جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

علاقة المساندة الاجتماعية بالارتياح النفسي لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي

(دراسة ميدانية بابتدائيات بلدية متليلي ولاية غرداية)

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: مدرسي

إعداد الطالبة:

بن حديد منال

إشراف الدكتورة:

بومهراس الزهرة

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
عبد الحميد جديد	أستاذ محاضر أ	جامعة غرداية	رئيسا
بوهراس الزهرة	أستاذ محاضر أ	جامعة غرداية	مشرفا ومقررا
خولة الشايب	أستاذ تعليم عالي	جامعة غرداية	مناقشة

الموسم الجامعي: 2024/2023

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

علاقة المساندة الاجتماعية بالارتياح النفسي لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي

(دراسة ميدانية بابتدائيات بلدية متليلي ولاية غرداية)

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: مدرسي

إعداد الطالبة:

بن حديد منال

إشراف الدكتورة:

بومهراس الزهرة

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
عبد الحميد جديد	أستاذ محاضر ب	جامعة غرداية	رئيسا
بوهراس الزهرة	أستاذ محاضر ب	جامعة غرداية	مشرفا ومقررا
خولة الشايب	أستاذ محاضر أ	جامعة غرداية	مناقشا

الموسم الجامعي: 2024/2023

وما توفيقي إلا بالله

إهداء

ما أجمل أن يجود المرء بأغلى ما لديه والأجمل أن يهدي الغالي للأغلى.

هي ذي ثمرة جهدي أجنيها اليوم هي هدية أهديها إلى الذي زين اسمي بأجمل الألقاب من دعمني بلا حدود وأعطاني بلا مقابل، إلى من علمني أن الدنيا كفاح وسلاحها العلم والمعرفة، داعمي الأول في مسيرتي وسندي وقوتي وملاذي بعد الله إلى فخري واعتزازي «والدي».

إلى من حملتني وهنا على وهن، وأطعمتني حلالا وغمرتني حبا، رمز الحنان والتضحية نعمة الرحمان «أمي».

إلى من شد الله بهم عضدي فكانوا خير معين «إخواني وأخواتي»

عبد الحليم، رفيدة، أروى، فاروق، صهيب.

لكل من كان عونا وسندا في هذا الطريق، لأصحاب الشدائد والأزمات أهديكم هذا الإنجاز وثمرة نجاحي.

راجية من الله تعالى أن ينفعني بما علمني وأن يعلمني ما أجهل ويجعله حجة لي لا علي.

شكر وعرفان

وآخر دعواهم أن الحمد لله رب العالمين.

الحمد لله ذي المن والفضل والإحسان حمدًا يليق بجلاله وعظمته، وصلّ اللهم على خاتم الرسل من لا نبي بعده صلاة تقضي لنا بها الحاجات وترفعنا بها أعلى الدرجات.

ولله الشكر أولا وأخيراً على حسن توفيقه وكريم عونه وعلى ما منّ وفتح به علينا من إنجاز لهذه المذكرة.

ثم نخص بالشكر والتقدير رمز التواضع والعطاء مثال الأمل والتفاؤل أستاذتنا المشرفة «الزهرة بومهراس» على قبولها إشراف هذا العمل المتواضع، وكذلك منحها الكثير من وقتها وجهدها وتوجيهاتها وإرشاداتها وآرائها القيمة.

والشكر الموصول لأعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة هذا العمل.

وإلى كافة أساتذة قسم علم النفس الكرام بجامعة غرداية الذين صاحبونا طيلة مشوارنا الدراسي .

وإلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد جزاهم الله عنا كل خير.

وأخيراً فحسبنا أننا قد بذلنا جهداً وما نحن إلا بشر نخطئ والكمال لله ونحمده و إليه يرجع الفضل كله.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى مساهمة المساندة الاجتماعية في التنبؤ بالارتياح النفسي لدى أستاذات التعليم الابتدائي ببلدية متليلي، ومن أجل تحقيق ذلك، قامت الطالبة باستخدام مقياس المساندة الاجتماعية لسميرة عبد الله الكردي ومقياس الارتياح النفسي لماسي وزملائه، تم تطبيقهما على عينة قوامها 185 أستاذة من مرحلة التعليم الابتدائي، بالاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، وذلك لمناسبته طبيعة الدراسة، وبعد معالجة البيانات بالحزمة الإحصائية (SPSS).

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى المساندة الاجتماعية لدى أستاذات التعليم الابتدائي مرتفع .
- مستوى الارتياح النفسي لدى أستاذات التعليم الابتدائي مرتفع.
- تساهم المساندة الاجتماعية بالتنبؤ في مستوى الارتياح النفسي لدى أستاذات التعليم الابتدائي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية تعزى إلى متغير السن والحالة الاجتماعية والتفاعل بينهما.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الارتياح النفسي تعزى إلى متغير الخبرة والطور والتفاعل بينهما.

الكلمات المفتاحية: المساندة الاجتماعية، الارتياح النفسي، أستاذات التعليم الابتدائي.

Abstract :

The present study aimed to investigate the extent to which social support contributes to predicting psychological well-being among primary school teachers in the Municipality of Metlili. To achieve this, the researcher used Samira Abdullah Al-Kurdi's Social Support Scale and the Psychological Well-being Scale by Massi and colleagues, administered to a sample of 185 primary school teachers. The study utilized the descriptive-analytical method, appropriate for the nature of the research. After processing the data using statistical software (spss).

the study reached the following conclusions:

- The level of social support among primary school teachers is high.
- The level of psychological well-being among primary school teachers is high.
- Social support contributes to predicting the level of psychological well-being among primary school teachers.
- There are no statistically significant differences in the level of social support attributed to the variables of age, marital status, and the interaction between them.
- There are statistically significant differences in the level of psychological well-being attributed to the variables of experience, teaching stage, and the interaction between them.

Keywords: social support, psychological well-being, primary school teachers.

فهرس المحتويات

الرقم	محتويات الفهرس	الصفحة
.1	إهداء	
.2	شكر وعرفان	
.3	ملخص الدراسة:	
.4	فهرس المحتويات	
.5	قائمة الجداول:	
.6	فهرس الأشكال:	
.7	مقدمة:	1
.8	القسم الأول: الإطار النظري للدراسة	4
.9	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	5
.10	إشكالية الدراسة:	6
.11	تساؤلات الدراسة:	9
.12	فرضيات الدراسة:	9
.13	أهداف الدراسة:	9
.14	أهمية الدراسة:	10
.15	التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:	10
.16	الدراسات السابقة:	11
.17	التعقيب على الدراسات السابقة:	19
.18	الفصل الثاني: المساندة الاجتماعية	23
.19	تمهيد:	24
.20	تعريف المساندة الاجتماعية:	25
.21	أهمية المساندة الاجتماعية:	26
.22	النماذج النظرية المفسرة لدور المساندة الاجتماعية:	28
.23	أشكال المساندة الاجتماعية:	31
.24	مصادر المساندة الاجتماعية:	33

.25	الشروط الواجب توافرها في المساندة:	34
.26	وظائف المساندة الاجتماعية:	34
.27	العوامل المهددة للمساندة الاجتماعية :	35
.28	خلاصة الفصل:	37
.29	الفصل الثالث: الارتياح النفسي	38
.30	تمهيد:	39
.31	نظرة حول نشأة وتطور البحث في الارتياح النفسي:	40
.32	تعريف الارتياح النفسي:	44
.33	الارتياح النفسي في العمل:	45
.34	مفاهيم ذات صلة بالارتياح النفسي:	47
.35	نظريات الارتياح النفسي:	49
.36	مكونات الارتياح النفسي:	52
.37	محددات الارتياح النفسي:	53
.38	خلاصة الفصل:	55
.39	القسم الثاني: الإطار الميداني للدراسة	56
.40	الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة	57
.41	تمهيد:	58
.42	منهج الدراسة:	59
.43	مجتمع الدراسة:	59
.44	عينة الدراسة:	61
.45	أدوات الدراسة:	66
.46	الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:	68
.47	الأساليب الإحصائية المستخدمة بالدراسة:	77
.48	حدود الدراسة:	78
.49	الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة	79
.50	تمهيد:	80

51.	الفرضية الأّولى:	81
52.	الفرضية الثانية:	88
53.	الفرضية الثالثة:	97
54.	الفرضية الرابعة :	100
55.	الفرضية الخامسة:	104
56.	الاستنتاج العام:	112
57.	مقترحات:	114
58.	قائمة المراجع	116
59.	قائمة الملاحق:	122

قائمة الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول يوضح توزيع مجتمع الدراسة	59
02	جدول يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الطور	61
03	جدول يوضح توزيع العينة الأساسية حسب متغير السن	62
04	جدول وصف عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية	63
05	جدول وصف عينة الدراسة حسب متغير الخبرة	64
06	جدول وصف عينة الدراسة حسب متغير الطور	65
07	جدول يوضح أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية	67
08	جدول يوضح أبعاد مقياس الارتياح النفسي	68
09	جدول يوضح هدف المقارنة الطرفية لمقياس المساندة الاجتماعية	68
10	جدول يوضح معامل الارتباط بين بند والدرجة الكلية للاستبيان	69
11	جدول يوضح معامل الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للبعد	71
12	جدول يوضح معامل ارتباط بين كل بعد من أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية له	72
13	جدول يوضح ثبات مقياس الارتياح النفسي بطريقة التجزئة النصفية	72
14	جدول يوضح ثبات استبيان المساندة الاجتماعية بمعادلة ألفا كرونباخ	73
15	جدول يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس صدق المقارنة الطرفية لمقياس الارتياح النفسي	73
16	جدول يوضح معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للاستبيان	74
17	جدول يوضح معامل ارتباط مل بند والدرجة الكلية للبعد	75
18	جدول يوضح معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد الاستبيان و الدرجة الكلية له	76
19	جدول يوضح ثبات مقياس الارتياح النفسي بطريقة التجربة النصفية	77

20	جدول يوضح ثبات استبيان الارتياح النفسي بمعادلة الفاكرونباخ	77
21	جدول يوضح المتوسطات الحسابية لفقرات بعد الأسرة	81
22	جدول يوضح المتوسطات الحسابية لفقرات بعد الأصدقاء	84
23	جدول يوضح ترتيب أبعاد المساندة الاجتماعية	87
24	جدول يوضح المتوسطات الحسابية لفقرات بعد التحكم في الذات والأحداث	89
25	جدول يوضح المتوسطات الحسابية لفقرات بعد السعادة في العمل	90
26	جدول يوضح المتوسطات الحسابية لفقرات بعد الاندماج الاجتماعي	91
27	جدول يوضح المتوسطات الحسابية لفقرات بعد تقدير الذات	92
28	جدول يوضح المتوسطات الحسابية لفقرات بعد التوازن العقلي والانفعالي	93
29	جدول يوضح المتوسطات الحسابية لفقرات بعد العلاقة الإيجابية مع الآخرين	94
30	جدول يوضح ترتيب أبعاد الارتياح النفسي	95
31	جدول يوضح تحليل الانحدار البسيط لتأثير بعد المساندة الاجتماعية على الارتياح النفسي	98
32	جدول نتائج تحليل الانحدار البسيط لاختبار تأثير المتغير المستقل للمساندة الاجتماعية على الارتياح النفسي	98
33	جدول يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي للمقارنة بين الحالة الاجتماعية والسن والتفاعل بينهما على مقياس المساندة الاجتماعية	100
34	جدول يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي للمقارنة بين الطور (1–2) والخبرة [34–18/17–1] والتفاعل بينهما على مقياس الارتياح النفسي	105
35	جدول يوضح المتوسطات الحسابية للمجموعات الأربعة الخبرة الطور (الأول، الثاني) والخبرة [18–34/1–17]	106

فهرس الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	**يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير السن**	63
02	**يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية**	64
03	**توزيع عينة الدراسة حسب متغير النسبة**	65
04	**وصف عينة الدراسة حسب متغير الطور.**	66

مقدمة

مقدمة:

زاولت المرأة الجزائرية مهنة التعليم منذ الاستقلال إلى يومنا هذا، وتعتبر العنصر الأكثر وجوداً في المؤسسات التعليمية خصوصاً في السنوات الأخيرة بحيث تعد ركيزة أساسية لنقل المعارف والقيم للمتعلم.

ومن الملاحظ أن مهنة التدريس شاقة ومتعبة لما تحويه من أعباء وطاقات زائدة، فالأستاذات في هذه المرحلة يتعاملن مع طلاب يتفاوتون في قدراتهم واحتياجاتهم التعليمية والنفسية، مما يتطلب منهن استخدام استراتيجيات تعليمية متنوعة وتكييف أساليب التعليم لتلبية هذه الاحتياجات وبغض النظر عن الضغوط المهنية، إن الأعباء المنزلية ورعاية الأطفال تعتبر مهام إضافية إلى ساعات العمل الطويلة مما يسبب إرهاق جسدياً ونفسياً يجعل من الصعب على الأستاذة إيجاد توازن بين متطلبات العمل ومسؤولياتها الأسرية وهذا ما يؤثر سلباً عليها.

إذ يأتي دور المساندة الاجتماعية هنا في التخفيف من حدة الصراع والضغوط التي تعيشها الأستاذة فهي تحميها من تأثير المشقة، وتعتبر المساندة مصدراً هاماً من مصادر الدعم النفسي الاجتماعي الفعال الذي يحتاجه الفرد، حيث تساعد في تحسن الأداء الوظيفي وتعزيز الصحة النفسية وتوفير بيئة داعمة للأستاذات لا يقتصر فقط على الفائدة الفردية لهن، بل هو استثمار في مستقبل التعليم وأساس لتطوير الجيل الجديد.

وعليه، إذا كان للمساندة الاجتماعية دور في تحسين الصحة النفسية للأستاذة فإن الارتياح النفسي يعتبر مؤشراً هاماً من مؤشرات الصحة النفسية وسبيل لتحقيق النجاح المهني.

نتيجة لطبيعة الحياة الراهنة وما تتضمنه من ضغوط وعوائق عديدة ومتنوعة يأتي علم النفس الإيجابي ليطرح العديد من المفاهيم النفسية الإيجابية التي تعين الفرد على مواجهة المعوقات والتخفيف من وطأتها على النفس ويأتي في صدارة هذه المفاهيم (مفهوم الارتياح النفسي).

إذ يجعل الارتياح النفسي الفرد سعيداً في حياته من خلال ما يمتلكه من قدرات وقابليات عقلية وبدنية تحقق له الارتياح وهذا ما يجعله يلتزم نحو أدائه الوظيفي، فالأفراد الذين يمتلكون الارتياح النفسي بشكل جيد يكونون قادرين على الالتزام والأداء بصورة جيدة في العمل، وهذا حال

الأستاذات العاملات في مرحلة التعليم الابتدائي اللواتي يشعرن بمستوى عالي من الارتياح، يتمتعن بصحة نفسية أفضل مما ينعكس إيجابيا على أدائهن في الفصول الدراسية وعلى جودة التعليم الذي يقدمونه.

وبناء على هذا المنطلق تحاول الدراسة الحالية تسليط الضوء على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والارتياح النفسي لدى أستاذات التعليم الابتدائي اللواتي يمثلن الشريحة الأهم في تربية الأطفال تربية سليمة وتكوينهم وبناء مجتمع صالح.

حيث انقسمت هذه الدراسة إلى قسمين هما النظري والتطبيقي ويضم الجانب النظري كل من الفصول التالية:

- الفصل الأول بعنوان الإطار العام للدراسة والذي يضم كل من الإشكالية، التساؤلات، الفرضيات، الأهداف، الأهمية، التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة، الدراسات السابقة.
- الفصل الثاني بعنوان المساندة الاجتماعية والذي يضم كل من تعريف المساندة الاجتماعية، أهمية المساندة الاجتماعية، أشكال المساندة الاجتماعية، مصادر المساندة الاجتماعية، الشروط الواجب توافرها في المساندة الاجتماعية، وظائف المساندة الاجتماعية، العوامل المهددة للمساندة الاجتماعية، النماذج النظرية المفسرة لدور المساندة الاجتماعية.
- الفصل الثالث بعنوان الارتياح النفسي ويضم كل من نظرة حول نشأة وتطور البحث في الارتياح النفسي، تعريف الارتياح النفسي، الارتياح النفسي في العمل، مفاهيم ذات صلة بالارتياح النفسي، مكونات الارتياح النفسي، محددات الارتياح النفسي، نظريات الارتياح النفسي.

والجانب التطبيقي يضم الفصول التالية:

- الفصل الرابع بعنوان الإطار المنهجي للدراسة ويضم كل من منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة، عينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية، أدوات الدراسة، الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة، وحدود الدراسة.
- الفصل الخامس بعنوان عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة والذي يضم كل من عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة.

- الاستنتاج العام للدراسة.
- المراجع.
- الملاحق.

القسم الأول: الإطار النظري للدراسة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. تساؤلات الدراسة
3. فرضيات الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. أهمية الدراسة
6. التعاريف الإجرائية
7. الدراسات السابقة
8. التعقيب على الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة:

كان عمل المرأة مرتبطا بالمنزل حسب الأعراف والعادات الاجتماعية، لكن في الوقت الحالي تغير ذلك وفقا للظروف الاقتصادية وما رافقها من تقدم تكنولوجي، مما أمكن لها الخروج للعمل والحصول على مؤهلات علمية وشهادات ذات كفاءة مهنية، ولم يقتصر عملها على مجال معين بل شمل جميع المجالات، من بينها التعليم بمراحله خاصة المرحلة الابتدائية، وتلعب المرأة في هذا المجال دورا حيويا ومحوريا في تشكيل مستقبل الأجيال القادمة، كونها جزء لا يتجزأ من النظام التعليمي وهي رمز للتفاني والعطاء، فهي تساهم بشكل كبير في تنمية مهارات الطلاب الأكاديمية والاجتماعية والنفسية في سنواتهم الأولى، والتي تعد الأساس لبناء شخصياتهم المستقبلية.

تحمل المرأة العاملة في هذا المجال على عاتقها مسؤولية مزدوجة فهي تعمل بجد ليس فقط في تقديم المعرفة الأكاديمية بل أيضا في غرس القيم والأخلاق، ورعاية الجوانب النفسية والعاطفية للطلاب، مما يتطلب منها توازنا دقيقا بين الحياة المهنية والشخصية ،حيث تواجه الأستاذات العديد من التحديات التي تتطلب منهن مرونة وصبرا كبيرين.

إلى جانب التحديات المهنية، تتعامل المرأة العاملة في التعليم الابتدائي مع ضغوطات مجتمعية وعائلية قد تؤثر على رفاهيتها النفسية.

وفي هذا السياق، يعتبر دعم المجتمع والإدارة التعليمية أمرا ضروريا لتعزيز صحة المعلمات النفسية والجسدية إذ أن توفير بيئة عمل داعمة، ومساندة اجتماعية قوية يسهم في تحسين أدائهن المهني ورفع مستوى الرضا، مما ينعكس إيجابيا على العملية التعليمية ككل.

حتى أن في الإسلام حثّ على المساندة الاجتماعية لما لها من آثر على صحة الفرد النفسية و الجسمية، فقد جاء في قوله صلّ الله عليه وسلم « المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا» (وشبك أصابعه)، فنجد في نص الحديث دعوة لتقديم المعونة بين الأفراد فالبناء لا يتم ولا تحصل فائدته إلا بأن يكون بعضه ممسك بعضا ويقويه، وكذلك الشخص لا يستقل بأمر دنياه ودينه إلا بمعاونة أخيه ومعاضدته ومناصرته.

ويعرف قاموس (الجمعية الأمريكية لعلم النفس) المساندة الاجتماعية بأنها تمثل مساعدة الآخرين لمواجهة ضغوط المجتمع النفسية والبيولوجية وتكون من الأسرة، الأصدقاء، الجيران، الزملاء، فعند تلقي الدعم يتشكل حاجز الصلابة النفسية لدى الفرد وتزيد قدرته على مواجهة مواقف الحياة وهذا ما ذهبت إليه دراسة عوالي عائشة (2016) وكشفت عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية المدركة لدى المرضى المصابين باحتشاء عضلة القلب.

والمساندة تأخذ عدة أشكال نجد منها الوجدانية، التقييمية، المساندة المعلوماتية والمساندة الأدائية أو المالية.

أما عن المالية فقد جاء في قوله تعالى «ليس البرّ أن تولوا وجوهكم قبل المشرق و المغرب ولكن البر من آمن بالله واليوم الآخر والملائكة والكتاب والنبيين وآتى المال على حبه ذوي القربى واليتامى والمساكين وابن السبيل والسائلين وفي الرقاب». فسبحانه وتعالى في هذه الآية يعدد المنفق عليهم، وهم أولى الناس بتلقي هذا النوع من المساندات.

كما أن المساندة الاجتماعية باختلاف مصادرها لها دور بالغ في التخفيف من صراع الأدوار لدى العاملات بقطاع التعليم ونخص بالذكر منهن المتزوجات، وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة جديد عبد الحميد(2015) أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية وصراع الأدوار لدى الزوجة العاملة بقطاع التعليم، حيث تساهم المساندة الاجتماعية في تخفيف الأعباء النفسية والعملية الناتجة عن صراع الأدوار، مما يعزز من قدرة الأستاذات في خلق التوازن بين حياتهن الشخصية والمهنية بشكل أفضل.

فالحياة المهنية لأستاذات التعليم الابتدائي خاصة مليئة بالتحديات تؤثر على حالتهن النفسية، بدء من الضغوط المهنية المتمثلة في إعداد الدروس وإدارة الصفوف وتحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الشخصية، وصولا إلى التعامل مع سلوكيات الطلاب المتنوعة والتفاعل مع الزملاء، الإدارة وأولياء الأمور، كل هذه العوامل تضع أستاذات التعليم الابتدائي تحت ضغط مستمر يؤثر على ارتياحهن النفسي الذي يعتبر مكونا أساسيا من مكونات الصحة النفسية.

وقد عرفه بلعزروق(2013) أنه كمال الصحة النفسية وسلامتها من العقبات النفسية، وهو حالة وجدانية.

ويعرف الارتياح النفسي أيضا بأنه حالة من الاستقرار النفسي والرضا الداخلي الذي يشعر به الفرد، والذي يتجلى في شعوره بالسعادة والسكينة والإيجابية تجاه حياته بشكل عام، حيث يعكس مدى توازن الشخص في مختلف جوانب حياته الشخصية، المهنية والاجتماعية.

وقد نال الارتياح النفسي في السنوات الأخيرة اهتماما كبيرا في الدراسات النفسية ضمن ما يسمى بعلم النفس الإيجابي، حيث أن علم النفس الإيجابي هو اتجاه جديد آتى مخالفا للاتجاهات التي كانت سائدة في علم النفس بصفة عامة والتي تميزت منذ البدايات الأولى لهذا العلم بالتركيز على دراسة الجوانب السلبية للفرد وكيفية معالجتها، إذ اهتم علم النفس الإيجابي بالبحث عن الصفات الفعالة والإيجابية التي تؤكد على إنسانية الفرد وتضيف عليه عمق التسامي والتباهي بتلك المشاعر و الإنسانية الإيجابية.

ويعتبر الارتياح النفسي للأستاذات عاملا جوهريا ليس فقط لصحتهن وسعادتهن الشخصية، بل أيضا لجودة التعليم الذي يقدمونه، إذ أن الأستاذة التي تتمتع بحالة نفسية جيدة قادرة على تقديم تجربة تعليمية متميزة مليئة بالحيوية والإبداع مما ينعكس إيجابيا على أداء الطلاب وتحصيلهم الدراسي.

حيث أظهرت بعض الدراسات مثل دراسة رباب عبد الفتاح ابو الليل محمد(2023) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق المهني والارتياح النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، كون التوافق المهني يعزز من الصحة النفسية والعاطفية، مما يزيد من إنتاجية الفرد ورضاه عن حياته المهنية والشخصية والذي يعد مؤشر من مؤشرات الارتياح النفسي.

وعلى إثر ما سبق ذكره تبرز أهمية قيام هذه الدراسة بالجمع بين متغير المساندة الاجتماعية والارتياح النفسي لما لها من آثر على الصحة النفسية لأستاذات التعليم الابتدائي.

وعليه نطرح التساؤل التالي:

هل توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية والارتياح النفسي لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي؟

2-تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى المساندة الاجتماعية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي؟
- ما مستوى الارتياح النفسي لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي؟
- هل تساهم المساندة الاجتماعية بالتنبؤ في مستوى الارتياح النفسي لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية والسن والتفاعل بينهما لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالارتياح النفسي تعزى إلى متغير الأقدمية والطور التعليمي والتفاعل بينهما لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي؟

3-فرضيات الدراسة:

- مستوى المساندة الاجتماعية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي مرتفع.
- مستوى الارتياح النفسي لدى أستاذات التعليم الابتدائي مرتفع.
- تساهم المساندة الاجتماعية في التنبؤ بالارتياح النفسي لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية والسن والتفاعل بينهما لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الارتياح النفسي تعزى إلى متغير الطور والأقدمية والتفاعل بينهما لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي.

4-أهداف الدراسة:

- الكشف عن مستوى المساندة الاجتماعية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي.
- الكشف عن مستوى الارتياح النفسي لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي.
- الكشف عن مدى مساهمة المساندة الاجتماعية بالتنبؤ في مستوى الارتياح النفسي لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي.
- معرفة الفروق في المساندة الاجتماعية تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية والسن والتفاعل بينهما لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي.

- معرفة الفروق في الارتياح النفسي تبعا لمتغير الطور والخبرة والتفاعل بينهما لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي.

5-أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في كونها تسلط الضوء على موضوع الارتياح النفسي والذي ينتمي إلى ميدان علم النفس الإيجابي وهذا الأخير يحتاج إلى المزيد من الدراسات والأبحاث لاكتمال هذا الفرع الهام من فروع علم النفس، وكذلك إثراء المكتبة العلمية بمعلومات ومعارف جديدة فيما يخص موضوع الدراسة وخاصة مع قلة الدراسات التي تناولت المتغيرين مع بعض في الساحة العربية عامة والجزائر خاصة، وقد تفتح هذه الدراسة آفاقا جديدة أمام الباحثين لاستكمال دراسات حول ذات الموضوع مع متغيرات أخرى. وتتجلى أهمية الدراسة الحالية أيضا في أن مهنة التربية والتعليم تعد من المهن الأساسية والحساسة في بناء شخصية سوية للفرد، فشعور الأستاذة بالراحة النفسية وتوفير بيئة داعمة مساندة حولها ينعكس على أدائها وعلاقتها مع التلاميذ، مما ينعكس على التحصيل الدراسي لديهم إذ يتأثر العديد من التلاميذ بالحالة النفسية لأساتذتهم، لذلك أصبح الاهتمام بالأستاذة أمر ضروري يحتاج إلى التشخيص نظرا للضغوط والصراعات التي تعيشها بسبب ظروف المجتمع والذي يؤثر على ارتياحها وشخصيتها ونموها وأدائها.

6- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

6-1 المساندة الاجتماعية:

تعرفها كردي (2008): بأنها تلك العلاقة القائمة بين الفرد والمحيطين به من أفراد الأسرة والأصدقاء والصحبة الاجتماعية التي يدرك الفرد من خلالها الثقة في الآخرين والاعتماد عليهم في إشباع حاجته.

(معمرية،2021،ص20)

وتعرف إجرائيا: بأنها ذلك الدعم المادي والمعنوي الذي تتلقاه أستاذة مرحلة التعليم الابتدائي من الأصدقاء والأسرة والذي يساهم في تعزيز صحتها النفسية والبدنية ومواجهة الضغوط المهنية والشخصية بشكل أكثر فعالية.

وهي الدرجة التي تتحصل عليها الأستاذة في مقياس المساندة الاجتماعية المعد لهذه الدراسة.

6-2 الارتياح النفسي:

تعرفه ريف (2006): بأنه ذلك الإحساس الإيجابي ويتم رصده من خلال المؤشرات السلوكية منها الرضا عن الذات والحياة بشكل عام كما يرتبط بكل من الإحساس العام بالسعادة والطمأنينة والسكينة.

(دكار وشافية،2023،ص5)

ويعرف إجرائيا: بأنه إحساس إيجابي تشعر به أستاذة مرحلة التعليم الابتدائي من خلال المؤشرات السلوكية التي تدل على التحكم في الذات والأحداث مع السعادة في العمل واندماجها الاجتماعي بالإضافة إلى تقدير الذات والتوازن العقلي والانفعالي وكذا علاقتها الإيجابية مع الآخرين والحفاظ عليها والاستمرار فيها وهذا من أجل تحقيق الأهداف الشخصية.

وهي الدرجة التي تتحصل عليها الأستاذة في مقياس الارتياح النفسي المعد لهذه الدراسة.

7- الدراسات السابقة:

1- دراسة جديد عبد الحميد(2015) بعنوان: المساندة الاجتماعية وعلاقتها بصراع الأدوار لدى الزوجة العاملة بقطاع التعليم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية دراسة ميدانية في بعض الدوائر بولاية غرداية.

هدفت الدراسة إلى:

- الكشف عن مستوى المساندة الاجتماعية لدى الزوجات العاملات بقطاع التعليم.
- الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية وصراع الأدوار لدى الزوجات العاملات بقطاع التعليم لولاية غرداية.

عينة الدراسة: 160 معلمة وأستاذة بقطاع التعليم لولاية غرداية اختيرت بطريقة عشوائية.

المنهج: وصفي تحليلي

أدوات الدراسة: مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحث، ومقياس صراع الأدوار من إعداد الدكتورة سميرة بن عمارة.

من أهم نتائج الدراسة:

- وجود اختلاف في مستوى المساندة الاجتماعية وهو مرتفع بحسب انتشار درجات المساندة وتبين من خلال تحليل الأبعاد أن بعد المساندة الوجدانية مرتفع ويليه المساندة الفعلية بعدها المساندة المعلوماتية.
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية وصراع الأدوار لدى عينة الدراسة.

2- دراسة لعيدي جمال الدين (2015)، بعنوان :علاقة المساندة الاجتماعية بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة إلى:

- معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي الخاص بالتلاميذ.
- البحث والتعرف على مستوى المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء لعينة الدراسة.

عينة الدراسة : 20 تلميذ وتلميذة من بعض ثانويات ولاية المدية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

المنهج: وصفي تحليلي.

أدوات الدراسة: مقياس المساندة الاجتماعية، والتحصيل الدراسي الذي تحصل عليه التلاميذ في امتحانات نهاية السنة الدراسية.

أهم نتائج الدراسة:

- تمتع التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية بمستوى مرتفع من المساندة الاجتماعية.

3-**دراسة مسعودي أحمد(2016)، بعنوان: الارتياح النفسي والفعالية الذاتية لدى المعلمين دراسة ميدانية من وجهة نظر عينة من معلمي المدرسة الابتدائية بولاية مستغانم.**

هدفت الدراسة إلى:

التعرف على مستوى الارتياح النفسي والفعالية الذاتية لدى المعلمين ومدى اختلافهم باختلاف جنسهم، مكان عملهم وأقدميتهم في التعليم من وجهة نظرهم.

عينة الدراسة: 346 معلما ومعلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من ولاية مستغانم.

المنهج: وصفي تحليلي.

أدوات الدراسة: استبيان الفاعلية الذاتية، وقاس الارتياح النفسي ب 3 مقاييس: مقياس الرضا عن مجالات الحياة لكومينس، مقياس الرضا عن الحياة لدينر، امونس، لارسن وقريعان. ومقياس التوازن الوجداني من إعداد واتسن، كلارك وتيلجن.

من أهم نتائج الدراسة:

- مستوى الارتياح النفسي مرتفع لدى عينة الدراسة.-
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الارتياح النفسي مهما كان جنسهم، مكان عملهم أو أقدميتهم.

4- دراسة بن دحو سمية (2017)، بعنوان: الارتياح النفسي في العمل وعلاقته بالخلفية الفردية للعامل (الأقدمية، الحالة العائلية، الرتبة المهنية) دراسة ميدانية بالمديرية الجهوية للجمارك بوهران.

هدفت الدراسة إلى:

- الكشف عن مستوى شعور الموظفين الجمركيين الذين يعملون بالمديرية الجهوية للجمارك بالارتياح النفسي وتحديد مدى تأثير الخلفية الفردية في مستوى ارتياحهم النفسي.

عينة الدراسة: 80 موظفا وموظفة جمركيين تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

المنهج: وصفي تحليلي.

أدوات الدراسة: مقياس الانفعالات الإيجابية والسلبية الذي قام بتطويره بيتر وور، مقياس الرضا الوظيفي من إعداد الباحثة.

من أهم نتائج الدراسة:

- مستوى شعور الموظفين الجمركيين بالارتياح النفسي جاء متوسط.
- عدم وجود فروق في مستوى شعور الموظفين الجمركيين بالارتياح النفسي تعزى لمتغير الحالة العائلية.
- وجود فروق في مستوى شعور الموظفين الجمركيين بالارتياح النفسي تعزى لمتغير الأقدمية.

5_دراسة أميطوش موسى وسكاي سامية(2019)، بعنوان: مستوى المساندة الاجتماعية وأشكالها لدى التلاميذ المتميزين في التحصيل الدراسي دراسة ميدانية في بعض المتوسطات التربوية بولاية تيزي وزو.

هدفت الدراسة إلى:

- معرفة مستوى المساندة الاجتماعية وأشكالها بالنسبة للتلاميذ المتميزين في التحصيل الدراسي.
- محاولة الكشف عن مستوى الفروق بالنسبة لهذه المساندة بدلالة الجنس.

عينة الدراسة: 53 تلميذ وتلميذة اختيروا بطريقة قصدية من متوسطات ولاية تيزي وزو.

المنهج: وصفي تحليلي.

أدوات الدراسة: مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحثة شيماء أحمد محمد الديداموني(2019).

من أهم نتائج الدراسة:

- مستوى المساندة مرتفع جدا لدى عينة الدراسة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ المتميزين بدلالة الجنس.

6- دراسة حنان فريج فريحان العتيبي(2019)، بعنوان: المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من أمهات تلميذات صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية بجدة.

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة.

عينة الدراسة: 145 أما من أمهات تلميذات صعوبات التعلم تم اختيارهم بطريقة قصدية من جدة.

المنهج: وصفي ارتباطي مقارن.

أدوات الدراسة: مقياس المساندة الاجتماعية للقط(2010)، ومقياس الرضا عن الحياة للدسوقي(1998).

من أهم نتائج الدراسة:

لا توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات المجموعات لجميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية تبعا للمتغيرات الديموغرافية التالية(الحالة الاجتماعية، العمل، الفئة العمرية للأم والمستوى الاقتصادي، المستوى التعليمي ونوع العصوبة التعليمية للتلميذة).

7- دراسة فاطمة تلمساني(2021)، بعنوان: الارتياح النفسي الشخصي والرضا الوظيفي لدى الأستاذة.

هدفت الدراسة إلى:

- معرفة العلاقة بين مستوى الارتياح النفسي الشخصي والرضا الوظيفي.

عينة الدراسة: 169 أستاذ وأستاذة تم اختيارهم بطريقة عرضية.

المنهج: وصفي مسحي.

أدوات الدراسة: مقياس الارتياح النفسي الشخصي swb

من أهم نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ارتباطية بين الارتياح النفسي الشخصي والرضا الوظيفي.
- مستوى الارتياح النفسي الشخصي مرتفع.

8- دراسة دينا سالم سليمان عارف(2021)، بعنوان: المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالغضب وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طالبات الثانوية الفنية بمحافظتي أسيوط والوادي الجديد.

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف إلى أي مدى تختلف المساندة الاجتماعية باختلاف الحالة الاجتماعية لدى عينة البحث من طالبات المدارس الفنية التجارية.

عينة الدراسة: 866 طالبة من طالبات المرحلة الثانوية الفنية بأسيوط والوادي الجديد.

المنهج: وصفي ارتباطي مقارن.

أدوات الدراسة: استمارة مقابلة، مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحثة، مقياس الغضب إعداد snell et al تعريب وتقنين صوميل تامر وآخرون.

من أهم نتائج الدراسة:

- وجود اختلاف في درجات المساندة الاجتماعية لدى فئة المخطوبات والمتزوجات والآنسات.

9- دراسة سمية سعيدون ومعطاوي الحوسين(2022)، بعنوان: الارتياح النفسي لدى عمال الشبه طبي بالجنوب الجزائري.

هدفت الدراسة إلى:

- الكشف عن واقع الارتياح النفسي لدى عمال الشبه طبي بالجنوب الجزائري والتعرف على عوامل الخلفية الفردية المؤثرة على الارتياح النفسي.

عينة الدراسة: 54 عامل شبه طبي بمستشفى 240 سرير ببشار.

المنهج: وصفي تحليلي.

أدوات الدراسة: مقياس الرضا عن مجالات الحياة لكومينس، ومقياس التوازن الوجداني من إعداد واطسون وكلارك وتيلجن.

من أهم نتائج الدراسة:

- عدم وجود فروق من حيث الارتياح النفسي تعزى للجنس، الحالة العائلية والرتبة المهنية.
- وجود فروق من حيث الارتياح النفسي تعزى لعامل سنوات الأقدمية.

10- دراسة منى حميحدوشريبط الشريف محمد(2022)، بعنوان: مستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية على طلبة من جامعة باجي مختار عنابة.

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

عينة الدراسة: 158 طالب جامعي من جامعة باجي مختار عنابة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.

المنهج: وصفي تحليلي.

أدوات الدراسة: مقياس رايف (1989).

نتائج الدراسة:

- مستوى الارتياح النفسي مرتفع لدى أفراد عينة الدراسة.

11- دراسة تومي طيب(2022)، بعنوان: دور المساندة الاجتماعية في تخفيف الضغط النفسي لدى ممرضات مصلحة كوفيد.

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من الضغط النفسي لدى ممرضات مصلحة كوفيد.

عينة الدراسة: 45 ممرضة بمستشفى الزهراوي وسليمان عميرات بالمسيلة، حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية.

المنهج: وصفي تحليلي.

أدوات الدراسة: مقياس المساندة الاجتماعية لسميرة عبد الله الكردي، ومقياس الضغط النفسي لفانستاين.

من أهم نتائج الدراسة:

- مستوى المساندة الاجتماعية مرتفع لدى ممرضات مصلحة كوفيد.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من المساندة الاجتماعية والضغط النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية والسن.

12- دراسة رباب عبد الفتاح ابو الليل محمد(2023)، بعنوان: التوافق المهني وعلاقته بالارتياح النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على العلاقة الإرتباطية بين التوافق المهني والارتياح النفسي والكشف عن الفروق بين متوسطات درجات التوافق المهني والارتياح النفسي لدى عينة من معلمي التربية الخاصة بمدينة الطائف وجدة والرياض تبعا لمتغير الخبرة.
- التعرف على مستوى التوافق المهني والارتياح النفسي.

عينة الدراسة: تكونت من 238 معلم ومعلمة وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من مدارس الخاصة، بعض مراكز صعوبات التعلم، العيادات النفسية، مراكز تعديل السلوك بالطائف وجدة والرياض.

المنهج: وصفي ارتباطي.

أدوات الدراسة: مقياس الارتياح النفسي pwi ومقياس التوافق المهني.

من أهم نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق المهني والارتياح النفسي.
- مستوى الارتياح النفسي متوسط لدى معلمي التربية الخاصة بمدينة الطائف، جدة، الرياض.

8- التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد التطرق لعدد من الدراسات السابقة وجدنا أنها تتفق وتختلف مع الدراسة الحالية في عدة جوانب نذكر منها:

8- 1الأهداف:

اتفقت دراسة لعيدي جمال الدين (2015)، دراسة أميطوش وسكاي(2019)، ودراسة جديد عبد الحميد (2015) على هدف مشترك وهو الكشف عن مستوى المساندة الاجتماعية، في حين تباينت أهداف الدراسات التالية على النحو الآتي: دراسة حنان فريج فريحان العتيبي (2019) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة، وهدفت دراسة دينا سالم سليمان عارف(2021) التعرف إلى أي مدى تختلف المساندة الاجتماعية باختلاف الحالة الاجتماعية، أما دراسة تومي طيب(2022) فقد هدفت للتعرف على دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من الضغط النفسي.

أما بالنسبة لدراسة عبد الفتاح ابو الليل محمد (2023) ودراسة مسعودي أمحمد (2016)، دراسة حميحدوشريبط (2022) ودراسة بن دحو سمية (2017) اتفقت كلها من حيث الهدف وهو التعرف على مستوى الارتياح النفسي، وفي المقابل نجد دراسة فاطمة تلمساني (2021) هدفت إلى معرفة العلاقة بين مستوى الارتياح النفسي الشخصي والرضا الوظيفي، أما دراسة سعدون ومعطاوي (2022) فهدفت للكشف عن واقع الارتياح النفسي والتعرف على عوامل الخلفية الفردية المؤثرة على الارتياح النفسي.

وفي دراستنا الحالية نهدف إلى الكشف عن مدى مساهمة المساندة الاجتماعية في التنبؤ بالارتياح النفسي لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي، بهدف وقاية هذه الشريحة من الاحتراق الوظيفي وتعزيز الصحة النفسية لهن من خلال تقديم الدعم اللازم ولنجاح العملية التعليمية ككل، حيث يمكن لهذا الكشف أن يؤدي إلى بيئة تعليمية أكثر إيجابية وداعمة.

8-2 العينة:

تباينت عينات الدراسات السابقة حيث شملت تلاميذ الثانويات مثل دراسة لعيدي جمال الدين (2015) ودراسة سالم سليمان عارف (2021)، أما دراسة أميطوش وسكاي(2019) شملت تلاميذ المتوسطات، في حين تمثلت عينة دراسة جديد(2015) وتلمساني(2021) من أستاذات بالأطوار التعليمية الثلاث (ابتدائي، متوسط، ثانوي)، ودراسة حنان فريج فريحان العتيبي (2019) شملت أمهات تلميذات صعوبات التعلم، أما دراسة رباب عبد الفتاح (2023) تمثلت عينتها في معلمي التربية الخاصة، ودراسة مسعودي أمحمد (2016) شملت معلمي الطور الابتدائي وعن دراسة بن دحو سمية (2017) فقد تمثلت عينتها في الجمركيين، أما دراسة سعدون ومعطاوي (2022) فكانت العينة عمال الشبه طبي، ودراسة تومي طيب (2022) شملت ممرضات مصلحة كوفيد.

في حين أن دراستنا الحالية فشملت أستاذات التعليم الابتدائي كون المجال التعليمي الابتدائي غالبا ما يكون ميدانا تهيمن عليه النساء وهنّ يلعبن دورا حيويا في تشكيل الأسس التعليمية والنفسية للأطفال في مراحلهم الأولى، فهم يؤثرون بشكل كبير على تطور الأطفال (الأكاديمي والاجتماعي والنفسي) مما يجعل من دراسة حالتهن النفسية والاجتماعية ذات أهمية بالغة.

إذا فإن اختيار هذه العينة يمكن أن يوفر رؤى قيمة تساعد في تحسين البيئة التعليمية ودعم رفاهية الأستاذات، مما ينعكس إيجابيا على الطلاب والمجتمع ككل.

8-3المنهج:

معظم الدراسات السابقة اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي منها دراسة تومي طيب (2022)، ودراسة جديد عبد الحميد (2015)، دراسة لعيدي جمال الدين (2015)، دراسة

أميطوش وسكاي (2019)، دراسة حميحدو شريبط (2022)، دراسة سعدون ومعطاوي (2022)، دراسة بن دحو سمية (2017)، ودراسة مسعودي أمحمد (2016). بينما اعتمدت دراسة فاطمة تلمساني (2021) على المنهج الوصفي المسحي، أما دراسة رباب عبد الفتاح (2023) منهجها كان الوصفي الارتباطي، ودراسة حنان فريج فريحان العتيبي (2019) مع دراسة دينا سالم سليمان عارف (2021) اعتمدا على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

وفي دراستنا هذه تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي وهذا نظرا لملائمته طبيعة و أهداف الدراسة في الكشف عن مدى مساهمة المساندة الاجتماعية في التنبؤ بالارتياح النفسي، وملائمته لحجم العينة التي شملتها الدراسة أيضا.

8-4 الأدوات:

اتفقت الدراسات السابقة في استخدامها أداة الاستبانة لجمع المعلومات، باستثناء دراسة دينا سالم سليمان عارف (2021) جمعت بين الاستبانة واستمارة المقابلة، ودراسة لعيدي جمال الدين (2015) جمع بين نتائج امتحانات نهاية السنة الدراسية (لمعرفة مستوى التحصيل) واستعانة بالاستبانة أيضا.

وفي دراستنا الحالية تم استخدام أداة الاستبانة نظرا لقدرة هذه الأداة على تحصيل أكبر قدر من المعلومات حول موضوع الدراسة.

8-5 نتائج الدراسة:

اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة بن دحو سمية (2017) ودراسة سعيدون ومعطاوي(2022) أن هناك فروق في الارتياح النفسي تعزى لمتغير الخبرة، في حين اختلفت مع دراسة مسعودي أمحمد (2016) بعدم وجود فروق في الارتياح النفسي تعزى لمتغير الخبرة.

اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة حميحدو شريبط (2022) ودراسة فاطمة تلمساني (2021) ودراسة مسعود أمحمد (2016) في أن مستوى الارتياح النفسي مرتفع.

واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة بن دحو سمية (2017) ودراسة رباب عبد الفتاح (2023) في أن مستوى الارتياح النفسي متوسط.

اتفقت الدراسة الحالية مع كل الدراسات السابقة في أن مستوى المساندة الاجتماعية مرتفع.

اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة حنان فريج فريحان العتيبي (2019) ودراسة تومي طيب (2022) بأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية والسن.

في حين اختلفت دراستنا مع دراسة دينا سالم سليمان عارف (2021) أن هناك فروق في درجة المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

الفصل الثاني: المساندة الاجتماعية

تمهيد

1. تعريف المساندة الاجتماعية
2. أهمية المساندة الاجتماعية
3. النماذج النظرية المفسرة للمساندة الاجتماعية
4. أشكال المساندة الاجتماعية
5. مصادر المساندة الاجتماعية
6. الشروط الواجب توافرها في المساندة الاجتماعية
7. وظائف المساندة الاجتماعية
8. العوامل المهددة للمساندة الاجتماعية

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد المساندة قديمة قدم الإنسان، وهي أحد الأعمدة الأساسية التي يقوم عليها استقرار الفرد والمجتمع في عالمنا المعاصر، الذي يشهد تطورات سريعة وتغيرات متلاحقة، تبرز المساندة الاجتماعية كعامل حاسم في تعزيز الصحة النفسية والجسدية للأفراد، وتمكنهم من مواجهة التحديات اليومية والضغوط الحياتية، فالأبحاث النفسية والاجتماعية أثبتت مرارًا أن الأفراد الذين يحظون بمساندة اجتماعية قوية يتمتعون بمستويات أعلى من الرضا عن الحياة والرفاهية العامة، فهم يكونون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط النفسية والتوترات، ويتمتعون بصحة نفسية وجسدية أفضل. في المقابل، فإن نقص الدعم الاجتماعي قد يؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بالاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب، وتعرف المساندة الاجتماعية بأنها شبكة من العلاقات والروابط التي تربط الفرد بأشخاص آخرين، سواء داخل الأسرة أو في محيط الأصدقاء أو الزملاء في العمل، أو حتى في المجتمع الأكبر

1-**تعريف المساندة الاجتماعية:**

لغة السند هو: ما ارتفع عن الأرض قبل الجبل أو الوادي، وجمعه إسناد، وكل شيء أسندت إليه فهو سند، وما يسند إليه يسمى مسندا وسندا وجمعه المساندة، وتساندت إليه أسندت وساندت الرجل مساندة إذا عاضدته وكانفته.

(أميطوش وسكاي،2019،ص116)

وعرفها lepore(1994)

بأنها الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة وخاصة الاجتماعية في أوقات الضيق ، ويتزود الفرد بالمساندة من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منتظم بشكل أو بآخر، وتضم شبكة العلاقات الاجتماعية في الغالب الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل.

(محمد إكتيبي،2021،ص69)

ويتفق كل من الشناوي وعبد الرحمان (1994)

على أن المساندة الاجتماعية هي وجود عدد كافي من الأشخاص في حياة الفرد يمكنه الرجوع إليهم عند الحاجة، وأن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له.

(سالم سليمان عارف،2021،ص 422)

عرفها عزت (1996)

بأنها درجة شعور الفرد بتوافر المشاركة العاطفية والمساندة الوالدية والعملية من جانب الآخرين مثل الأسرة والأقارب والأصدقاء وزملاء العمل ورؤساء العمل وكذلك وجود من يزودونه بالنصيحة والإرشاد من هؤلاء الأفراد ويكون معهم علاقات اجتماعية عميقة.

(تومي،2022،ص1267)

وعرفها جديد (2015)

بأنها وسيلة معنوية تعبر عن مدى ترابط العلاقات الاجتماعية، ومقدار استفادة الأفراد من وجودهم داخل جماعات أو تنظيمات متمثلة في الأسرة، الأصدقاء، الزملاء تمدهم بالعطف والأمان ويشعرون من خلالها أنهم مهمين، وتعمل على تخفيف ضغوط الحياة.

(جديد،2015،ص43)

ويعرفها كابلان

بأنها النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين تتسم بأنها طويلة المدى، ويمكن الاعتماد عليها، والثقة بها وقت شعور الفرد بالحاجة إليها لتمده بالسند العاطفي.

(حسان شعبان وآخرون،2022،ص 124)

ويعرفها هوس

أنها عبارة عن العلاقات المتداخلة بين الأفراد وتقوم على أساس من: الاحترام، العاطفة ، التأكيد ،الاهتمام ، المساعدة المالية، و تقديم المعلومات.

(العتيبي،2019،ص176)

ومن خلال ما سبق نعرف المساندة الاجتماعية بأنها: ذلك الدعم الذي يتلقاه الأفراد من خلال شبكاتهم الاجتماعية المختلفة، سواء من الأسرة أو الأصدقاء أو الزملاء أو المجتمعات المحيطة، يشمل هذا الدعم مجموعة متنوعة من الأشكال مثل الدعم العاطفي، المعلوماتي، المادي، والمعنوي. بحيث تساعد المساندة الاجتماعية الأفراد على مواجهة التحديات الحياتية المختلفة، تعزيز الشعور بالانتماء، وتخفيف الضغوط النفسية والتوتر.

2-أهمية المساندة الاجتماعية:

على الرغم من اختلاف الأشكال التي تقدم بها المساندة الاجتماعية إلا أن لها أهمية نفسية وصحية واجتماعية كبيرة تتمثل فيما يلي:

جاء عن عسكر (1988): أن المساندة الاجتماعية تعمل كمصدر أو وسيلة لمنع أو تخفيف النتائج السلبية للمواقف الضاغطة، و أظهرت إحدى الدراسات الاجتماعية أن هناك علاقة عكسية معنوية قوية بين المساندة الاجتماعية وضغط العمل وكلما زادت المساندة قلت الشكوى المرتبطة بصحة الأفراد كما توصل لوفالو (1997) إلى أن شبكات المساندة الاجتماعية القوية تحسن لأنها تحسن وظيفة الجهاز المناعي.

وفي دراسة أخرى لوكسلر (1982) بينت نتائجها أن ضعف الدعم الاجتماعي يعتبر مصدرا قويا من مصادر ضغوط الحياة، كما إن الإناث أكثر شعورا بالضغط وأكثر تعرضا له.

ويرى (1994) turner أن المساندة الاجتماعية تؤثر بطريقة مباشرة على سعادة الفرد عن طريق الدور المهم الذي تلعبه حينما يكون مستوى الضغوط مرتفعا.

وكذلك يرى كل من (1991) coyne&Downey أن المساندة الاجتماعية من الآخرين الموثوق بهم لها أهمية رئيسية في مواجهة الأحداث الضاغطة.

ويرى (1980) bowlby أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الإحباطات وتجعله قادرا على حل مشاكله بطريقة جيدة.

كما يشير (1983) Sarason إلى أن الفرد الذي ينشآ وسط أسرة مترابطة تسود المودة والآلفة بين أفرادها، يكون الفرد فيها قادر على تحمل المسؤولية ولديه صفات قيادية، ومنه فإن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط وتقلل من المعاناة النفسية في حياته، وهي تلعب دورا هاما في الشفاء من الاضطرابات النفسية كما تسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد.

(عمومن وجقيدل،2014،ص173)

وعليه فإن المساندة الاجتماعية تعمل على:

- تخفيف الضغوط الخارجية.
- تخفيف مشاعر القلق والاكتئاب والتوتر لدى الفرد.

- تزيد من ثقة الفرد بنفسه، وتقديره لذاته.
- إعطاء الفرد القدرة على التكيف مع الأحداث الضاغطة.
- تقدم تقييم إيجابي يساعد الفرد في التحقق من صحة الأفكار والآراء الشخصية.
- تؤدي إلى إشباع حاجات الانتماء والاندماج والاحترام والتقدير لدى الفرد.
- تقوي من إرادة الفرد على تحمل الأحداث الحياتية الصعبة.

(سليم جربان، 2013، ص16)

ونستنتج من خلال ما تم عرضه أن المساندة الاجتماعية ليست مجرد تفاعل اجتماعي، بل هي جزء أساسي من صحة الفرد ورفاهيته، فالأفراد الذين يحظون بشبكة دعم قوية يكونون أكثر قدرة على مواجهة التحديات والضغوط اليومية، مما يجعل من المساندة الاجتماعية عنصراً حيوياً في حياة كل فرد.

2-النماذج النظرية المفسرة لدور المساندة الاجتماعية:

قدم كوهن و ويلز (1985) نموذجين لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة في مواجهة المشقة الصحية وهما: نموذج الأثر الواقي المخفف من الضغط ونموذج الأثر الرئيسي.

نموذج الأثر الواقي المخفف من الضغط: يفترض هذا النموذج أن المساندة الاجتماعية تستطيع أن تخفض من الضغط النفسي حتى يستعيد الفرد مناحي النقص التي نشأت لديه بسبب الحزن، وتقدم هذه النظرية مفهوما نظرياً جديداً هو نموذج الحماية، الذي يعني أن المساندة الاجتماعية المرتفعة تحمي الشخص من سيطرة الضغط النفسي وتأثيره السلبي على حالتها الصحية وهذا النموذج يرتبط بالصحة فقط بشكل أساسي للأفراد الذين يقعون تحت ضغط المرض، وينظر فيه إلى أن المساندة الاجتماعية تحمي الأفراد الذين يتعرضون لضغوط من احتمال التأثير الضار لها.

(حسن شعبان وآخرون، 2022، ص 124)

وقد وضع كوهن و ويلز آليتين على الأقل لتفسير كيفية قيام المساندة الاجتماعية بتخفيف آثار المشقة والضغوط الواقع تحتها الأفراد كالتالي:

الآلية الأولى: تؤثر المساندة على العمليات المعرفية الإدراكية للفرد الواقع تحت المشقة، فالفرد الذي يقابل مصدرا للمشقة المرتفعة، مثل الأزمة المادية في ظل توفير المساندة له من قبل المحيطين به سواء أكان عن طريق مساعدته ماليا في أفراد عائلته أم عن طريق تزويده بعمل يمكنه من كسب المزيد من المال، يدرك الموقف بأنه لم يعد شاقا.

الآلية الثانية: تتدخل المساندة الاجتماعية لتعمل على تعديل آثار أحداث الحياة المسببة للمشقة والنواتج المترتبة عليها، فيعمل أعضاء بيئته الاجتماعية على تهدئة الفرد أو إقناعه بأن المشكلة ليست مهمة أو مؤثرة، أو يحاولون تقليل مخاوفه، أو تشجيعه على التركيز على الجانب الإيجابي في حياته، وبالتالي يصحح الفرد صورته عن ذاته وعن الموقف.

(جديد،2015،ص 46)

نموذج الأثر الرئيسي:

يفترض هذا النموذج أن المساندة الاجتماعية لها تأثير مفيد في حياة الفرد وسعادته، بصرف النظر عما إذا كان هذا الفرد يقع تحت ضغط أم لا، وقد أشتق هذا النموذج أدلته من واقع التحليلات الإحصائية التي أظهرت وجود أثر رئيسي لمتغير المساندة مفيد للصحة البدنية والنفسية، لأن التفاعلات الاجتماعية الإيجابية يمكن أن تزود الأفراد بخبرات إيجابية منتظمة وهذا النوع من المساندة يرتبط مع السعادة، ويجنب الخبرات السالبة التي قد تزيد من احتمال حدوث الاضطراب السيكوسوماتي، ويرتبط بالصحة البدنية عن طريق آثار الانفعال على الهرمونات العصبية أو عن طريق التأثير في أنماط السلوك المتصل بالصحة مثل تدخين السجائر .

(حسن شعبان وآخرون،2022،ص124)

ومن بين النظريات التي قدمت تفسيرا للمساندة الاجتماعية:

1- **النظرية البنائية**

يشير ''كايلان وآخرون'' إلى أن علماء المدرسة البنائية ركزوا على تعميم بناء شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد لزيادة حجمها، وتعدد مصادرها، وتوسيع مجالاتها لتوظيفها في خدمة الفرد،

ومساعدته في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ووقايته من آثار نفسية سلبية يواجهها في البيئة المحيطة.

و يرى "دوكوسليفر" أن الاتجاه البنائي في دراسته للمساندة الاجتماعية يقوم على افتراض أن الخصائص الكمية لشكلية المساندة تؤثر على التفاعلات المتبادلة بين الأفراد وعلى عمليات التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة، كما تلعب دورا حيويا في تدعيم المواجهة الفعالة لأحداث الضاغطة دون أي آثار سلبية على الصحة النفسية لمتلقي المساندة.

2-النظرية الوظيفية

يشير دوكوسليفر (1995) إلى أن المساندة الاجتماعية هي تلك المعلومات التي يعتقد الفرد أنه محبوب من المحيطين به، وأنه محاط بالرعاية من الآخرين، والانتماء إلى شبكة العلاقات الاجتماعية في البيئة المحيطة، وبأنه يحس بالتقدير والاحترام من مصادر المساندة الاجتماعية القريبة منه، ويحس أيضا بواجباته والتزاماته الاجتماعية مع المحيطين به.

ولقد أشار التراث النفسي في مجال التشاؤم من الحياة والإقدام على الانتحار إلى وجود ارتباط جوهري بين ضغوط الحياة كالفقد الشخصي المتبادل مثل فقدان قريب أو صديق أو ضغوط البيئة الاجتماعية ومشكلاتها ومشاكل المدرسة والعمل ومشاكل البيئة الاجتماعية بشكل عام.

(إكتيبي،2021،ص73- 74)

3-نظرية التبادل الاجتماعي:

والتي تشير إلى وجود العديد من الآليات المعرفية والتي يحبذ استخدامها عند تبادل المساندة الاجتماعية مع الآخرين وهي:

ادخار المساندة الاجتماعية:

في جوهر هذه الآلية أن الشخص لديه رصيد من المساندات التي كان يقدمها في الماضي لأبنائه ولغيرهم، وأن ما يقدمه الأولاد والآخرين حاليا من مساندة تعد قليلة في نطاق المساندة التي قدمها لهم ولغيرهم في الماضي.

القابلية للمساواة: وتنص هذه الآلية على حقيقة أن الشخص يدرك مقدار المساندة التي تبذل من قبل الآخرين، وبالتالي يحاول جاهدا ألا يطلب من الآخرين مساندة تفوق طاقاتهم.

المودة أو الوحدة المترابطة: وتعني أن أعضاء الأسرة من المفترض أن يكونوا مترابطين في وحدة عضوية ونفسية واجتماعية واحدة، وأن المودة والحب والعطاء سلوك سائد داخل الأسرة، وبالتالي فإن ذلك سينعكس عليهم.

الانتباه الانتقائي أو الاختياري: وتعني هذه الآلية قدرة الشخص على إدراك ما يقدمه للآخرين وما يعجز عن تقديمه.

استمرارية الشخصية: وجوهر هذه الآلية هو وعي الشخص أن المساندة الاجتماعية بأنواعها المختلفة يمكن أن تقدم عبر مراحل الحياة المختلفة وإن اختلفت الأنواع.

المقارنة الاجتماعية: حيث يقارن الشخص بين ما كان يحصل عليه من مساندة في الماضي وبين ما يحصل عليه في الوقت الراهن.

(مقاسمي،2017،ص 12)

3- أشكال المساندة الاجتماعية:

المساندة المعلوماتية:

و هو تقديم النصيحة والتوجيه والاقتراحات والمعلومات المفيدة للشخص وهذا النوع من المعلومات من شأنه أن يساعد الآخرين في حل مشاكلهم. فمثلا إذا أراد الفرد أن يجري فحصا طبيا مزعجا، فيمكن للشخص الذي تعرض للفحص نفسه أن يزوده بالمعلومات حول الطريقة التي سيتم بها الفحص بالضبط، وكم من الوقت ستستمر المضايقة بسبب الفحص، وغيرها من الأمور المتعلقة بالموضوع. ويمكن للشخص الذي يواجه صعوبات في وظيفته أن يحصل على معلومات من زملائه في

العمل حول أفضل الطرق التي يمكن له أن يتبعها لتنظيم وقته، أو إنجاز المهام بالشكل السليم، أو في كيفية التعامل مع رِسائله بخصوص تغيير بعض المظاهر المتعلقة بعمله.

المساندة الانفعالية أو الوجدانية:

وهو إظهار التعاطف، والاهتمام، والمودة، والمحبة، والثقة، والتقبل، والتشجيع، والرعاية، والحنان الذي يقدم للفرد من قبل أفراد العائلة والأصدقاء خاصة في أوقات الضغط عندما يشعر الفرد بالكآبة والحزن والقلق، حيث يشعر الفرد من خلالها بقيمته.

(هوارية ومقدم،2016،ص 596)

المساندة التقييمية:

وهي مساعدة الفرد على تحقيق فهم أفضل للحدث الضاغط وللاستراتيجيات التي يجب حشدها للتعامل معه، ومن خلال تبادل التقييمات، يستطيع الفرد الذي يواجه حدثا ضاغطا أن يقرر مقدار التهديد الذي يسببه الحدث الضاغط، ويستطيع الاستفادة من المقترحات حول كيفية إدارة الموقف.

المساندة المادية:

وتتضمن توفير المواد المساندة مثل: الخدمات، والمساعدة المالية، والبضائع فمثلا: إن تقديم الهدايا من الأطعمة للعائلة التي تتعرض لوفاة أحد أفرادها يعني أن أفراد عائلة الفقيد ليس عليهم إعداد الطعام لأنفسهم، أو لزوارهم من الأقارب، في وقت لا يملكون فيه لا الطاقة ولا الحماس للقيام بهذه المهمة.

(تايلور،2008،ص445)

وهذه الأبعاد ضمن المساندة الاجتماعية لا يشترط بالضرورة توافرها كلها عند تلقي الفرد لها، إذ أن كل بعد منها يكون المطلب الأكثر إلحاحا لدى الفرد حسب الحاجة.

4-مصادر المساندة الاجتماعية:

وفيما يلي سنتعرف على مصادر المساندة الاجتماعية حسب تصنيف الرسمية والغير رسمية:

المصادر الرسمية:

ويقوم بتقديمها أخصائيون نفسيون واجتماعيون مؤهلون لمساعدة الناس في الأزمات والنكبات والمشكلات، إما عن طريق مؤسسات حكومية متخصصة أو جمعيات أهلية متطوعة، حيث يهرع هؤلاء الأخصائيون إلى تقديم المساندة الاجتماعية للمتضررين لتخفيف آلامهم ومعاناتهم ومشاكلهم في مواقف الأزمات.

وتشمل المساندة الاجتماعية الرسمية تقديم الإرشاد النفسي والاجتماعي في حل المشكلات، وتقديم المساعدات المادية للمتضررين بهدف التخفيف عنهم والأخذ بأيديهم في هذه المواقف الصعبة.

وتحرص جميع المجتمعات على توفير المساندة الاجتماعية الرسمية عن طريق مراكز التدخل المبكر أو السريع، ومؤسسات المساعدات المالية، ومراكز الإرشاد النفسي والاجتماعي، ومراكز الإسعافات الأولية ومجالس إدارة الأزمات وشرطة الإطفاء والنجدة وغيرها.

المصادر الغير رسمية:

وهي مساعدات يحصل عليها الفرد من الأهل والأصدقاء والزملاء والجيران بدوافع المودة والمحبة والمصالح المشتركة، والالتزامات الأسرية والاجتماعية والأخلاقية والإنسانية والدينية، وتقدم بعدة طرق من أهمها تبادل الزيارات والاتصالية الهاتفية والمراسلات والتجمع في المناسبات، وتقديم الهدايا والمساعدات المالية في الأزمات والنكبات.

(إبراهيم موسى،2000،ص198)

وبعد التعرف على مصادر المساندة الاجتماعية نلاحظ أن المصادر الرسمية تقوم بتقديم المساندة الاجتماعية بناءا على طلب الفرد وتتضمن كل المختصين المؤهلين أكاديميا في المجالات المحتمل اندراجها ضمن احتياجات الفرد.

والمصادر الغير رسمية تقوم بتقديم المساندة الاجتماعية دون طلب من الفرد تتضمن كل الفاعلين ضمن الأنساق العلائقية للفرد سواء كانت أسرية أو مهنية أو جوارية تدريجيا حسب مرحلته العمرية.

5- الشروط الواجب توافرها في المساندة:

كمية المساندة: يفضل أن يكون معدل المساندة معتدلا عند تقديمها لمتلقي المساندة حتى لا يصبح أكثر اعتمادية وبالتالي ينخفض تقديره لذاته.

وقت تقديم المساندة : يتطلب اختيار الوقت المناسب الكثير من المهارات الاجتماعية لدى مقدم المساندة الاجتماعية، حتى تؤدي هذه الأخيرة نتائج جيدة للمتلقي.

خصائص مقدم المساندة: يجب أن يتصف مقدم المساندة الاجتماعية بالمرونة، والنضج، والفهم الكامل لطبيعة المشكلة التي يمر بها متلقي المساندة، حتى يستطيع المساهمة بشكل فعال في تقديمها.

التشابه والفهم المتعاطف: إن المساندة الاجتماعية يمكن تقبلها في حالة التشابه النفسي والاجتماعي للمانح والمتلقي، بحيث تكون فعالة إذا كانت الظروف التي مر بها متشابهة.

(سليم جربان، 2013، ص17-18)

من خلال توافر هذه الشروط في المساندة يمكن تعزيز فعاليتها وزيادة تأثيرها الإيجابي على حياة الأفراد، فالمساندة الاجتماعية الفعالة تساهم في تحسين الصحة النفسية والجسدية، وتدعم الأفراد في مواجهة التحديات وتحقيق التوازن والاستقرار في حياتهم.

6-وظائف المساندة الاجتماعية:

الوظيفة الوقائية: تعتبر المساندة الاجتماعية مصدرا هاما من مصادر الدعم النفسي الاجتماعي الفعال الذي يحتاجه الفرد في مواجهة الضغوط حيث يؤثر نمط ما يتلقاه الفرد من دعم سواء كان عاطفيا او معلوماتيا أو ذاتيا في شد عضده وإثراء خبرته وجعله أكثر إدراكا وتقديرا وواقعيا في تقييمه للحدث مما يسهم في زيادة قدرته ومهارته في مواجهة الضغوط والتعامل معها، وبذلك نجد أنه بمقدار تلقي المساعدة والدعم الاجتماعي يكون التباين في حدوث الضغوط وخطورة تأثيرها.

الوظيفة العلاجية: إن المساندة الاجتماعية بما تتيحه من علاقات اجتماعية تتسم بالدفء والثقة تعمل كحواجز ضد التأثيرات السلبية لضغوط الحياة، ومثل هذه العلاقة بالإضافة إلى أنها تمثل مصدرا للتخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة بما تتيحه من إشباع لحاجات الفرد، فإنها تزيد من شعوره بهويته وتقديره لذاته وتعمل على شحن معنوياته وترفع من مستوى مواجهته للضغوط واعتقاده في فاعليته وكفاءته وتعزز ثقته بالنفس وهي كلها عوامل تساعد على الوقاية من هذه الضغوط حيث تساهم كذلك في الشفاء مما يترتب عنها من آثار سلبية على الصحة والنفس.

وفي عام 1985 أكد كوهين وسايم في دراسة لهما بأن للمساندة الاجتماعية دور مهم في الصحة النفسية والبدينة للفرد في مواجهته للضغوط.

(جديد،2015،ص51-52)

ومما سبق نستنتج أن الوظيفة الوقائية والعلاجية للمساندة تكمن فيما يلي:

- حماية الشخص لذاته وزيادة الإحساس بفعاليته.
- احتمالات إصابة الفرد بالاضطرابات النفسية والعقلية تقل عندما يدرك أنه يتلقى المساندة الاجتماعية.
- تساعد الفرد في تجاوز الأزمات.
- تلعب دورا هاما في الشفاء من الاضطرابات.
- تجعل الشخص أقل تأثيرا في تلقيه للضغوط.

7-العوامل المهددة للمساندة الاجتماعية :

قد تتدخل الأحداث الضاغطة بإمكانية الاستفادة بشكل فعال من المساندة الاجتماعية ، فالأفراد الذين يقعون تحت تأثير الضغط الشديد قد يعبرون باستمرار عن معاناتهم أمام الآخرين، فيدفعونهم بذلك إلى الابتعاد عنهم مما يزيد الأمر سوءا، كما أن الأشخاص الذين يعانون مثلا من الكآبة الشديدة أو المرض، يمكن أن ينفِّروا أصدقائهم وأفراد أسرهم بدلا من الاستفادة بشكل فعال من المساندة الاجتماعية التي يمكن أن يقدموها لهم.

وأحيانا قد يفشل الشخص المقدم للمساندة من تقديم المساندة المطلوبة، وبدلا من ذلك يتصرف بطريقة أبعد ما تكون عن المساندة، مما يؤدي إلى تفاقم الأحداث السلبية، وهذه التفاعلات السلبية قد تسبب آثارا ضارة بالصحة، تفوق ما يمكن للتفاعل الاجتماعي الإيجابي أن يحققه من فوائد.

ففي دراسة أجريت على 120 أرملة، وجد rook(1984) ارتباطا دائما وكبيرا بين التفاعلات الاجتماعية السلبية وتدهور الأوضاع الصحية، أكثر من ارتباطها بالنتائج الاجتماعية الإيجابية. فالملابسات الناتجة عن التعرض لانتهاك الخصوصية من الأصدقاء، والأقرباء، والتعرض للاستغلال، وتلقي الوعود الكاذبة بالمساعدة، والتورط مع أشخاص تسببوا في حدوث الصراعات أو الغضب ،كانت من بين الأحداث التي زادت من صعوبة تحقيق التكيف السيكولوجي.

(تايلور،2008،ص 456-457)

يمكن أن تؤدي العوامل المذكورة أعلاه إلى تراجع في نوعية الدعم الاجتماعي المتاح للأفراد، مما يؤثر سلباً على صحتهم النفسية والجسدية، والوعي بهذه العوامل والعمل على معالجتها يمكن أن يعزز من جودة الدعم الاجتماعي المتاح ويؤدي إلى تحسين نوعية حياة الأفراد.

خلاصة الفصل:

تم في هذا الفصل تناول مفهوم المساندة الاجتماعية وقد عرف وجهات نظر عديدة في تحديد تعريف دقيق له، كما أشرنا إلى أهميتها في مساعدة الفرد على تحديد مشكلاته وإيجاد حلول لها والتغلب على الضغوط الحياتية اليومية بمعونة مصادر متعددة ومختلفة انطلاق من الأسرة وصولا إلى المجتمع الذي ينتمي له الفرد، حيث تأخذ هذه الأخيرة عدة أشكال أبرزها الانفعالية، المادية، المعلوماتية، والتقييمية.

وفي الختام، يمكن القول إن المساندة الاجتماعية هي أكثر من مجرد شبكة علاقات، بل هي نظام معقد من التفاعلات التي تساهم في بناء مجتمعات متماسكة وأفراد قادرين على تحقيق أهدافهم والتغلب على الصعاب، وبتعزيز المساندة الاجتماعية، يمكننا بناء مجتمعات أكثر صحة وسعادة، حيث يشعر كل فرد بأنه جزء من نسيج اجتماعي قوي ومتعاون.

الفصل الثالث: الارتياح النفسي

تمهيد

1. نظرة حول نشأة وتطور البحث في الارتياح النفسي
2. تعريف الارتياح النفسي
3. الارتياح النفسي في العمل
4. مفاهيم ذات صلة بالارتياح النفسي
5. نظريات الارتياح النفسي
6. مكونات الارتياح النفسي
7. محددات الارتياح النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

نظراً لطبيعة الحياة اليوم وما تحمله من ضغوط ومعوقات كثيرة ومتنوعة، يأتي علم النفس الإيجابي ليقدم العديد من المفاهيم النفسية الإيجابية التي تساعد الفرد على مواجهة العقبات والتقليل من تأثيرها على النفس ويأتي في صدارة هذه المفاهيم مفهوم الارتياح النفسي.

إذ يجعل الارتياح النفسي الفرد سعيدا في حياته من خلال ما يمتلكه من قدرات وقابليات عقلية وبدنية تحقق له الارتياح، وهو عنصر أساسي وضروري لحياته مثل حاجته للماء والغذاء وغيره.

فالدراسات والأبحاث التي أجريت في هذا الموضوع أشارت أن الأفراد الذين يمتلكون الارتياح النفسي قادرين على تحقيق النجاح وبدرجة عالية من الأداء، وبالتالي يؤدي إلى زيادة رضاهم عن حياتهم العملية.

الارتياح النفسي يعتبر قديما، ولكن لم يلقى اهتمام الباحثين والمختصين إلا مع ظهور تيار جديد في علم النفس، سرعان ما احتل مكان الصدارة بين البحوث وبدأ العلماء والباحثون يتطرقون إلى موضوعات لم يتطرقوا إليها من قبل، فقد اهتموا بالجوانب التي أهملها علم النفس منذ عقود طويلة، وقد تبلور هذا التيار وأطلق عليه اسم علم النفس الإيجابي.

وفي هذا الفصل سنتعرف أكثر على الارتياح النفسي وماهيته.

1-نظرة حول نشأة وتطور البحث في الارتياح النفسي:

إن البحث في مجال الارتياح النفسي له تاريخ قديم تمتد جذوره إلى الأفكار حول المتعة السعادة والرضا والشهوات الإنسانية.

و يمكننا بسهولة تتبع تاريخ هذه البحوث بالعودة إلى اليونان القديمة، أين حاول فلاسفة مثل سقراط، أفلاطون وأرسطو تعريف العناصر الأساسية للخبرة الإنسانية الايجابية التي تساهم في تعزيز المتعة والسعادة حيث يشير الفيلسوف اليوناني أرسطو إلى أن الهدف من الحياة هو تجربة أكبر قدر ممكن من المتعة، وأن السعادة هي مجمل لحظات المرء من المتعة. هذا المنظور تم إتباعه من قبل العديد من الفلاسفة الآخرين حيث يقول "هوبز" Hobbes إن السعادة تكمن في النجاح و السعي وراء إشباع الشهوات الإنسانية.

وظهر الارتياح النفسي كما يشير "لاند" (land, 1975) في أواخر سنة 1950 أثناء البحث عن مؤشرات تفيد في قياس نوعية الحياة لرصد التغيير الاجتماعي وتحسين السياسة الاجتماعية، الرضا عن الحياة، وفقا لـ Campbell (1976) يعكس المسافة الفاصلة بين الفرد وتطلعاته كما يدركها الفرد نفسه، أما السعادة في المقابل حسب Bradburn (1969) تنتج عن التوازن بين المشاعر الايجابية والسلبية للفرد.

في حين أن السعادة هي انعكاس للمشاعر السارة وغير السارة في الخبرة الشخصية الفورية للفرد.

هذه المكونات الثلاث (المشاعر الايجابية السلبية والرضا عن الحياة) التي تهيكل الارتياح النفسي حسب LucasDenier تم التأكيد عليها مرارا في العديد من الدراسات.

وحسب JeremyBentham فإن وجود اللذة وغياب الألم هي الخصائص المميزة للحياة الطيبة، وبالتالي أصحاب نظرية المنفعة كانوا الرواد الباحثين في مجال الارتياح النفسي، مركزيين على اللذة والألم في كل نواحي الفرد العقلية، العاطفية والجسدية.

أما في العصر الحاضر، تلقت دراسة الارتياح النفسي أكثر من أي وقت مضى اهتماما خاصا في العقد الأخير من قبل الباحثين والمختصين النفسانيين خاصة، على الرغم من أنهم قاموا باستخدام مصطلحات و حدود نظرية ومفاهيم مختلفة (الارتياح النفسي و الشخصي، السعادة، العواطف المشاعر الرضا عن الحياة، نوعية الحياة...الخ). ويعكس تطور الدراسة العلمية للارتياح الشخصي توجهات مجتمعية واسعة النطاق حول قيمة الفرد و أهمية وجهات النظر الذاتية في تقييمه لحياته.

ويرجع هذا التطور في جزء منه كرد فعل على التركيز الساحق لعلم النفس على الحالات السلبية، حيث نجد أن المقالات النفسية التي تناولت الحالات السلبية تفوق عدد تلك التي اهتمت بالحالات الايجابية.

حيث اكتسبت الدراسات العلمية المتعلقة بالارتياح النفسي زخما مع ظهور علم النفس الايجابي و خاصة منذ سنة 1998 ، أين حدث تحول جذري من التركيز على إصلاح الجوانب السلبية والأمراض إلى تعزيز الصحة والجوانب الايجابية لدى الإنسان.

عرف تاريخ البحث في الارتياح النفسي مساهمات من تيارات مختلفة من الباحثين، والتأثير الرئيسي على هذا المجال جاء من علماء الاجتماع والباحثين في مفهوم نوعية الحياة للذين اجروا مسوحات لتحديد كيفية تأثير العوامل الديمغرافية مثل: الدخل والزواج على الارتياح النفسي.

توسع نطاق دراساتهم ليصبح أكثر ارتباطا بالجانب النفسي، فقاموا بدراسة تأثير الخصائص الشخصية، استراتجيات المواجهة، السعادة وكيف يمكن لهذه العوامل أن تتفاعل مع ظروف الحياة الخارجية.

بالإضافة إلى تأثير علماء نفس الشخصية الذين قاموا بدراسة شخصيات الناس السعداء والتعساء مثل : Ricks&wessman .

كما درس علماء النفس الاجتماعي والمعرفي مثل :

parducci&Brickman ، Campbell عن كيفية تأثير كل من التكيف والمعايير المختلفة على إحساس الناس بالارتياح.

و يرى دينر Diener أنه على الرغم من أن الدراسات الأولى للارتياح النفسي تميزت بمقاييس جد قصيرة إلا أنها قدمت العديد من الاكتشافات.

ففي عام (1969) أظهر NormanBradburn أن المشاعر السارة هي مستقلة إلى حد ما ولها ارتباطات مختلفة فهي ليست ببساطة عكس بعضها البعض.

وبالتالي يجب أن يدرس كل منهما على صورة كاملة للارتياح الشخصي للإفراد، هذا الاكتشاف كانت له انعكاسات هامة على ميدان الارتياح النفسي حيث أظهرت أن محاولات علم النفس الاكلينيكي للقضاء على الحالات السلبية لن تعزز بالضرورة الحالات الايجابية والقضاء على الألم لن يؤدي إلى زيادة المتعة وتخليص العالم من والمشاعر السلبية (القلق والاكتئاب).

(مسعودي،2016،ص 219)

ومع التطور الذي عرفته الدراسات في مجال علم النفس الايجابي الذي يهتم بالجانب الايجابي للفرد ودراسة المشاعر الايجابية ومكامن القوة، ركز علم النفس الايجابي على دراسة الارتياح النفسي، حيث كانت هناك العديد من التطورات والدراسات على مستوى هذا المفهوم والتي سنتناول أهمها على النحو التالي:

بدأت الدراسات الأولى في الستينيات مع Cantril، Wilson&Bradburn سنة (1967).

وبرزت فيها فكرة البحث في هذا الموضوع وبدأت تظهر مفاهيم الرضا في الحياة والارتياح النفسي، وابدأ التركيز على تقسيم البحوث إلى مراحل فإن الباحثين في هذه المرحلة ركزوا على توضيح نطاق البحث بالإضافة إلى توضيح الجانب المفاهيمي للموضوع مثال (تعريف المفهوم)، والجانب التطبيقي (ووسائل 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.

أما الموجة 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، من خلال أعمال AndrewsWhit سنة 1976 و Campbell حصروا نظرية للارتياح في موضوع التكيف، ثم نجد دراسات كل من ''لاوتون'' حول خبرات الكمال.

أما المرحلة الثالثة، فقد كانت خلال الثمانيات و بالضبط في سنة 1984 و تعتبر البداية الحقيقية للارتياح وقد تميزت بمفردات وتوجهات جديدة والتي يمكن تسميتها بالمرحلة الغائية ولكن لم تتخلى عن مفهوم الارتياح النفسي الشخصي. وتحول الاهتمام جزئيا إلى مفهوم أكثر رمزية وهو السعادة، وهذا بالأخذ بعين الاعتبار التقدم في هذا الموضوع، حيث قام''فينهوفن'' veenhoven بجمع نتائج 121 دراسة في 32 دولة، إذ يعتبر أكبر جامع للمعطيات حول هذا الموضوع وحدد في مقاله مفهوم وكيفية قياس الارتياح النفسي وقدم نموذجه عن الارتياح وركز على المحددات التي يمكن التغيير فيها من طرف الفرد أو الجماعة من خلال عبارة : ''خلق ارتياح أكبر لأكبر عدد من الأفراد''.

أما مع بدايات التسعينيات فقد 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 مثلا دينر (1995) و ميرزا (1996) حيث أكدا على المتابعة العلمية للارتياح وأن أفضل المؤشرات للارتياح تتجسد في خصائص الشخصية والعلاقة الحميمية والارتباطات الدينية.

ونجد كذلك ''ارجايل'' Argyle في مقال تأثيرات المتغيرات المحيطية في السعادة إذ ركز على دراسة العوامل الخارجية (الموضوعية) مثل العمل والزواج والعلاقة الاجتماعية والانتماء إلى الطبقة الاجتماعية والنشاطات والأحداث في الحياة.

أما ''فينكير'' و''بوست'' 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 أكدا أن الارتياح يقوم على التكيف.

وما يلاحظ أن الدراسات في هذا الموضوع تزايدت وأصبحت تشمل العديد من وجهات النظر حوله، بالإضافة إلى مقاييسه والتي من أهمها مقياس الارتياح لـ "كومينز" Commins وهو مؤشر عالمي، والذي أضيف له بعض البنود الجديدة منها بعد التدين الذي أضافه تيليوين أصبح يعتمد كمؤشر على الارتياح النفسي.

(تلمساني،2015،ص42)

ونستنتج في الأخير أن الارتياح النفسي مرّ بأربعة مراحل حيث بدأت الدراسات الأولى للارتياح النفسي في الستينيات مع Bradburn، Cantril، وWilson، وركزت على مفاهيم الرضا وتحديد معايير موضوعية وذاتية، في السبعينيات، أصبحت الأبعاد الذاتية تلقى اهتماما كبيرا من الدارسين وعوضت العوامل الموضوعية باعتبارها أكثر تحديدا، بينما اهتم «لاوتون» بخبرات الكمال و«اندروز» و«وايت» بالتكيف، في الثمانينيات توسع البحث ليشمل السعادة، مع جمع Veenhoven لبيانات واسعة حول الارتياح النفسي، في التسعينيات نشرت مئات المقالات وركزت الأبحاث على الخصائص الشخصية والعوامل الخارجية مثل العمل والزواج، مع التأكيد على أن الارتياح يعتمد على التكيف.

2-تعريف الارتياح النفسي:

يعد مفهوم الارتياح النفسي من المفاهيم المعقدة نسبيا، إذ تسهم فيه مجموعة متنوعة من المكونات والعوامل النفسية والانفعالية والمعرفية، لذا تعددت التعريفات التي طرحت لهذا المفهوم من قبل الباحثين المهتمين بالمجال.

مفهوم الارتياح لغة: هو مشتق من كلمة راحة ارتياح، يرتاح ارتياحا وهذا الارتياح هو الهدوء، والاستراحة وعدم المضايقة والإزعاج.

(سعدون والحوسين،2022، ص 554)

عرفه مسعودي(2016):

يمثل الارتياح النفسي بؤرة اهتمام ما يعرف بعلم النفس الايجابي والذي لم يدخل المسار الأكاديمي لمجال علم النفس ليساعد على بث الأمل والتفاؤل، والسعادة، والرضا عن الذات والاستمتاع بالعلاقات مع الذات والآخرين، والمرونة النفسية أو الصمود النفسي.

(عبد الفتاح،2023،ص80)

وتعرفه (Ryff2006) :

الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له فتعمل على تحقيق استقلاليته و تحديد وجهة مسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها.

(دكار وشافية،2023،ص5)

وعرفه Taylor ،Flint،Robertson (2008):

على أنه حالة انفعالية إيجابية ممتعة وهادفة".

(بن دحو ومقدم،2017،ص342)

وعرفه فينهوفن Veenhoven :

أنه 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.

(تلمساني،2021،ص 16)

كما عرفه بلعزوق(2013) :

على أنه مشتق من كلمة راحة وهو كمال الصحة النفسية وسلامتها من العقبات النفسية وهو حالة وجدانية.

ومن خلال التعريفات السابقة يمكننا القول أن الارتياح النفسي هو: الإحساس الإيجابي بحسن الحال والرضا عن الذات والحياة، ويتمثل في مؤشرات سلوكية تدل على رضا الفرد عن مجالات حياته المختلفة، وسعيه لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة، واستقلالية، وعلاقات اجتماعية إيجابية، مع توازن بين المشاعر الإيجابية وتقليل السلبية

3-الارتياح النفسي في العمل:

أن الشعور بالسعادة النفسية يتجسد من خلال السلوكيات والتأثيرات الإيجابية من تقدير للذات والاستقرار وكذا توجهه وهدفه نحو الحياة ومن جهة أخرى التقليل من القلق والتوتر.

هذا ويعد بيتر وور(1990) أول من اهتم بدراسة الارتياح النفسي في العمل حيث يعتقد أن العمل وما يحمله من خصائص ومميزات يخلق للموظف إحساسيين الإحساس الأول يتمثل في البهجة والمتعة أما الإحساس الثاني يتمثل في الإثارة وكليهما يمكنهما قياس مستوى إحساس الفرد بالارتياح النفسي داخل البيئة المهنية.

من هنا نشير إلى أن الارتياح النفسي في العمل يتمثل في إحساس العامل الايجابي حول عمله وزملائه وحتى البيئة المهنية التي يعمل بها.

(دكار وشافية،2023،ص5)

وعرفه كارتراين وكوبر (2008)

قدرة الموظف على حل مشاكل العمل والتواصل مع الآخرين بشكل إيجابي وحصوله على المعلومات بشكل واضح لأداء العمل.

و قد عرفه فؤاد شاهين

بأنه ردود فعل عاطفية تتعلق بالنشاط المهني ويمكن أن تعود إلى اللذة المرتبطة بالنشاط نفسه، أو ترتبط بالأدوار السائدة في الحياة المهنية، أو أيضا بالقيمة التي تعطى لكل واحد مقابل عمله، وأكثر تحديدا ينتج الارتياح النفسي الذي نشعر به من المقارنة بين ما يقدمه العمل للفرد وما ينتظر أن يأخذ منه.

كما عرفه كل من فريد ريكسونوجونر (2002): بأنه قدرة الموظف على بناء مهاراته الشخصية على مستوى التنظيم سواء كانت جسدية أو فكرية أو اجتماعية.

ولقد وضع معهد معتمد لشؤون الموظفين وتنميتها (CIPD)العديد من التعاريف المختلفة لمفهوم الارتياح النفسي في العمل وهي كالأتي :

" هو تحقيق التوازن بين احتياجات الموظف والمنظمة".

" مساهمة المنظمة في خلق بيئة عمل تعزز فيها عوامل الارتياح النفسي وذلك من خلال توفير الظروف المواتية التي تمكن الموظف من تحقيق متطلبات المنظمة.

" أن الارتياح النفسي ليس فقط شعور الموظف بأنه معافى جسديا وعقليا وإنما يكون قادر على المساهمة في المنظمة من خلال انخراطه فيها.

" أيضا هو إحساس الموظف بوجود عمل هادف يكسبه الشعور بالتحدي ويمنحه الفرص على استغلال مهاراته التي يتقاسمها مع رؤسائه.

(بن دحو ومقدم،2017،ص343)

وعليه فإن الارتياح النفسي في العمل هو : حالة من الشعور بالرضا والتوازن الناتجة عن توفير بيئة عمل داعمة تلبي احتياجات الموظف الجسدية والنفسية، وتتيح له تطوير مهاراته، والشعور بالتقدير، والمساهمة بفعالية في تحقيق أهداف عمله.

4-مفاهيم ذات صلة بالارتياح النفسي:

السعادةHappiness: هي الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباً أو إيجاباً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة.

كما أكد "فيتهوفن" Veenhoven على أن السعادة تعكس حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها، ولهذا تم إعتبار السعادة قيمة عامة وغاية قصوى يسعى الفرد إلى تحقيقها.

وعرفتها الفيلسوفة اليابانية يوشيكونومورا (2004) بأنها: حالة تتضمن تحقيق الذات، والشعور بالبهجة وأن المرء لايشعر بالسعادة إلا إذا مارس الإحساس بالبهجة والفرح، وأن البحث عن المتعة الروحية بصفة مستمرة هو الأكثر احتمالا لأنه يقود إلى السعادة.

(مسعودي،2016،ص25)

مما سبق نعرف السعادة بأنها: حالة من الشعور بالرفاهية والرضا العام عن الحياة. تتضمن هذه الحالة توازنًا بين العواطف الإيجابية والسلبية، والشعور بالمعنى والهدف في الحياة، وتقدير الذات.

جودة الحياة Quality Of Life :

من أهم التعاريف التي تزخر بها الأدبيات النفسية حول جودة الحياة مايلي :

- القدرة على تبني أسلوب حياة يشيع الرغبات والاحتياجات لدى الفرد.

- الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية وإجادة التعامل مع التحديات.
- السعادة والرضا عن الذات والحياة الجيدة (بية،ص354).

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

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

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

– القدرة على الاستفادة من المصادر البيئة المتاحة الاجتماعية (المساندة الاجتماعية)، والمادية معيار (الحياة) وتوظيفها بشكل إيجابي.

(مسعودي،2016،ص31).

وعليه فإن جودة الحياة في مجملها تُعرف بأنها تقييم شامل لرفاهية الفرد يشمل الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية. يتضمن هذا التقييم مستوى الرضا عن الحياة، الصحة الجسدية والعقلية، العلاقات الاجتماعية، الظروف المعيشية، والقدرة على تحقيق الأهداف الشخصية والتمتع بالأنشطة اليومية.

الصحة النفسية:

حيث تعددت تعاريفها ونذكر منها:

- هي خلو الجسم من المرض النفسي أو المرض العقلي.
- تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا، كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة.

(السيد،2015،ص4)

- وتعرف الصحة النفسية بأنها: حالة تظهر مستوى فاعلية الفرد الاجتماعية و ما تؤدي إليه من إشباع لحاجاته.

- وتعرف أيضا بأنها: حالة انفعالية حركية دائمة نسبيا ويكون الفرد في رضا تام مع نفسه، وشعوره بالسعادة مع الذات والآخرين.

(منسي،2001،ص21)

وتعرف الطالبة الصحة النفسية بأنها: حالة من الرفاهية النفسية والاجتماعية التي يتمتع بها الفرد، والتي تتيح له التعامل مع ضغوط الحياة اليومية بشكل فعّال، والعمل بكفاءة، والمشاركة بنشاط في مجتمعه وتتجسد في القدرة على التفكير بوضوح، وإقامة علاقات صحية، واتخاذ القرارات السليمة، والشعور بالإيجابية تجاه الذات والحياة بشكل عام.

الرفاهية النفسية:

يعرفها عبد الوهاب(2006) بأنه شعور داخلي إيجابي يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة والبهجة و الإستمتاع ، والضبط الداخلي وتحقيق الذات، والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفعالية.

ويعرفها salami(2010)بأنها نتاج التفاعل بين السعادة والرضا عن الحياة فالسعادة هي حالة انفعالية في حين ان الرضا عن الحياة يعالج التقييم المعرفي الأكثر شمولا للحياة، وفي حين ان السعادة والرضا عن الحياة هم تأثيرات إيجابية، وكل هذه التأثيرات تخبرنا برفاهة الفرد.

(علي عبد المهدي،2022،ص180)

وتعرف بأنها: تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة والإيجابية والقدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى وإقامة روابط مع الآخرين.

(الزهراني والكشكي،2020،ص4)

وعليه يمكننا القول أن الرفاهية النفسية هي حالة من الرضا والإيجابية العامة تجاه الحياة. تشمل مشاعر السعادة والرضا وتحقيق الذات، بالإضافة إلى الشعور بالقدرة على التعامل مع تحديات الحياة.

5-نظريات الارتياح النفسي:

قسم العلماء نظريات الارتياح النفسي إلى نوعين من الناحية الفلسفية وهما : النظريات الذاتية والتي تؤكد على أن الفرد يحقق الارتياح بقدر ما يكون له تقييم ايجابي لمجرى حياته بشكل عام ومن بين نماذجها سنتناول نظرية المتعة ونظرية الرغبة والقسم الثاني النظريات الموضوعية والتي 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.

– نظرية المتعة:

ومن بين الباحثين الأوائل الذين تطرقوا لهذه النظرية نجد سقراط و بورتاقوراس في حوارات أفلاطون تعتبر نظرية المتعة من النظريات الذاتية: حيث مذهب المتعة هو الرأي القائل بأن المكونات الوحيدة للارتياح النفسي هي المتعة والألم، فالمتعة هي عنصر الإيجابي الوحيد للارتياح النفسي، والألم هو العنصر السلبي الوحيد فهي ترى أن الارتياح قائم على الشعور بالمتعة، وتؤكد على أن كل ما يؤدي إلى الارتياح يؤدي إلى المتعة (اللذة) وهذا ما يجعلنا نعتقد اعتقادا راسخا أنها قدمت تعريفا معقولا ومقبولا حول ماهية الارتياح؛ ذلك بأن الارتياح ما هو في حقيقة الأمر إلا الحالة النفسية الجيدة بالنسبة للفرد، التي لا تتحقق إلا في وجود المتعة، حيث إن المزيد من السعادة يجعل الحياة أفضل، وإن التعرض للألم يساعد على أن تصبح الحياة أسوء فمن المعقول جدا أن بعض المتعة يساهم في رفع الارتياح لدينا، كما إن بعض الآلام يؤدي إلى انخفاضه أو نقصه.

(تلمساني،2015،ص43)

بناءً على هذه النظرية، يرتبط الارتياح النفسي على الشعور بالمتعة والألم ،فكل ما يعزز المتعة يزيد من نسبة الارتياح ، أو بعبارة أخرى إن السعادة تجعل الحياة أفضل، في حين أن الألم يجعلها أسوء لذا كلما زادت المتعة ارتفع مستوى الارتياح النفسي عند الفرد بينما الألم يخفضه.

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.

– نظرية الرغبة:

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 التظير عن الحالة العقلية للشخص وإنما التعامل فقط مع ملاحظة السلوك.

تؤكد هذه النظرية أنه كلما كانت الرغبة أكثر كلما كانت الحياة أفضل وأن سبب هيمنة نظرية الرغبة هي السعي لظهور الاقتصاد في الارتياح، في حين أكدت على أن مفاهيم الصداقة والحب والتي تعتبر وظائف نفعية في نظرية المتعة هي مفاهيم غائبة في نظرية الرغبة، وان اللذة والألم موجودان في رؤوس الناس ويصعب قياسهما وخاصة عند وجود خبرات مختلفة لدى الأفراد ومتعارضة فيما بينهما فالاقتصاديون يرون أن الارتياح يتمثل في إشباع الرغبات من خلال ترتيب هذه الرغبات وتنمية الوظائف ذات المنفعة بالنسبة للأفراد، وإيجاد أساليب لتقدير قيمة الرغبة كاعتبار المال معيار لذلك.

(رباب، 2023، ص81).

و ترى النظرية انه يمكن تحسن 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 فإن مستوى الارتياح يكون في نفس الاتجاه.

(تلمساني، 2015، ص45)

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

نظرية قائمة الأهداف:

تعتبر هذه النظرية من النظريات الموضوعية أكدت أن الارتياح النفسي يعبر عن تحقيق أو انجاز أشياء محددة وجيدة حيث تقوم على أساس العناصر المكونة للارتياح والتي لا تتمثل في المتعة أو الرغبة مثل المعرفة والصداقة فهذه النظرية تعتمد على الحدس في تحديد القائمة، وما الذي يكون منها جيداً للفرد، لا يمكن إنكار أن الحدس لا يعتبر من البراهين مع الأخذ بعين الاعتبار أنه يمكن أن يكون خطأ وبالتالي فإن هذه النظرية محدودة وهذا لأنها تؤكد على أن بعض الأشياء هي جيدة للفرد في

حين أنه لا يتمتع بها ولا تسعده وهو لا يريدها. ولكن إستراتيجيتها هنا أنه يمكن أن يستفيد الإنسان من بعض الأشياء في استقلالية عن اللذة والمتعة، ولكن في الحقيقة أن قيامهم بها يمكن أن تجلب له السعادة.

(رباب، 2023، ص82)

6-مكونات الارتياح النفسي:

تعددت صور الارتياح النفسي من الناحية الانفعالية على أنه ذلك الشعور باعتدال المزاج ومن الناحية المعرفية التأملية على أنه الشعور بالرضا والإشباع والطمأنينة النفسية، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة واللذة والاستمتاع.

على حين ذهب مرسي(2000) إلى أن للارتياح النفسي جوانب ثلاثة أساسية أيضاً جاءت متداخلة ومتكاملة ولا يمكن الفصل بينها:

جانب معرفي: يظهر فيما يدركه الشخص السعيد من رضا ونجاح، وتوفيق ومعاونة.

جانب وجداني: يظهر فيما يشعر به الشخص السعيد من متعة، وفرح وسرور.

جانب نزوعي (أو نفسي حركي): يظهر فيما يعبر به الشخص السعيد عن سعادته وارتياحه سواء بالكلام فيقول: أنا في راحة أنا سعيد أو راض، أو ناجح، أو فرح... إلخ)، أو بالحركات وتعبيرات الوجه مثل (الابتسام، والبشاشة، وغيرها من التعبيرات الدالة على مشاعر السعادة والارتياح، وإدراك الرضا عن الحياة.

(رباب، 2023، ص80)

على حين يرى حامد زهران(2005) أن الارتياح يتضمن بعدين أساسيين:

الشعور بالارتياح مع النفس: دلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماض نظيف، وحاضر سعيد، ومستقبل مشرق، ويأتي ذلك عن طريق الاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع، والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن والطمأنينة، والثقة ووجود اتجاه متسامح تجاه الذات، واحترام النفس وتقبلها ونمو مفهوم موجب للذات وتقديرها حق قدرها.

الشعور بالارتياح مع الآخرين: ودلائل ذلك ينعكس من خلال (حب الآخرين، والثقة فيهم واحترامهم، وتقبلهم، والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على

إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية والتعاون، وخدمة الآخرين، وتحمل المسؤولية.

(زهران، 2005، ص13)

ومن خلال ما تم عرضه نلاحظ أن مكونات الارتياح النفسي تختلف من عالم إلى آخر، ويعتبر هذا الأخير نتاج تفاعل معقد بين العديد من العوامل النفسية والاجتماعية والجسدية، وفهم مكونات الارتياح النفسي يساعد الأفراد على اتخاذ خطوات فعالة نحو تحسين جودة حياتهم وزيادة سعادتهم.

7-محددات الارتياح النفسي:

إن محددات الارتياح النفسي تكمن فيما يلي:

- **الفرص المتاحة للفرد:** تلك الفرص التي جاءت لتعتلي قائمة محددات الارتياح النفسي والقدرة على إشباع حاجاته المختلفة والاستمتاع بالظروف المحيطة به.
- **جودة المجتمع ذاته** : ذلك المجتمع الذي يعيش فيه الفرد وما يقدمه هذا المجتمع من خدمات وتسهيلات للفرد تيسر حياته وتجعلها أكثر سلاسة ويسرا.
- **الوظيفة الاجتماعية للفرد داخل المجتمع** : وهو ما يعرف بسلوك الدور الناتج عن الوضع أو المكانة الاجتماعية التي يحتلها الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه، والتي تعكس درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في جميع النواحي النفسية والمعرفية والإبداعية والثقافية، وكذلك حل المشكلات وتعلم أساليب التوافق والتكيف، وتبنى منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية.
- **المقومات الشخصية للفرد (التأثير)**: حيث يعد التأثير بعدا أساسيا من أبعاد الشخصية الناضجة والناجحة، تلك الشخصية التي توصف "بالكارزمية" والتي يعتقد معظم الناس بأنها (هبة سماوية) كما يعكسها المعنى الحرفي للكلمة ولكن ريجيو (1987) يرى أنها ليست كذلك حيث تناول "ريجيو" الكاريزما لا بوصفها صفة فطرية أو مورثة ، وإنما بوصفها نتاج تفاعل عدة مهارات اجتماعية إذا اجتمعت معاً وبشكل متوازن ينشأ عنها التأثير، ذلك

البريق أو اللمعان الذي نراه لدى بعض الأشخاص دون غيرهم، وهذه المهارات بطبيعة الحال تتطور وتنمو بمرور الوقت وبما يسمح لأي شخص أن يزيد من معامل الكاريزما لديه، وبالتالي يزداد تبعاً لذلك مستوى التأثير الذي يمكن أن تتركه هذه الشخصية على الآخرين.

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

(عبد العال وعلي مظلوم،2013ص91)

وعليه فإن الارتياح النفسي يتأثر بعدة عوامل ومحددات تسهم في تشكيل الحالة النفسية العامة للفرد، وفهم هذه المحددات يساعد على تحسين الصحة النفسية والرفاهية العامة، مما يعزز من قدرات الأفراد على الاستمتاع بحياتهم وتحقيق غاياتهم.

خلاصة الفصل:

نستنتج مما ورد في هذا الفصل أن الارتياح النفسي مسألة نالت اهتمام الفلاسفة منذ عصور، وبالرغم من الدراسات المتعددة في هذا الموضوع إلا أنه لم يتم الاتفاق على مفهوم واضح ومحدد، وكان هذا من أحد أبرز الأسباب التي جعلت من الصعب ضبط مكونات ثابتة له، في حين أن محددات الارتياح النفسي جاءت على النحو التالي: جودة المجتمع الذي ينتمي إليه وكذا الفرص المتاحة للفرد والوظيفة الاجتماعية للفرد داخل مجتمعه ومقوماته الشخصية..

وتعددت نظريات الارتياح بتعداد رواده، وكنتيجة عامة لكل الجدل الذي شهدته تلك النظريات فإن الارتياح هو قدرة الفرد على مواجهة العقبات وحل المشكلات وأنه لا يتمثل في الجانب المادي وحده وإنما يتكون من عوامل مادية وأخرى ذاتية.

القسم الثاني: الإطار الميداني للدراسة

الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. مجتمع الدراسة
3. عينة الدراسة
4. أدوات الدراسة
5. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
6. الأساليب الإحصائية لأدوات الدراسة
7. حدود الدراسة

تمهيد:

تعتبر الإجراءات المنهجية للدراسة من الخطوات الأساسية التي تخضع لها كل دراسة علمية حيث يتضمن هذا الفصل إجراءات الدراسة الميدانية والتي تتمحور حول المنهج المتبع فيها والمجتمع وعينة الدراسة وأدواتها والخصائص السيكومترية المتكونة من الهدف والثبات وكذلك الأساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل النتائج وحدود الدراسة الزمانية والمكانية.

1-منهج الدراسة:

تم الاعتماد في دراستنا على المنهج الوصفي ذو أسلوب تحليلي وهذا لملاءمته طبيعة وأهداف الدراسة في معرفة علاقة المساندة الاجتماعية بالارتياح النفسي لدى أستاذات التعليم الابتدائي، حيث يقوم هذا المنهج على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات، من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون، والوصول إلى نتائج وتعميمات ساعدت في فهم الواقع وتطويره.

(المحمودي، 2019، ص 46)

2-مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من أستاذات التعليم الابتدائي ببلدية متليلي ولاية غرداية، وقد بلغ حجم مجتمع الدراسة الكلي (323) أستاذة، وذلك للسنة الدراسية 2023-2024 كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يوضح توزيع مجتمع الدراسة

الرقم	اسم المؤسسة	عدد الأساتذة	
		الطور الأول	الطور الثاني
1	بلمختار سليمان	3	5
2	الحاج ابراهيم علي بن عيسى	3	4
3	بوطبة عمر	5	7
4	بن رمضان الدين	3	5
5	عبد الحميد بن باديس	2	7
6	ابن سينا	6	8
7	الشهيد محمد بن خليفة	3	4
8	كديد بشير	3	4
9	بلخضر قدور	5	8
10	جعفر جلول	4	10

11	الشريف بكار	6	6
12	محجوب الطيب	6	8
13	رسيوي محمد	4	2
14	الرواني معمر	4	4
15	بوحفص	3	3
16	الشيخ البشير الابراهيمي	5	9
17	بيشي أحمد	4	6
18	حيدة بن عمران	5	4
19	حي شعبة لقصير	3	3
20	آل سيد الشيخ بوعمامة	5	11
21	مصباح بغداد	5	8
22	عبد النبي محمد	6	4
23	بوزيد قدور بن عيسى	2	2
24	بن نذير لخضر	4	5
25	بيتور جلول بن محمد	3	4
26	ابن خلدون	6	3
27	نواصر سليمان	2	4
28	مصيطفى السعودي	6	7
29	حوتيةبوحفص	5	8
30	سويلم قدور بن النعيمي	3	4
31	مدرسة حي السبخة	3	4
32	حي شعبة سيد الشيخ	3	3
33	الشهيد خرنق محمد	6	7
34	بلخضر محمد	3	3
		139	**184**

المجموع	323

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (01) أن حجم مجتمع الدراسة بلغ 323 أستاذة، 139 في الطور الأول و184 في الطور الثاني في بلدية متليلي ولاية غرداية.

3-عينة الدراسة:

3-1 عينة الدراسة الاستطلاعية:

أجريت هذه الدراسة على أستاذات التعليم الابتدائي ببلدية متليلي حيث بلغت عينة الدراسة الاستطلاعية 50 أستاذة.

يمكن تعريف العينة بأنها نموذج يشمل جانبا أو جزء من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث وممثلة له، بحيث تحمل كل صفاته المشتركة.

(العبيدي، ج، 2010، ص 144)

وهذا النموذج أو الجزء يمكن أن يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي، خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة كل تلك الوحدات.

(قنديلجي، 1999، ص 137).

الجدول رقم (02): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الطور.

الأطوار	التكرار	النسبة المئوية
الطور 1	21	42%
الطور 2	29	58%
المجموع	50	100%

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن عدد أستاذات الطور1 أقل من عدد أستاذات الطور2، حيث أن عددهم في الطور1 بلغ (21) بنسبة 42%، في حين أن عددهم في الطور2 بلغ 29 بنسبة 58%.

3-2 عينة الدراسة الأساسية :

يعد ثاني خطوة بعد الدراسة الاستطلاعية وفيها يبدأ الباحث دراسته الفعلية، حيث تم اختيار عينة طبقية عشوائية من أستاذات التعليم الابتدائي.

وهذا النوع من العينات يمتاز بأنه أكثر دقة وأكثر تمثيلا لمجتمع الدراسة من خلال تقسيمه لمجتمع الدراسة الأصلي إلى طبقات وتحديد طبقة أفراد العينة من كل طبقة بما يتناسب مع عددها الكلي.

(عليان وغنيم، 2000، ص 146).

حيث تم توزيع الاستبيانة على العينة الأساسية والبالغة عددهم (185) أستاذة.

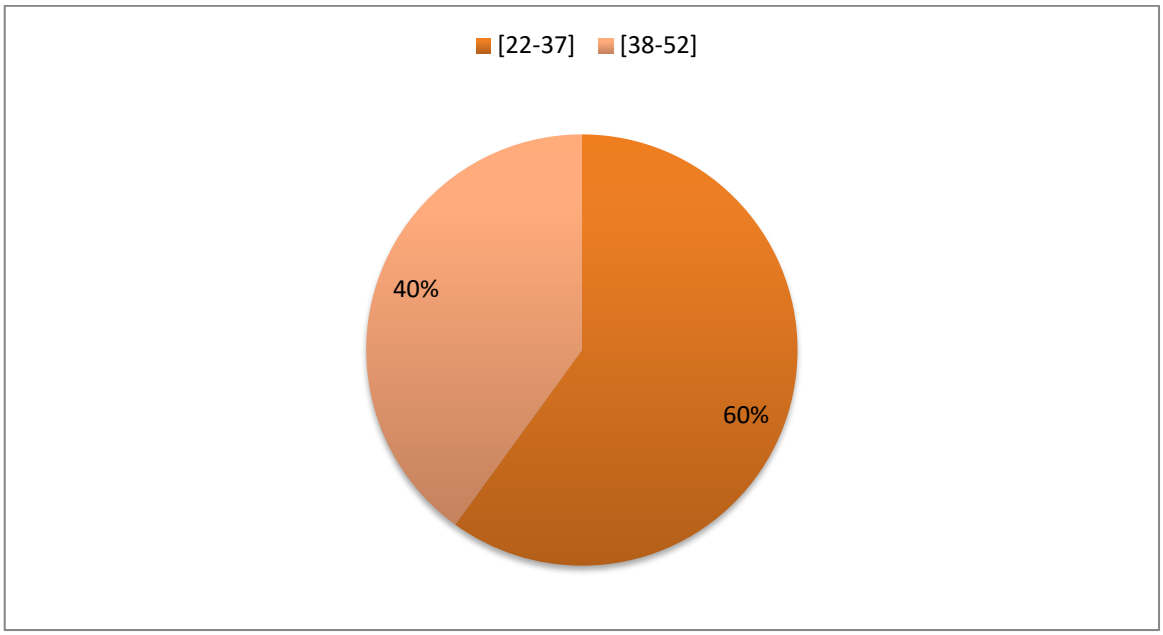
3-2-1 وصف عينة الدراسة حسب متغير السن:

وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (03): يوضح توزيع العينة الأساسية حسب متغير السن.

السن	التكرارات	النسبة المئوية
[22-37]	112	%60-54
[38-53]	73	%39-46
المجموع	185	%100

يتضح لنا من خلال الجدول (03) أن عدد الأستاذات اللواتي تتراوح أعمارهم سن 37 و22 سنة يمثلون النسبة الأكبر والتي قدرت بـ 60.54% في حين الأستاذات صاحبات الأعمار بين 53 و38 فبلغت نسبتهم 39,46%، بمعدل 73 أستاذة.



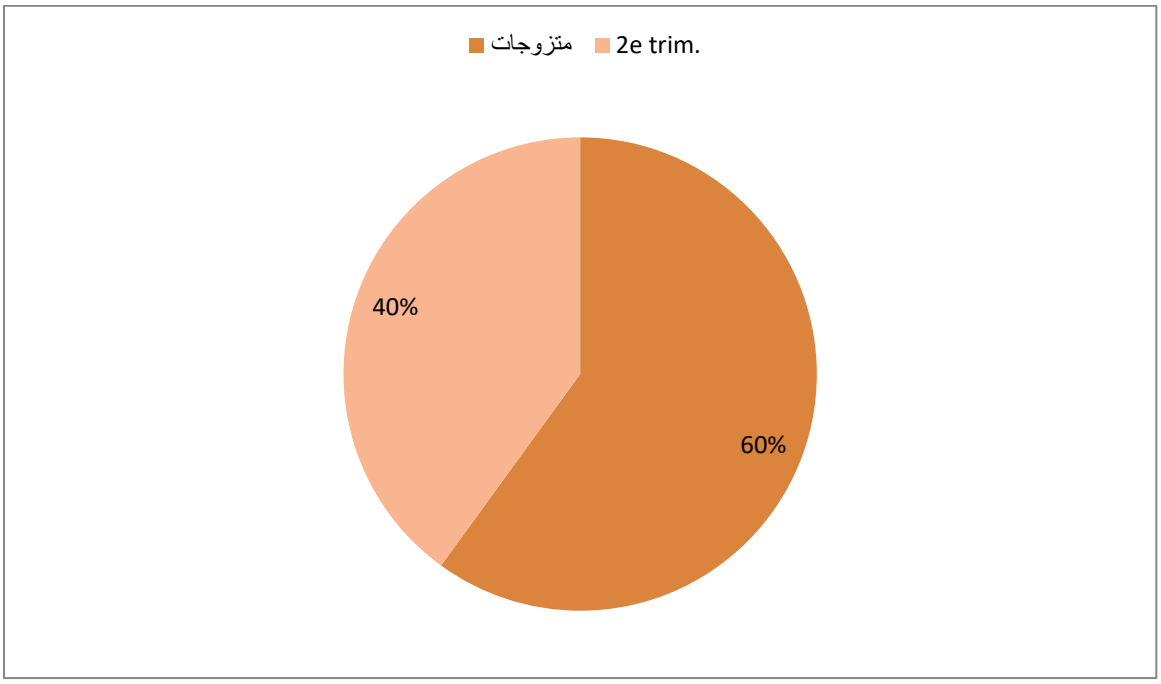
التمثيل البياني رقم (01): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير السن.

3-2-2 وصف عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية:

الجدول رقم (04): وصف عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية.

الحالة الاجتماعية	التكرارات	النسبة المئوية
عزباء	74	%40
متزوجة	111	%60
المجموع	185	%100

يسمح لنا من خلال الجدول رقم (04) بتحليل عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية، يظهر أن الفئة الغالبة على العينة هي فئة المتزوجات بنسبة 60% أما فئة العازبات قدرت بـ 40% .



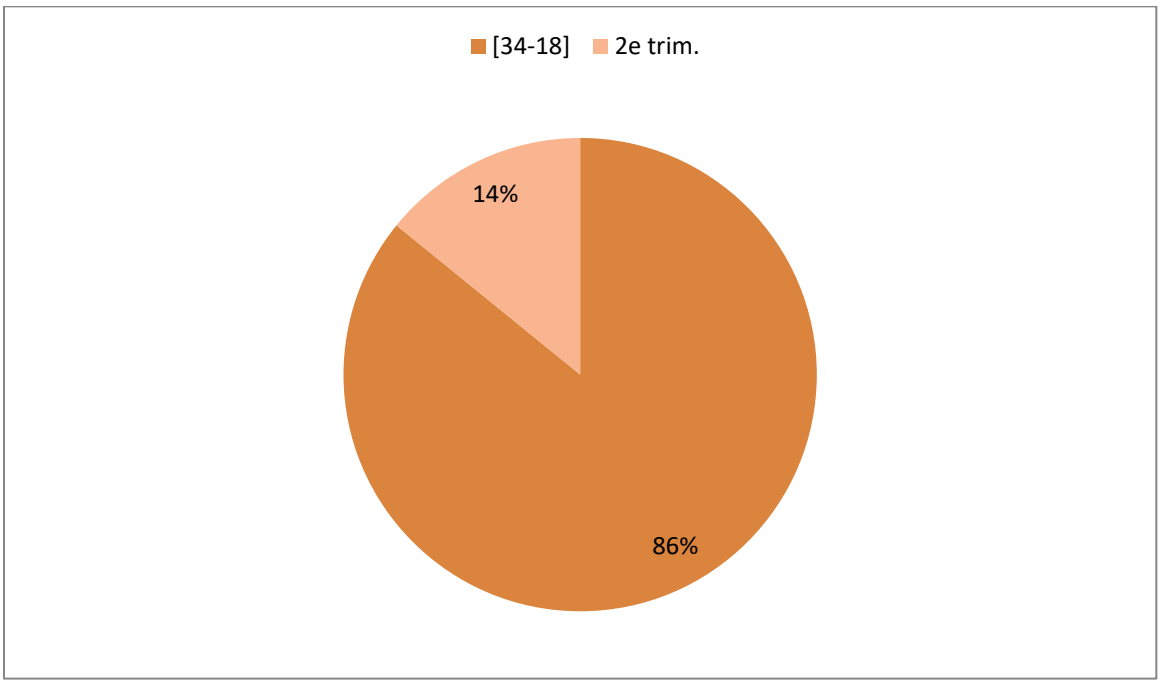
التمثيل البياني رقم (02): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية.

3-2-3 وصف عينة الدراسة حسب متغير الخبرة:

الجدول رقم (05): وصف عينة الدراسة حسب متغير الخبرة.

سنوات الخبرة	التكرارات	النسبة المئوية
[1-17]	159	%85.95
[18-34]	26	%14.05
المجموع	185	%100

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (05) أن تحليل عينة الدراسة حسب متغير الخبرة من 1 إلى 17 سنة بلغ 159 بنسبة 85.95%، ومن 18 إلى 34 سنة بلغ عددهم 26 بنسبة 14.05%.

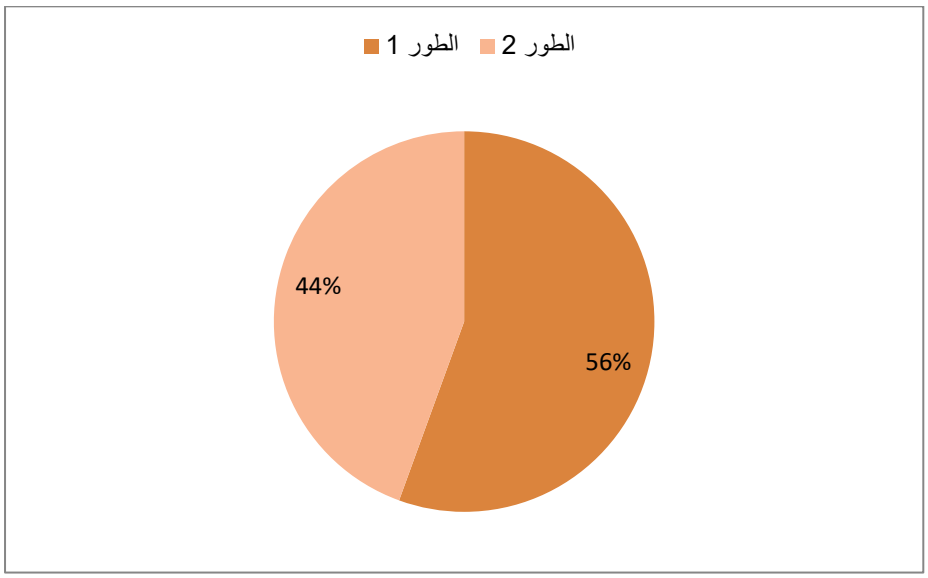


التمثيل البياني رقم (03): توزيع عينة الدراسة حسب متغير النسبة.

3-2-4 وصف عينة الدراسة حسب متغير الطور:

الجدول رقم (06): وصف عينة الدراسة حسب متغير الطور.

الأطوار	التكرارات	النسبة المئوية
الطور 1	82	%44.33
الطور 2	103	%55.67
المجموع	185	%100



التمثيل البياني رقم (04): وصف عينة الدراسة حسب متغير الطور.

4-أدوات الدراسة:

بناء على طبيعة دراستنا والأهداف المسطرة لتحقيقها وكذلك المنهج المتبع فيها، فإن الأداة الأكثر ملائمة لجمع البيانات هو الاستبيان.

حيث يعرف (كابور أهلاوت، 1986) الاستبيان بأنه عبارة عن قائمة منظمة من الأسئلة بهدف جمع المعلومات بعد تعبئتها أو الإجابة على الأسئلة التي تحتويها من قبل الأفراد الذين يوزع عليهم.

(البسيوني، 2013، ص 220)

4-1 استبيان المساندة الاجتماعية:

تم الاعتماد على الاستبيان الذي أعدته سميرة عبد الله (2008): حيث تم تقنينه على البيئة الجزائرية من طرف بشير معمرية على عينة قوامها 401 تراوحت أعمارهم بين 15 و 60 سنة وشملت الطلبة والمواطنين والأساتذة وتميز بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات البيئة الجزائرية مما يجعله صالحا للاستعمال.

يتكون الاستبيان من 44 بندا موزعة على بعدين هما بعد المساندة المقدمة من الأسرة ويقيسه 22 بندا وبعد المساندة المقدمة من الأصدقاء ويقيسه 22 بندا.

علما أن كل الفقرات الخاصة بالمقياس إيجابية وتصحح إجابات المفحوصين ضمن أربعة بدائل هي:

لا وتنال صفرا، قليلا وتنال درجة واحدة، متوسط وتنال درجتين، كثيرا تنال ثلاث درجات.

الجدول رقم (07): يوضح أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية.

الأبعاد	أرقام الفقرات
الأسرة	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23
الأصدقاء	15، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 41، 42، 43، 44

4-2 استبيان الارتياح النفسي:

مقياس الارتياح النفسي المستخدم في الدراسة هو الشق الايجابي من مقياس الصحة النفسية في العمل، (لماسي وزملاؤه، 1998).

الذي تم تكييفه على البيئة الجزائرية (بوزيدي وغربي، 2019)، ودراسة (بوزيدي وحميمد، 2020) والذي يتضمن شقين، أحدهما الوجه السلبي للضفة النفسية وهو الضيق النفسي، والشق الايجابي للصحة النفسية هو الارتياح النفسي الذي يحتوي 25 فقرة موزعة على ستة أبعاد (التحكم في الذات والأحداث، السعادة في العمل، الاندماج الاجتماعي، تقدير الذات، التوازن العقلي الانفعالي، العلاقات الايجابية مع الآخرين)المقياس متدرج من 1 (أبدا) إلى 5 (تقريبا دائما) تعطى نقطة واحدة إذا ما كانت العبارة لا توافق رأي المجيب وتعطي خمسة نقاط إذا ما كانت العبارة موافقة لرأي المجيب، علما أن كل عبارات المقياس تمثل اتجاهات ايجابية، فيكون للعامل مستوى عال من الارتياح النفسي كلما كانت درجته من المقياس مرتفعة ويكون للعامل مستوى منخفض من الارتياح النفسي كلما كانت الدرجة منخفضة.

الجدول رقم (08): يوضح أبعاد مقياس الارتياح النفسي.

الأبعاد	رقم الفقرات
التحكم في الذات والأحداث	4-3-2-1

السعادة في العمل	9-8-7-6-5
الاندماج الاجتماعي	13-12-11-10
تقدير الذات	17-16-15-14
التوازن العقلي الانفعالي	21-20-19-18
العلاقة الايجابية مع الآخرين	25-24-23-22

5-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

5-1 استبيان المساندة الاجتماعية:

5-1-1 الصدق:

يقصد بالصدق هو أن يقيس الاختبار أو الأداة ما وضعت لقياسه، وتحقيق هدف أداة القياس أكثر أهمية من تحقيق الثبات، لأنه قد تكون أداة القياس أو الاختبار ثابتة ولكنها غير صادقة (عوض وخفاجة 2002، ص 167).

وللتحقق من صدق أداة الدراسة تم استخدام الطرق التالية: صدق المقارنة الطرفية، الهدف الذاتي، طريقة صدق الاتساق.

أ- صدق المقارنة الطرفية:

الجدول رقم (09): يوضح هدف المقارنة الطرفية لمقياس المساندة الاجتماعية.

	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	14	157.6429	7.28124	538.8	26	دال عند 0.01
الفئة الدنيا	14	122.3571	13.64161			

يتضح من الجدول رقم (09) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا وأن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا ما يدل على صدق الأداة، وأنها صالحة للتطبيق.

ب- الصدق الذاتي: ويعبر عنه بالجذر التربيعي لمعامل الثبات ويقدر بالجذر التربيعي لمعامل الثبات ألفا كرونباخ المقدر بـ (0.885) والذي يساوي ناتجه (0.360).

من خلال ما سبق ذكره يتضح لنا أن المقياس صادق وهذا يظهر في النتائج المتحصل عليها فيما سبق .

ج- صدق الاتساق الداخلي:

تم توزيع الأداة على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (50) أستاذة من التعليم الابتدائي وذلك لحساب قيمة معاملات الارتباط.

- بين درجة كل بند والدرجة الكلية للاستبيان.
- بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد التابع له.
- بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان.
  - معامل ارتباط كل بند والدرجة الكلية للاستبيان.

الجدول رقم (10): يوضح معامل الارتباط بين بند والدرجة الكلية للاستبيان.

رقم البند	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	رقم البند	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
1	0.332*	0.019	23	0.534**	0.000
2	0.594**	0.000	24	0.442**	0.001
3	0.332*	0.019	25	0.443**	0.001
4	0.361*	0.010	26	0.465**	0.001
5	0.596**	0.000	27	0.391**	0.005
6	0.599**	0.000	28	0.517**	0.000
7	0.460**	0.001	29	0.397**	0.004
8	0.403**	0.004	30	0.385**	0.006
9	0.564**	0.000	31	0.441**	0.001

10	0.537**	0.000	32	0.471**	0.001
11	0.579**	0.000	33	0.418**	0.003
12	0.412**	0.003	34	0.436**	0.002
13	0.550**	0.000	35	0.371**	0.008
14	0.308**	0.029	36	0.388**	0.005
15	0.504**	0.000	37	0.579**	0.000
16	0.439**	0.001	38	0.367**	0.009
17	0.333*	0.018	39	0.533**	0.000
18	0.326*	0.021	40	0.398**	0.004
19	0.529**	0.000	41	0.477**	0.000
20	0.304*	0.032	42	0.561**	0.000
21	0.525**	0.000	43	0.572**	0.000
22	0.404**	0.004	44	0.326*	0.021

****دال عند مستوى 0.05 ، *دال عند مستوى 0.01 ، // غير دال.**

تظهر نتائج الجدول (10) أن معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) أو مستوى دلالة (0.01)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.304-0.599).

- معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه.

الجدول رقم (11): يوضح معامل الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للبعد.

الأسرة			الأصدقاء		
رقم البند	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	رقم البند	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
1	0.474**	0,001	23	0.375*	0.011

0.005	0.392**	24	0.000	0.730**	**2**
0.000	0.494**	25	0.000	0.507**	**3**
0.000	0.556**	26	0.000	0.603**	**4**
0.002	0.431**	27	0.000	0.662**	**5**
0.000	0.598**	28	0.000	0.603**	**6**
0.008	0.444**	29	0.000	0.590**	**7**
0.000	0.372**	30	0.000	0.515**	**8**
0.000	0.491**	31	0.000	0.630**	**9**
0.000	0.568**	32	0.000	0,722**	**10**
0.000	0.522**	33	0.000	0.704**	**11**
0.000	0.608**	34	0.032	0.295**	**12**
0.000	0.560**	35	0.000	0.748**	**13**
0.001	0.464**	36	0.000	0.605**	**14**
0.005	0.388**	37	0.000	0.674**	**15**
0.001	0.474**	38	0.000	0.609**	**16**
0.000	0.614**	39	0.000	0.404**	**17**
0.000	0.614**	40	0.004	0.816**	**18**
0.000	0.583**	41	0.000	0.497**	**19**
0.000	0.725**	42	0.000	0.577**	**20**
0.000	0.589**	43	0.000	0.689**	**21**
0.000	0.575**	44	0.000	0.674**	**22**

****دال عند مستوى 0.05 ، *دال عند مستوى 0.01 ، // غير دال.**

تظهر نتائج الجدول رقم (11) أن معاملات الارتباط كل بند بالدرجة الكلية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) أو مستوى الدلالة (0.01)، حيث أن بعد الأسرة تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.295-0.816)، وبعد الأصدقاء تراوحت القيم بين (0,357-0.725).

- معامل ارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان.

جدول رقم (12): يوضح معامل ارتباط بين كل بعد من أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية له.

الأبعاد	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
الأصدقاء	0.771^{**}	0.000
الأسرة	0.734^{**}	0.000

تظهر نتائج الجدول رقم (12) أن معاملات ارتباط كل بعد والدرجة الكلية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) أو مستوى الدلالة (0.01) حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.734-0.771).

5-2-2 الثبات: ويقصد بها أن تعطي الأداة نفس النتائج باستمرار إذا ما استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة.

(المحمودي، 2019، ص 136)

قد تم تقدير الثبات من خلال ما يلي:

أ- **طريقة التجزئة النصفية:** وكانت نتائج ثبات مقياس الارتياح النفسي كالآتي:

الجدول رقم (13): يوضح ثبات مقياس الارتياح النفسي بطريقة التجزئة النصفية.

معامل الارتباط	قبل التعديل	بعد التعديل	مستوى الدلالة
الارتياح النفسي	0.601	0.724	دال عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن قيمة معامل الارتباط بين نصفي الاستبيان يساوي 0.601 وبعد تعديله بمعامل سبيرمان براون بلغت 0.724 وهي دالة عن 0.01 وهذا ما يجعل استبيان المساندة الاجتماعية ثابت.

ب- **حساب الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ:** ولقد تم حساب الثبات وفق معادلة ألفا كرونباخ كما يلي:

الجدول رقم (14): يوضح ثبات استبيان المساندة الاجتماعية بمعادلة ألفا كرونباخ.

الاستبيان	معامل الثبات ألفا كرونباخ
المساندة الاجتماعية	0.885

يتضح من الجدول رقم (14) أن قيمة ألفا كرونباخ 0.885 وهي قيمة عالية وهذا ما يدل على أن مقياس المساندة الاجتماعية ثابت.

2.5 استبيان الارتياح النفسي:

1.2.5 الصدق:

للتحقق من صحة أداة الدراسة نقم باستخدام الطرق التالية، صدق المقارنة الطرفية، الصدق الذاتي طريقة صدق الاتساق.

أ- صدق المقارنة الطرفية

الجدول رقم (15): يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس صدق المقارنة الطرفية لمقياس الارتياح النفسي.

	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ن المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القيمة العليا	14	107.0714	3.36187	21.770	26	دال عند 0.01
القيمة الدنيا	14	82.2143	2.63639			

يتضح من الجدول رقم (15) رقم أن فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا و الدنيا أن قيمة ن المحسوبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا ما يدل على صدق الأداة و أنها صالحة للتطبيق

ب- الصدق الذاتي ويعبر عنه بالجذر التربيعي لمعامل الثبات ويقدر بالجذر التربيعي لمعامل الثبات الفا كرونباخ المقدر ب 0.808 والذي يساوي ناتجه 0.931

من خلال ما سبق ذكره يتضح لنا ان المقياس صادق وهذا يظهر في النتائج المتحصل عليها فيما سبق.

ج- صدق الاتساق الداخلي

تم توزيع الأداة على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (50) أستاذة من التعليم الابتدائي وذلك لحساب قيمة معاملات الارتباط

بين درجة كل سند والدرجة الكلية للاستبيان.

بين درجة كل سند والدرجة الكلية للاستبيان للبعد التابع له.

بين درجة كل سند والدرجة الكلية للاستبيان.

- معامل ارتباط كل بند والدرجة الكلية للاستبيان.

الجدول رقم (16): يوضح معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للاستبيان.

رقم البند	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	رقم البند	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
1	0.347**	0.013	14	0.546**	0.000
2	0.453**	0.001	15	0.612**	0.000
3	0.311**	0.028	16	0.358*	0,011
4	0.507**	0.000	17	0.593**	0.000
5	0.403**	0.004	18	0.416**	0.003
6	0.403**	0.004	19	0.408**	0.003
7	0.456**	0.001	20	0.430**	0.002
8	0.612**	0.000	21	0.529**	0.000
9	0.535**	0.000	22	0.562**	0.000
10	0.374**	0.007	23	0.374**	0.007
11	0.531**	0.000	24	0.532**	0.000
12	0.415**	0.003	25	0.351*	0.012
13	0.346*	0.014			

****دال عند مستوى 0.05 ، *دال عند مستوى 0.01 ، // غير دال.**

تظهر نتائج الجدول (16) أن معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للارتياح النفسي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) أو مستوى دلالة (0.01)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.346-0.612).

- معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه.

جدول رقم (17): يوضح معامل ارتباط مل بند والدرجة الكلية للبعد.

بعد الاندماج الاجتماعي			بعد التحكم في الذات والأحداث			بعد السعادة في العمل		
رقم البند	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	رقم البند	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	رقم البند	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
10	0.589**	0.000	1	0.562**	0.000	5	0.719**	0.000
11	0.668**	0.000	2	0.697**	0.000	6	0.681**	0.000
12	0.569**	0.000	3	0.497**	0.000	7	0.719**	0.000
13	0.581**	0.000	4	0.748**	0.000	8	0.754**	0.000
						9	0.641**	0.000

بعد الاتزان العقلي والانفعالي			بعد العلاقة الايجابية مع الآخرين			بعد تقدير الذات		
رقم البند	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	رقم البند	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	رقم البند	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
18	0.611**	0.000	22	0.764**	0.000	14	0.702**	0.000
19	0.635**	0.000	23	0.608**	0.000	15	0.785**	0.000
20	0.785**	0.000	24	0.715**	0.000	16	0.626**	0.000
21	0.759**	0.000	25	0.545**	0.000	17	0.682**	0.000

****دال عند مستوى 0.05 ، *دال عند مستوى 0.01، // غير دال.**

تظهر نتائج الجدول رقم (17) أن معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,05)، أو مستوى الدلالة (0.01).

- حيث أن بعد الاندماج الاجتماعي تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.497-0.668).
- أما بالنسبة لبعد السعادة في العمل قيم معامل الارتباط بين (0.641-0.748).
- وبعد الاتزان الانفعالي والعقلي كانت القيم بين (0.611-0.785).

- وقيم بعد العلاقة الايجابية مع الآخرين بين (0.545-0.764).
- أما البعد الأخير (تقدير الذات) القيم كانت بين (0.626-0.785).
- معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان.
- معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان.

جدول رقم (18): يوضح معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد الاستبيان و الدرجة الكلية له.

الأبعاد	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
الاندماج الاجتماعي	0.568	0.000
التحكم في الذات والأحداث	0.580	0.000
السعادة في العمل	0.687	0.000
الاتزان العقلي والانفعالي	0.577	0.000
العلاقة الايجابية مع الآخرين	0.645	0.000
تقدير الذات	0.757	0.000

تظهر نتائج الجدول رقم (18) أن معاملات ارتباط كل بعد والدرجة الكلية دالة إحصائيا عند مستوى دلالة قيم معامل الارتباط بين (0.568-0.757).

2.2.5 الثبات

قد تم تقدير الثبات من خلال ما يلي:

أ- طريقة التجربة النصفية: وكانت نتائج ثبات مقياس الارتياح النفسي كالآتي.

الجدول رقم (19): يوضح ثبات مقياس الارتياح النفسي بطريقة التجربة النصفية.

معامل الارتباط	قبل التعديل	بعد التعديل	مستوى الدلالة
الارتياح النفسي	0.672	0.728	عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) أن قيمة معامل الارتباط بين نصفي الاستبيان يساوي 0.672 وبعد تعديله بمعامل سبيرمان براون بلغت 0.728 وهي دالة عن 0.01 وهذا ما يجعل استبيان الارتياح النفسي ثابت.

ب- حساب الثبات بمعادلة الفاكرونباخ ولقد تم حساب الثبات وفق معادلة الفاكرونباخ كما يلي:

الجدول رقم (20): يوضح ثبات استبيان الارتياح النفسي بمعادلة الفاكرونباخ.

الاستبيان	معامل الثبات الفاكرونباخ
الارتياح النفسي	0.808

يتضح من الجدول رقم (20) أن قيمة الفاكرونباخ هي 0.808 وهي قيمة عالية وهذا ما يدل على ان مقياس الارتياح النفسي ثابت.

6-الأساليب الإحصائية المستخدمة بالدراسة:

تعتبر الأساليب الإحصائية ذات أهمية بالغة إذ لا يمكن لأي باحث إنهاء بحثه والتأكد من فرضياته دون الاستعانة بها، فبعد تطبيق أداة البحث والمتمثلة في استبيان المساندة الاجتماعية والارتياح النفسي على عينة الدراسة تم إدخال البيانات.

بالاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPS5.V20)، وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لحساب فرضيات المستوى.
- تحليل التباين الثنائي لحساب الفرضية التفاعلية.
- الانحدار البسيط لحساب الفرضية التنبؤية.
- ألفا كرونباخ لحساب الثبات.
- معامل الارتباط بيرسون لحساب الاتساق الداخلي.
- "ت" لعينتين مستقلتين لحساب المقارنة الطرفية.

7-حدود الدراسة:

- **الحدود البشرية:** تمثلت في أستاذات التعليم الابتدائي مدينة متليلي.
- **الحدود المكانية:** طبقت الدراسة الحالية في إبتدائيات مدينة متليلي.
- **الحدود الزمنية:** خلال السنة الدراسية 2023/2024.

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى
2. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية
3. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
4. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
5. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الخامسة

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض لنتائج الدراسة الميدانية، واختبار الفرضيات وعرض وتحليل ومناقشة كل فرضية على حدا، مع محاولة إبراز أوجه التشابه والاختلاف بين نتائج هذه الدراسة والدراسات السابقة والتعليل حسب الواقع المحيط بالدراسة.

فبعد تطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة، حيث تم تطبيق كل من استبيان المساندة الاجتماعية والارتياح النفسي، قمنا بتفريغ وحساب الفرضيات لنتوصل إلى جملة من النتائج في هذا الفصل.

الفرضية الأّولى:

تنص الفرضية الأولى على ما يلي:

" مستوى المساندة الاجتماعية لدى أستاذات التعليم الابتدائي مرتفع ".

للحكم على مستوى المساندة الأجتماعية لدى أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي

اعتمدنا تطبيق المعادلة الآتية:

1) المستوى المنخفض للمساندة الاجتماعية، يكون متوسطه الحسابي ما بين (0-1).
2) المستوى المتوسط للمساندة الاجتماعية، يكون متوسطه الحسابي ما بين (2-3).
3) المستوى المرتفع للمساندة الاجتماعية، يكون متوسطه الحسابي أكثر من (3).

حيث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل بعد، وكانت النتائج على النحو التالي:

الجدول رقم (21): يوضح المتوسطات الحسابية لفقرات بعد الأسرة.

الترتيب	أرقام الفقرات	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	تقف أسرتي بجانبي عندما أحتاج إلى المساندة.	1,9297	0,96708	منخفض
2	2	تساعدني أسرتي عندما أحتاج إلى ذلك.	2,0378	0,96328	متوسط
3	3	تشعرني أسرتي بأهميتي عندما أتغيب عنها.	3,1676	0,90231	متوسط
4	4	أشعر أن أسرتي حريصة على مساندتي.	2,2054	0,82815	متوسط
5	5	تخفف أسرتي من أحزاني.	2,2054	0,81492	متوسط

6	6	مساعدة أسرتي يزيد من قوتي على تحمل الآلام.	2,2865	0,76548	متوسط
7	7	تهتم أسرتي بشؤوني الخاصة.	2,2108	0,78290	متوسط
8	8	عندما أشعر بالتوتر أفضل الرجوع إلى أسرتي.	2,2054	0,80147	متوسط
9	9	تتقبلني أسرتي كما أنا بعجزي وضعفي.	2,2216	0,75869	متوسط
10	10	تحاول أسرتي إسعادي.	2,1892	0,79529	متوسط
11	11	يشاركني أفراد أسرتي اِهتمامي في الحياة.	2,0919	0,83873	متوسط
12	12	أشعر أن وجودي بين أسرتي مرغوب فيه.	2,2216	0,786883	متوسط
13	13	عندما أتحدث أرى أفراد أسرتي ينصتون إلي.	2,1459	0.80440	متوسط
14	15	تتقبل أسرتي أفكاري حتى لو اِختلفت مع آرائهم.	1,2595	0,83258	منخفض
15	16	أفراد أسرتي مستعدون لمساندتي عندما ألجأ إليهم.	2,1622	0,77015	متوسط
16	17	يهتم أفراد أسرتي بتلبية احتياجاتي.	2,1135	0,78925	متوسط
17	18	يسود التفاهم بيني وبين أفراد أسرتي.	2,1892	0,75318	متوسط
18	19	أسرتي عمودها العلاقات القوية.	2,1405	0,78832	متوسط
19	20	أستمتع بوجودي مع أفراد	2,2216	0,76582	متوسط

			أسرتي.		
20	**21**	أشعر بالرضا عندما أطلب المساعدة من أسرتي.	2,1848	0,76006	متوسط
21	**22**	عندما تواجهني صعوبات ألجأ إلى أسرتي.	2,1630	0,76504	متوسط
22	**23**	أشعر بوجود مساندة من أسرتي.	2,1576	0,73339	متوسط
الدرجة الكلية			46,6757	13,69329	مرتفع

من خلال الجدول رقم (21) نلاحظ أن في المتوسطات الحسابية تراوحت بين (1,2595 – 2,2865)، حيث احتلت الفقرة رقم (6) التي تنص " مساندة أسرتي يزيد من قوتي على تحمل الآلام" المرتبة الأوّلى بمتوسط حسابي بلغ (2,2865) وبانحراف معياري قدره (0,76548)، في حين أن الفقرة رقم (15) التي تنص "تتقبل أسرتي أفكاري حتى لو اختلفت مع آرائهم" احتلت المرتبة الأخيرة ضمن فقرات بعد الأسرة بمتوسط حسابي بلغ (1,2585) وانحراف معياري قدر بـ (0,83258)، أما المتوسط الحسابي الكلي لبعد الأسرة بلغ (46,6757) بانحراف معياري قدر بـ (13,69329).

وبالتالي نقبل فرض الدراسة الذي ينص على أن"مستوى المساندة الاجتماعية من الأسرة مرتفع لدى أستاذات التعليم الابتدائي".

ويرجع ذلك للروابط العائلية القوية بالمنطقة، حيث تدعم الأسرة بعضها بشكل كبير وتعد الأسرة هي حجر الزاوية في هذه البنية الاجتماعية ويتم تشجيع أفرادها على دعم بعضهم البعض، خاصة في الأوقات الصعبة أو في مواجهة تحديات مهنية مثل التدريس، حيث تلعب المرأة دورا مزدوجا هنا كأستاذة وأم وزوجة هذه الأدوار المتعددة تزيد من الأعباء والمسؤوليات الملقاة على عاتقها والأسرة تدرك هذه الضغوط وتسعى لتقديم الدعم اللازم لتخفيف العبء عنها مما يساهم في رفع مستوى المساندة الاجتماعية. والمجتمع عادة ما يقدر دور الأستاذات في تنشئة الأجيال الجديدة

وتعليمهم، هذا التقدير ينعكس في شكل دعم معنوي ومادي من قبل الأسرة حيث يسعى الأهل إلى توفير بيئة داعمة تساعد الأستاذة على القيام بواجباتها على أكمل وجه وبكفاءة وفعالية.

الجدول رقم (22): يوضح المتوسطات الحسابية لفقرات بعد الأصدقاء.

الترتيب	أرقام الفقرات	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	14	أتحدث عن مشكلاتي مع أصدقائي.	2,0108	0,82744	متوسط
2	24	أشعر بأني محل اهتمام أصدقائي.	1,5081	0,88538	منخفض
3	25	أشعر بالراحة لأن أصدقائي يساندونني.	1,6000	0,84184	منخفض
4	26	أطلب المساندة من أصدقائي عندما أكون في حاجة إليها.	1,5081	0,87302	منخفض
5	27	يوجد لدي أصدقاء حميمون أتحدث إليهم.	1,5838	0,85641	منخفض
6	28	يتقبل أصدقائي تصرفاتي.	1,7405	0,82602	منخفض
7	29	عندما أطلب مساعدة من أصدقائي.	1,6432	0,85483	منخفض
8	30	أستفيد من خيرات أصدقائي.	1,7568	0,84716	منخفض
9	31	يتغاضى أصدقائي عن أخطائي بسبب حبهم لي.	1,7081	0,81507	منخفض
10	32	أتقبل النصح من أصدقائي.	1,8595	0,89790	منخفض
11	33	أحب أن أجتمع مع	1,7351	0,86609	منخفض

		أصدقائي لأقضي معهم بعض الوقت.			
12	34	يمدني أصدقائي بالمال عندما أحتاج إليه.	1,6324	0.84379	منخفض
13	35	أتمسك بمشورة أصدقائي.	1,5946	0,80957	منخفض
14	36	ألجأ إلى أصدقائي عندما أشعر بالضيق.	1,6162	0,79315	منخفض
15	37	يستمتع أصدقائي بالجلوس معي.	1,7459	0,85675	منخفض
16	38	أشعر بأني مندمج مع أصدقائي.	1,7514	0,84879	منخفض
17	39	يقوم أصدقائي بزيارتي.	1,5351	0,79407	منخفض
18	40	تربطني بأصدقائي علاقة قوية.	1,6541	0,82705	منخفض
19	41	أشارك أصدقائي في حل مشاكلهم.	1,7135	0,83995	منخفض
20	42	عندما أكون في موقف صعب يهتم بي أصدقائي.	1,6378	0,79651	منخفض
21	43	تخف أحزاني عندما أتحدث مع أصدقائي.	1,6270	0,83510	منخفض
22	44	عندما تواجهني متاعب ألجأ إلى أصدقائي.	1,5838	0,78350	منخفض
الدرجة الكلية			36,7459	13,07675	مرتفع

من خلال الجدول رقم (22) نلاحظ أن في المتوسطات الحسابية تراوحت بين (2,1459–1,5081)، حيث احتلت الفقرة رقم (14) التي تنص " أتحدث عن مشكلاتي مع أصدقائي " المرتبة الأوّلى بمتوسط حسابي (2,1459)، وانحراف معياري قدر بـ (0,82744) في حين أن الفقرة رقم (26) التي تنص " أطلب المساعدة من أصدقائي عندما أكون في حاجة إليها " احتلت المرتبة الأخيرة ضمن فقرات بعد الأصدقاء بمتوسط حسابي بلغ (1,5081)، وانحراف معياري قدر بـ (0,87302)، أما المتوسط الكلي لبعد الأصدقاء بلغ (36,7459) بانحراف معياري قدر بـ (13,07675).

وبالتالي نقبل فرض الدراسة الذي ينص على أن" مستوى المساندة الاجتماعية من الأصدقاء مرتفع لدى أستاذات التعليم الابتدائي".

ويعود هذا إلى التفاعل المستمر مع زملائهن في العمل، مما يعزز من العلاقات المهنية ويؤدي إلى بناء صداقات قوية، هذا التفاعل اليومي يمكن أن يشمل التعاون في تحضير الدروس، تبادل الأفكار التربوية، ومواجهة التحديات المشتركة كذلك تبادل الخبرات والنصائح حول كيفية التعامل مع المتعلمين وإدارة الفصول الدراسية هذا النوع من التبادل يعزز من الروابط الشخصية ويساهم في تقديم دعم معنوي متبادل.

يعد الأصدقاء مصدرا هاما للدعم العاطفي حيث يمكنهم تقديم التشجيع، التقدير والتعاطف هذا النوع من الدعم يساعد الأستاذات على الشعور بالارتياح النفسي والثقة بالنفس.

ومشاركة الأستاذات في أنشطة اجتماعية خارج إطار العمل مثل اللقاءات الأسبوعية، الرحلات الترفيهية والفعاليات الثقافية مع الأصدقاء يجعل من هذه النشاطات تعزز العلاقات الاجتماعية بينهم وتوفر بيئة مريحة لتبادل المشاعر والأفكار. و التواصل المستمر بينهم داخل بيئة العمل أو خارجها يساعد في بناء روابط قوية ومستدامة تجعل من تقديم الدعم في الأوقات الصعبة شعارا لها، ما يعزو من الشعور بالانتماء والأمان فالقدرة على التحدث بحرية عن المشاعر والتحديات مع الأصدقاء يساهم في تخفيف الضغوط النفسية.

وعليه إن ارتفاع مستوى المساندة الاجتماعية من الأصدقاء يكون نتيجة لعدة عوامل متداخلة تشمل طبيعة العمل والبيئة المهنية، الأنشطة الاجتماعية، هذه العوامل مجتمعة تساهم في بناء شبكة دعم قوية تعزز من الارتياح النفسي والاستقرار الشخصي للأستاذة.

الجدول رقم (23): يوضح ترتيب أبعاد المساندة الاجتماعية.

الترتيب	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	الأسرة	46,6757	13,693229	مرتفع
2	الأصدقاء	36,7459	13,07657	مرتفع
الدرجة الكلية		83,4216	26,769969	مرتفع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (23) أن بعد الأسرة يقع في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (46,6757) بانحراف معياري قيمته (13,693229)، ويليه بعد الأصدقاء بمتوسط حسابي قدره (36,7459) بانحراف معياري قدر بـ (13,07675)، أما المتوسط الحسابي الكلي لأبعاد المساندة الاجتماعية بلغ (83,4216) بانحراف معياري (26,769979).

وبهذه النتيجة نقبل فرض الدراسة الذي مفاده أن" مستوى المساندة الاجتماعية مرتفع لدى أستاذات التعليم الابتدائي".

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة تومي طيب(2022) بعنوان دور المساندة الاجتماعية في تخفيف الضغط النفسي لدى ممرضات مصلحة كوفيد ودراسة جديد عبد الحميد (2015) بعنوان المساندة الاجتماعية وعلاقتها بصراع الأدوار لدى الزوجة العاملة بقطاع التعليم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، ودراسة أميطوش وسكاي بعنوان مستوى المساندة الاجتماعية وأشكالها لدى التلاميذ المتميزين في التحصيل الدراسي، وعليه إن كل الدراسات التي تم عرضها أسفرت نتائجها على أن مستوى المساندة الاجتماعية مرتفع لدى عينة الدراسات.

إن ارتفاع مستوى المساندة الاجتماعية لدى أستاذات التعليم الابتدائي يعود إلى مجموعة من العوامل الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والنفسية هذه العوامل تسهم في خلق بيئة داعمة تمكن الأستاذات من تحقيق التوازن بين حياتهم المهنية والشخصية.

بداية مع العوامل الثقافية والاجتماعية، تلعب القيم الاجتماعية والتقاليد في المجتمع المدروس دورا كبيرا في تعزيز مفهوم التضامن والمساندة بين أفراد المجتمع، هذا التضامن ينعكس بشكل إيجابي على مستوى الدعم الاجتماعي المقدم للأستاذات، حيث يتم تشجيع مساعدة الآخرين وتعزيز الروابط الاجتماعية إضافة إلى أن هناك تعاون كبير بين المؤسسات التعليمية والمجتمع المحلي، هذا التعاون يسهم في توفير داعمة للأستاذات، وللعوامل الاقتصادية دور أيضا في ارتفاع مستوى المساندة فالتعاون الاقتصادي بين الأسر ينعكس إيجابيا على مستوى الدعم المقدم للأستاذات حيث تتوفر الموارد والدعم المالي عند الحاجة، علاوة على ذلك يوفر المجتمع والأسرة دعما عاطفيا قويا للأستاذات مما يساعدهن في مواجهة التحديات اليومية وضغوط العمل، هذا الدعم العاطفي يعزز من مستوى المساندة الاجتماعية ويزيد من شعورهن بالانتماء والاستقرار.

الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على ما يلي:

" مستوى الارتياح النفسي لدى أستاذات التعليم الابتدائي مرتفع ".

للحكم على مستوى الارتياح النفسي لدى أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي اِعتمدنا تطبيق المعادلة الآتية:

طول الفئة= القيمة العليا للبديل وهي (5) – القيمة الدنيا للبديل وهي (1) مقسومة على (3) وبذلك تكون المستويات كالآتي:

4) المستوى المنخفض للارتياح النفسي يكون متوسطه الحسابي ما بين (1-2,33).
5) المستوى المتوسط للارتياح النفسي يكون متوسطه الحسابي ما بين (2,33 – 3,66).
6) المستوى المرتفع للارتياح النفسي يكون متوسطه الحسابي أكبر من (3,66).

حيث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل بعد، وكانت النتائج على النحو التالي:

الجدول رقم (24): يوضح المتوسطات الحسابية لفقرات بعد التحكم في الذات والأحداث.

الترتيب	أرقام الفقرات	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	أعرف كيف أواجه بكل إيجابية الوضعيات الصعبة.	3,5189	0,98407	متوسط
2	2	أجد حلولاً لمشاكلي دون عناء.	3,3676	0,87524	متوسط
3	3	أنا في غالب الوقت هادئ وثابت.	3,4432	1,00448	متوسط
4	4	لقد تمكنت من ترتيب الأشياء بوضوح عندما تواجهني وضعيات معقدة.	3,3622	0,97450	متوسط
الدرجة الكلية			13,6919	3,47306	مرتفع

من خلال الجدول رقم (24) نلاحظ أن في المتوسطات الحسابية تراوحت بين (3,3622–3,5189)، حيث احتلت الفقرة رقم (1) التي تنص " أعرف كيف أواجه بكل إيجابية الوضعيات الصعبة " المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3,5189)، وانحراف معياري قدر بـ (0,98407) في حين أن الفقرة رقم (4) التي تنص على " لقد تمكنت من ترتيب الأشياء بوضوح عندما تواجهني وضعيات معقدة " احتلت المرتبة الأخيرة ضمن فقرات بعد التحكم في الذات والأحداث بمتوسط حسابي بلغ (3,3622) وانحراف معياري قدر بـ (0,97450)، أما المتوسط الكلي لبعد التحكم في الذات والأحداث بلغ (13,6919) بانحراف معياري (3,47306).

وهذا يعود إلى تحقيق النجاحات الصغيرة اليومية مثل رؤية تقدم التلاميذ وتطورهم يعزز الشعور بالإنجاز والسيطرة مما ينعكس إيجابيا على الارتياح النفسي هذا الشعور بالإنجاز يمكن أن

يكون محفزا قويا للحفاظ على مستوى عال من التحكم في الذات والأحداث، خاصة أن التعامل مع المتعلمين في هذه المرحلة التعليمية يتطلب قدرات عالية في إدارة الصف وضبط السلوكيات المختلفة، مما يعزز الشعور بالتحكم في الذات، فالتلاميذ في هذه الأطوار يميلون إلى الاعتماد الكبير على أساتذتهم ما يمنح الأستاذة فرصة أكبر لتوجيه سلوكياتهم وإدارة الصف بطرق فعالة، إضافة إلى ذلك نجد العديد من أستاذات التعليم الابتدائي يتمتعن بخبرة طويلة في التدريس مما يمنحهن مهارات متكورة في إدارة الضغوطات والتحكم في الأحداث غير المتوقعة، فالخبرة المهنية تساهم في تطوير استراتجيات فعالة للتعامل مع المشكلات اليومية، وهذا ما يعزز الشعور بالسيطرة والتحكم، وغالبا ما تتلقى أستاذات الابتدائي تدريبا مستمرا في مجالات إدارة الصف وأساليب التدريس الحديثة، ما يساعدهن في تحسين قدراتهن على التحكم في الذات والأحداث.

الجدول رقم (25): يوضح المتوسطات الحسابية لفقرات بعد السعادة في العمل.

الترتيب	أرقام الفقرات	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	5	أشعر بأني بصحة وفي لياقة عالية.	3,2054	1,01133	متوسط
2	6	لدي معنويات جيدة.	3,4054	1,01241	متوسط
3	7	لدي انطباع بأني حقًا استمتع وأعيش الحياة على أكمل وجه.	3,2162	1,03565	متوسط
4	8	أشعر بأني في حال جيدة مع نفسي وفي سلام مع ذاتي .	3,3297	1,05007	متوسط
5	9	أجد الحياة مثيرة وأريد الاستمتاع بكل لحظة فيها.	3,1622	1,01386	متوسط
الدرجة الكلية			16,3189	4,37519	مرتفع

من خلال الجدول رقم (25) نلاحظ أن في المتوسطات الحسابية تراوحت بين (3,1622 – 3,4054)، حيث احتلت الفقرة رقم (6) التي تنص " لدي معلومات جيدة " المرتبة الأوّلى بمتوسط حسابي (3,4054)، وانحراف معياري قدر بـ (1,01241) في حين أن الفقرة رقم (9) التي تنص على " أجد الحياة مثيرة وأريد الاستمتاع بكل لحظة فيها " احتلت المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (3,1622) وانحراف معياري قدر بـ (1,01386)، أما المتوسط الكلي لبعد السعادة في العمل بلغ (16,3189) بانحراف معياري (1,01386).

وهذا نتاج للدور الحيوي الذي تلعبه الأستاذة في بناء الأساس التعليمي للأطفال ما يمنحهن إحساسا عميقا بالمسؤولية، فرؤية تأثير جهودهن التعليمية على حياة التلاميذ يولد إحساسا قويا بالمعنى والغاية في العمل، حتى أن دور الأستاذة يحضى داخل المجتمع بتقدير كبير مما يجعلها تشعر بالقيمة و الأهمية ويعزز من شعورها بالسعادة والاستقرار الوظيفي الذي يأتي من مهنة التعليم هو الآخر يساهم في الشعور بالأمان والراحة ويعزز السعادة في العمل، فالبيئة المهنية الثابتة توفر إحساسا بالاستمرارية والانتماء، ما يقلل من التوترات المتعلقة بالعمل، والدعم القوي من الزملاء والإدارة يوفر بيئة عمل مريحة وداعمة.

الجدول رقم (26): يوضح المتوسطات الحسابية لفقرات بعد الاندماج الاجتماعي.

الترتيب	أرقام الفقرات	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	10	أحافظ على ذوق ممارسة هواياتي ونشاطاتي المفضلة خارج عملي.	2,9565	1,08555	متوسط
2	11	كنت أستيقظ باكرًا وأنجزت الكثير في عملي.	3,4973	1,02747	متوسط
3	12	كنت أشعر بالفضول والاهتمام لكثير من الأشياء.	3,3189	1,01666	متوسط
4	13	لدي أهداف وطموحات .	3,6757	0,932105	مرتفع
الدرجة الكلية			13,4324	3,32105	مرتفع

من خلال الجدول رقم (26) نلاحظ أن في المتوسطات الحسابية تراوحت بين (2,9565–3,6757)، حيث احتلت الفقرة رقم (13) التي تنص " لدي أهداف وطموحات " المرتبة الأوّلى بمتوسط حسابي (3,6757)، وانحراف معياري قدر بـ (0,932105) في حين أن الفقرة رقم (10) والتي تنص على " أحافظ على ذوق ممارسة هواياتي ونشاطاتي المفضلة خارج عملي " احتلت المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2,9565) وانحراف معياري قدر بـ (1,08555)، أما المتوسط الكلي لبعد الاندماج الاجتماعي بلغ (13,4324) بانحراف معياري (3,32105).

وهذا راجع للأنشطة المدرسية والمجتمعية فالمدارس الابتدائية غالبا ما تنظم تجمعات بين الأساتذة، التلاميذ وأولياء الأمور، مما يعزز من الشعور بالاندماج الاجتماعي، حتى أن التعاون والتشارك في تحضير الدروس والأنشطة التعليمية يزيد من الروابط الاجتماعية داخل المدرسة فالعمل في فريق تعليمي يتيح للأستاذات فرصا لبناء علاقات مهنية قوية وبعيدا عن البيئة المهنية إن شعور الفرد بالانتماء إلى مجموعة أو مجتمع يعزز لديه الشعور بالهوية وهذا يقلل من مشاعر العزلة والوحدة مما يساهم في رفع مستوى الارتياح النفسي، حتى أن اللجوء إليهم في الأوقات الصعبة يساعد في تخفيف الضغوط النفسية من خلال التعبير عن المشاعر والأفكار.

وعليه فإن الاندماج الاجتماعي يلعب دورا حيويا في تعزيز الارتياح النفسي وخلق بيئة صحية تساعد الفرد على تحقيق رفاه نفسي مستدام.

الجدول رقم (27): يوضح المتوسطات الحسابية لفقرات بعد تقدير الذات.

الترتيب	أرقام الفقرات	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	14	أشعر بالثقة.	3,8216	0,92992	مرتفع
2	15	أشعر بأنني مفيد.	3,9243	0,85637	مرتفع
3	16	أشعر بأنني محبوب ولدي التقدير.	3,8595	0,84810	مرتفع
4	17	أنا راضٍ عن انجازاتي وفخور بنفسي .	3,9027	0,93323	مرتفع
الدرجة الكلية			15,5081	3,20176	مرتفع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (27) أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (3,8216–3,9243)، حيث احتلت الفقرة رقم (15) التي تنص " أشعر بأنني مفيد " المرتبة الأوّلى بمتوسط حسابي (3,9243)، وانحراف معياري قدر بـ (0,85637) في حين أن الفقرة رقم (14) والتي تنص على " أشعر بالثقة " احتلت المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (3,8216) وانحراف معياري قدر بـ (0,92992).

أما المتوسط الكلي لبعد الاندماج الاجتماعي بلغ (15,5081) بانحراف معياري (3,20176).

وهذا راجع إلى عمل الأستاذة بشكل يومي مع التلاميذ، وغالبا ما تلقى استجابة إيجابية ومباشرة منهم، فالتلاميذ يعبرون عن تقديرهم وحبهم بطرق صادقة وبسيطة مما يعزز من شعور الأستاذات بقيمة مجهودهن والمشاركة في تنمية وتطوير مهارات هؤلاء المتعلمين يمنحهن شعورا بالإنجاز والفخر وهذا ما يرفع من تقدير الذات لديهن.

وللدعم المجتمعي والأسري خاصة يلعب دورا بارزا هو الأخر في زيادة تقدير الذات لديهن، والتطوير المهني المستمر يعزز من شعورهن بالكفاءة والقدرة، حتى أن الاعتراف بالجهود من المؤسسة التعليمية عن طريق التكريمات والتقدير الرسمي يجعل من الأستاذة تشعر بالقيمة ويؤثر بشكل إيجابي على مستوى ارتياحها النفسي.

الجدول رقم (28): يوضح المتوسطات الحسابية لفقرات بعد التوازن العقلي والانفعالي.

الترتيب	أرقام الفقرات	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	18	أجد عملي مشوقًا ولدي الرغبة في الاستفادة من ذلك.	3,4270	1,05105	متوسط
2	19	أعم في اعتدال مع تفادي الوقوع في المبالغة.	3,3081	0,95961	متوسط
3	20	لدي توازن بين نشاطاتي المهنية والعائلية والشخصية.	3,1568	1.01203	متوسط
4	21	أشعر بأني متوازن عاطفيًا .	3,2703	1,01747	متوسط
الدرجة الكلية			13,1622	3,49622	مرتفع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (28) أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (3,1568–3,4270)، حيث احتلت الفقرة رقم (18) المرتبة الأوّلى والتي تنص على " أجد عملي مشوقًا ولدي الرغبة في الاستفادة من ذلك " بمتوسط حسابي (3,4270)، وانحراف معياري قدر بـ (1,05105)، في حين أن الفقرة رقم (20) والتي تنص على " لدي توازن بين نشاطاتي المهنية والعائلية والشخصية " احتلت المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (3,1568) وانحراف معياري قدر بـ (1,01203). أما المتوسط الكلي لبعد الاندماج الاجتماعي بلغ (13,1622) بانحراف معياري (3,49622).

وهذا يرجع إلى العديد من العوامل تتداخل فيما بينها، أولها التلاميذ الصغار الذي يتطلب العمل معهم صبرا وتعاطفا كبيرين ما يعزز لدى الأستاذات القدرة على تطوير مهاراتهن في التعامل مع الضغوط النفسية وتنمية توازن انفعالي وقوي.

والعمل في مرحلة التعليم الابتدائي غالبا ما يوفر استقرار وظيفي وأمان مادي يساهم في تقليلي القلق والتوتر حيث ينعكس إيجابيا على الحياة الشخصية للأستاذات ويحقق لهن توازن نفسي وانفعالي.

الجدول رقم (29): يوضح المتوسطات الحسابية لفقرات بعد العلاقة الإيجابية مع الآخرين.

الترتيب	أرقام الفقرات	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	22	أبتسم بسهولة.	3,5135	1,08902	متوسط
2	23	أنا مساوي لذاتي طبيعي في كل الظروف.	3,4432	1,01525	متوسط
3	24	أشعر أن مزاجي جيد وأستطيع إضحاك زملائي في العمل.	3,2595	1.00419	متوسط
4	25	أنا دائم الاستماع لزملائي .	3,4541	0,99962	متوسط
الدرجة الكلية			13,6703	3,60622	مرتفع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (29) أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (3,2595–3,5135)، حيث احتلت الفقرة رقم (22) المرتبة الأوّلى والتي تنص على " أبتسم بسهولة " بمتوسط حسابي (3,5135)، وانحراف معياري قدر بـ (3,5135)، في حين أن الفقرة رقم (24) والتي تنص على " أشعر أن مزاجي جيد وأستطيع إضحاك زملائي في العمل " احتلت المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (3,4541) وانحراف معياري قدر بـ (0,99962). أما المتوسط الكلي لبعد الاندماج الاجتماعي بلغ (13,6703) بانحراف معياري (3,60622).

وهذا يعود إلى بيئة العمل الجماعي في المدارس الابتدائية فهو يتطلب تفاعلا يوميا و مستمرا مع الأستاذات، مما يخلق بيئة تعاونية تساعد في بناء علاقات إيجابية وقوية كون هناك أنشطة مشتركة فيما بينهم مثل الاجتماعات الدورية، الأنشطة المدرسية.... كلها تساهم في تعزيز الروابط الاجتماعية فيما بينهم.

حيث أن التواصل المستمر مع أولياء الأمور لتتبع تقدم التلاميذ وحل مشكلاتهم يعزز من العلاقات الإيجابية ويزيد من الدعم الاجتماعي، هذا الدعم والإشادة الذي تتلقاه الأستاذة يكون دافعا قويا لزيادة الارتياح النفسي، إذ نجد العديد من الأستاذات يمتلكن استعدادا نفسيا واجتماعيا لبناء علاقات إيجابية حيث يتمتعن بمهارات تواصل جيدة وقدرة على التكيف مع مختلف المواقف، هذه الصفات الشخصية تسهم بشكل كبير في بناء علاقات إيجابية وتعزيز الارتياح النفسي.

الجدول رقم (30): يوضح ترتيب أبعاد الارتياح النفسي.

الترتيب	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	السعادة في العمل.	16,3189	4,37519	مرتفع
2	تقدير الذات.	15,5081	3,20176	مرتفع
3	التحكم في الذات والأحداث.	13,6919	3,47306	مرتفع
4	العلاقات الإيجابية مع الآخرين .	13,6703	3,60622	مرتفع

5	الاندماج الاجتماعي	13,4324	3,32105	مرتفع
6	الاتزان العقلي والانفعالي	13,1622	3,49622	مرتفع
الدرجة الكلية		85,7622	19,82855	مرتفع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (30) أن بعد السعادة في العمل يقع في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (16,3189) وانحراف معياري قدر بـ (4,37519)، أما آخر بعد فكان الاتزان العقلي والانفعالي بمتوسط حسابي قدره (13,1622) وانحراف معياري قدر بـ (3,49622). أما المتوسط الحسابي الكلي لبعد الارتياح النفسي قدر بـ (85,7622) بانحراف معياري بلغ (3,49622).

وبالتالي نقبل فرض الدراسة الذي ينص على أن "مستوى الارتياح النفسي لدى أستاذات التعليم الابتدائي مرتفع ".

حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة منى حميحدو شريبط الشريف محمد (2022) بعنوان مستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين، ودراسة فاطمة تلمساني (2021) بعنوان الارتياح النفسي الشخصي والرضا الوظيفي لدى الأستاذة، ودراسة مسعودي أمحمد(2016) بعنوان الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين، حيث توصلوا إلى أن مستوى الارتياح النفسي مرتفع.

واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة رباب عبد الفتاح ابو الليل محمد(2023) بعنوان التوافق وعلاقته بالارتياح النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، ودراسة بن دحو سمية(2017) بعنوان الارتياح النفسي في العمل وعلاقته بالخلفية الفردية للعامل، حيث توصلت الدراستان إلى أن مستوى الارتياح النفسي متوسط.

إن ارتفاع مستوى الارتياح النفسي لدى عينة الدراسة هو نتيجة لعدة عوامل متداخلة تساهم بشكل كبير في تحقيق هذا الشعور بداية مع الدعم الاجتماعي القوي، فأستاذات التعليم الابتدائي غالبا ما يحصلن على دعم كبير من أسرهن، مما يسهم في تحقيق توازن بين الحياة المعنية والشخصية يأتي هذا الدعم في شكل تقديم نصائح، المشاركة في تحمل الأعباء المنزلية ما يتيح للأستاذة التركيز على عملها بفعالية، وزملاء العمل والإدارة بدورهم يشكلون شبكة دعم قوية من خلال التعاون

والتواصل الفعال، هذا ما يساعد في تبادل الخبرات وحل المشكلات ويقلل من الضغوط النفسية الناتجة عن العمل ويعزز من الارتياح، والخبرة الطويلة للأستاذة في مجال التعليم هي الأخرى لها آثر في تحقيق مستوى عال من الارتياح النفسي فهي تمكنها من إدارة الصفوف الدراسية بفعالية أكبر وحل المشكلات التي قد تنشأ، بطريقة هادئة.

والرضا الوظيفي للأستاذة الذي ينشأ من شعورها بتحقيق الأهداف المهنية والشخصية يولد لديها شعور عميق بالإنجاز والرضا عن الذات.

إن أستاذات التعليم الابتدائي غالبا ما يتلقين تدريبات مستمرة لتطوير مهاراتهن، هذه التدريبات تحسن من أدائهن وزيادة الكفاءة في التدريس، الاستمرار في التعلم والتطوير المهني يخلق شعور بالتحسن المستمر والنجاح الشخصي مما يزيد من مستوى الارتياح النفسي.

والتفاعل الإيجابي مع المتعلمين يساهم في رفع مستوى الارتياح النفسي، فالتلاميذ في المرحلة الابتدائية يظهرون غالبا حبا واستجابة إيجابية لأساتذتهم، مما يخلق بيئة تعليمية مبهجة ومشجعة، وقدرة الأستاذة واستقلاليتها في اتخاذ القرارات المهنية بشكل مستقل تعزز من الارتياح النفسي، فالأستاذة التي تمتلك حرية في تطبيق أساليبها التدريسية وتحديد أولوياتها تشعر بقدر أكبر من السيطرة على بيئة العمل، ويزيدها هذا الشيء ثقة في مهاراتها وقدراتها التعليمية يجعلها تتمتع بمستوى عالي من الارتياح النفسي.

الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على ما يلي:

"تساهم المساندة الاجتماعية بالتنبؤ في مستوى الارتياح النفسي لدى أستاذات التعليم الابتدائي"

جدول رقم (31): يوضح تحليل الانحدار البسيط لتأثير بعد المساندة الاجتماعية على الارتياح النفسي.

النموذج		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F محسوبة	مستوى دلالة F	معامل التحديد R^2	معامل الارتباط (R)
1	الانحدار	1862522 1	1	1862522 1	63,450	0.000	0.757	0.707
	الخطأ المتبقي	5371831 4	183	293543				
	المجموع	7234353 5	184					

من الجدول رقم (31) نستنتج أن معامل الارتباط بين المساندة الاجتماعية والارتياح النفسي (0.707) وأن قيمة (63.450) بمستوى دلالة (0.000) وهي دالة إحصائية مما يؤكد القوة التعبيرية العالية لنموذج الانحدار الخطي البسيط من الناحية الإحصائية حيث بلغ معامل التحديد (0.757) وبذلك يمكن القول أن المساندة الاجتماعية لها قدرة تفسيرية بنسبة (75.7%) من التغيرات التي تحدث في الارتياح النفسي والباقي من التباين (24.3%) يعزى إلى متغيرات أخرى.

الجدول رقم (32): نتائج تحليل الانحدار البسيط لاختبار تأثير المتغير المستقل للمساندة الاجتماعية على الارتياح النفسي.

النموذج		المعاملات غير النمطية		المعاملات النمطية	قيمة T المحسوبة	مستوى دلالة T
1	ثابت	B	الخطأ المعياري	Beta		
	المساندة الاجتماعية	49.290	4.749		10.379	0.000
		0.443	0.056	0.507	7.966	0.000

من الجدول (32) نستنتج أن المساندة الاجتماعية كانت دالة من الناحية الإحصائية عند مستوى (0.01) حيث أن قيمة "ت" المحسوبة للمتغير الثابت قدرت بـ (10.379) وقيمة "ت" المحسوبة للمساندة الاجتماعية قدرت بـ (7.966) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي فإن المساندة الاجتماعية تساهم في التنبؤ بالارتياح النفسي لدى أستاذات التعليم الابتدائي وهي محققة.

وهذا يبين ويفسر مساهمة المساندة الاجتماعية في تحقيق الارتياح النفسي وذلك من خلال عدة أشياء نذكر منها أولا، الدعم العاطفي بحيث توفر المساندة الاجتماعية دعما عاطفيا من خلال الاستماع والمواساة، مما يساعد الأستاذات على التعامل مع التوترات والضغوطات المرتبطة بعملهن، هذا الدعم يمكن أن يأتي من الأصدقاء، الزملاء أو الأسرة ويؤدي إلى الشعور بالطمأنينة والراحة النفسية.

والتشجيع والتحفيز هو الأخر له دور بارز، فوجود شبكة دعم قوية يمكن أن يعزز الثقة بالنفس ويشجع الأستاذات على تجاوز التحديات المهنية. التشجيع والتحفيز من الآخرين يساعد في زيادة الحافز الداخلي والارتياح المهني، مما ينعكس إيجابيا على الصحة النفسية، وهذا ما أكدته دراسة خديجة حمو علي (2018) بعنوان مساهمة الدعم النفسي الاجتماعي في تحقيق الصحة النفسية لدى المسنين، أن هناك علاقة ارتباطية بين الدعم الذي يتلقاه المسن والصحة النفسية لديه، وفي دراسة أخرى لربوح لطيفة (2017) بعنوان المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة بوزريعة أسفرت نتائجها على أن هناك علاقة موجبة بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية لدى الطلبة فكلما كانت المساندة المدركة لديهم عزز هذا الأمر بالصحة النفسية.

ومن ناحية أخرى نجد أيضا أن تقديم النصائح والإرشادات يمكن الأستاذات على الاستفادة من تجارب الآخرين وتساعدهم النصائح في التعامل مع المشكلات المهنية والشخصية، هذا النوع من الدعم يساهم في حل المشكلات بفعالية ويقلل الشعور بالعزلة والإحباط.

وتلقي المساعدة العملية في المهام اليومية، المنزلية أو المهنية يخفف من العبء ويقلل من التوتر، فمساعدة الزوج لزوجته في الأعمال المنزلية والتعاون بين الزملاء داخل بيئة العمل يساهمان في تخفيف الضغط الذي تتعرض له الأستاذات.

الشعور بالانتماء: الانتماء إلى مجموعة اجتماعية داعمة يعزز الشعور بالأمان والراحة النفسية، فالأستاذات اللواتي يشعرن بالانتماء إلى مجتمع مدرسي داعم أو شبكة من الأصدقاء يتمتعن بمستوى أعلى من الرضا والارتياح النفسي.

وعليه يمكننا القول أن كل هذه العوامل وأكثر توضح مدى مساهمة المساندة الاجتماعية في توفير بيئة داعمة تمكن الأستاذات من مواجهة تحديات العمل والحياة الشخصية بشكل أكثر فعالية، ما يعزز من مستوى الارتياح النفسي والرفاهية العامة.

الفرضية 04:

تنص الفرضية الرابعة على:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية تعزى إلى الحالة الاجتماعية (عزباء/متزوجة) والسن (38-53/22-37) والتفاعل بينهما".

وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (33): يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي للمقارنة بين الحالة الاجتماعية والسن والتفاعل بينهما على مقياس المساندة الاجتماعية.

المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة sig	الدلالة الإحصائية
الحالة الاجتماعية (أ)	909.035	1	909.035	1.773	0.185	غير دال
الحالة السن (ب)	548.761	1	548.761	1.070	0.302	غير دال
التفاعل بين (أ) و(ب)	0.562	1	0.562	0.001	0.974	غير دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (33) أن متوسط المربعات بالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية قدرت بـ (909.035) بدرجة واحدة (1) في حين بلغ متوسط المربعات بالنسبة لمتغير السن (548.761) بدرجة حرية (1)، أما بالنسبة للتفاعل من الحالة الاجتماعية والسن فقدر متوسط المربعات بـ (0.562) بدرجة حرية واحدة (1) هذا وقد جاءت الدلالة الإحصائية لقيم "ق" المحسوبة بالنسبة للحالة الاجتماعية والسن والتفاعل بينهما على التوالي كما يلي (0.974-0.302-0.185) وهي كلها غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نقبل فرضية الدراسة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أستاذات التعليم الابتدائي في المساندة الاجتماعية تبعا للحالة الاجتماعية (عزباء/متزوجة)، السن والتفاعل بينهما.

الاجتماعية تبعا للحالة الاجتماعية (عزباء/متزوجة)، السن والتفاعل بينهما.

تنص الفرضية الرابعة على أنه ''لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أستاذات التعليم الابتدائي في المساندة الاجتماعية تبعا للحالة الاجتماعية والسن والتفاعل بينهما ''.

أ- يتضح من الجدول(33) أن مستوى دلالة الحالة الاجتماعية(sig=0,185)وهي أكبر من(0,05) وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية باختلاف الحالة الاجتماعية (عزباء/متزوجة).

تتفق هذه النتيجة مع دراسة حنان فريج فريحان العتيبي (2019)بعنوان المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من أمهات تلميذات صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية بجدة والتي توصلت بأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات المجموعات لجميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية تبعا للمتغيرات التالية(الحالة الاجتماعية، العمل، الفئة العمرية للأم...)، ودراسة تومي طيب (2022) التي تناولت دور المساندة الاجتماعية في تخفيف الضغط النفسي لدى ممرضات مصلحة كوفيد حيث أنه من بين أهم نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة دينا سالم سليمان عارف (2021) بعنوان المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالغضب وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طالبات الثانوية الفنية بمحافظتي

أسيوط والوادي الجديد، حيث أسفرت نتائجها عن وجود اختلاف في درجات المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

ويعود عدم وجود فروق بين المتزوجات والعازبات في المساندة الاجتماعية للعديد من العوامل أولها طبيعة المهنة فالتدريس بالمرحلة الابتدائية مهمة تتطلب مستوى عال من التعاون والتفاعل الاجتماعي بين الزملاء سواء كانت الأستاذة متزوجة أو عازبة، كونها تتواجد في بيئة عمل تعتمد على الدعم المتبادل، تبادل الخبرات والعمل الجماعي هذا النوع من البيئة يوفر دعما اجتماعيا قويا لجميع العاملين بها بغض النظر عن حالتهم الاجتماعية، علاوة على ذلك أن بنية الشبكات الاجتماعية للأستاذات لا تعتمد فقط على الأسرة.

الأصدقاء، الزملاء، الجيران والمجتمع المحلي جميعهم يشكلون مصادر هامة للدعم الاجتماعي والعازبات قد يكن أكثر انخراطا في أنشطة اجتماعية متنوعة، بينما المتزوجات قد يحصلن على الدعم من الزوج بالإضافة إلى الشبكات الخارجية، نتيجة لذلك تكون متشابهة بين المجموعتين، وللتغيرات الاجتماعية والثقافية الحديثة آثر في تحولات أدوار المرأة ومكانتها في المجتمع، فأصبح من الطبيعي أن تعتمد النساء سواء كن متزوجات أو عازبات على شبكات دعم متنوعة، وتعزيز حقوق المرأة والمساواة بين الجنسين في المجتمع أدى إلى توفر فرص متكافئة للحصول على الدعم الاجتماعي.

حيث أن الاستقلالية والتكيف الشخصي لهما دور بارز في تلقي الدعم الأكبر، فالعازبات يتمتعن بمستويات عالية من الاستقلالية الشخصية والاعتماد على الذات، مما يمكنهن من بناء شبكات دعم قوية خارج الأسرة، حتى المتزوجات قد يكون لديهن من الاستقلالية والقدرة على تطوير علاقة داعمة خارج إطار الزواج.

وجودة العلاقات الشخصية قد تكون العامل الأهم في تحديد مستوى الدعم الاجتماعي، سواء كانت الأستاذة متزوجة أو عزباء فإن العلاقات الوثيقة والمفيدة مع الأصدقاء والعائلة والزملاء تساهم في توفير مستويات عالية من المساندة الاجتماعية.

مما سبق ذكره أن عدم وجود الفروق تبعا للحالة الاجتماعية يعود إلى تعدد مصادر المساندة الاجتماعية والعادات في المجتمع التي تعمل على توفير الدعم الاجتماعي للمتزوجات من خلال الزوج، الأسرة، الأقارب والمجتمع الذي تعيش فيه في حين العزباء قد تتلقى دعما اجتماعيا من الأصدقاء أو

الجيران وزملاء العمل مع توافر مستويات من المشاركة الاجتماعية داخل أفراد الأسرة وعليه إن العلاقات المتبادلة التي تكونها المتزوجات والعازبة مع الأشخاص الذين يمكن أن يثقوا فيهم والذين يتركون لديهن انطباعا أنهم يحبونهم ويقدرونهم قد يؤدي إلى انعدام الفروق.

ب-يتضح من خلال الجدول (33) أن مستوى دلالة السن(sig=0,302)وهي أكبر من (0,05) وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية باختلاف السن.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة حنان فريج فريحان العتيبي (2019) ودراسة تومي طيب (2022) والتي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق في المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير السن.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية بين أستاذات التعليم الابتدائي بمختلف الأعمار راجع إلى طبيعة بيئة العمل التعاونية داخل المؤسسة التعليمية هذا التعاون المستمر يسهم في توزيع متوازن للمساندة الاجتماعية بين جميع الأستاذات دون التمييز بناءا على السن.

حيث التطور الشخصي والمهني يساعد على انصهار هذه الفروق، مع تقدم الأستاذات يكتسبن خبرات حياتية ومهنية تساهم في تحسين مهاراتهن الاجتماعية والأستاذات الأصغر سنا قد يعتمدن على الدعم من الزميلات الأكبر سنا في حين تستفيد الأستاذات الأكبر من الحيوية والأفكار التي تقدمها الأستاذات الأصغر، هذا التبادل المستمر للخبرات والمعرفة يسهم في تحقيق توازن في مستوى المساندة الاجتماعية بين مختلف الفئات العمرية.

و الراوبط الاجتماعية المتنوعة هي الأخرى لها دور في انعدام الفروق، فالأستاذات في التعليم الابتدائي غالبا ما يمتلكن شبكات اجتماعية متنوعة تشمل الزملاء، الأصدقاء، الأسرة هذه الشبكات توفر دعما معنويا واجتماعيا حيويا بغض النظر عن العمر، والروابط الاجتماعية القوية تساهم في تعزيز مستوى المساندة الاجتماعية، ما يؤدي إلى توازن بين جميع الأستاذات.

ومن بين أهم العوامل نجد الاستراتيجيات الشخصية للتكيف فهي تتطور مع الضغوط والتحديات المهنية بمرور الوقت، فالأستاذة الأكبر سن يكون لديها إستراتيجات أكثر تطور نتيجة

للخبرة، بينما الأستاذة الأصغر تمتلك مقدار من الطاقة والحماس هذه الديناميكية تسهم في توازن مستويات المساندة حيث يتبادل الجميع الدعم ويستفيدون من نقاط القوة لدى بعضهم البعض.

والاهتمام المتزايد بالصحة النفسية والدعم الاجتماعي في المجتمعات الحديثة يوفر بيئة داعمة للجميع، هذه الثقافة تدعم الأستاذات بغض النظر عن أعمارهن، وتشجع على تقديم واستقبال الدعم بفعالية، كما أن السياسات التعليمية في العديد من بلدان العالم تسعى لتعزيز بيئة عمل متكافئة وشاملة، ومثل هذه السياسات تحقق توازن في مستوى المساندة الاجتماعية المقدم للأستاذات من مختلف الأعمار.

ج- يتضح من خلال الجدول (33) أن مستوى دلالة تفاعل الجنس والتخصص (sig=0,974) وهي أكبر (0,05) وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية باختلاف الحالة الاجتماعية والسن والتفاعل بينهما.

وبالتالي تم تحقيق فرضية الدراسة ويعود هذا لبيئة العمل الموحدة. وتوفر نفس الفرص للدعم الاجتماعي اللازم تشجيع المدرسة على التعاون والترابط بين أعضاء هيئة التدريس مما يؤدي إلى تساوي مستوى المساندة بين الأستاذات من مختلف الأعمار والحالات الاجتماعية، والخبرات والتحديات التي تواجه الأستاذات في التعليم الابتدائي غالبا ما تكون متشابهة بغض النظر عن السن أو الحالة الاجتماعية فهن يتعاملن مع نفس النوع من التلاميذ، المناهج والمسؤوليات الإدارية يخلق تجربة مشتركة تساهم في تعزيز الدعم المتبادل، هذا التفاعل اليومي بين الأستاذات من مختلف الأعمار كن متزوجات أو عازبات يشجع على تبادل الخبرات والنصائح ويخلق تفاعل ديناميكي يعزز من مستوى المساندة الاجتماعية المتوازن، وقد يكون للعوامل الفردية دور في هذا فسمات الشخصية مثل الانفتاح والتعاطف قادرة أن تتغلب على الاختلافات في الحالة الاجتماعية والسن مما يؤثر على مستويات المساندة.

الفرضية 5:

تنص الفرضية الخامسة على ما يلي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الارتياح النفسي تغري إلى الطور (1–2) والخبرة [34–17/18–1] والتفاعل بينهما"

وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (34): يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي للمقارنة بين الطور (1–2) والخبرة [34–17/18–1] والتفاعل بينهما على مقياس الارتياح النفسي.

المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة sig	الدلالة الإحصائية
الخبرة (أ)	775.302	1	775.302	2.016	0.047	دال عند 0.05
الطور (ب)	1181.884	1	1181.884	3.072	0.081	غير دال عند 0.05
التفاعل بين (أ) و(ب)	1466.548	1	1466.548	3.812	0.050	دال عند 0.05

نلاحظ من الجدول (34) أن متوسط المربعات بالنسبة لمتغير الأقدمية قدر ب (775.302) بدرجة حرية واحدة في حين بلغ متوسط المربعات بالنسبة لمتغير الطور ب (1181.884) بدرجة حرية واحدة أما بالنسبة للتفاعل بين الخبرة والطور فقدر متوسط المربعات ب (1466.548) بدرجة حرية واحدة، هذا وقد جاءت قيم (ف) المحسوبة بالنسبة للخبرة والطور والتفاعل بينهما على التوالي كما يلي (0،047–0،081–0.050) وكانوا دالين عند 0،05 الا 0.081 غير دال عند 0.05 وبالتالي نرفض فرض الدراسة الذي ينص على أنه لا توجد فروق ذات

دلالة إحصائية بين أستاذات التعليم الابتدائي في الارتياح النفسي تعزى للطور والخبرة والتفاعل بينهما، ونقبل الفرض البديل بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أستاذات التعليم الابتدائي في الارتياح النفسي تبعا للخبرة والطور والتفاعل بينهما ، ولمعرفة لصالح من تؤول نتائج هذه الدراسة نعتمد على المتوسطات الحسابية التي يوضحها الجدول التالي:

الجدول رقم (35): يوضح المتوسطات الحسابية للمجموعات الأربعة الخبرة الطور (الأول، الثاني) والخبرة [18-34/1-17].

المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الطور الأول والخبرة [1-17]	86.310	2.328
الطور الثاني والخبرة [1-17]	87.148	2.091
الطور الأول والخبرة [18-34]	88.545	5.914
الطور الثاني والخبرة [18-34]	73.000	5.064

من خلال الجدول رقم (35) نلاحظ أنه بلغ المتوسط الحسابي. لدى أستاذات الطور الأول وخبرتهم بين [11-17]، 86,310 بإنحراف معياري قدر بـ 2,328 ، أما المتوسط الحسابي لدى أستاذات الطور الثاني وخبرتهم بين [1-17]، 87,148 بانحراف معياري قدر ب2.091.

في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى أستاذات الطور الأول وخبرتهم بين [18-34]، 88,551 بإنحراف معياري قدر ب 5,914 أما المتوسط الحسابي لدى أستاذات الطور الثاني وخبرتهم بين [18-34]، 73,000 بإنحراف معياري قدر ب 5,064 وبالتالي فإن الفروق دالة لصالح أستاذات الطور الأول وخبرتهم [18 - 34].

تنص الفرضية الخامسة على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أستاذات التعليم الابتدائي في الارتياح النفسي تبعا للطور والخبرة والتفاعل بينهما".

أ- من خلال نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات المستخلصة عن عينة الدراسة يتضح من الجدول (34) أن مستوى دلالة الطور(sig=0,081)وهي أكبر من (0,05) وعليه لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الارتياح النفسي بإختلاف الطور(الأول/الثاني).

وعدم وجود فروق تعزى للطور يمكن تفسيره من خلال عدة عوامل مترابطة ومتشابكة تتعلق بطبيعة العمل في التعليم الابتدائي وخصائص الأستاذات في هذه المرحلة وفيما يلي تفسير مفصل.

بداية مع طبيعة العمل في الابتدائي بغض النظر عن الطور الذي يتم تدريسه، فإن بيئة العمل تتسم بخصائص مشتركة مثل التفاعل اليومي مع التلاميذ متابعة تطورهم الأكاديمي والشخصي، والتعامل مع أولياء الأمور هذه البيئة المتشابهة تشكل تجربة مهنية موحدة تؤثر بشكل متساوي على مستوى الارتياح النفسي.

والمناهج و السياسات التعليمية في التعليم الابتدائي غالبا ما تكون موحدة بين الأطوار، هذا التوحيد يقلل من التباين في الضغوط والتحديات التي تواجهها الأستاذات مما يساهم في تقارب مستويات الارتياح النفسي.

والتأهيل والتدريب للأستاذات متشابه إلى حد بعيد هذا ما يؤدي إلى تطوير مهارات وقدرات مهنية متقاربة تنعكس على مستويات الارتياح بطرق متشابهة.

وللروابط الاجتماعية دور مهم فالأستاذات بالابتدائي يملن إلى تطوير هذه الروابط مع زملائهم في العمل بغض النظر عن الطور، ما يوفر نوعا من الدعم الاجتماعي والنفسي الذي يعزز الارتياح النفسي لديهن وتشعر الأستاذات في هذه المرحلة التعليمية بهوية مهنية مشتركة ويتشاركون في نفس الأهداف والرؤى التربوية، هذا الشعور بالانتماء المهني يعزز من مستويات الرضا والارتياح النفسي.

إضافة إلى التحديات السلوكية التي تواجه العاملات بهذا القطاع متماثلة من قبل التلاميذ في جميع الأطوار، مثل إدارة السلوكيات الصعبة والدعم العاطفي كلها تؤدي إلى تجربة مهنية متقاربة تؤثر على الارتياح النفسي بطرق مماثلة، والعمل الإداري للأستاذات متشابه مثل إعداد الدروس، تقييم

الطلاب، إعداد التقارير هذه الواجبات المشتركة تكون تجربة مهنية موحدة تؤثر على الارتياح النفسي، إضافة إلى ذلك الشعور بالإنجاز وتحقيق الأهداف الأكاديمية للتلاميذ يمنح الأستاذة إحساسا بالرضا والارتياح النفسي فرؤية تطور التلاميذ ونموهم الأكاديمي يشكل مصدرا كبيرا للسعادة والرضا.

وعليه إن كل هذه العوامل تساهم في توفير بيئة عمل مستقرة وداعمة تعزز من مستوى الارتياح النفسي لجميع الأستاذات بعض النظر عن الطور الذي يدرسن فيه.

ب-كما يتضح أيضا من الجدول(34) أن مستوى دلالة الخبرة (sig=0,047)وهي أصغر من (0,05) وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الارتياح النفسي تعزى لمتغير الخبرة [34-17\18-1].

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سعدون ومعطاوي(2022) بعنوان الارتياح النفسي لدى عمال الشبه طبي بالجنوب الجزائري ومن أهم نتائجها وجود فروق من حيث الارتياح النفسي تعزى لسنوات الأقدمية.

واتفقت الدراسة الحالية أيضا مع دراسة بن دحو سمية (2017) بعنوان الارتياح النفسي في العمل وعلاقته بالخلفية الفردية للعامل (الأقدمية، الحالة العائلية، الرتبة المهنية) والتي أسفرت نتائجها عن وجود فروق في مستوى شعور الموظفين الجمركيين بالارتياح النفسي تعزى لمتغير الأقدمية.

في حين اختلفت نتائج دارستنا مع دراسة مسعودي أمحمد (2016) بعنوان الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين دراسة ميدانية من وجهة نظر عينة من معلمي المدرسة الابتدائية بولاية مستغانم، والتي أوضحت نتائجها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الارتياح النفسي عند المعلمين تعزى لمتغير الأقدمية.

تعود الفروق في مستوى الارتياح النفسي لدى أستاذات التعليم الابتدائي تبعا لمتغير الخبرة إلى عدة عوامل متداخلة تؤثر بشكل متفاوت على الأستاذات بناءا على مدة خبرتهن في المجال التعليمي، يمكن تحليل هذه الفروق من خلال عدة جوانب تشمل الخبرات المهنية، التكيف الوظيفي، الضغوط المهنية، الدعم الاجتماعي والنمو الشخصي والمهني.

بداية مع الخبرات المهنية إن تكدس المعرفة والمهارات لذوات الخبرة الطويلة أكثر من 17 سنة تمكنهن من التعامل بفعالية مع التحديات المهنية كون لديهن استراتيجيات متنوعة لإدارة الصف والتعامل مع التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة وحل المشكلات الأكاديمية والسلوكية، أما بالنسبة للأستاذات ذوات الخبرة الأقل يفتقرن لهذه المعرفة العميقة والمهارات المتقدمة، مما يجعلهن أكثر عرضة للضغوط النفسية في مواجهة التحديات اليومية.

التدريب والتطوير المستمر غالبا ما تكون الأستاذات صاحبات الخبرة الطويلة قد مررن بمزيد من فرص التدريب والتطوير المهني، ما يعزز لديهن الشعور بالثقة والقدرة على تقديم تعليم عالي، هذه التطورات المهنية يمكن أن تشمل الحصول على شهادات إضافية وحضور ورش عمل متقدمة والمشاركة في مؤتمرات تعليمية، إذن فالأستاذات ذوات الخبرة الأقل قد لا تكون أتيحت لهن نفس الفرص للتطوير المهني، مما يؤثر سلبا على شعورهن بالكفاءة والارتياح النفسي.

ومن الأسباب أيضا التي تعزى لها الفروق في الارتياح هي التكيف الوظيفي أو الاعتياد على بيئة العمل فالأستاذات ذوات الخبرة الطويلة يكون لديهن فترة طويلة للتكيف مع بيئة العمل ومتطلباتها ما يقلل من شعور القلق ويزيد من شعور الارتياح النفسي، حيث تكون لديهن قدرة أكبر على التكيف مع المتغيرات في السياسات المدرسية وأساليب التدريس والتكنولوجيا، أما الأستاذات الأقل خبرة قد يشعرن بالإرهاق نتيجة لمحاولات التكيف مع البيئة المدرسية والتحديات المرتبطة بها، وهذا ما يزيد من مستويات التوتر ويقلل من الارتياح النفسي.

أما بالنسبة لإستراتيجيات التعامل مع الضغوط هي الأخرى لها سبب في وجود الفروق فالأستاذات صاحبات الخبرة الطويلة غالبا ما يكون لديهن استراتيجيات فعالة لإدارة الضغوط المهنية بفضل تجربتهن الطويلة في التعامل مع مواقف متشابهة، حيث يعرفن كيفية التوازن بين متطلبات العمل والحياة الشخصية وإيجاد وقت للراحة والاستجمام، أما من هن أقل خبرة يجدن صعوبة في إدارة الضغوط المهنية بكفاءة مما يؤدي إلى شعور أكبر بالإجهاد النفسي وقد يفتقرن إلى المعرفة الكافية بتقنيات إدارة الوقت والضغوط وهذا ما يؤثر سلبا على مستوى الارتياح النفسي.

وأيضا شبكات الدعم عند الأستاذات ذوات الأقدمية تكون قوية تتضمن زميلات العمل، إداريين، أولياء الأمور مما يوفر لهن مساندة عاطفية ومادية ومعنوية تساهم في زيادة الارتياح النفسي،

على عكس الأستاذات أقل خبرة قد لا يكن بنين شبكات دعم قوية بعد وهذا ما يجعل منهن أكثر عرضة للشعور بالعزلة والضغط النفسي.

وكعامل مهم جدا في وجود الفروق تبعا للخبرة هو تقدير الذات والشعور بالإنجاز فالأستاذة ذات الخبرة الطويلة غالبا ما تشعر بتقدير عال للذات وشعور قوي بالإنجاز المهني بفضل تراكم النجاحات المهنية على مدى السنوات يكون لديهن شعور أكبر بالسيطرة والكفاءة في أداء مهامهن اليومية، أما الأستاذات الأقل خبرة يمكن أن يشعرن بعدم الأمان أو الشك في قدراتهن، حيث يكن في بداية مسارهن المهني ولا يملكن بعد الشعور الكامل بالإنجاز المهني.

ج- كما يتضح أيضا من الجدول (34) أن مستوى دلالة تفاعل الخررة والطور (sig=0,050) وهي تساوي (0,05) وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الارتياح النفسي بإختلاف الخبرة والطور التعليمي والتفاعل بينهما، وبالتالي يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل.

يعد التفاعل بين الخبرة المهنية والطور التعليمي من العوامل الحاسمة التي تساهم في وجود فروق بمستوى الارتياح النفسي لدى أستاذات التعليم الابتدائي، فكل طور تعليمي يتطلب مجموعة مختلفة من المهارات و الاستراتيجيات، والخبرة تساعد الأستاذات على التكيف مع هذه المتطلبات بشكل أفضل وعلى سبيل المثال الأستاذات في الصفوف الأولى يواجهن تحديات مختلفة مثل الحاجة إلى التعامل مع الأطفال الصغار الذين يتطلبون تعليم للمهارات الأساسية مثل القراءة والكتابة والحساب التي تعتبر قاعدة الأساس لدى المتعلمين، إضافة إلى ذلك حاجتهم الماسة إلى تطوير مهاراتهم اللغوية للقدرة على تكوين جمل معقدة وحبهم للأنشطة العملية والألعاب التعليمية أكثر من الدروس النظرية، منا يتطلب استخدام الكثير من الوسائل البصرية والحسية وخلق بيئة تعليمية تفاعلية ومليئة بالأنشطة المتنوعة والدروس القصيرة للحفاظ على انتباههم، ويتطلب التعليم في هذا الطور أيضا دعما عاطفيا كبيرا للمتعلمين الذين يحتاجون إلى الشعور بالأمان والثقة في بيئة المدرسة، والتشجيع الدائم لهم والتعزيز الإيجابي الذي يساهم في بناء الثقة بالنفس.

ويعد التركيز على المتعلم كفرد واجب لتقدمه مع مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، واستخدام تقويم مستمر لتحديد نقاط القوة والضعف لديهم وتقديم الدعم المناسب لهم.

وعليه إن كل هذه الاستراتيجيات والتحديات في الطور الأول تكون أقل تأثير في مستوى الارتياح النفسي لدى الأستاذات ذوات الخبرة الطويلة، كون لديهن فهم عميق و استراتيجيات فعالة للتعامل مع المناهج الدراسية، مما يمكنهن من توظيف تقنيات التدريس بمرونة وسلاسة، ويستطعن أيضا إدارة الصفوف بفعالية والتعامل مع التحديات المختلفة نظرا للخبرة الطويلة، ولديهن قدرة التعرف لسرعة على احتياجات المتعلمين الفردية وبناء علاقات إيجابية مع التلاميذ وأولياء أمورهم، ويعتمدون على استراتيجيات تدريس مجربة وفعالة تم تطويرها وتكييفها على مدى السنين، كل هذا وأكثر ينعكس على مستوى الارتياح النفسي لديهم على عكس الأستاذات صاحبات الخبرة الأقل يجدن صعوبة في التكيف مع متطلبات تلاميذ هذا الطور مما يؤثر على ارتياحهن ويزيد من الضغوط المهنية عندهن.

وفي المقابل التلاميذ بالصفوف المتقدمة تبدأ تتطور لديهم الاستقلالية ويصبحون أكثر قدرة على العمل بشكل مستقل وتتكور لديهم قدرات التفاعل الاجتماعي ويبدؤون في تكوين صداقات أكثر تعقيدا ويكونون أكثر قدرة على التكيف مع البيئة المدرسية والتعامل مع الضغوط الأكاديمية، وتتطور مهارات التفكير النقدي وحل المشكلات لديهم ويصبحون أكثر قدرة على فهم المفاهيم المجردة والمعقدة، حيث يتعلمون بشكل أفضل من خلال المناقشات الجماعية والمشاريع التعاونية ويحتاجون إلى تحديات أكاديمية أكثر تعقيدا، وعليه فإن هذا يجعل من تدريس الأستاذات الأقل خبرة لهم مكسبا لارتياحهن النفسي، فالتلميذ من هذا الطور تقل اعتماديته على الأستاذ وتنمو استقلاليته.

أما من خلال الجدول رقم (35) الذي يوضح المتوسطات الحسابية للمجموعات الأربعة والتي كانت نتائجها تدل على أن الفروق في التفاعل بالارتياح النفسي بين الخبرة والطور كانت لصالح الأستاذات العاملات بالطور الأول وخبرتهن بين[18/34] وهذا يعود إلى أن الطور الأول يتطلب التعامل مع تلاميذ صغار الذين تكون لديهم احتياجات تعليمية وسلوكية خاصة والأستاذات ذوات الخبرة الكبيرة يطورن مهارات خاصة في التعامل مع هذه الفئة العمرية ما يسهل عليهن إدارة الصف وزيادة الشعور بالكفاءة والإنجاز والارتياح النفسي.

إضافة إلى أنهن قادرات على إدارة الوقت بفعالية أكبر ما يتيح تحقيق توازن أفضل بين العمل والحياة الشخصية هذا التوازن يقلل من التوتر والإرهاق عند التعامل مع التلاميذ الصغار من الطور الأول مما يعزز من شعور الأستاذة بالفخر والرضا الذاتي.

الاستنتاج العام:

تواجهنا في الحياة العديد من التغيرات التي تؤثر على رفاهيتنا، والإنسان يسعى دائما نحو تحقيق غاياته بطرق بناءة وإيجابية، إلا أن هذا الطريق يتأثر بعدة عوامل منها: المهنة، الحالة النفسية والاجتماعية وخاصة لدى الفئات المهمة في المجتمع مثل الأستاذات، ما يمكن أن يؤثر على مستوى الارتياح لديهن وأدائهن المهني فالأستاذة تحاول جاهدة تقديم كل ما لديها أثناء عملها بالمدرسة من جهة وتقديم مختلف الخدمات النفسية وتلبية حاجاتها وحاجات من حولها من جهة أخرى هذا ما يعرضها إلى ضغط كبير يستدعي وجوب وجود بيئة داعمة حولها.

هذا ما دعانا إلى إجراء دراسة حول هذه الفئة الحساسة والمؤثرة في المجتمع والسعي إلى دراسة علاقة المساندة الاجتماعية بالارتياح النفسي لدى أستاذات التعليم.

وقد ركزت دراستنا بشكل خاص على فئة أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي لأنها من المهن المرهقة والشاقة، لما تحويه من اكتظاظ في الأقسام والفروق الفردية بين المتعلمين، إضافة إليها الفئة العمرية الحساسة للتلاميذ الذين تتعامل معهم، وكل ما سبق ذكره له تأثير على مستوى الارتياح، لذلك توجب علينا التساؤل عن ماهية العلاقة بين المساندة الاجتماعية والارتياح النفسي، إضافة لسعينا الكشف عن مستوى هاذين المتغيرين لدى عينة الدراسة وكذا التعرف على مدى مساهمة المساندة الاجتماعية بالتنبؤ في مستوى الارتياح النفسي لدى الأستاذات، ومعرفة إذا ما كانت هنالك فروق دالة إحصائيا في مستوى المساندة الاجتماعية تبعا لمتغير السن و الحالة الاجتماعية، وفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الارتياح النفسي تعزى لمتغير الطور والخبرة، وبغرض التوصل إلى نتائج مضبوطة في هذه الدراسة تم الاعتماد على وسائل لجمع البيانات والتي تمثلت في مقياس المساندة الاجتماعية لسميرة عبد الله الكردي، إضافة إلى مقياس الارتياح النفسي لماسي وزملائه للقيام باختبار فرضيات الدراسة المطروحة توصلنا إلى النتائج التالية:

- وجود مستوى مرتفع من المساندة الاجتماعية لدى أستاذات التعليم الابتدائي:

وهذا نتاج لتفاعل عديد من العوامل بداية من طبيعة العمل الذي يتطلب تعاونا وثيقا وتواصل مستمر مع الزملاء لتبادل الأفكار التربوية مواجهة التحديات المشتركة والخبرات والنصائح وصولا إلى العائلة التي تعد الداعم الأول للفرد في كل الجوانب(مادية، معلوماتية، تقييمية....)

حتى أن التواصل المستمر مع الأصدقاء خارج بيئة العمل يساعد في بناء روابط قوية ومستدامة تقدم مساندة كبيرة في الأوقات الصعبة.

- وجود مستوى مرتفع من الارتياح النفسي لدى أستاذات التعليم الابتدائي:

وهذا راجع للتعامل الإيجابي مع المتعلمين الذي يخلق بيئة تعليمية مبهجة ومشجعة ورضا وظيفي، مما يولد شعورا عميقا بالإنجاز والرضا عن الذات إضافة إلى الدعم الاجتماعي الذي تحصل عليه الأستاذة والتقدير الذي تحضى به يرفع من معنوياتها ويجعلها تتمتع بمستوى عالي من الارتياح النفسي.

- تساهم المساندة الاجتماعية بالتنبؤ في مستوى الارتياح النفسي لدى أستاذات التعليم الابتدائي:

لأن توفير بيئة داعمة يمكن الأستاذات من مواجهة تحديات العمل والحياة الشخصية بشكل أكثر فعالية، ما يعزز من مستوى الارتياح النفسي والرفاهية العامة لديهن.

- أما بالنسبة للنتيجة الرابعة والتي مفادها أنه لا توجد فروق في مستوى المساندة الاجتماعية تعزى إلى متغير السن والحالة الاجتماعية:

وهذا نتيجة لبيئة العمل المشتركة والداعمة إضافة إلى مصادر الدعم المتنوعة التي تضمن للأستاذات الحصول على مساندة من دوائر مختلف، ما يقلل من الفروق تبعا للعمر أو الحالة الاجتماعية، إضافة إلى التفاعل الديناميكي بين الأستاذات يعزز من مستوى المساندة ويجعلها متوازنة.

- أما النتيجة الأخيرة فأكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الارتياح النفسي تعزى إلى متغير الطور والأقدمية:

وهذا يعكس تعقيدات البيئة وتأثيرها على الأستاذات، إذ أن الخبرة الطويلة والطور التعليمي الملائم يساهمان في تعزيز الشعور بالراحة والرضا الوظيفي في حين أن نقص الخبرة أو عدم التوافق مع الطور التعليمي المناسب يؤدي إلى زيادة الضغوط المهنية وتقليل الارتياح النفسي.

مقترحات:

1) إعداد برامج إرشادية للتخفيف من حدة الضغوط المهنية والشخصية لتعزيز الارتياح النفسي لدى الأستاذات.
2) دراسة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والارتياح النفسي لدى الأستاذات في مرحلة التعليم المتوسط والثانوي.
3) إجراء دراسات حول ذات الموضوع مع متغيرات أخرى.
4) إنشاء وحدات استشارية نفسية واجتماعية داخل المدارس لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأستاذات.
5) الدعم الاجتماعي.
6) تنظيم فعاليات اجتماعية وترفيهية تساهم في تقوية العلاقات الاجتماعية بين الأستاذات وتخفيف ضغوط العمل.
7) توفير استشارات مهنية تساعد الأستاذات على تطوير مساراتهن المهنية وزيادة شعورهن بالإنجاز والرضا.
8) تنظيم لقاءات دورية بين إدارة المدرسة والأستاذات لمناقشة التحديات وتقديم الدعم اللازم.
9) العمل على تخفيض الأعباء الإدارية والمهام غير التدريسية التي تزيد من ضغوط العمل على الأستاذات.
10) تنظيم حملات توعية حول أهمية الصحة النفسية وكيفية الحفاظ عليها من خلال المساندة الاجتماعية والدعم النفسي.
11) إدراج مواضيع الصحة النفسية والمساندة الاجتماعية في برامج التدريب والتطوير المهني للأستاذات.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1_القران الكريم

2-الكتب:

- إبراهيم موسى، كمال.(2015).السعادة وتنمية الصحة النفسية(ط1). دار النشر للجامعات.
- البيسيوني.(2013).*أساسيات البحث العلمي في العلوم التربوية والاجتماعية والانسانية.دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.*
- المحمودي، محمد سرحان علي.(2019).*مناهج البحث العلمي(ط3).دار الكتب.*
- تايلور، شيلي.(2008).*علم النفس الصحي.(ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاكر داود).عمان: دار الحامد.*
- جاسم العبيدي، محمد، ومحمد العبيدي، آلاء.(2010).*طرق البحث العلمي. داردييو للطباعة والنشر والتوزيع.*
- زهران، حامد عبد السلام.(2005).*الصحة النفسية والعلاج النفسي(ط4).الشركة الدولية للطباعة.*
- سمير السيد، حنان.(2015).*الصحة النفسية (ط1).مكتبة بستان المعرفة.*
- عوض، فاطمة صابر، وخفاجة، ميرفت علي.(2002). *أسس ومبادئ البحث العلمي. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.*
- قنديلجي، محمد.(1999).*البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات. دار اليازوري للنشر والتوزيع.*
- مصطفى عليان، ربحي، ومحمد غنيم، عثمان.(2000).*مناهج وأساليب البحث العلمي.دار صفاء للنشر والتوزيع.*
- منسي، حسن.(2001).*الصحة النفسية (ط2). دار الكندي للنشر والتوزيع.*

المقالات العلمية:

- أميطوش، موسى، وسكاي سمية.(2019).مستوى المساندة الاجتماعية وأشكالها لدى التلاميذ المتميزين في التحصيل الدراسي. *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية(30)، 137-158.*
- تومي، طيب.(2022).دور المساندة الاجتماعية في تخفيف الضغط النفسي لدى ممرضات مصلحة كوفيد. *مجلة الجامع في الدراسات النفسية و العلوم التربوية، 7(2)، 1264-1281.*
- بن دحو، سمية، ومقدم، سهيلة.(2017).الارتياح النفسي في العمل وعلاقته بالخلفية الفردية للعامل. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*(31).
- تلمساني، فاطمة.(2021). الارتياح النفسي الشخصي والرضا الوظيفي لدى الأستاذة .*مجلة الحوار المتوسطي، 12(1)، 15-23.*
- دكار، كريمة، وشافية، غليط.(2023).واقع الارتياح النفسي من وجهة نظر عمال الإقامة الجامعية لإناث قسنطينة2 .*مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية، 11(1)، 400-412*
- سالم سليمان عارف، دينا.(2021). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالغضب وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طالبات الثانوية الفنية بمحافظتي أسيوط والوادي الجديد. *مجلة بحوث ودراسات نفسية،17(3).*
- سعدون، سمية، والوسين، معطاوي.(2022).الارتياح النفسي لدى عمال الشبه طبي بالجنوب الجزائري. *مجلة البحوث التربوية والتعليمية، 11(2)، 551-566.*
- فريج فريحان العتيبي، حنان.(2019).المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من أمهات تلميذات صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية بجدة. *مجلة البحث العلمي في التربية، 9(20).*

قائمة المصادر والمراجع

- عائشة بية، عبيد.(د،ت).جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي. *مجلة تاريخ العلوم*(6).
- عبد العال، تحية محمد، وعلي مظلوم، مصطفى.(2013).الاستمتاع بالحياة وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية. *مجلة كلية التربية،2(93)،78-37.*
- عبد الفتاح، رباب.(2023).التوافق المهني وعلاقته بالارتياح النفسي لدى معلمي التربية الخاصة. *مجلة الإرشاد النفسي، 75(2).*
- علي أحمد الزهراني، أحلام، والسيد علي الكشكي، مجدة.(2020).الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز، 28(14)،219-244.*
- علي عبد المهدي، سارة.(2022).العوامل المساهمة في الرفاهية النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية،28(2).*
- عموعن، رمضان، وجقيدل ، سمية.(2014).المساندة الاجتماعية بين تحقيق الصحة النفسية والاندماج الاجتماعي للشباب. *مجلة العلوم الاجتماعية* (9).
- محمد إكتيبي، ليلى.(2021).المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي في المجتمع الليبي لدى عينة من طلاب كليتي الآداب والعلوم بجامعة المرقب دراسة إمبريقية. *مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية،6(1)،68-100.*
- محمد عبد الرزاق حسين، فاطمة، عبد الوهاب صالح، نرمين، وحسان شعبان، أحمد.(2022). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بكل من الاكتئاب وقلق المستقبل لدى عينة من مرضى سرطان هودجكين. *مجلة الدراسات النفسية المعاصرة، 4(1)، 121-152.*
- معمرية، بشير .(2021). المساندة الاجتماعية متغير في علم النفس الإيجابي وتقنين استبانتين لقياسها على البيئة الجزائرية. *المجلة العربية لعلم النفس.*

- مقاوسي، كريمة.(2017).أثر المساندة الاجتماعية على الصحة والمرض. *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية*(23)، 7-15.
- هوارية، قدور، ومقدم، سهيل.(2016).المساندة الاجتماعية كإستراتيجية إيجابية في مواجهة الأحداث المهنية الضاغطة لدى المرأة الجزائرية العاملة. *مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية*(27).

المذكرات:

- تلمساني، فاطمة.(2015).*الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة الجامعيين في ضوء المستوى الاقتصادي الاجتماعي وتقدير الذات(رسالة دكتوراه غير منشورة).جامعة وهران2.*
- جديد، عبد الحميد.(2015).*المساندة الاجتماعية وعلاقتها بصراع الأدوار لدى الزوجة العاملة بقطاع التعليم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية دراسة ميدانية في بعض الدوائر بولاية غرداية(رسالة ماجستير غير منشورة).جامعة غرداية.*
- مسعودي، أمحمد.(2016).*الارتياح النفسي والفعالية الذاتية لدى المعلمين (رسالة دكتوراه غير منشورة).جامعة وهران 2.*
- ناجي سليم جربان، بكر.(2013).*المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا(رسالة ماجستير غير منشورة).جامعة عمان العربية.*

قائمة الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة غرداية

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قائمة الملاحق:

الملحق رقم (1): استبيان المساندة الاجتماعية

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته...

تحية طيبة وبعد...

في إطار البحث العلمي لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي، نضع بين أيديكن هذا الاستبيان ونرجو الإجابة بكل شفافية على فقرات الاستبانة وذلك بوضع إشارة(×) تحت الدرجة المعبرة عنكن و لا شك من أن نجاح هذه الدراسة يتوقف على مشاركتكن الفعالة.

وكن على يقين أن جميع الإجابات سيتم استخدامها لأغراض البحث العلمي فقط وستبقى في إطار السرية التامة.

نشكركم على حسن تعاونكم.

ألمعلومات الشخصية:

السن: ☐

الحالة الاجتماعية : متزوجة ☐ عزباء ☐

الخبرة : ☐

الرقم	العبارات	لا	قليلا	وسطا	كثيرا
01	تقف اسرتي بجانبي عندما احتاج إلى المساندة				
02	تساعدني اسرتي عندما احتاج الى ذلك				
03	تشعرني اسرتي بأهميتي عندما اغيب عنها				
04	اشعر ان اسرتي حريصة على مساعدتي				
05	تخفف اسرتي من احزاني				
06	مساندة اسرتي يزيد من قوتي على تحمل الآلام				
07	تهتم اسرتي بشؤوني الخاصة				
08	عندما اشعر بالتوتر أفضل الرجوع إلى أسرتي				
09	تتقبلني أسرتي كما أنا بعجزي وضعفي				
10	تحاول أسرتي إسعادي				
11	يشاركني أفراد أسرتي إهتمامي في الحياة				
12	أشعر أن وجودي بين أسرتي مرغوب فيه				
13	عندما أتحدث أرى أفراد أسرتي ينصتون إليّ				
14	اتحدث عن مشكلاتي مع أصدقائي				
15	تتقبل أسرتي أفكاري حتى ولو إختلفت مع أرائهم				
16	أفراد أسرتي مستعدون لمساعدتي عندما ألجأ إليهم				
17	يهتم أفراد أسرتي بتلبية إحتياجاتي				
18	يسود التفاهم بيني وبين أفراد أسرتي				
19	أسرتي تسودها العلاقات الإجتماعية القوية				
20	استمتع بوجودي مع أفراد أسرتي				
21	أشعر بالرضا عندما أطلب المساعدة من أسرتي				
22	عندما تواجهني صعوبات ألجأ إلى أسرتي				
23	أشعر بوجود مساندة من أسرتي				
24	أشعر بأني محل إهتمام أصدقائي				
25	أشعر بالراحة لأن أصدقائي يساندونني				
26	أطلب المساعدة من أصدقائي عندما أكون في حاجة إليها				
27	يوجد لدي أصدقاء حميمون أتحدث إليهم				
28	يتقبل أصدقائي تصرفاتي				

29	عندما أطلب مساعدة من أصدقائي اجدها				
30	أستفيد من خبرات أصدقائي				
31	يتغاضى أصدقائي عن أخطائي بسبب حبهم لي				
32	أتقبل النصح من أصدقائي				
33	أحب أن أجتمع مع أصدقائي لأقضي معهم بعض الوقت				
34	يمدني أصدقائي بالمال عندما أحتاج إليه				
35	أتمسك بمشورة أصدقائي				
36	ألجأ إلى أصدقائي عندما أشعر بالضيق				
37	يستمتع أصدقائي بالجلوس معي				
38	أشعر بأني مندمج مع أصدقائي				
39	يقوم أصدقائي بزيارتي				
40	تربطني بأصدقائي علاقة قوية				
41	أشارك أصدقائي في حل مشكلاتهم				
42	عندما أكون في موقف صعب يهتم بي أصدقائي				
43	تخف أحزاني عندما أتحدث مع أصدقائي				
44	عندما تواجهني متاعب ألجأ إلى أصدقائي				

الملحق رقم(2): الارتياح النفسي

الرقم	العبارات	أبدا	نادرا	نصف الوقت	في كثير من الأحيان	تقريبا دائما
01	اعرف كيف أواجه بكل ايجابية الوضعيات الصعبة					
02	أجد حلولا لمشاكلي دون عناء					
03	أنا في الغالب هادئ وثابت					
04	لقد تمكنت من ترتيب الأشياء بوضوح عندما تواجهني وضعيات معقدة					
05	أشعر بأني بصحة، وفي لياقة عالية					
06	لدي معنويات جيدة					

07	لدي انطباع بأني حقا استمتع وأعيش الحياة على أكمل وجه					
08	اشعر بأني في حال جيدة مع نفسي، وفي سلام مع ذاتي					
09	أجد الحياة مثيرة، وأريد الاستمتاع بكل لحظة فيها					
10	أحافظ على ذوق ممارسة هواياتي ونشاطاتي المفضلة خارج عملي					
11	كنت استيقظ باكرا، وأنجزت الكثير في عملي					
12	كنت اشعر بالفضول والاهتمام لكثير من الأشياء					
13	لدي أهداف وطموحات					
14	اشعر بالثقة					
15	اشعر بأنني مفيد					
16	اشعر بأنني محبوب ولدي التقدير					
17	أنا راض عن انجازاتي وفخور بنفسي					
18	أجد عملي مشوقا ولدي الرغبة في الاستفادة من ذلك					
19	اعمل في اعتدال، مع تفادي الوقوع في المبالغة					
20	لدي توازن بين نشاطاتي المهنية والعائلية والشخصية					
21	اشعر بأني متوازن عاطفيا					
22	ابتسم بسهولة					
23	أنا مساوي لذاتي، طبيعي،في كل الظروف					
24	اشعر أن مزاجي جيد، واستطيع إضحاك زملائي في العمل					
25	أنا دائم الاستماع لزملائي					

ملحق رقم (03): صدق المقارنة الطرفية لمقياس الارتياح النفسي

Statistiques de groupe

Statistiques de groupe

	VAR00028	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00027	1,00	14	107,0714	3,36187	,89850
	2,00	14	82,2143	2,63639	,70460

Test des échantillons indépendants

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
VAR00027	Hypothèse de variances égales	,221	,642	21,770	26	,000	24,85714	1,14183	22,51008	27,20420
	Hypothèse de variances inégales			21,770	24,602	,000	24,85714	1,14183	22,50357	27,21071

الملحق رقم(04): التجزئة النصفية لمقياس الارتياح النفسي

Récapitulatif de traitement des observations

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	50	100,0
	Exclue[a]	0	,0
	Total	50	100,0

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

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,677
		Nombre d'éléments	13[a]
	Partie 2	Valeur	,728

	Nombre d'éléments	12[b]
	Nombre total d'éléments	25
Corrélation entre les sous-échelles		,672
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale	,728
	Longueur inégale	,728
Coefficient de Guttman		,728

a. Les éléments sont : فقرة01, فقرة02, فقرة03, فقرة04, فقرة05, فقرة06, فقرة07, فقرة08, فقرة09, فقرة10, فقرة11, فقرة12, فقرة13.

b. Les éléments sont : فقرة13, فقرة14, فقرة15, فقرة16, فقرة17, فقرة18, فقرة19, فقرة20, فقرة21, فقرة22, فقرة23, فقرة24, فقرة25.

الملحق رقم(05): يوضح نتائج ألفا كرونبخ لمقياس الارتياح النفسي

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	50	100,0
	Exclue[a]	0	,0
	Total	50	100,0

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

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,808	25

ملحق رقم(06): صدق المقارنة الطرفية لمقياس المساندة الاجتماعية

Statistiques de groupe

	VAR00047	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00046	1,00	14	157,6429	7,28124	1,94599
	2,00	14	122,3571	13,64161	3,64587

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
VAR00046	Hypothèse de variances égales	1,016	,323	8,538	26	,000	35,28571	4,13271	26,79081	43,78062
	Hypothèse de variances inégales			8,538	19,851	,000	35,28571	4,13271	26,66089	43,91054

الملحق رقم(07):التجزئة النصفية لمقياس المساندة الاجتماعية

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	50	100,0
	Exclue[a]	0	,0
	Total	50	100,0

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

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,898
		Nombre d'éléments	22[a]
	Partie 2	Valeur	,862
		Nombre d'éléments	22[b]
	Nombre total d'éléments		44
Corrélation entre les sous-échelles			,601
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,724
	Longueur inégale		,724
Coefficient de Guttman			,523

a. Les éléments sont : فقرة1, فقرة2, فقرة3, فقرة4, فقرة5, فقرة06, فقرة07, فقرة08, فقرة09, فقرة10, فقرة11, فقرة12, فقرة13, فقرة14, فقرة15, فقرة16, فقرة17, فقرة18, فقرة19, فقرة20, فقرة21, فقرة22.

b. Les éléments sont : فقرة23, فقرة24, فقرة25, فقرة26, فقرة27, فقرة28, فقرة29, فقرة30, فقرة31, فقرة32, فقرة33, فقرة34, فقرة35, فقرة36, فقرة37, فقرة38, فقرة39, فقرة40, فقرة41, فقرة42, فقرة43, فقرة44.

الملحق رقم (08): يوضح نتائج ألفا كرونبخ لمقياس المساندة الاجتماعية

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	50	100,0
	Exclue[a]	0	,0
	Total	50	100,0

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

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	50	100,0
	Exclue[a]	0	,0
	Total	50	100,0

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

الملحق (09): الفرضية التنبؤية

Récapitulatif des modèles[b]

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,707[a]	,757	,253	17,13309

a. Prédicteurs : (Constante), الاجتماعية_المساندة

b. Variable dépendante : النفسي_الارتياح

ANOVA[a]

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	18625,221	1	18625,221	63,450	,000[b]
	Résidus	53718,314	183	293,543		
	Total	72343,535	184			

a. Variable dépendante : النفسي_الارتياح

b. Prédicteurs : (Constante), الاجتماعية_المساندة

Coefficients[a]

Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		B	Ecart standard	Bêta		
1	(Constante)	49,290	4,749		10,379	,000
	الاجتماعية_المساندة	,443	,056	,507	7,966	,000

a. Variable dépendante : النفسي_الارتياح

الملحق(10): الفرضية التفاعلية للمساندة الاجتماعية

Facteurs intersujets

		Libellé de valeur	N
السن	1,00	(22-37)	112
	2,00	(38-53)	73
الاجتماعية_الحالة	1,00	عزباء	74
	2,00	متزوجة	111

Tests des effets intersujets

Variable dépendante:الاجتماعية_المساندة

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Carré moyen	F	Signification
Modèle corrigé	2304,448[a]	3	768,149	1,498	,217
Constante	968787,614	1	968787,614	1889,255	,000
السن	548,761	1	548,761	1,070	,302
الاجتماعية_الحالة	909,035	1	909,035	1,773	,185
الاجتماعية_الحالة * السن	,562	1	,562	,001	,974
Erreur	92814,665	181	512,788		
Total	1351884,000	185			
Total corrigé	95119,114	184			

a. R-deux = ,024 (R-deux ajusté = ,008)

الملحق (11): الفرضية التفاعلية للارتياح النفسي

Facteurs intersujets

		Libellé de valeur	N
الاقدمية	1,00	(1-17)	159
	2,00	(18-34)	26

الطور	1,00	الطورالاول	82
	2,00	الطورالثاني	103

Tests des effets intersujets

Variable dépendante:النفسي_الارتياح

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Carré moyen	F	Signification
Modèle corrigé	2718,545[a]	3	906,182	2,356	,073
Constante	613182,414	1	613182,414	1594,054	,000
الاقدمية	775,302	1	775,302	2,016	,047
الطور	1181,884	1	1181,884	3,072	,081
الطور * الاقدمية	1466,548	1	1466,548	3,812	,052
Erreur	69624,990	181	384,668		
Total	1433046,000	185			
Total corrigé	72343,535	184			

a. R-deux = ,038 (R-deux ajusté = ,022)

الطور * الاقدمية .4

Variable dépendante:النفسي_الارتياح

الاقدمية	الطور	Moyenne	Erreur std.	Intervalle de confiance à 95 %	
				Borne inférieure	Borne supérieure
(1-17)	الطورالاول	86,310	2,328	81,717	90,903
	الطورالثاني	87,148	2,091	83,022	91,273
(18-34)	الطورالاول	88,545	5,914	76,877	100,214
	الطورالثاني	73,000	5,064	63,008	82,992

الملحق (12): فرضية مستوى المساندة الاجتماعية

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
الاسرة_بعد_الكلية_الدرجة	185	18,00	66,00	46,6757	13,69329
الاصدقاء_بعد_الكلية_الدرجة	185	2,00	66,00	36,7459	13,0765
المساندة_الكلية_الدرجة	185	29,00	131,00	83,4216	22,01446
N valide (liste)	185				

أ- **بعد الأسرة**

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
فقرة01	185	,00	3,00	1,9297	,96708
فقرة02	185	,00	3,00	2,0378	,96328
فقرة03	185	,00	3,00	2,1676	,90231
فقرة04	185	,00	3,00	2,2054	,82815
فقرة05	185	,00	3,00	2,2054	,81492
فقرة06	185	,00	3,00	2,2865	,76548
فقرة07	185	,00	3,00	2,2108	,78290
فقرة08	185	,00	3,00	2,2054	,80147
فقرة09	185	,00	3,00	2,2216	,75869
فقرة10	185	,00	3,00	2,1892	,79529
فقرة11	185	,00	3,00	2,0919	,83873
فقرة12	185	,00	3,00	2,2216	,78683
فقرة13	185	,00	3,00	2,1459	,83258
فقرة15	185	,00	3,00	1,2595	,82744
فقرة16	185	,00	3,00	2,1622	,77015
فقرة17	185	,00	3,00	2,1135	,78925
فقرة18	185	1,00	3,00	2,1892	,75318
فقرة19	185	,00	3,00	2,1405	,78832
فقرة20	185	1,00	3,00	2,2216	,76582
فقرة21	184	,00	3,00	2,1848	,76006
فقرة22	184	,00	3,00	2,1630	,76504
فقرة23	184	,00	3,00	2,1576	,73339
الاسرة_بعد_الكلية_الدرجة	185	18,00	66,00	46,6757	13,693229
N valide (liste)	184				

ب-بعد الأصدقاء

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
فقرة14	185	,00	3,00	2,0108	,82744
فقرة24	185	,00	3,00	1,5081	,88538
فقرة25	185	,00	3,00	1,6000	,84184
فقرة26	185	,00	3,00	1,5081	,87302
فقرة27	185	,00	3,00	1,5838	,85641
فقرة28	185	,00	3,00	1,7405	,82602
فقرة29	185	,00	3,00	1,6432	,85483
فقرة30	185	,00	3,00	1,7568	,84716

فقرة31	185	,00	3,00	1,7081	,81507
فقرة32	185	,00	3,00	1,8595	,89790
فقرة33	185	,00	3,00	1,7351	,86609
فقرة34	185	,00	3,00	1,6324	,84379
فقرة35	185	,00	3,00	1,5946	,80957
فقرة36	185	,00	3,00	1,6162	,79315
فقرة37	185	,00	3,00	1,7459	,85675
فقرة38	185	,00	3,00	1,7514	,84879
فقرة39	185	,00	3,00	1,5351	,79407
فقرة40	185	,00	3,00	1,6541	,82705
فقرة41	185	,00	3,00	1,7135	,83995
فقرة42	185	,00	3,00	1,6378	,79651
فقرة43	185	,00	3,00	1,6270	,82510
فقرة44	185	,00	3,00	1,5838	,78350
الأصدقاء_بعد_الكلية_الدرجة	185	2,00	66,00	36,7459	13,0765
N valide (liste)	185				

الملحق (13): فرضية مستوى الارتياح النفسي

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
الاحداث_و_الذات_في_التحكم_بعد	185	7,00	20,00	13,6919	3,47306
العمل_في_السعادة_بعد	185	5,00	25,00	16,3189	4,37519
الاجتماعي_الاندماج_بعد	185	6,00	20,00	13,4324	3,32105
الذات_تقدير_بعد	185	8,00	20,00	15,5081	3,20176
الانفعالي_و_العقلي_الاتزان_بعد	185	6,00	20,00	13,1622	3,49622
الاخرين_مع_الايجابية_العلاقات_بعد	185	8,00	20,00	13,6703	3,60622
النفسي_الارتياح_الكلية_الدرجة	185	50,00	177,00	85,7622	19,82855
N valide (liste)	185				

أ- بعد التحكم في الذات و الأحداث

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
فقرة01	185	1,00	5,00	3,5189	,98407
فقرة02	185	1,00	5,00	3,3676	,97525
فقرة03	185	1,00	5,00	3,4432	1,00448
فقرة04	185	1,00	5,00	3,3622	,97450
الاحداث_و_الذات_في_التحكم_بعد	185	7,00	20,00	13,6919	3,47306
N valide (liste)	185				

ب-بعد السعادة في العمل

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
فقرة05	185	1,00	5,00	3,2054	1,01133
فقرة06	185	1,00	5,00	3,4054	1,01241
فقرة07	185	1,00	5,00	3,2162	1,03565
فقرة08	185	1,00	5,00	3,3297	1,05007
فقرة09	185	1,00	5,00	3,1622	1,01386
العمل_في_السعادة_بعد	185	5,00	25,00	16,3189	4,37519
N valide (liste)	185				

ج- بعد الاندماج الاجتماعي

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
فقرة10	184	1,00	5,00	2,9565	1,08555
فقرة11	185	2,00	5,00	3,4973	1,02747
فقرة12	185	1,00	5,00	3,3189	1,01666
فقرة13	185	2,00	5,00	3,6757	,93988
الاجتماعي_الاندماج_بعد	185	6,00	20,00	13,4324	3,32105
N valide (liste)	184				

د- بعد تقدير الذات

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
فقرة14	185	2,00	5,00	3,8216	,92992
فقرة15	185	2,00	5,00	3,9243	,85637
فقرة16	185	2,00	5,00	3,8595	,84810
فقرة17	185	2,00	5,00	3,9027	,93323
الذات_تقدير_بعد	185	8,00	20,00	15,5081	3,20176
N valide (liste)	185				

ه- بعد التوازن العقلي و الانفعالي

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
18فقرة	185	1,00	5,00	3,4270	1,05105
19فقرة	185	1,00	5,00	3,3081	,95961
20فقرة	185	1,00	5,00	3,1568	1,01203
21فقرة	185	1,00	5,00	3,2703	1,01747
الانفعالي_و_العقلي_الاتزان_بعد	185	6,00	20,00	13,1622	3,49622
N valide (liste)	185				

و- بعد العلاقة الايجابية مع الآخرين

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
22فقرة	185	1,00	5,00	3,5135	1,08902
23فقرة	185	2,00	5,00	3,4432	1,01525
24فقرة	185	1,00	5,00	3,2595	1,00419
25فقرة	185	1,00	5,00	3,4541	,99962
الاخرين_مع_الايجابية_العلاقات_بعد	185	8,00	20,00	13,6703	3,60622
N valide (liste)	185				