العمل تستهزئ بالطلبة الجامعيين، وقد أكد طلبة الدراسة أنهم يصفونهم (فئة الجامعيين الحاملين للشهادات الجامعية) بـ " الطالب الطلاب". أي المتسول والذي يحتاج لمد العون إليه من الآخرين. وإنه بالرجوع إلى بعض الدراسات في هذا الموضوع فقد أكد كوفيس "Kovess" وآخرون (1993) بأن ما تكرسه البطالة من فقر وتدهور المستوى المعيشي للفرد، لا يجد فقط من شعور العاطل بالأمن بل يهدد صحته النفسية، وهو ما أوضحته دراسة حول علاقة البطالة بالصحة النفسية، والتي أكدت " أن البطالين يظهرون تدهورا واضحا في صحتهم النفسية القلق، الاكتئاب، ونقص الدافعية، حيث أن انشغالهم بالمشاكل المادية وفقدان الأمل في الحصول على عمل يؤدي إلى هبوط في المزاج ونقص في تقدير الذات (كوفيس وآخرون **Kovess, Et . Al**، 1993: 406).

وقد دلت الدراسات النفسية التي تناولت انعكاسات البطالة على الفرد أن غياب العمل يزيد من هشاشة الفرد وبالتالي تعرضه للمشاكل النفسية، وهذا ما دلت عليه دراسة قام بها بانكس " Banks " و جاكسون "Jakson" إذ وجدا علاقة موجبة بين البطالة وظهور اضطرابات نفسية على الفرد البطال (بيكليز **Pugliese**، 1997: 159).

إن هذه النتيجة، تعتبر من المنطقي أن يقول إليها ذلك الشاب الذي لا يملك مصدرا ماليا ثابتا للعيش، فيرى مستقبله غير واضح المعالم، فتتضاءل فرصه في جميع مجالات الحياة ومنها الزواج وتكوين الأسرة وتحقيق أهدافه المختلفة، وان كل ما سبق يعتبر من العوامل المساهمة في الارتياح وبهذا يتناقض مستوى الارتياح لدى الفرد.

ولكن بالرغم من الصعوبات التي يواجهونها في جميع نواحي الحياة حسب ما ذكره في المقابلة ويواجهون قلقهم بالتأكيد على أن ما يخلق لهم التوازن هو عامل الدين ، فلقد تبين من خلال المقابلة، أنه يوجد وازع ديني كبير لدى الطلبة يؤثر على ارتياحهم؛ وبالتالي على الرغم مما يبدو عليهم من تخوف كعدم إيجاد منصب عمل بعد التخرج، إلا أنهم يسيطرون -أو يحاولون كبت- على هذه المخاوف بالرجوع إلى الدين كاستشهاد البعض بقوله تعالى "إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ" (سورة النور، الآية 37)، " قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ " (سورة التوبة، الآية 51).

وفي هذا السياق نجد أن دينر " Diener " أكد أن هناك العديد من الدراسات قارنت الارتياح النفسي الشخصي بين المتدينين والغير متدينين فوجدت أن مستوى الارتياح لدى المتدينين أعلى من الغير المتدينين، وبينت دراسة لدينر " Diener " ومايرز "Myers" 2011 أن الدين آلية تعامل (coping mechanism) وأن هذه الأخيرة مفيدة في تعزيز الارتياح النفسي الشخصي (SWB) في ظل الظروف الصعبة ( دينر، تاي، مايرز Diener, Tay, Myers ، 2011).

ونجد كذلك الدراسات المسحية التي قام بها أعضاء مخبر العمليات التربوية والسياق الاجتماعي بإشراف الدكتور تيلوين تدعم هذه النتيجة، وأكدت أن عامل الدين له دور كبير في تحقيق الارتياح (تيلوين، 2009).

إضافة إلى عامل الدين، يمكن القول أنهم مقارنة بغير ممن لم يصلوا إلى جامعة فهم أفضل، وفي هذا فهم يؤكدون أنهم إلى حد ما حققوا هدفا وهو الالتحاق بالجامعة مقارنة بمن فشلوا في الوصول إلى الجامعة بالحصول على شهادة البكالوريا؛ وهذا ما يتماشى مع نظرية المقارنة الاجتماعية التي أكدت أن الفرد يحقق الارتياح عند مقارنته ما لديه

وما لدى الآخرين؛ أي كلما وجد أنه أفضل من الآخرين يزداد ارتياحه ونجد دراسة كل من جيرارد "Gerrard" وغيبسون "Gibbson" سنة 1991 و كذلك ويلز "Wills" سنة 1991 حيث أكدوا أن إحساس الفرد بتميزه عن الآخرين يؤدي إلى ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة، تقدير الذات، التفاؤل (Boersma, 1999).

ولكن نلاحظ من خلال المنحنى البياني أن الرضا في بعض المجالات الارتياح النفسي الشخصي مرتفع (الصحة و العلاقات)، ومن بين الأسباب أن هؤلاء الطلبة هم في مرحلة الشباب وبالتالي يتمتعون بصحة جيدة مقارنة بمن هم أكبر في السن فهذا درجة الرضا عن الصحة متوسط درجاتها يساوي 84.85 وهي مرتفعة، وكذلك العلاقات فمتوسط الدرجات يساوي 75.85 وبالتالي درجة الرضا مرتفعة وهذا لكون الطالب في المرحلة الجامعية لديه علاقات عديدة فالجامعة تعتبر مرحلة مميزة في حياة الفرد وتتميز بعلاقات كثيرة؛ على اعتبار أن الجامعة فيه تخصصات متعددة وتجمع طلبة من مناطق مختلفة وهذا الاحتكاك يولد لدى الطلبة صداقات وعلاقات متعددة، إضافة إلى أنه في مرحلة الجامعة يستطيع الطالب اختيار علاقاته بحرية أكبر مقارنة بالمراحل التي تسبقها.

## 2- عرض و تفسير نتائج الفرضية الثانية:

### 2-1- عرض نتائج الفرضية الثانية:

- هناك علاقة ارتباطية بين الارتياح النفسي الشخصي والمستوى الاقتصادي الاجتماعي.

### 2-1-1- هناك علاقة ارتباطية بين الارتياح النفسي الشخصي والمستوى الاجتماعي .

2-1-1-1- عرض نتائج الفرضية الفرعية الأولى: هناك علاقة ارتباطية بين الارتياح النفسي الشخصي و المستوى التعليمي للأب.

الجدول 40: معامل الارتباط بيرسون بين الارتياح الشخصي المستوى التعليمي للأب.

مستوى الدلالة	ر	إ.م	ح.م	ن	الإرتباط بين
دال	0.123	12.12	58.97	450	مؤشر الارتياح الشخصي
		1.4169	2.8519	450	المستوى التعليمي للأب
غير دال	0.085	6.54	34.10	450	الانفعالات الايجابية
		1.4169	2.8519	450	المستوى لتعليمي للأب
غير دال	0.013	8.37	25.98	450	الانفعالات السلبية
		1.4169	2.8519	450	المستوى لتعليمي للأب

من خلال الجدول 40 نلاحظ أن :

فيما يخص العلاقة الارتباطية بين مؤشر الارتياح النفسي الشخصي والمستوى التعليمي للأب، فان معامل

الارتباط يساوي 0.123 وهو دال عند مستوى الدلالة 0.05، أما العلاقة بين الانفعالات الايجابية فان ر يساوي



0.013 وهو غير دال، أما بعد الانفعالات السلبية فان رتساوي 0.085. بالتالي فان الفرضية تحققت مع بين مؤشر الارتياح النفسي الشخصي (الرضا عن مجالات الحياة) اي هناك علاقة ارتباطية بين هذا الأخير والمستوى التعليمي للأب، ولا يوجد علاقة بين الانفعالات الايجابية والانفعالات السلبية والمستوى التعليمي للأب.

2-1-1-2- عرض نتائج الفرضية الفرعية الثانية: هناك العلاقة الإرتباطية بين الارتياح الشخصي المستوى التعليمي للأم.

الجدول 41: معامل الارتباط بيرسون بين الارتياح الشخصي و المستوى التعليمي للام.

الإرتباط بين	ن	م.ح	إ.م	ر	مستوى الدلالة
مؤشر الارتياح الشخصي	450	58.97	12.12	0.105	دال عند 0.01
	450	2.2169	1,2910		
الانفعالات الايجابية	450	34.10	6.54	0.043	غير دال
	450	2,2169	1.2910		
الانفعالات السلبية	450	25.98	8.37	0.039	غير دال
	450	2.2169	1.2910		

من خلال الجدول 42 نلاحظ أنه فيما يخص العلاقة بين مؤشر الارتياح النفسي الشخصي والمستوى التعليمي للأُم، فإن معامل الارتباط يساوي 0.105 وهو دال عند مستوى الدلالة 0.05، أما العلاقة بين المستوى التعليمي للأُم والإنفعالات الايجابية فإن ر يساوي 0.043 وهو غير دال، أما بين المستوى التعليمي للأُم وبعد الانفعالات السلبية فإن ر يساوي 0.039 وهو غير دال. بالتالي فإن الفرضية لم تتحقق مع كل أبعاد الارتياح النفسي الشخصي، حيث هناك علاقة ارتباطية بين مؤشر الارتياح النفسي الشخصي (الرضا عن مجالات الحياة) والمستوى التعليمي للأُم، ولا يوجد علاقة بين الانفعالات الايجابية والانفعالات السلبية والمستوى التعليمي للأُم.

## 2-1-2- هناك علاقة ارتباطية بين الارتياح النفسي الشخصي والمستوى الاقتصادي.

الجدول 42: معامل الارتباط الثنائي بين الارتياح الشخصي والمستوى الاقتصادي.

الإرتباط بين	ن	م.ح	إ.م	ر	مستوى الدلالة
مؤشر الارتياح الشخصي	450	58.97	12.12	0.049	دال
المستوى الاقتصادي	450	1.86	0.75		
الانفعالات الايجابية	450	34.10	6.54	0.024	غير دال
المستوى الاقتصادي	450	1.86	0.75		
الانفعالات السلبية	450	25.98	8.37	0.068	غير دال
المستوى الاقتصادي	450	1.86	0.75		

من خلال الجدول 42 : فإنه بالنسبة للعلاقة بين مؤشر الارتياح النفسي الشخصي والمستوى الاقتصادي، فإن معامل الارتباط يساوي 0.049 وهو دال، أما العلاقة بين الانفعالات الإيجابية والمستوى الاقتصادي فإن قيمة r يساوي 0.024 وهو غير دال، أما بالنسبة معامل الارتباط بين بعد الانفعالات السلبية والمستوى الاقتصادي فإن قيمة r تساوي 0.068. بالتالي فإن الفرضية لم تتحقق حيث لا يوجد علاقة إرتباطية بين مؤشر الارتياح النفسي الشخصي (الرضا عن مجالات الحياة)، ولا يوجد علاقة بين الإنفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية والمستوى الاقتصادي للأسرة وبالتالي تحققت الفرضية بين المستوى الاقتصادي ومؤشر الارتياح ولم تتحقق مع الانفعالات الإيجابية والسلبية.

## 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

- فيما يخص المستوى الاجتماعي، فبالرجوع إلى الجدول والذي استعملنا فيه المستوى التعليمي للآباء و المستوى التعليمي للأمهات كمؤشر على المستوى الاجتماعي يوجد علاقة إرتباطية بين البعد الأول وهو مؤشر الارتياح و المستوى التعليمي للوالدين ، أما الانفعالات الإيجابية والسلبية فلا يوجد علاقة، وإن السبب يعود إلى أن المستوى التعليمي للوالدين المرتفع يلعب دورا في تحقيق المكانة الاجتماعية للطالب، وحسب المقابلات التي تمت مع الطلبة فإن المستوى التعليمي للوالدين يقدم للفرد المكانة الاجتماعية التي تسهل عليه ربط علاقات اجتماعية جيدة تساعده في حياته اليومية. حيث يؤكد الطلبة على أن هذه العلاقات تسهل حتى الحصول على عمل (الخدمة و لات بالمعرفة)، وان هذا الأخير يعتبر في الجزائر من بين صعوبات التعجيزية التي تؤرق الشباب .

وفي هذا الصدد يؤكد برناد " Bernard " انه ترتفع نسبة البطالة عند الطبقات الاجتماعية المحرومة، وبنسبة 44%

( برنارد وآخريين Bernard et Al ، 1999 : 01).

وهذه النتيجة تأتي في نفس سياق الدراسة التي قام بها روجرز (Rogers) 1997 أن الأشخاص الذين لديهم دعم اجتماعي ومصادر مادية غير كافية لديهم مستوى جيد من الارتياح. وقد أكد كذلك كل من اويشي "Oischi" ودينر "Diener" (2014) أن الجوانب الاجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية والشخصية.

أما فيما يخص الانفعالات الايجابية والسلبية فهي ترجع بالدرجة الأولى إلى الفرد في حد ذاته، وهذا لأن الارتباط يعتمد على مؤشر الارتياح الذي نود دراسته فان الرضا عن المستوى المعيشي أو الصحة مثلا يرتبطان بالمستوى الاقتصادي ، وعلى العكس فإن الخبرات الانفعالية اليومية مثلا الضغط في العمل أو الدراسة ترتبط بقوة مع الانفعالات ولا ترتبط مع الرضا عن مجالات الحياة. وفي هذا الصدد نجد دراسة التي قامت بها منظمة كالوب في 130 دولة ، فلقد وجدت ارتباط بين الرضا عن الحياة والدخل في حين لا يوجد ارتباط بين هذا الأخير و الإنفعالات.

ونجد أن كل من دينر "Diener" وهانبر "Hubner" (1996) يؤكدان أن المشاعر الايجابية تؤدي إلى إدراك الفرد لارتياحه النفسي الشخصي، بينما تؤدي الانفعالات السلبية إلى انخفاضه. ولهذا يمكننا أن نجد فرد ليست ظروف حياته مناسبة ولكن ارتياحه النفسي الشخصي ليس منخفض، فهذا ربما يعود إلى أن لديه انفعالات ايجابية مرتفعة مقارنة بالانفعالات السلبية.

أما فيما يخص المستوى الاقتصادي، فإنه بالرجوع إلى الجدول فإنه يتضح وجود علاقة بين المستوى الاقتصادي ومؤشر الارتياح النفسي الشخصي، ولا توجد علاقة ارتباطية بين المستوى الاقتصادي والانفعالات الايجابية والسلبية، حيث نجد أن الدراسات أكدت على العلاقة بين المستوى الاقتصادي والارتياح النفسي الشخصي وبالخصوص الدخل حيث يؤكد استرلان (eastrelain) أن الجانب المادي يعتبر من المؤشرات الهامة في الارتياح النفسي الشخصي وهذا ما يتفق معه روث "Ruth" 1985 الذي أكد على أهمية الدخل المادي والراحة المادية.

أما الدراسة التي قام بها انغهارت ( 2000 ) تبين من خلالها" .. أنه في المراحل الأولى وضعت الأمم المتحدة ثروة هائلة للنمو الاقتصادي عند تجاوز عتبة محددة؛ أي عند الوصول إلى مرحلة معينة يطالب الفرد بنوعية مختلفة من الجودة مثلا المطالبة بحماية البيئة، الأصدقاء، الحياة الأسرية الجيدة ".

ومن هنا نستخلص أن الدخل أو المستوى الاقتصادي والارتياح النفسي الشخصي لا يسيران دائما بشكل مستقيم أي في تواز دائم، وإنما في مرحلة يصبح هناك انحناءات.

ومن خلال السؤال الموجه في المقابلة حول إذا ما كان العامل الاقتصادي العامل الأول الأساسي المتحكم في الارتياح النفسي الشخصي، أكد المشاركون ونسبة كبيرة على أن العامل الاقتصادي (المادي)، لا يأتي في المرتبة الأولى؛ وإنما يسبقه أولويات أخرى كالجانب الديني، الأسرة... الخ. وقدموا المقولة " l'argent ne fait pas le bonheur".

وفي المقابل يؤكدون أنهم لا ينكرون أهميته الكبيرة و حججهم تتماشى إلى حد ما مع التبريرات التي قدمها الطلبة الذين يعتبرون أن العامل الاقتصادي يأتي في المرتبة الأولى وتمثلت الحجج في أن المجتمع يركز في تقييم الفرد بشكل كبير على ما يملكه الفرد من الناحية المادية. ويستشهدون " المال والبنون زينة حياة الدنيا."

وفي هذا السياق أكدوا كذلك أن إشباع الحاجات المادية لا يؤدي بالضرورة إلى رضا الفرد وشعوره بالارتياح، وهذا يعني انه أمر نسبي يختلف باختلاف الأفراد واختلاف الثقافات التي يعيشون فيها. ومن الإجابات المقدمة في المقابلة التي تدعم هذه الدراسة قول أحد الطلبة "والذي ربواوني نحمد ربي حتى لو كان ما عندي والو" إضافة إلى أنه يوجد ما هو أهم من المال كوالدين، الأقارب...؛ وهذا ما أكدته دراسة قام بها كل من كومينز "Cummins" وجيبسون "Gibson" سنة 2006 تؤكد نتائجها على أن 75 %، من عينة الدراسة

تؤكد على أن قضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء يشكل أهمية كبيرة في تحقيق الارتياح في حين نجد 38% فقط يؤكدون على أن المال مهم للارتياح.

وفي نفس السياق نجد دراسة بيروني "Beironi" سنة 2000 حول العلاقة بين الفقر والانتحار وكانت النتيجة أن لا علاقة بينهما وبالتالي أن الفقر لا يؤثر على الارتياح (أوبريان O'Brien، 2008: 35).

أما الطلبة الذين يؤكدون على أن العامل الاقتصادي هو الأساس الأولي للارتياح، وأنه لا يمكن الحصول على أي شيء في الحياة دون وجود العامل المادي يقول أحد الطلبة "كاد الفقر أن يكون كفرا".

و يجادل دينر "Diener" وكومينز "Cummins" (2011) في أن الدخل إذا زاد عن الحاجات الضرورية يتناقص ارتباطه مع نوعية الحياة، حيث وجد Ahuria أن دخل الفرد لا يفسر أكثر من 2 إلى 3% من التباين في نوعية الحياة، وهو عرض ظاهر فيما أطلق عليه بظاهرة "المرفهون المحبطون" أو "الملهوفون"، إذ و رغم تطور الدخل و الأحوال المادية في أوروبا و أمريكا الشمالية إلى أن نوعية الحياة لا تسير في نفس المنحى.

وهذه النتائج تتعكس مع العديد من الدراسات ومنها دراسة قام بها كل من فاهي "Fahey" و ولان "Whelan" وماتر "Maitre" سنة 2005 حيث وجدت الدراسة علاقة واضحة بين الدخل والأسرة والارتياح في جميع الدول الأوروبية (أوبريان O'Brien، 2008: 37).

ونجد كذلك ارجيل "Argyle" سنة 1999 يؤكد على أن هناك ارتباط ايجابي بين الدخل والارتياح مع أو بدون ضوابط لعوامل أخرى (استرلان Easterlin، 2005: 10).

دراسة التي قام ويلكنسون سنة 2002 وجدت أن هناك علاقة كبيرة بين الدخل والصحة والتي لها تأثير مباشر على الارتياح وان الحالة الصحية للفقراء تكون أكثر حساسية للتغيرات في الدخل من الأغنياء (أوبريان O'Brien، 2008: 46).

3- الفرضية الثالثة: هناك علاقة ارتباطية بين الارتياح النفسي الشخصي وتقدير الذات.

الجدول 43: معامل الارتباط بين الارتياح النفسي الشخصي وتقدير الذات.

مستوى الدلالة	ر	إ.م	م.ح	ن	الإرتباط بين
0.01	**0.499	12,12	58,97	450	مؤشر الارتياح الشخصي
					تقدير الذات
0.01	**0.370	6,54	34,10	450	الانفعالات الايجابية
					تقدير الذات
0.01	**-0.415	8,37	25,98	450	الانفعالات السلبية
					تقدير الذات

من خلال الجدول 43 نلاحظ بالنسبة للعلاقة الارتباطية بين مؤشر الارتياح النفسي الشخصي وتقدير

الذات فإن معامل الارتباط بيرسون ر يساوي  $0.499^{**}$  وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01، أما العلاقة بين

تقدير الذات و الانفعالات الايجابية فان ر يساوي 0.370 دال عند 0.01، أما بين تقدير الذات وبعد الانفعالات السلبية فان ر يساوي -0.415 وهو دال 0.01 عند ولكن بشكل سلي وهذا يعني انه كل ما زادت الانفعالات السلبية نقص تقدير الذات والعكس. ومن هذا نستنج أن الفرضية تحققت وبالتالي هناك علاقة ارتباطية بين الارتياح النفسي الشخصي وتقدير الذات.

### 3-2- مناقشة الفرضية الثالثة:

بالرجوع إلى الجدول 43: نجد أن معامل الارتباط بين تقدير الذات وأبعاد الارتياح النفسي الشخصي (مؤشر الارتياح النفسي الشخصي، الانفعالات الايجابية والسلبية) دال، وهذا يدل على أن الفرضية تحققت، أي يوجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والارتياح النفسي الشخصي. وترجع هذه العلاقة الارتباطية الايجابية بين المتغيرين إلى أهمية الدور الذي يلعبه تقدير الذات في نجاح الفرد، حيث يؤثر على الأهداف التي تم تحديدها من طرف الأفراد، أي أنه كلما كان تقدير الذات مرتفعاً كلما كان الشعور بالفعالية الشخصية في مجال من مجالات الحياة مرتفعاً مما يساعد على بلوغ الأهداف والنجاح، وهذا النجاح يمثل الانجازات في حياة الفرد التي تعتبر مؤشراً مهماً من مؤشرات الارتياح النفسي الشخصي. وإن الأفراد الذين لديهم تقدير ذات مرتفع يتمتعون بصحة نفسية جيدة تمكنهم من التعامل بفاعلية وبشكل ايجابي مع الآخرين، ويستطيعون التحكم في مشاعرهم وانفعالاتهم، فهم يعرفون ما يريدونه في حياتهم وما يرغبون في تحقيقه.

وهذه النتيجة تتوافق مع دراسة فور (2005) التي أكدت على وجود ارتباط دال بين الارتياح لنفسي الشخصي وتقدير الذات. (ابو هاشم، 2010: 229).



وتلتقي كذلك مع دراسة كل من شانغ "Cheng" وفارنهام "Furnham" 2004" التي أكدت أن هناك ارتباط موجب دال إحصائياً بين تقدير الذات والارتياح النفسي الشخصي قيمته (0.72) ، وأنه يمكن التنبؤ من تقدير الذات بالارتياح النفسي الشخصي للأفراد (شانغ وفارنهام Cheng , Furnham ، 2004 : 122).

وفي نفس السياق لقد قدما هذين الباحثين الدليل على هذه العلاقة من خلال مراجعة (11) دراسة تناولت العلاقة بين تقدير الذات والارتياح النفسي الشخصي، حيث أظهرت نتائجها جميعاً وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين المتغيرين هذه الدراسات كانت قيمته (0.55) وهذا يؤكد أن التقدير الموجب للذات منبأ قوي بالارتياح النفسي.

فتقدير الذات هو حكم الفرد على كفاءته الشخصية ، واتجاهاته نحو نفسه أو معتقداته عنها وهذا وثيق الصلة بمفهوم السعادة النفسية والتي تعني الشعور بالرضا عن الحياة في جوانبها المختلفة.

و من الدراسات التي تناولت العلاقة بين المتغيرين عن متوسط معامل الارتباط قيمته (0.55). وأن تقدير الذات الإيجابي يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس ، تقبل الذات ، وتكوين علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين ، والقدرة على الإنجاز ، والشعور بالسعادة والتفاؤل والرضا عن الحياة للأفراد.

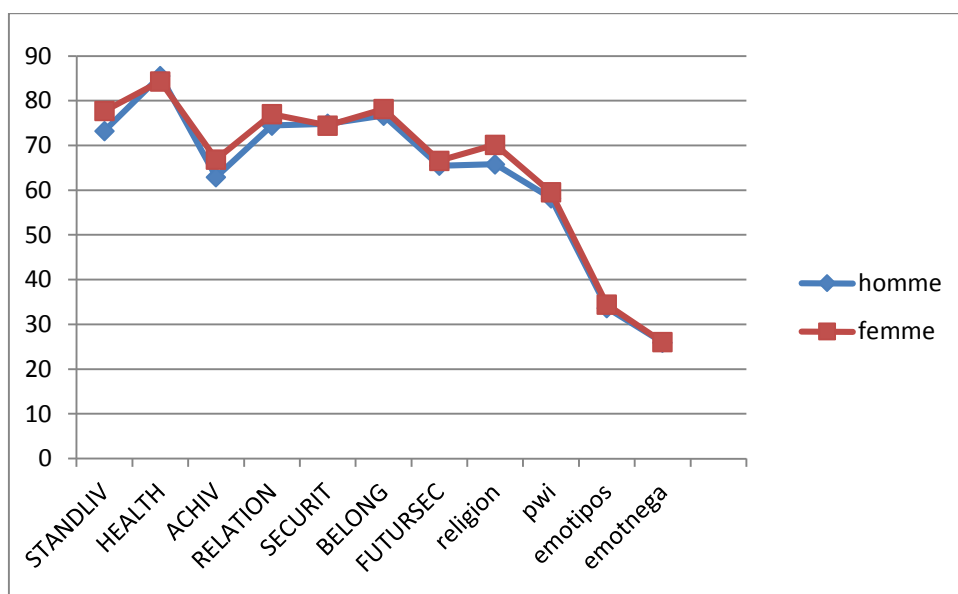
و بينت دراسة فير (2005) Furr إلى أن تقدير الذات يسهم بحوالى (23 %) في الارتياح النفسي الشخصي والمتمثل في " الرضا عن الحياة ، والفعالية الشخصية ، والتعاطف ، والقدرة الاجتماعية ، ووجهة النظر الإيجابية ، والسعادة الجسمية ، والابتهاج

ودراسة فالكنبرغ وآخرين (2006) Valkenburg & et al وتشير إلى أن تقدير الذات يسهم بحوالى (78%) من التباين الكلي في درجات السعادة النفسية لدى الأفراد .

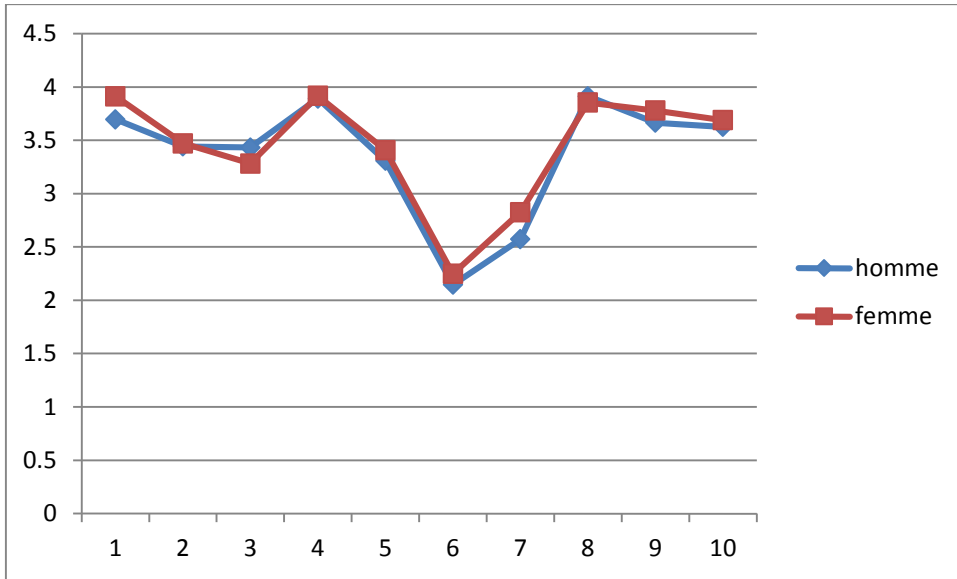
وبالرغم من أن عدد الدراسات التي اهتمت ببحث العلاقة بين تقدير الذات والسعادة النفسية قليلة مقارنة بالدراسات التي أجريت في مجال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، أو المساندة الاجتماعية . فقد أجمعت نتائج هذه الدراسات على وجود ارتباط موجب بين تقدير الذات بالارتياح النفسي الشخصي.

#### 4- عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة : هناك فرق بين الإناث والذكور في الارتياح النفسي الشخصي.

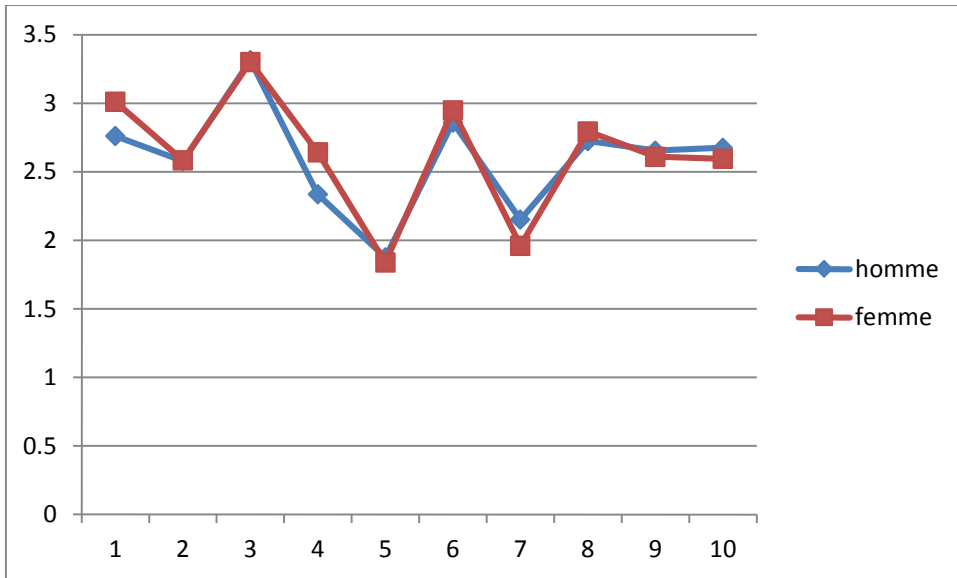
##### 4-1- عرض نتائج الفرضية الرابعة:



المنحنى 03: يبين الفروق بين الجنسين في الارتياح النفسي الشخصي.



المنحنى 04 : يبين الفروق بين الجنسين في الانفعالات الايجابية.



المنحنى 05 : يبين الفروق بين الجنسين في الانفعالات السلبية.

الجدول 44: الفروق في الارتياح النفسي الشخصي حسب الجنس.

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	العينة		
غير دال	1.135	13.17	58.19	181	الذكور	مؤشر الارتياح
		11.30	59.53	252	الإناث	
غير دال	1.107	7.08	34.39	254	الذكور	الانفعالات الايجابية
		9.09	25.92	185	الإناث	
غير دال	1.213	9,09	25,92	185	الذكور	الانفعالات السلبية
		7,84	26,03	252	الإناث	

من خلال الجدول 44: يتضح أن ت المحسوبة غير دالة مع الأبعاد الثلاثة للارتياح النفسي الشخصي (مؤشر الارتياح الشخصي حيث أن ت تساوي 1.135، الانفعالات الايجابية وت تساوي 1.107 و الانفعالات السلبية ت تساوي 1.213. ومن هذا نستنتج عدم تحقق الفرضية أي لا يوجد فرق في الارتياح النفسي الشخصي على أساس الجنس.

#### 4-2- مناقشة الفرضية الرابعة: هناك فرق في الارتياح النفسي الشخصي بين الذكور والإناث.

من خلال المنحنى (03) ونتائج الجدول 44: فإن اختبار ت غير دال في الأبعاد الثلاثة لارتياح النفسي الشخصي، وبالتالي لا يوجد فرق في الارتياح النفسي الشخصي بين الإناث والذكور، وهذا يعود ربما إلى تغير دور المرأة في المجتمع، وهذا يعني هذه النتائج أن الدور الذي أصبحت تلعبه هذه الأخيرة في المجتمع، حيث أصبحت المرأة تتمتع

بنوع من الحرية مقارنة بسنوات سابقة، حيث وضحت الطالبات أن وصولهن إلى الجامعة يعتبر إنجازاً بالنسبة لهن وخاصة اللواتي يقطنن في المناطق نائية، حيث لا تزال بعض الذهنيات القديمة تسيطر على المجتمع، فلا تزال الأدوار التقليدية تفرق بين الجنسين (الرجل والمرأة)، وما نلاحظه التغيرات الحاصلة في المجتمع كخروج المرأة إلى العمل وبالتالي العلاقة بين المرأة والرجل، فيؤكد دينر "Diener" أن المقاطعة بين الرجل والمرأة تغيرت لتصبح تواصل بين الرجل والمرأة والذي يسمى المشاركة (communion) و المشاركة تقوم على التفهم والاهتمام بالآخرين، الثقة في النفس والاستقلالية... الخ والتي جميعها تعتبر عوامل مساهمة في الارتياح (اديقتان، شيمان Eddington, Shuman، 2008: 03).

وتأتي هذه النتيجة متلائمة مع نتائج دراسة انغهارت Inglehart سنة 1990 التي قام بها بدراسة الارتياح النفسي الشخصي في 16 دولة، ووجد أن الاختلافات في الارتياح النفسي الشخصي SWB بين الرجل والمرأة كانت صغيرة جداً. وفي نفس السياق نجد دراسة ميكالوس (Michalos) في 30 دولة وأكدت أن الفروق بين الجنسين صغيرة جداً في الرضا عن الحياة بشكل عام (اديقتان، شيمان Eddington, Shuman، 2008: 03).

و أظهرت نتائج دراسة بوريس "Burris" وآخرين (2009) عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين الجنس والارتياح النفسي الشخصي. وكذلك دراسة بونتوروتو "Pontrotto" وآخرين (2007).

وهذا لا ينفي أن هناك دراسات جاءت نتائجها معاكسة للدراسة الحالية، وأكدت أن هناك فروق بين الجنسين في الارتياح النفسي الشخصي كدراسة كوبر "Cooper" و آخرين (1995)، وكذلك دراسة روثمان "Roothman" (2001).

ولكن بالرجوع إلى الانفعالات بنوع من التفصيل فيظهر هناك فرق وبالخصوص على مستوى السلبية، فنجد أن هناك فرق بين الذكور والإناث، وهذا يعود ربما إلى الإناث يعبرن أكثر عن الانفعالات السلبية مقارنة بالذكور، فباختبار أن

الرجل في المجتمع يمثل القوة فلا يمكنه التعبير عن حزنه بنفس الطريقة التي تعبر بها المرأة فمثلا الرجل لا يمكنه البكاء كما تفعل المرأة أمام الجميع.

وهذا ما أكدته دراسات أخرى في العلاقة بين الارتياح النفسي الشخصي SWB و الجنس هو أن النساء يصرحون بانفعالاتهم السلبية و الاكتئاب أكثر من الرجال الذين يحاولون نفيها ، وهن اللواتي يطلبن المعالجة في حالة الاضطرابات بنسبة أكبر مقارنة بالرجال؛ على الرغم من أن الذكور والإناث لديهم نفس مستويات الارتياح النفسي الشخصي وهذا على مستوى عالمي.

وتقدم تفسيراً آخر للاختلافات الجنس متناقضة في الارتياح النفسي الشخصي SWB من خلال دراسة فوجيتا، دينر، وسانديك (1991). على أن الدور الذي تلعبه المرأة في المجتمع كأم ومربية يؤدي بها إلى الانفتاح على تجارب عاطفية متعددة. (دينر،

وبين أن الفروق بين الجنسين في معدلات الارتياح النفسي الشخصي تظهر في مراحل عمرية معينة، فالنساء أسعد في مرحلة الشباب ( حيث يتمتعن بقمة جاذبيتهن ) ، أما الرجال فيكونون أسعد في مرحلة منتصف العمر ( حيث يصلون إلى قمة المكانة الاجتماعية ) . وبالرغم من وجود فروق بين الجنسين في معدل الارتياح النفسي الشخصي فإن هناك مصادر للسعادة متشابهة (الأسرة ، والتفاعل الاجتماعي وهي مصادر متاحة للجنسين بفرص متساوية (سحر، 2008: 46).

**5- الفرضية الخامسة : هناك فرق دال إحصائياً في الارتياح النفسي الشخصي باختلاف المستوى الاجتماعي الاقتصادي.**

**5-1- عرض نتائج الفرضية الخامسة**

5-1-1- هناك فرق دال إحصائياً في الارتياح النفسي الشخصي باختلاف المستوى التعليمي للأب

الجدول 45: تحليل التباين بين مستويات التعليم للأب والارتياح النفسي الشخصي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
مؤشر الارتياح الشخصي	بين المجموعات	5	489.668	3.423	دال عند 0.05
	داخل المجموعات	450	143.069		
	المجموع الكلي	450	63538,813		
الانفعالات الايجابية	بين المجموعات	5	11.936	.277	غير دال
	داخل المجموعات	450	43.124		
	المجموع الكلي	450	18689.041		
الانفعالات السلبية	بين المجموعات	5	96.320	1.375	غير دال
	داخل المجموعات	450	70.031		
	المجموع الكلي	450	30664.943		

من خلال الجدول 45: يتضح أن هناك فرق دال إحصائياً في مؤشر الارتياح النفسي الشخصي باختلاف المستوي التعليمي للأب ، ولا يوجد فرق دال إحصائياً في الانفعالات الايجابية والسلبية. وبالتالي تحققت الفرضية مع مؤشر الارتياح الشخصي ولم تتحقق مع الانفعالات الايجابية والسلبية.

5-1-2- هناك فرق دال إحصائيا في الارتياح النفسي الشخصي باختلاف المستوى التعليمي للام .

الجدول 46: تحليل التباين بين مستويات التعليم للام والارتياح النفسي الشخصي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
مؤشر الارتياح الشخصي	بين المجموعات	5	222.500	1.520	دال عند 0.01
	داخل المجموعات	426	146.426		
	المجموع الكلي	431	63489.991		
الانفعالات الايجابية	بين المجموعات	5	41.747	.974	غير دالة
	داخل المجموعات	431	42.875		
	المجموع الكلي	436	18687.867		
الانفعالات السلبية	بين المجموعات	5	84.580	1.217	غير دالة
	داخل المجموعات	430	69.488		
	المجموع الكلي	435	30302.679		

من خلال الجدول 46: يتضح أن هناك فرق دال إحصائيا في مؤشر الارتياح النفسي الشخصي باختلاف المستوى التعليمي للام، ولا يوجد فرق دال إحصائيا في الانفعالات الايجابية والسلبية. وبالتالي تحققت الفرضية مع مؤشر الارتياح الشخصي ولم تتحقق مع الانفعالات الايجابية والسلبية.



5-1-2- هناك فرق دال إحصائياً في الارتياح النفسي الشخصي باختلاف المستوى الاقتصادي.

الجدول 47: تحليل التباين بين مستويات الاقتصادية والارتياح النفسي الشخصي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
مؤشر الارتياح الشخصي	بين المجموعات	3	279,809	1.915	غير دال
	داخل المجموعات	450	146.152		
	المجموع الكلي		63538.813		
الانفعالات الايجابية	بين المجموعات	3	24.256	0.565	غير دال
	داخل المجموعات	450	42.895		
	المجموع الكلي		18689.041		
الانفعالات السلبية	بين المجموعات	3	159.537	2.288	غير دال
	داخل المجموعات	450	24.256		
	المجموع الكلي		30664.943		

من خلال الجدول 47 يتضح أن هناك فرق دال إحصائياً في مؤشر الارتياح النفسي الشخصي باختلاف المستوى الاقتصادي للأسرة، ولا يوجد فرق دال إحصائياً في الانفعالات الايجابية والسلبية. وبالتالي تحققت الفرضية مع مؤشر الارتياح الشخصي ولم تتحقق مع الانفعالات الايجابية والسلبية.

## 5-2- مناقشة الفرضية الخامسة: هناك فرق في الارتياح النفسي الشخصي باختلاف المستوى الاقتصادي

الاجتماعي:

فيما يخص المستوى الاجتماعي من خلال الجدول هناك فرق دال في مؤشر الارتياح النفسي الشخصي ومستويات الخمسة التعليمية ، ولا يوجد فرق في الانفعالات الايجابية والسلبية بين الطلبة باختلاف مستويات الاجتماعية.

وقد أكد كل من اويشي ودينر أن الجوانب الاجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية والشخصية.

لا يوجد فروق دالة بين المجموعات الثلاثة، وهذا راجع إلى الارتباط بين الارتياح والمستوى الاقتصادي ضعيف، لأن الطلبة يؤكدون على الارتياح لا يرتبط بمستواهم الاقتصادي.

وقد أكد فينهوفن في دراسته على انه بغض النظر عن اختلاف المستويات الاقتصادية فلا يوجد فرق بينهم في الارتياح النفسي الشخصي ، وقد ذكرنا في مناقشة الفرضية الثانية حول علاقة الارتياح بالمستوى الاقتصادي أن الدراسة التي قام بها انغهارت (2000) تبين من خلالها أنه في المراحل الأولى وضعت الأمم المتحدة ثروة هائلة للنمو الاقتصادي عند تجاوز عتبة محددة؛ أي عند الوصول إلى مرحلة معينة يطالب الفرد بنوعية مختلفة من الجودة مثلا المطالبة بحماية البيئة، الأصدقاء، الحياة الأسرية الجيدة ، ومن هنا نستخلص أن الدخل أو المستوى الاقتصادي والارتياح النفسي لا يسيران دائما بشكل مستقيم أي في تواز دائم، وإنما في مرحلة يصبح هناك انحناءات.

وفي نفس الوقت هناك دراسات نتائجها مخالفة لنتائج الدراسة الحالية وجد ويسمان أن المجموعات الاقتصادية الدنيا كانت أعلى في درجة عدم رضاها عن حياتهم، كما وجد كامبيرون أن المستوى الاقتصادي المنخفض مرتبط بعدم الرضا.، كما قام دينر سنة 1984، بمراجعة ثلاثين دراسة عملت في عدة أقطار، وتبين في كل هذه الدراسات أن الأفراد لأغنياء هم الأكثر سعادة؛ وكان هذا التأثير قويا وأكد كونترييل نفس النتائج.

6- الفرضية السادسة: هناك فرق دال إحصائيا في الارتياح النفسي الشخصي باختلاف مستوى تقدير الذات.

6-1- عرض نتائج الفرضية:

الجدول 48: الفروق في الارتياح النفسي الشخصي حسب مستوى تقدير الذات.

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	العينة	تقدير الذات	
دال عند 0.00	8.88	09.98	62.32	300	مرتفع	مؤشر الارتياح
		13.15	52.23	150	منخفض	
دال	4.92	5.72	35.15	300	مرتفع	الانفعالات الايجابية
		7.48	31.97	150	منخفض	
غير دال	-4.85	8.15	24.64	300	مرتفع	الانفعالات السلبية
		8.24	28.66	150	منخفض	

من خلال الجدول 52: نلاحظ أن كل قيم ت دالة عند مستوى الدلالة 0.00 مع الأبعاد الثلاثة لارتياح النفسي

الشخصي وهذا يعني أن هناك فرق بين مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات في الارتياح النفسي الشخصي.

## 6-2- مناقشة الفرضية السادسة:

### الفرق في مستوى الارتياح النفسي الشخصي باختلاف مستوى تقدير الذات

من خلال ما سبق يتوضح وجود فروق دالة إحصائيا بين مستويات تقدير الذات المختلفة تؤكد وجود العلاقة الارتباطية بين الارتياح النفسي الشخصي وتقدير الذات أي انه كلما زاد تقدير الذات ارتفع مستوى الارتياح النفسي الشخصي، وبالتالي فان الفرضية التي نصت على وجود

فلقد أكدت العديد من الدراسات وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات فنجد دراسة فالكنبرغ وآخرين (Valkenburg et al) (2006) أكدت على وجود تأثير موجب ومباشر لتقدير الذات على السعادة النفسية، وأن الأفراد الذين لديهم تقدير ذات مرتفع يتمتعون بصحة نفسية جيدة تجعلهم قادرين على التعامل بفاعلية مع الآخرين، ويستطيعون التحكم في مشاعرهم وانفعالاتهم أثناء تعاملهم مع المحيطين بهم ، فهم يعرفون ما يريدون أن ما يفعلوه في حياتهم وما يرغبون في تحقيقه، وأن تقدير الذات المرتفع أو التقييم الموجب للذات يسهم بحوالى (22%) من التباين في الارتياح النفسي الشخصي للأفراد (شانغ، فارهام , Cheng , Furnham , 2003: 122)

ونُشرت إحدى الدراسات المميزة حول ذلك عام 1995، بإجراء دراسة على ما يربو على 13 000 طالب من طلبة الجامعة. واتضح لهما أن تقدير الذات عاليا كان أقوى العوامل المؤثرة في الشعور بالرضا في الحياة.

### 7- تحديد ماهية الارتياح النفسي ، وتبيان أهم مؤشراتته من خلال وجهة نظر عينة الدراسة

فلقد أسفرت نتائج المقابلة التي تمت مع الطلبة للتعلم في الارتياح النفسي الشخصي وتحديد مؤشراتته.

- بالنسبة إلى السؤال الأول حول ما معنى الارتياح النفسي الشخصي، أو ما ذا يتبادر إلى أذهانهم عند سماع

مفهوم الارتياح النفسي الشخصي.

إن الطلبة لقد اجمعوا على أنه رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وتقبله لواقعه والقناعة ما لديه ، وانه بإرتقاء في سلم القيم وخاصة الاجتماعية كتقديم المساعدة للآخرين واحترام الآخرين.

وقد قسموا الارتياح إلى جانبين جانب ملموس يتمثل في جوانب المختلفة للحياة وجانب انفعالي أو وجداني الذي ينبع من داخل الإنسان كالقناعة والرضا.

وقد بينوا أن عدم قناعة الفرد بما لديه يؤدي إلى اختلال التوازن لديه، وبالتالي التعرض لاضطرابات نفسية.

إن الارتياح يأتي عن طريق الالتزام بالقيم كالقيمة الآثار، المشاركة، مساعدة الآخرين

- أما فيما يخص السؤال حول الفرق بين المفاهيم الثلاثة المتمثلة في جودة الحياة، السعادة والارتياح النفسي الشخصي.

وخلاصة المستنتجة حول ماهية الارتياح النفسي فهي لا تختلف عما تم تقديمه سابقا، فلا يوجد تعريف واضح للارتياح. و قد تبين هذا من خلال تحليل آراءهم التي ذكرناها سابقا نجد أنهم في النهاية على الرغم من عدم تعبيرهم الصريح على أن الارتياح يتكون من يتكون جانبين :

- جانب موضوعي والذي يقاس بمؤشرات موضوعية.
  - جانب ذاتي فيتمثل في التقييم الذاتي للفرد في حياته؛ حيث يشمل جانب معرفي
- أما فيما يخص الفرق بين المفاهيم الثلاثة وهي السعادة، جودة الحياة والارتياح النفسي.

لقد اختلفت آراء الطلبة حول المفاهيم الثلاثة، فلقد إنقسموا إلى اتجاهين:

❖ الاتجاه الأول يرى أن هذه المصطلحات مكملة لبعضها ولا يمكن الفصل بينها ويمكن استعمالها

كمترادفات.

❖ أما الاتجاه الثاني فلقد أكد على اختلاف هذه المصطلحات ويكمن الاختلاف فيما يلي:

- أن السعادة هو مصطلح فلسفي لا يمكن قياسه وإنما يتعلق بالتأملات.
- الارتياح النفسي فهو مصطلح نفسي يمكن قياسه باستعمال أدوات خاصة في علم النفس.
- أما جودة الحياة فقد أكدوا أنها تخص الجانب المادي أكثر مما هو ذاتي، فهو يركز على نوعية الحياة التي يعيشها الفرد من الناحية المادية. مثل هل يتناسب السكن مع عدد أفراد الأسرة، نوعية الخدمات الصحية، وهذا يعتمد على معايير موضوعية ولا يتحكم فيها الفرد. وبالتالي فإنه من الناحية الشخصية يمكن للفرد أن يكون راضيا بما لديه ويحقق مستوى عالي من الارتياح النفسي الشخصي على الرغم من أن لديه نقائص في حياته.

وقد أجمعوا على أن الارتياح يرتكز كذلك على قناعة ورضا الفرد بما لديه، واعتباره أساسا للارتياح النفسي الشخصي.

#### - المؤشرات وترتيبها بالنسبة لعينة الدراسة:

أما فيما يخص العوامل المؤثرة أو المؤشرات المساهمة في الارتياح النفسي الشخصي، فقد اختلفت آراء الطلبة في العوامل، فمن خلال الأوراق المقدمة.

فقد قدمنا في الورقة العوامل التي حددت في دراسات سابقة وطلبنا من الطلبة قراءتها. وتبين إذا كانت هي نفسها أو هناك مؤشرات وعوامل يمكنهم إضافتها.

ومن خلال هذا نجد أن الطلبة أضافوا أبعادا أو عوامل جديدة إضافة إلى العوامل المحددة في الاستمارة، وأكدوا أن التقييم العام مثلا للعامل الاقتصادي لا يكون صحيحا لان هناك عوامل ثانوية تتدخل مما يؤدي إلى تغير درجة الرضا عن العامل الكلي. ونظرا لتعدد واختلاف العوامل من طالب إلى آخر، قمنا بتحديد عوامل رئيسية وتصنيف ضمنها العوامل الثانوية. والجدول التالي يبين أهم المؤشرات المحددة من طرف عينة الدراسة.

جدول 50: أهم المؤشرات للارتياح المحددة من طرف الطلبة.

العوامل	العناصر
العامل الصحي	<p>الصحة الجسدية.</p> <p>الصحة النفسية.</p> <p>الصحة العقلية.</p> <p>عدم الإصابة بالأمراض</p>
العامل الديني	<p>رضا الله</p> <p>العبادات</p> <p>الارتباط بالله.</p> <p>معرفة ما هو حرام وما هو حلال.</p> <p>طاعة الله ورسوله.</p>
العامل الأسري	<p>رضا الوالدين.</p> <p>الزواج الناجح.</p> <p>الأولاد.</p> <p>الإستقرار العائلي.</p> <p>تكوين أسرة صغيرة</p>
العامل الاقتصادي	<p>المال.</p> <p>العمل</p> <p>المستوى المعيشي.</p>

السكن. السيارة. الإستقرار المادي.	
العلاقات: الصداقة المساندة أو الدعم الاجتماعي مساعدة الآخرين الإنجازات: تحقيق الأهداف.	العامل الاجتماعي
ممارسة الهوايات المطالعة المشاركة في الأنشطة الثقافية والترفيهية التعليم	العامل الثقافي
الحرية التقدير والاحترام، الصبر، القناعة، الثقة في النفس، النجاح. الحب. العطاء. الطموح.	العامل الشخصي

- أما فيما يخص ترتيب وتصنيف هذه المؤشرات من وجهة نظر الطلبة فهي كالتالي:



1- تبين أن عامل الدين هو العامل الأكثر تأثيراً في الارتياح، لأنه هو الذي يؤدي إلى الرضا عن المجالات الأخرى، فمثلاً الدين هو الذي يؤدي إلى تقبل الفرد لمستواه المعيشي و كل ما يصادفه في حياته. ويستشهدون (من يتق الله يجعل له مخرجاً ويرزقه من حيث لا يحتسب)

وهنا نجد كونيغ Koenig (2012) يؤكد في مراجعة حديثة شملت أغلب الدراسات التي تناولت التدين أو الروحانية و الصحة ما بين 1872 إلى غاية 2010، بما يزيد عن 3311 مقال علمي موثق منهجياً. وأكد تحليل تلك البحوث العلاقة الايجابية و الارتباط الدال بين الصحة و التدين و مؤخراً أكد ارتباط التدين مع الارتياح النفسي الشخصي .

2- العامل الأسري وقد قدم الطلبة على أساس وأدرجوا في هذا البعد رضا الوالدين الذي هو احد الأسباب الذي يؤدي إلى الرضا عن العلاقات داخل الأسرة. إضافة إلى عوامل أخرى كالزواج، الأولاد (المال والبنون زينة حياة الدنيا). وقد وضع كل من كرينمز "Crimmins" و"استرلان" "Easterlin" سنة 2000 أن أهمية المستوى المعيشي والأسرة لا يتغيران على مستوى مراحل الحياة المختلفة إلا أن أهمية الصحة تتغير لتصبح أكثر أهمية بازدياد السن (استرلان Easterlin، 2005: 22).

3- الصحة: لقد وضعت الصحة في المرتبة الثالثة وهذا لاميتها فلقد أكد الطلبة انه في مرحلة الشباب يمكن أن لا يشعر الفرد بدور الصحة ولكن مع زيادة في العمر يشعر بها تدريجياً . و وبينوا أهميتها من خلال مقولة "إن الصحة تاج فوق رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى".

وإذا أردنا الرجوع إلى الدراسات التي بينت أهميتها في تحسين الارتياح، نجد المنظمة العالمية للصحة فهي تعرف " الصحة " علي أنها حالة من الارتياح النفسي الاجتماعي والذهني والجسدي التام، فالصحة ليس معناها غياب المرض أو العجز فحسب.(دينر Diener ، 1998)

وقد أكد ما يكل أرجايل أن الصحة هي أحد عناصر التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالارتياح أو السعادة، ويراها من الأسباب الرئيسية له (مايكل أرجايل، 1993: 227).

**4- العامل الاقتصادي:** على الرغم من انه لم يكن في المراتب الأولى إلا أن الطلبة يؤكدون أنه حتى لو كان لديهم مستوى اقتصادي ووجد نقص في المؤشرات السابقة ، فإنه لا يتحقق الارتياح النفسي الشخصي (SWB) ويركزون في الجانب الاقتصادي على الحصول على عمل، ولكن في نفس الوقت يؤكدون على نوعيته، أي هذا العمل يجب أن يوفر المستوى المعيشي الجيد وليس فقط المأكل والمشرب وهي التي يعتبرونها حاجات بيولوجية أساسية يجب أن تتوفر للجميع دون استثناء . ومن خلال هذا نعود إلى ما قدمه ما سلو في هرمه للحاجات حيث صنف الحاجات البيولوجية في قاع الهرم والتي تمثل الحاجات الشخصية وبعد توفرها يرتقي الإنسان إلى المرتبة الثانية والتي تمثل الحاجات الاجتماعية مع الآخرين وفي الأخير يرتقي إلى المستوى الثالث من الحاجات وهو يتمثل في حاجات عقلية وهي حاجات تحقيق الذات .

وبالرغم من أنه تعددت العوامل الاقتصادية المتداخلة في الارتياح النفسي الشخصي إلا أنهم يعتبرون أن الدخل بصفة خاصة يعتبر كأساس وضرورة للحصول على عناصر أخرى مهمة في العامل الاقتصادي كالسكن، السيارة وحتى المشاركة في نشاطات ثقافية التي تعتبر من عناصر العامل الثقافي . ومن هذا نجد أنه على الرغم من عدم تصنيفه في المرتبة الأولى إلا أنه يلعب دورا مهما في تحقيق الارتياح النفسي الشخصي .

**5- العامل الاجتماعي:** وأتى في المرتبة الخامسة ولقد تباينت فيه آراء الطلبة بين التركيز على العلاقات كالصداقة ونوعيتها، وعلى نجاحهم في علاقاتهم الاجتماعية مع الآخرين المحيطين به. فللعلاقات أهمية كبيرة حسب الطلبة للعلاقات الاجتماعية فأثرها يظهر في التفاعل الاجتماعي، فالعلاقات الاجتماعية التي نعيش في ظلها تدل على مدى شعورنا بالارتياح، وان هذه العلاقات يجب أن يتوافر فيها شرطان أساسيان وهما الثقة بالنفس والاهتمامات المشتركة.

ولقد أكد الطلبة كذلك على المساندة الاجتماعية أو الدعم؛ وأكدوا على دورها المساهم في تحقيق الارتياح النفسي الشخصي، حيث يحتاج كل منا إلى الدعم الاجتماعي حتى يخفف من العناء، وهذا الدعم يوفر تقديراً للذات والثقة بها، ويولد المشاعر الإيجابية التي تعتبر عنصراً مهماً في الارتياح النفسي الشخصي، ويقلل من التأثير السلبي للأحداث الخارجية. وهذا ما أكده أرجايل على أن العلاقات الاجتماعية تعد من أهم مصادر السعادة والتخفيف من العناء وتزيد العلاقات الاجتماعية من السعادة بتوليد البهجة، وتوفير المساعدة من خلال الأنشطة المشتركة والممتعة وهي تحمي من تأثير المشقة بزيادة تقدير الذات والكف من الانفعالات السلبية، وتوفير المساعدة على حل المشاكل (مايكل أرجايل، 1993: 25-45).

وهنا يتبادر إلى الذهن ما هو الفرق بين العلاقات والمساندة الاجتماعية: حيث أكد الطلبة في المقابلة أنه يمكن أن يكون لديهم أصدقاء أو أسرة، ولكن لا يقدمون لهم الدعم في حياتهم في وقت الحاجة، كما تقول إحدى المشاركات بالدراسة " الصديق وقت الضيق". فانه في بعض الحالات يوجد العديد من العلاقات الاجتماعية ولكن لا يوجد مساندة أو دعم وما يقصدونه ليس الدعم المادي وإنما الدعم أو المساندة المعنوية التي يعتبرونها أكثر أهمية من الدعم المادي، ويعطون الأولى دلالة رمزية كبيرة.

وهذا ما يتماشى مع دراسة ريتا (Ruta) 2007 أن العلاقات الاجتماعية والدعم الاجتماعي يؤثران بشكل كبير في الارتياح النفسي الشخصي.

ويرى أريلاجر "Arulrajh" وهاران "Harun" (2000) أن المساندة الاجتماعية تساعد على تحسين أداء الفرد لأعماله المختلفة، وتساهم في زيادة الارتياح النفسي الشخصي لديه. وأن تلقيها أو منحها للآخرين Responsive and Receptive يرتبط إيجابياً بالرضا العام عن الحياة وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين.

أريلاجر، هاران (Arulrajh Harun ، 2000: 05)

وفي هذا السياق يؤكد ورونغ واخرين بأنها مصدر مهم يقدم تأثير إيجابي ومباشر للسعادة النفسية للأفراد (ورونغ واخرين  
.Wong et al, 2008:46).

**العامل الشخصي:** ونجده في المرتبة السادسة حيث ركز الطلبة على أن الفرد يجب أن يتمتع بخصائص في شخصيته  
ليصل إلى تحقيق الارتياح الرضا والقناعة والصبر على أساس أنهما مفتاح الارتياح عن العوامل التي سبقت ، فان  
الفرد كلما كان لديه قناعة ورضا بما لديه يتحقق ارتياحه. ولقد أكدت كيلي " Kelly " سنة 2002 إن التمتع  
بالصبر هو أساس السعادة والتفاؤل أيضاً لأن السعادة تعمل على تغيير عمق العادات السيئة وتغييرها إلى الأفضل  
ولكن ذلك يأخذ وقت لذا الصبر هو مفتاح السعادة.  
ونجد كذلك الاستقلالية والحرية وهذا يعني إرادتهم في تحقيق ما يصبون أو ما يطمحون له دون تدخل الآخرين،  
حيث أكد احد الطلبة على هذا من خلال قوله هذا

" Ce qui est important, c'est de pouvoir réaliser ses rêves, faire ce"

que vous voulez dans la vie. C'est d'être libre de choisir ce que l'on

veut ."

ومن هذا يمكن استنتاج أن الحرية يمكن أن تكون الحرية وسيلة من وسائل وصول الفرد إلى جودة الحياة من خلال  
حريته في الاختيار وتقرير مصيره واختيار الأهداف التي تتناسب وإمكاناته وميوله.

أي أن هذه الحرية والاستقلالية تسمح للفرد بتحقيق انجازات التي لا تنحصر في وصول الفرد إلى نجاحات الشخصية  
كالنجاح في الدراسة فقط وإنما كذلك نجاحاته على المستوى الاجتماعي كمدى قدرته على مساعدة الآخرين، وهذا  
ما أشارت دراسة اليس (Ellis 1980) إن الأفراد يكونون سعداء لأن لديهم انجازات وأهداف يفتخرون بتحقيقها

، فالفرد القادر على الانجاز سيؤدي ذلك إلى شعوره بالإحساس بالسعادة والرضا عن حياته . (اليس Ellis 1980 : 490) .

وأظهرت دراسة لوكاس "Lucas" (1986) إن الطلاب ذوي القيم الإنجازية يشعرون بجودة الحياة وسعادتها وارتياح في الأيام التي يكون فيها انجازهم الدراسي جيداً (دينر، لوكاس Diener, Lucas ، 1999 : 285).

وأكد الطلبة في هذا العامل على الحاجة إلى الحب الذي يعتبرونه من المشاعر المقدسة ولا يقتصر الحب على شخص محدد، وإنما يدخل في العلاقات المتعددة مع المحيط. وقد أكد كل من دينر "Diener" ولوكاس "Lucas" أن الحاجة إلى الحب تعتبر من الانفعالات المهمة؛ فالحب في حياة الفرد قد يؤدي إلى شعور الفرد بجودة حياته.(دينر، لوكاس Diener, Lucas ، 1999 : 28) .

ونجد كذلك الاردت "Allardt" (1993) في نموذجها للارتياح النفسي أكد على أن الحب "Loving"، وأعادته إلى العلاقات الاجتماعية بما ذلك الارتباط بالمجتمع والانتماء إلى تنظيمات مختلفة كتنظيمات العمل (أوبريان O'Brien، 2008 : 51). وبهذا نستنتج مرة أخرى التداخل بين العوامل المختلفة للارتياح النفسي الشخصي ، فالعلاقات والتي تدخل ضمن العامل الاجتماعي ترتبط بالحب الذي يدخل ضمن العامل الشخصي.

**العامل الثقافي:** ركز الطلبة على ممارسة الهوايات، المطالعة ، ملاً أوقات الفراغ بالخروج في رحلات. وقد أكد الاردت "Allardt" في نموذج لارتياح واعتبر المشاركة في النشاطات المختلفة وفرصة الاستمتاع بالطبيعة والأنشطة (أوبريان O'Brien، 2008 : 51).

ولكن في نفس الوقت أكدوا إن ممارسة الهوايات والمشاركة في الأنشطة الثقافية المختلفة يتطلب كذلك جانب مادي وهنا يظهر التداخل بين العامل الاقتصادي والعامل الثقافي.

وكخلاصة لما تقدم فان عوامل الارتياح النفسي الشخصي متعددة وتختلف من فرد إلى آخر. وانه لدراسة الارتياح يجب أن نأخذ بعين اعتبار العوامل المختلفة التي تم ذكرها والمحددة مسبقا.

## خاتمة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مسألة الارتياح النفسي الشخصي لدى طلبة التعليم العالي وعلاقة مستوى هذا الارتياح بكل من تقدير الذات ومستوى الاقتصادي الاجتماعي. إضافة إلى هذا حاولنا معرفة العوامل المؤثرة في هذا من وجهة نظر الطلبة. فبطبيعة الحال لقد تباينت النتائج مختلفة مع اختلاف المتغيرات.

فلقد توصلنا، وقبل كل شيء، إلى أن مستوى الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة متوسط، يمكن أن هذه النتيجة تظهر مفاجئة بتناقضها مع الفكرة العامة التي تقول أن مرحلة الدراسة العليا هي مرحلة سعادة و *un âge d'insouciance* سن لا مبالاة -أساسا لسبب انتماء فئة الطلبة، في أغلبيتهم، إلى فئة الشباب - فعلى أن لا ننسى ما يلي :

في الأول إن مرحلة الدراسات الجامعية ليست دائما سن خارج عن المرحلة المراهقة ( ومع كل صعوباتها). حيث تعتبر مرحلة المراهقة من أكثر المراحل أهمية في تشكيل شخصية الإنسان عموما، ولهذا يصفها الباحثون بأنها مرحلة الصراعات الداخلية في نفس المراهق، كما أنها توصف بمرحلة الصراع الخارجي، أي الصراع الذي يحدث بين المراهق ومصادر خارجية، وهي

المصادر التي تمثل السلطة مثل الوالدين، وكل من لهم ولاية عليه. وقد يصطدم بالمدرسين والمشرفين ويرجع ذلك إلى شعور المراهق بأن هؤلاء يريدون تقييده وفرض ما يشاؤون عليه مما قد لا يتفق مع رغباته في وقت يرى أنه يعرف مصلحته ويعرف ما يناسبه.

من ثم ، ونحن نباشر حياتنا الجامعية، فنحن نخطو، بشكل عام، خطواتنا الأولى نحو سن الرشد، ومع هذا الأخير تبدأ المسؤوليات الأولى لهذا السن؛ وبصفة خاصة ، نبدأ بشكل جدي بالاهتمام والانشغال بمستقبلنا - في

عالم ليس من السهل إيجاد عمل. كما أن حاجات الشباب أو المراهقين حاجات متنامية باستمرار فهناك حاجات نفسية بسلوكولوجية، اجتماعية، ثقافية، اقتصادية، إعلامية، سياسية.

في الأخير، في الجزائر بصفة خاصة، يمكننا التصور جيدا أنه إذا أعدنا القيام بهذه الدراسة - بعد تراجع سعر المحروقات- فإن الارتياح سيكون أضعف من المستوى الذي وجدناه في الدراسة الحالية. ويكفي لهذا أن نلاحظ الاتجاهات الجديدة في التوظيف في الوظيفة العمومي وأن نتذكر أن هذا الأخير هو الموظف الرئيسي في الجزائر. ولا يوجد فروق في الارتياح النفسي الشخصي بين الذكور والإناث وهذا في معظم الدراسات التي جرت علي الارتياح لم يلاحظ اختلافا هاما بين الجنسين.

ونجد أنه على الرغم من أن المستوى الاجتماعي والاقتصادي مرتبطين، إلا أن علاقتهما بالارتياح النفسي الشخصي مختلفة، حيث أن المستوى الاجتماعي والذي يقاس في الدراسة بالمستوى التعليمي للوالدين يرتبط بشكل ايجابي مع الارتياح النفسي الشخصي في بعد مؤشر الارتياح الشخصي (الرضا عن مجالات الحياة) وعلى العكس لا يوجد علاقة ارتباطية مع المستوى الاقتصادي، وهذا لا يعني عدم أهميته وإنما يعود إلى أسباب خاصة بالطلبة، أما فيما يخص الانفعالات الايجابية والسلبية فلا يوجد ارتباط بينها وبين المستوى الاقتصادي و المستوى الاجتماعي .

يرتبط الارتياح النفسي الشخصي بتقدير الذات، بشكل ايجابي، و نلاحظ فروق بين الطلبة باختلاف مستويات تقديرهم لذواتهم، بقول آخر يرتفع مستوى الارتياح النفسي الشخصي كلما يرتفع هذا التقدير وهذا نظرا للدور الذي يلعبه هذا الأخير في نجاح الفرد وتشجيعه على تحقيق طموحاته وأهدافه، وأنه من لديهم تقدير ذات ايجابي يتمكنون من التحكم في انفعالاتهم وبالتالي هذه الايجابية تساهم في تحقيق الارتياح النفسي الشخصي.

أما فيما يخص ماهية أسباب ومؤشرات الارتياح، فلقد قدم الطلبة عوامل متعددة ومعقدة ، فلقد أضافوا أسباب لم نذكرها في أدوات الدراسة، وكذلك هناك اختلاف من حيث الأهمية مقارنة بدراسات تمت على مستوى دول أخرى،



وكل هذا يرجع إلى أن هذه العوامل والمؤشرات تختلف كذلك باختلاف الثقافات والشعوب، فلكل شخص العامل الأساسي الذي يركز عليه ارتياحه و يختلف هذا العامل باختلاف القيم والأهداف التي يريد الفرد تحقيقها.

فمن خلال وجهة نظر الطلبة تبين أنه لا يمكن إرجاع الارتياح النفسي الشخصي إلى عامل واحد فقط، وإنما إلى مجموعة من العوامل التي تتفاعل فيما بينها -عوامل نفسية كخصائص الشخصية، عوامل اجتماعية كالعلاقات التي يربطها الفرد مع محيطه في مؤسسات المجتمع المختلفة (الأسرة، العمل، المؤسسات التعليمية) وعوامل اقتصادية (المال، المستوى المعيشي و السكن)- و بشكل آخر، فإنه لتقييم مستوى الارتياح النفسي الشخصي يجب أخذ كل العوامل بعين الاعتبار.

أما بالنسبة إلى ترتيب العوامل المؤثرة في الارتياح النفسي الشخصي وجدت اختلافات في ترتيب هذه العوامل حسب أهميتها مقارنة بدراسات أخرى، هذا يعود من جهة إلى إختلاف الثقافات والمجتمعات، أما من جانب آخر يرجع كذلك إلى المرحلة العمرية، فعلى اعتبار أن الطلبة في مرحلة الشباب فترتيبهم لهذه العوامل يختلف مع من هم في مرحلة مختلفة، فمثلاً نجد في الدراسة الحالية الصحة لم تكن في المركز الأول، في حين يمكن أن تحتل المرتبة الأولى عند المتقدمين في السن.

والملاحظ كذلك أن هذه العوامل يمكن أن تكون مترابطة؛ فمثلاً إن الحصول على وظيفة لا يوفر المال فقط، ولكن يمكنه في نفس الوقت أن يحقق الصداقة والشعور بالانتماء إلى مكان عمله. ويمكن أن يعوض وجود عامل نقص عامل آخر فمثلاً يمكن للزواج الناجح أن يعوض عدم وجود صداقات، بينما قد تساعد المعتقدات الدينية الشخص على التأقلم مع المرض ، وهذا يعود إلى طبيعة شخصية الفرد ومدى تكيفها .

و في الأخير، إن الارتياح يرتبط بجانبين الجانب الأول هو مدى الرضا عن مجالات الحياة والجانب الثاني هو الانفعالات سواء كانت ايجابية أو سلبية. و إن للارتياح آثاراً إيجابية قوية على سلوك الفرد، منها التفكير الإيجابي

حيث يفكر الناس بطرق مختلفة، وأكثر إيجابية عندما يكون مستوى ارتياحهم مرتفع وهذا مقارنة بحالتهم عند عدم الارتياح أو المستوى المنخفض لهذا الأخير، كذلك يكون ذوو المستوى المرتفع أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديراً لذواتهم، ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل ويتكيفون بطريقة إيجابية مع واقعهم، وهم أكثر استعداداً لتقديم المساعدة الاجتماعية للآخرين وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة .

وفى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي فإنه يمكن تقديم مجموعة من التوصيات التالية:

- تقديم البرامج الإرشادية والتوجيهية للطلبة حول كيفية تنمية الارتياح لِنفسي الشخصي وبالخصوص زيادة الانفعالات الإيجابية ومحاولة الإنقاص من الانفعالات السلبية.
- تدريب الشباب على كيفية مواجهة ضغوط الحياة والأحداث الضاغطة التي تسبب عدم الارتياح.
- تدريب الشباب على كيفية مواجهة ضغوط الحياة والأحداث الضاغطة التي تسبب عدم السعادة.
- غرس روح المساعدة الاجتماعية والعلاقات الإيجابية لدى طلاب وطالبات الجامعة لما لها من تأثير قوى ومباشر على عوامل الارتياح لِنفسي الشخصي.

#### اقتراحات البحوث:

إن هذه الدراسة تتوقف عند حدود معينة، ولكن يمكن من خلالها الانطلاق أو خلق أفق جديدة للبحث في هذا المجال الذي لا يزال خصبا ومن بينها مايلي:

انطلاقا من هذه الدراسة يمكن محاولة بناء مقاييس للدراسة الارتياح النفسي الشخصي في الجزائر من خلال القيم الخاصة بالمجتمع.

يمكن إجراء دراسات جديدة مع الطلاب يدرسون في كليات مختلفة وفي تخصصات متعددة، مع فئات عمرية مختلفة وفي مراحل دراسية متنوعة. اضافة إلى دراسة الارتياح ن ش في جامعات مختلفة من مناطق الوطن.

ربط مفهوم الارتياح بالعوامل النفسية (كالتفاؤل، التشاؤم و مركز الضبط... الخ) ، عوامل ثقافية الخاصة بالمجتمع الجزائري والعوامل الاقتصادية (العمل، البطالة.. الخ) وإمكانية مقارنتها مع نتائج دول أخرى سواء عربية أو أجنبية.

## قائمة المراجع والمصادر:

### المصادر:

القران الكريم.

### المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو جادو صالح. (1998). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية. عمان. دار الميسرة.
- 2- الهنداوي محمد حامد إبراهيم (2008). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الازهر بغزة. فلسطين.
- 3- الزيات فتحي. (2001). علم النفس المعرفي. مصرف دار النشر للجامعات.
- 4- الماضي وفاء محمد. (1993). بعض الخصائص النفسية المحددة للأفراد الأكثر عرضة لاستجابة الضغط النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- 5- القاموس العربي. أداء عربي. إعداد هيئة الأبحاث والترجمة. دار الراتب. الطبعة الأولى. لبنان.
- 6- الشيخ دعد. (2003). مفهوم الذات بين الطفولة والمراهقة. دمشق. دار الكيوان.
- 7- الشيخ، دعد، (2003). رحلة في عالم المتقاعدين مفهوم الذات والتكيف. دمشق. دار كيوان.
- 8- العنزي فريح. (2001). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية. دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث. مجلة دراسات نفسية، المجلد 11، العدد 3، 351-377.
- 9- الخضير بن علي. فاعلية برنامج تدريبي توكيدي في تنمية تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة مرتفعات الأعراض الاكتئابية. الرياض. كلية التربية بجامعة الملك سعود. الرياض.
- 10- جبريل موسى. (1998). تقدير الذات ومركز الضبط لدى طلبة المرحلتين الأساسية والثانوية. مجلة كلية التربية.

- 11- دويدار عبد الفتاح محمد.(1999). العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات، دار الفكر العربي .
- 12- هول و ليندزي.( 1978 ) . نظريات الشخصية. ترجمة فرج أحمد وقدرى حفني. الهيئة المصرية العامة للنشر والتوزيع.القاهرة.
- 14- حامد عبد السلام زهران،1997،"الصحة النفسية والعلاج النفسي"،عالم الكتب للنشر والتوزيع،ط3،القاهرة.
- 15- مايسة جمعة.(2007). تعاطي المخدرات بين مشاعر المشقة وتقدير الذات. مكتبة الدر العربية للنشر. القاهرة. مصر.
- 16- محمد جمال يجاوي(2003): دراسات في علوم النفس، ب ط، دار الغرب، وهران. الجزائر.
- 17- محمد السعيد أبو حلاوة.(2006). علم النفس الايجابي (الوقاية الايجابية، والعلاج النفسي الايجابي).قسم علم النفس. كلية علوم التربية. جامعة الاسكندرية.
- 18- معمريه بشير، علم النفس الإيجابي، اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. دراسات نفسية. 020-72.
- 19- معتر السيد عبد الله.(1998).علاقة السلوك العدواني ببعض متغيرات الشخصية .مجلة علم النفس. الهيئة المصرية العامة للكتاب.العدد64.47-87. القاهرة.
- 20- موسى يوسف.(1992). بعض مخاوف الأطفال ومفهوم الذات لديهم. الهيئة المصرية العامة للكتاب. القاهرة
- 21- ميخائيل إبراهيم اسعد-.(1991). مشكلات الطفولة والمراهقة. دار الآفاق. مصر.
- 22- نعيمة الشماع.(1977). الشخصية. منشورات المنظمة العربية والثقافية. القاهرة. مصر.

- 23- سهير كامل أحمد.(2003). سيكولوجية الشخصية. مركز الإسكندرية للكتاب. مصر.
- 24- سلامة ممدوحة.(1991). المعاناة الاقتصادية في تقدير الذات و الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات نفسية، القاهرة.
- 25- سليمان عبد الرحمن سيد. (1992) بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية. مجلة علم النفس. الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد الرابع و العشرون، السنة السادسة.
- 26- سيد خير الله.(1973). مفهوم الذات و أسسه النظرية و التطبيقية. دار النهضة العربية للنشر. بيروت.
- 27- عبد الرحمن سليمان.( 1999 ). بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية في دولة قطر. مجلة علم النفس. الهيئة المصرية العامة للكتاب. العدد الرابع والعشرون. القاهرة.
- 28- عبد اللطيف.(2001). العلاقة بين مفهوم الذات والتكيف الاجتماعي لدى المعوقين جسدياً. دمشق. دار كيوان.
- 29- عبد الرحمان العيسوي.(2000). الإحصاء السيكولوجي. الطبعة الأولى. دار المعرفة الجامعية.
- 30- عكاشة محمود فتحي.(1991). تقدير الذات و علاقته ببعض المتغيرات البيئية و الشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء، الكويت، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية.
- 31- علاء الدين كفاي.( 1989 ) . تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي. المجلة العربية للعلوم الإنسانية. العدد التاسع والثلاثون. مجلد 9 . مجلس النشر العلمي الكويتي. الكويت.
- 32- علي منصور.(2001). علم النفس التربوي. الجزء الأول. الطبعة السابعة. منشورات جامعة دمشق.

33- فراحي فيصل. (2011). تقدير الذات وعلاقته بمشروع التكوين لدى طلبة التكوين المهني. رسالة دكتوراه. جامعة وهران.

34- فيوليت فؤاد إبراهيم وآخرون (1991). دراسات في سيكولوجية النمو. مكتبة زهراء الشرق. القاهرة.

35- صالح محمد علي أبو جادو. (1998). سيكولوجية النشأة الاجتماعية. دار النشر و التوزيع و الطباعة، عمان.

36- صليبا جميل. (1982). المعجم الفلسفي. بيروت. دار الكتاب اللبنانيين.

37- رولان دورون وفرانسواز (1997) "، موسوعة علم النفس"، ترجمة د.فؤاد شاهين، مجلد أول، الطبعة الأولى، منشورات عويات.

38- رتشارد لازاروس. (1980). الشخصية، ترجمة سيد غانم، دار النهضة العربية، بيروت.

39- رمضان رشيدة عبد الرؤوف. (2000). آفاق معاصرة في الصحة النفسية للأبناء. دار الكتب العلمية للنشر و التوزيع، القاهرة.

40- شوكت محمد. (1993) تقدير المراهق لذاته و علاقته بالاتجاهات الوالدية و العلاقات مع الأقران، مركز البحوث التربوية، كلية التربية، جامعة الملك سعود.

### المراجع باللغة الأجنبية:

41- Abdel-Khalek, A. M. (2011). Religiosity, subjective well-being, self-esteem, and anxiety among Kuwaiti Muslim adolescents. *Mental Health, Religion & Culture*, 14(2), 129-140. <http://dx.doi.org/10.1080/13674670903456463>.

42- Alberti.R ,Emmons.M.(2001).Your perfect right: Assertivness and equality in your life and relationship.Sanluis Obispo(CP).

- 43- Alexandre .T.(2001).definnieng self esteem.what is self esteem and why does it matter? Self esteem as an aid to understading and recovery. mental healthcare. 4(10).332.335..
- 44-Argyle, M. (1997). L'effet des variables environnementales sur le bonheur. Revue Québécoise de Psychologie. 18.75-98.
- 45-Blaine, B. crocker, J, .(1993).Self Esteem serving biases in reaction to positive and negative events, Plenum Press, New york, , p 55 - 85.
- 46- Bandura, A.(1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change, Psychological review. 84 . 191 - 215.
- 47- Bariand, F et Bourcet, C, Le sentiment de la valeur de soi, l'orientation scolaire et professionnelle, 1994, p 271 - 290.
- 48- Bernard.C, Charmes.J. (1999) . le marché du travail dans les économies du Maghreb a la veille de l'ouverture euro-mediterraneenne. colloque de Tunis, p p : 21-25.
- 49- Blore. J.(2008). Subjective Well-Being : An Assessment of competing theories. Deaken University. <http://www.deakin>.
- 50- Boersma. L.( 1999). Downward comparison in close relationships A blessing in disguise?.Thesis, University of Groningen, June 1999. [www.fransoldersma.nl/ch1/chapter1](http://www.fransoldersma.nl/ch1/chapter1).
- 51-BOLOGNINI M., PRETEUR Y. (1998), Estime de soi, perspectives développementales, Lausanne, Delachaux & Niestlé.
- 52- Bouffard. L. (1997). Numéro Spécial : Le Bonheur. Revue québécoise de psychologie. vol. 18. n° 2.



- 53- Bourke. L, P Geldens. P .(2007). Subjective Wellbeing and its meaning for young people in a rural Australian center. *Social Indicators Research* . 82: 165–187.
- 54- Burns. R, Machin.A.(2009). Investigating the structural validity of Ryff's psychological wellbeing scales across two samples. *Soc Indic Res.*93:359.375.
- 55- Burris . J ; Brechting . E ; Salsman . J ; Carlson , C (2009). Factors Associated With The Psychological Well- Being and Distress of University Students , *Journal Of American College Health* , 57(5) , 536-543.
- 56- Cheng , H & Furnham (2004). Perceived Parental Style, Self- Esteem and Self – Criticism As Predictors Of Happiness , *Journal of Happiness Studies* , 5 , 1-21 .
- 57- Ciarrocchi, J. & Deneke, E. (2005). Hope, optimism, pessimism and spirituality as predictors of well- being controlling for personality. In Piedmont, R. *Research in the social scientific study of religion*. Library of Congress.
- 58- Coopersmith, S, Manuel de l'inventaire de l'estime de soi de Coopersmith, Paris, ECPA, SEI, Traduction française, 1984.
- 59- Crozier .R.(1995).shyness and self -esteem in the middle childhood.*british journal and education psychology* .21.17-28.
- 60- Cummins, R. A. (1996). The Domains of Life Satisfaction: an Attempt to Order Chaos. *Social Indicators Research*, 38 (1),303-332.
- 61-Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- 62- Diener, E., & Scollon, C. (2014). The what, why, when, and how of teaching the science of subjective well-being. *Teaching of Psychology*, 41, 175-183.
- 63- Diener, E., Oishi, S., . Park, J. (2014). An incomplete list of eminent psychologists of the modern era. *Archives of Scientific Psychology*, 2, 20.
- 65- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. E. (1999). Subjective : *Three decades of progress. Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

- 65- Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 1278-1290.
- 67- Diener, E., Tay, L., Xuereb, C. (2013) The objective benefits of subjective well-being. In Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J., (Eds.) *World Happiness Report 2013*. New York: UN Sustainable Development Solutions Network.
- 68-Diener, E., Suh, M. E. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. In K.W. Schaie & M.P. Lawton (Eds.) *Annual review of gerontology and geriatrics: Vol. 17. Focus on emotion and adult development* (pp. 304-324). New York: Springer
- 69- Dubar, C.(2000). *La crise des identités, l'interprétation d'une mutation*, Paris, ed. Puf.
- 70- Easterlin, R. (2003). *Building a Better Theory of Well-being*.<http://www-rcf.usc.edu/~easterl/papers/BetterTheory.pdf>.
- 71- Easterlin, R. (2002). Is Reported Happiness Five Years Ago Comparable to Present Happiness? A Cautionary Note, *Journal of Happiness Studies*. 3: 193-198.
- 72- Fraillon, J.(2004). *Measuring Student Well-Being in the Context of Australian Schooling*. MCEETYA Secretariat, PO Box 202, Carlton South, VIC 3053, Australia. [http://www.curriculum.edu.au/verve/\\_resources](http://www.curriculum.edu.au/verve/_resources).
- 73- Franklin, S. (2010). *The Psychology of happiness*. New York: Cambridge University Press.
- 74- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434.

- 75- Furr , R (2005). Differentiating Happiness and Self – Esteem ,Individual Differences Research , 3(2) , 105- 127.
- 76- Gable .Shelly. L, Haidt J.(2005. What (and Why) Is Positive Psychology?. Review of General Psychology .Vol. 9. No. 2. 103–110
- 77- Gupta, S. & Kumar, D. (2010). Psychological correlates of happiness .Indian Journal of Social Science Researches, 7(1), 60- 64.
- 78- Headey. B. (2007). The Set-point Theory of Well-being Needs Replacing – On the Brink of a Scientific Revolution. German Institute for Economic Research. Mohrenstr. 58.10117 Berlin.
- 79- Headey. B. (2008). The Set-Point Theory of Well-Being: Negative Results and Consequent Revisions. Soc Indic Res .85:389–403.
- 80- Herrera. J, Razafindrakoto. M, Roubaud. F. (2006). Les déterminants du bien-être subjectif: une approche comparative entre Madagascar et le Pérou. DIAL. 4, rue d'Enghien .75010 Paris. [www.dial.prd.pdf](http://www.dial.prd.pdf).
- 80- Konu .A , Lintonen .T. (2005). Theory-based survey analysis of well-being in secondary schools in Finland. Health Promotion International, Vol. 21 N°1.
- 81- kovess .v, et all (1993) : une enquête de santé mentale, l enquête de santé des franciliens.ed : Ann Med Psycho. Paris.
- 82- Laurence. D .(1981). The Development of self-esteem questionnaire». Journal of Education Psychology.
- 83- Marsh, H. W, Byrne, B.M, and Shavelson, R, A multifaceted academic self-concept: It's hierarchical structure and its relation to academic achievement, Journal of Educational psychology, 1988, p 336 - 380.
- 84- Marsh, H.W, Verbal and math self- concept: an internal/ external flame of reference model, American educational research journal, 13, 1986, p 129 -149.

- 85- Martin. M. (2008). Paradoxes of happiness. *J Happiness Stud* .9:171–184.
- 86- McMahan.E , Estes. D.(2010). Measuring Lay Conceptions of Well-Being: The Beliefs About Well-Being Scale. *J Happiness Stud*.
- 87- Michalos, A.C., B.D. Zumbo, and A. Hubley. (2000). Health and the Quality of Life Social Indicators Research.51: 245-286.
- 88- Mish.F.(2003).Merriam – webster’s collegiat dictionary.spring field.Massachssete: Merriam-Webster.Inc.
- 89- Naderi , H ; Abdullah. R ; Aizan . H ; Sharir , J ; Kumar .V .(2009) . Self Esteem , Gender and Academic Achievement of Undergraduate Students , *American Journal Of Scientific Research* , 3 , 26-37 .
- 90- O’Brien. M .(2008). Well-Being and Post-Primary Schooling,, NCCA Research Report No. 6 NCCA 2008 National Council for Curriculum and Assessment, [www.ncca.ie](http://www.ncca.ie).
- 91- Peterson,S,R & Bender,R,LWells,( 1993 ): « Self-Esteem paradoxes and innovation in clinical theory practice» , Washington
- 92- Pikhardt.C.(2000).Keys to developing your child selfesteem.PFG.international .USA: Library of Congress Catalog. Card.
- 93- Posadzki. P, Musonda . P , Polczyk. R. (2009) . Psychosocial Conditions of Quality of Life Among Undergraduate Students: A Cross Sectional Survey. *Applied Research Quality Life* 4:239–258.
- 94- Pugliese, E, (1997), socio- économie du chômage, ed : Harmattan, Paris.
- 95- Randolph. J, Kangas. M, Ruokamo. H. (2009). The Preliminary Development of the Children’s Overall Satisfaction with Schooling Scale (COSSS). *Child Ind Res.* 2:79–93.

- 96-. Cummins.R. Anna L. D. Lau. (2005). Personal Wellbeing Index School Children (PWI-SC). School of Psychology Deakin University 221 Burwood Highway .Melbourne.Victoria 3125.Australia. website[http://www.deakin.edu.au/research/acqol/inter\\_wellbeing/indexm](http://www.deakin.edu.au/research/acqol/inter_wellbeing/indexm)).
- 97- Robson.P.J, (1988).Self- Esteem A psychiatric view. Journal of psychology, British.
- 98- Ruta. D , Camfield. L, Donaldson. C. (2007). Sen and the art of quality of life maintenance: Towards a general theory of quality of life and its causation. The Journal of Socio-Economics 36 . 397–423.
- 99- Ryan.R, Deci. L. (2001).On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic wellbeing. Annual Review of Psychology. 52. 141–166.
- 100 - Ryan.R, Deci. L. (2008). Hedonia. Eudaimonia and wellbeing : An introduction. Journal of Happiness Studies. 3:1-11.
- 101-Sharma ,A.Malhoaf,D. 2010.Social Psychological Correlates of happiness in adolescents.European Journal of Social Science ,12 (4) ,651-662.
- 102- Saygın. Y. (2008). *Investigating social support, self-esteem and subjective well-being levels of university students*. Unpublished master thesis, Selçuk University, Social Sciences Enstitute, Konya.
- 103- Seligman. M, Csikszentmihalyi. M. (2000). Positive psychology: an introduction. American Psychologist 55: 5–14.
- 104- Seligson. J, Huebner . E, Valois. F.(2005). An Investigation of A Brief Life Satisfaction Scale With Elementary School Children. Social Indicators Research . 73: 355–374.

- 105- Smith.R.(2002).Self esteem: The kindly apocalypse. *Journal of philosophy of education*.36.87-100.
- 106- Stacy.A, Kelly.R.(2000).Amount of influence selected groups have on the perceived body image of fifth graders. Master's , the graduate college. University of Wisconsin –Stout. Menomonie.
- 107- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78, 179–203.
- 108- The Stanford Encyclopaedia of Philosophy (<http://plato.stanford.edu/entries/well-being/>. 5/12/2009).
- 109- Tiberius. V, Hall. A. (2010). Normative theory and psychological research: Hedonism, eudaimonism and why it matters. *The Journal of Positive Psychology*. Volume 5 Issue 3.
- 110- Tiliouine. H, and Meziane .M.( 2012).The Quality of Life of Muslim Populations: The Case of Algeria. In Kenneth C. Land Alex C. Michalos M. Joseph Sirgy Editors. *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*.Springer.
- 111- Tiliouine. H , Belgoumidi. A.(2009). An Exploratory Study of Religiosity, Meaning in Life and Subjective Wellbeing in Muslim Students from Algeria. *Applied Research Quality Life*. 4:109–127
- 112- Tiliouine. H, Cummins. R , Davern. M .(2006). Measuring Wellbeing in Developing Countries: The Case Of Algeria. *Social Indicators Research* . 75: 1–30.
- 113-Tiliouine. H.(2009). Health and Subjective Wellbeing in Algeria: A Developing Country in Transition. *Applied Research Quality Life* . 4:223–238.
- 114- Tiliouine. H.(2009). Measuring Satisfaction with Religiosity and Its Contribution to the Personal Well-Being Index in a Muslim Sample. *Applied Research Quality Life*.

115- Van Petegem .K. (2007). Relationship between student, teacher, classroom characteristics and student' school wellbeing. <http://biblio.ugent.be/input/download>.

116- Van Petegem. K, Aelterman. A, Van Keer. H, Rosseel. Y. (2008). The influence of student characteristics and interpersonal teacher behaviour in the classroom on student's wellbeing . Soc Indic Res.85:279–291.

117- Veenhoven .R. (2009) Well-Being in Nations and Well-Being of Nations Is There a Conflict Between Individual and Society?. Soc Indic Res . 91:5–21.4

118- Wills, P. (2009). Spirituality and subjective wellbeing: Evidences for a new domain in the personal wellbeing Index. Journal of Happiness Studies. 10: 49–69.

# الملاحق



الملحق 01: استمارة المعلومات الشخصية.

في اطار بحث جامعي يسعى للتعرف عن مدى رضا الناس او عدم رضاهم عن حياتهم،  
محيطهم وسلوكاتهم المختلفة في الحياة. لذلك نرجو منك(ي) اخي الطالب الإجابة على  
مجموعة من الأسئلة وشكرا على تعاونكم.

الجنس: انثى  ذكر

السن:

التخصص:

المستوى الدراسي للاب:

لا يكتب ولا يقرأ:  يكتب ويقرأ:  ابتدائي:  متوسط:  ثانوي:  جامعي:

المستوى الدراسي للاب:

لا يكتب ولا يقرأ:  يكتب ويقرأ:  ابتدائي:  متوسط:  ثانوي:  جامعي:

حسب رايك صنف اسرتك من حيث المستوى الاقتصادي المناسب لها:

مستوى المنخفض  مستوى متوسط  مستوى مرتفع

## مقياس الارتياح النفسي (الملحق 2)

فيما يلي نتقدم لك بمجموعة من العبارات التي نريد منك تقييمها بإعطاء درجة، أي نقطة من 0 إلى 10. فالصفر

يعني أنك غير راض تماما و 10 تعني أنك راض 100 بالمئة. الاسم الشخصي غير مطلوب. شكرا مسبقا على

تعاونك معنا.

1- من 0 إلى 10، ما درجة رضاك عن حياتك بشكل عام؟ (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها):

غير راض تماما	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	راض تماما
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

2- من 0 إلى 10، ما درجة رضاك عن مستواك المعيشي؟ (ضع دائرة حول الدرجة التي تختارها):

غير راض تماما	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	راض تماما
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

3- من 0 إلى 10، ما درجة رضاك عن حالتك الصحية؟ (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها):

غير راض تماما	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	راض تماما
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

4- من 0 إلى 10، ما درجة رضاك عن ماتجزه أو تحققه في حياتك؟ (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها):

غير راض تماما	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	راض تماما
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

5- من 0 إلى 10، ما درجة رضاك عن علاقاتك مع الناس (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها):

غير راض تماما	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	راض تماما
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

6- من 0 إلى 10، ما درجة شعورك بالأمن؟ (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها):

غير راض تماما	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	راض تماما
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

7- من 0 إلى 10، ما درجة شعورك بالانتماء إلى مجتمعك أي أنك جزء منه؟ (ضع دائرة حول نقطة التي تختارها):

غير راض تماما	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	راض تماما
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

8- من 0 إلى 10، ما درجة شعورك بالأمن حول مستقبلك؟ (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها):

غير راض تماما	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	راض تماما
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

9- من 0 إلى 10، ما درجة رضاك عن تديتك أو حياتك الروحية؟ (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها)

غير راض تماما	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	راض تماما
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

### الملحق 03: مقياس الانفعالات الإيجابية والسلبية.

فيمايلي مجموعة من العبارات التي تهدف الى التعرف على بعض السلوكيات والأفكار لدى الناس. يرجى وضع دائرة حول الدرجة التي تراها مناسبة بالنسبة لك.

5	4	3	2	1	العبارة
					مهتم
					مهموم
					منفعل - في حالة اثاره
					مملوء بالغيض / غيضان
					قوي
					اشعر بالذنب-الندم
					خائف
					عدائي
					متحمس
					مفتخر-فخور
					عصبي
					في حالة استنفار
					اشعر بالعار - نادم
					صاحب الهام، شاعري
					منرفز
					مصمم - عازم
					متيقظ - منتبه
					مشوش - غير مستقر
					نشط
					منزعج

الملحق 04: اختبار تقدير الذات.

يرجى وضع دائرة على الدرجة التي تراها مناسبة بالنسبة لك.

4 = موافق بشدة				3 = موافق	2 = غير موافق	1 = غير موافق اطلاقا
4	3	2	1	العبرة		
				1- على العموم انا راض عن نفسي.		
				2- في بعض الأوقات أفكر اني عديم الجدوى.		
				3- احس ان لدي العديد من الصفات الجيدة (المحاسن).		
				4- باستطاعتي انجاز الاشياء بصورة جيدة كغالبية الناس.		
				5- أحس انه لا يوجد لدي الكثير من الأمور التي اعتر بها.		
				6- انا متأكد من احساسي أحيانا بانني عديم الفائدة.		
				7- أحس اني فرد له قيمة وهذا على الأقل مقارنة بالآخرين.		
				8- أتمنى لو يكون لي الاحترام اكثر لذاتي.		
				9- عاى العموم اميل الى الشعور اني شخص فاشل.		
				10- لدي تقدير إيجابي حول نفسي.		