



جامعة - بلعاج بوشعيب - عين تموشنت

كلية الآداب واللغات

قسم العلوم الاجتماعية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات لنيل شهادة ماستر

تخصص : علم النفس العيادي

دور الرفاه النفسي في تعزيز الحصانة النفسية لدى
المسنين في ظل الحجر الصحي
- دراسة عيادية لثلاث حالات -

تحت اشراف الأستاذ الدكتور

أ.د - محمد رمضان

- من اعداد الطالبة :

* خزاري تورية

تاريخ المناقشة : يوم : 14 / 07 / 2021

تمت المناقشة أمام اللجنة المكونة من :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
* رمضان محمد	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقررا
* زاوي أمال	أستاذ محاضر- أ	رئيسة اللجنة
* مقداد أميرة	أستاذ محاضر- أ	مناقشة

السنة الدراسية 2020 - 2021



جامعة - بلحاج بوشعيب - عين تموشنت

كلية الآداب واللغات

قسم العلوم الاجتماعية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات لنيل شهادة ماستر

تخصص : علم النفس العيادي

دور الرفاه النفسي في تعزيز الحصانة النفسية لدى
المسنين في ظل الحجر الصحي
- دراسة عيادية لثلاث حالات -

تحت اشراف الأستاذ الدكتور

أ.د - محمد رمضان

- من اعداد الطالبة :

* خزاري تورية

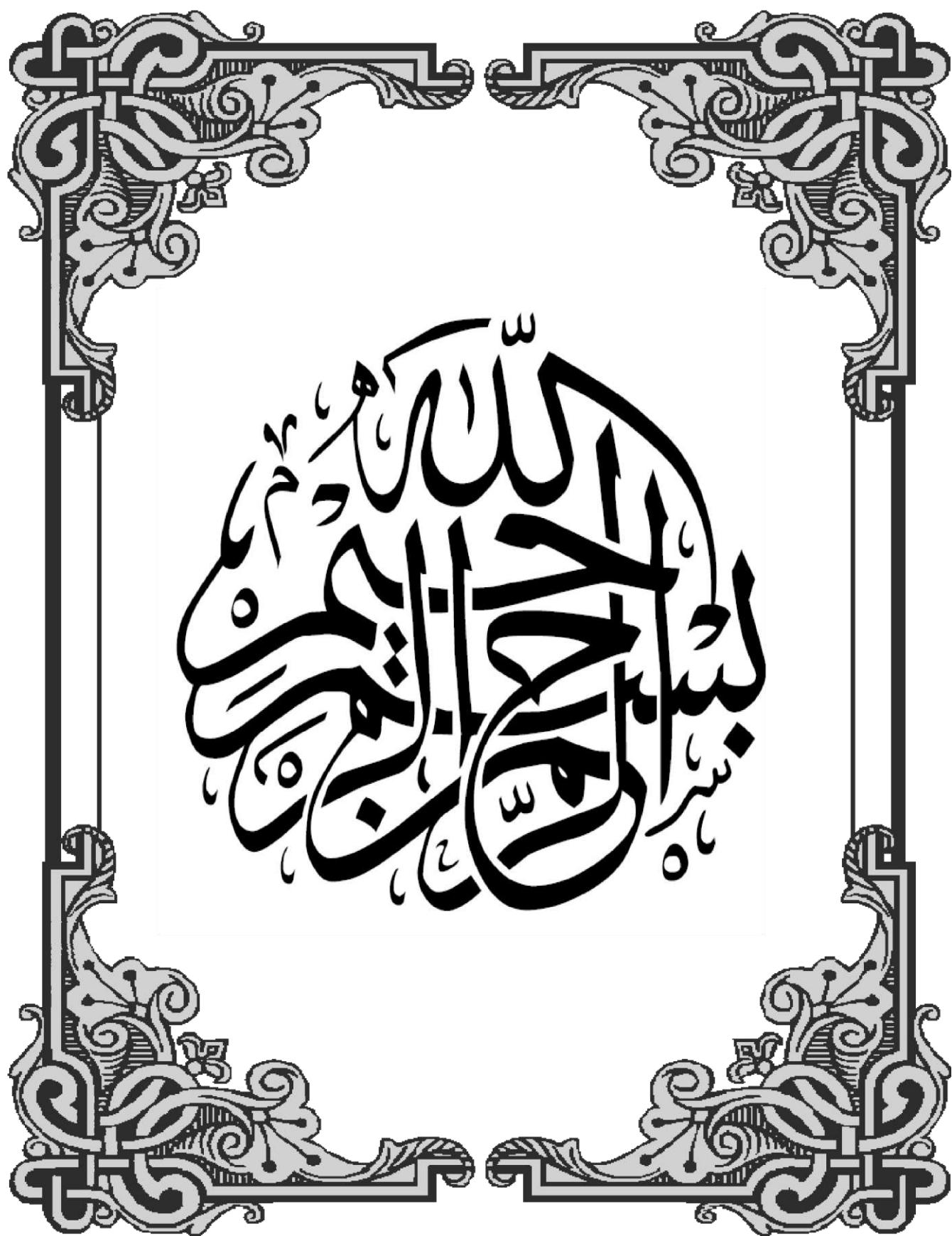
تاريخ المناقشة : يوم : 14 / 07 / 2021

تمت المناقشة أمام اللجنة المكونة من :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
* رمضان محمد	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقررا
* زاوي أمال	أستاذ محاضر - أ	مناقشة ورئيسة
* مقداد أميرة	أستاذ محاضر - أ	مناقشة

السنة الدراسية 2020 - 2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





الحمد والشكر لله على فضله وكرمه الذي وفقني في انجاز ماكنت
راجية اليه وراجية دوام نعمه وكرمه.

أتقدم بالشكر والتقدير والعرفان إلى الأستاذ المشرف رمضان محمد
على إشرافه على هذه المذكرة وعلى الجهد الكبير الذي بذله معي
وعلى نصائحه القيمة التي مهدت لي الطريق لإتمام هذه الدراسة
فله مني فائق التقدير والاحترام كما أتوجه في هذا المقام بالشكر
الخاص لأساتذتي الذين رافقوني طيلة المشوار الدراسي ولم يبخلوا
في تقديم يد العون

وأدين بالشكر أيضا إلى كل الذين ساعدوني
من خلال تقديم جميع التسهيلات ومختلف التوضيحات والمعلومات
المقدمة من طرفهم لانجاز هذا البحث .

وفي الختام أشكر كل من ساعدني وساهم في هذا العمل سواء
من قريب أو بعيد.

الاهـداء



أهـدي ثـمره جهـدي هـذه الـى الوالـدين الـكرـيـمـين
أطال الله في عمرهما والى اخوتي جميعا والى
الكتكوت محمد أدم والى كل الأهل والأقارب
والى كل أساتذتي بجامعة بلحاج بوشعيب
لكم جميعا أهـدي ثـمرة جهـدي هـذه

تورية

ملخص الدراسة :

يعد الرفاه النفسي من أهم ركائز الحياة الذي يسعى الانسان الى تحقيقها وعليه فان هذه الدراسة المتمثلة والموسومة دور الرفاه النفسي في تعزيز الحصانة النفسية لدى المسنين في ظل الحجر الصحي والذي يندرج ضمن اطار علم النفس الايجابي، ومنه فان الانطلاق من هذا المتغير الذي يساهم بدور كبير في حياة الانسان، ومنه فان مرحلة الشيخوخة أو ما يسمى كبار السن من المراحل المهمة في حياة الانسان، وعليه فقد جاءت اشكالية الدراسة كمايلي - أي دور للرفاه النفسي في تعزيز الحصانة النفسية لدى المسنين في ظل الحجر الصحي؟

كما أن لكل دراسة ميدانية منهج خاص بها وعليه فقد اعتمدت على المنهج العيادي المتمثل في دراسة الحالة وهذا لأنه الأنسب لذلك بالاطافة الى أدوات القياس منها الملاحظة العيادية والمقابلة منها نصف الموجهة اضافة الى تطبيق مقياسي الرفاه النفسي والحصانة النفسية من أجل الوصول الى المبتغى في هذه الدراسة ومدى صحة الفرضيات الى غاية النتائج اضافة الى ذلك فقد طبقت الدراسة على أربع حالات اناث وذكور.

وعليه فان الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة العلاقة بين الرفاهية النفسية والحصانة النفسية لدى المسنين في ظل الحجر الصحي في زمن كثرت فيه الأمراض مثل الكوفيد 19 .

ومن خلال ذلك توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها أن حالتين من المسنين لديهم رفاه نفسي كبير في ظل الحجر الصحي، اضافة الى حصانة نفسية مرتفعة الا حالة واحدة لديها رفاه نفسي منخفض مع ضعف الحصانة النفسية لديها .

وحسب متغير السن فقد أسفرت الدراسة على النتيجة التالية :

وجود رفاهية نفسية لدى المسنين في ظل الحجر الصحي من خلال تطبيق مقياس الرفاه النفسي والحصانة النفسية، ومن خلال الاجابة على التساؤلات الفرعية نستنتج وجود علاقة ارتباطية بين متغيري الرفاه النفسي والحصانة النفسية، بالاضافة الى أنه يؤدي ارتفاع الرفاه الى ارتفاع الحصانة وبالتالي مستوى الرفاه لدى المسنين مرتفع عند حالتين ماعدا حالة واحدة.

Abstract :

The concept of psychological well-being is one of the new terms in positive psychology

The study of this variable that contributes to a large role in human life, and from it we touched on the level of well-being

Psychological and its role in enhancing the psychological immunity of the elderly in light of the so-called quarantine

The stage of aging or the elderly is one of the important stages in a person's life, and starting from this assumption, the

The study aims to find out the relationship between psychological well-being and psychological immunity in the elderly during quarantine

Health at a time when diseases such as covid 19 increased

Hence, in this study, we touched upon two main aspects represented in the theoretical aspect in which I dealt with the variables

The study and the practical aspect, in which we devoted the field study to three cases of the elderly, who are

During which the field study was relied upon for the purpose of arriving at the results of the study

Case study method because it is most appropriate in such variables.

The study relied on the clinical approach, using psychometric tools represented by observation

Clinical and Eid interview, psychological well-being and psychological immunity scales were used.



Where the results obtained were reached through the application of the two scales, including the discussion of hypotheses.

Through this, the study reached a set of results, the most important of which is that two cases of elderly people have great psychological well-being

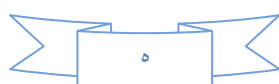
Under quarantine, in addition to high psychological immunity, only one case has low psychological well-being with weakness She has psychological immunity

According to the age variable, the study resulted in the following results:

Presence of psychological well-being in the elderly during quarantine through the application of the measure of psychological well-being and psychological immunity.

By answering the sub-questions, it resulted in the presence of a correlational relationship between the psychological well-being variable And psychological immunity, in addition to the fact that higher well-being leads to higher immunity, and therefore the level of well-being of the person

Elderly cases are high



قائمة الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	الاهداء
ج	ملخص الدراسة
د	فهرس المحتويات
هـ	فهرس الجداول
1	المقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
05	1- إشكالية الدراسة
07	2- الفرضية
08	3- أهمية الدراسة
09	4- أهداف الدراسة
09	5- المفاهيم الاجرائية
11	6- الدراسات السابقة
16	7 – التعقيب على الدراسات

16	8 - صعوبات الدراسة
الفصل الثاني : الرفاه النفسي	
18	تمهيد
18	1 - تعريف الرفاه النفسي
20	2 - أبعاد الرفاه النفسي
24	3 - أهمية الرفاه النفسي
24	4 - خصائص الرفاه النفسي
25	5 - مصادر الرفاه النفسي
27	5 - محددات الرفاه النفسي
29	6 - الأسس النظرية للرفاه النفسي
33	7 - خلاصة الفصل

الفصل الثالث : الحصانة النفسية	
34	تمهيد
34	1- تعريف الحصانة النفسية
35	2- خصائص الحصانة النفسية
35	3- المميزات التي يتمتع بها الأفراد ذوي المناعة النفسية العالية
36	4- أهمية الحصانة النفسية
37	5- أبعاد الحصانة النفسية
38	6 - النظريات المفسرة للحصانة النفسية
39	7- خلاصة الفصل
الفصل الرابع : الحجر الصحي	

41	تمهيد
41	1- تعريف الحجر الصحي
42	2- الفرق بين العزل و الحجر الصحي
42	3- الإجراءات التي تستخدم للحجر الصحي
43	4- العوامل المؤدية لتطبيق سياسة الحجر الصحي
43	5- الإجراءات المتخذة في الحجر الصحي في ظل جائحة كورونا
43	6 - خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس : منهجية الدراسة

46	تمهيد
46	1- الدراسة الاستطلاعية
46	2- منهج الدراسة
50	3 – أدوات الدراسة
51	4 – حدود الدراسة
52	5 – حالات الدراسة

الفصل السادس : مناقشة وتحليل نتائج الدراسة

53	01 – عرض نتائج الحالة الأولى
62	02 – عرض نتائج الحالة الثانية
71	03 – عرض نتائج الحالة الثالثة
79	04 – مناقشة الفرضيات
80	05 – الاستنتاج
82	06 الخاتمة

83	07 توصيات واقتراحات
85	08 الملاحق
90	09 قائمة المراجع

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	رقم الجدول
32	تصنيف كارول رايف للمرتفعين والمنخفضين في جودة الرفاهية النفسية	01
49	توزيع عبارات مقياس الرفاه النفسي	02
56	جدول تفرغ مقياسي الرفاه النفسي والحصانة النفسية للحالة الأولى	03
65	جدول تفرغ مقياسي الرفاه النفسي والحصانة النفسية للحالة الثانية	04
74	جدول تفرغ مقياسي الرفاه النفسي والحصانة النفسية للحالة الثالثة	05

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
22	الأبعاد الأساسية للرفاه النفسي عند رايف	01
23	مكونات الرفاهية النفسية من جانب علم النفس الايجابي	02
26	النشاط الدماغي بين شخص لديه رفاه نفسي وشخص حزين	03
28	قدرات وكفاءات الفرد في نظام الحصانة النفسية	04
37	قدرات وكفاءات الفرد في نظام الحصانة النفسية	05
39	نموذج فنك للحصانة النفسية	06

المقدمة :

لقد ظهر ما يسمى بعلم النفس الايجابي كأحد فروع علم النفس حيث ترجع البدايات التاريخية لبحوث الرفاهية النفسية، إلى اهتمام الفلاسفة وعلماء النفس منذ زمن بعيد بالحياة الجيدة وبكيفية تحقيقها، واقترحوا في أغلب الأحوال مبدأ مسيطرا يجب اتباعه حتى يتحقق بما يسمى الارتياح النفسي، والذي له مكانة بارزة لدى مختلف المجتمعات والثقافات كما أن الجميع سعى اليه بوصفه هدفاً أسمى للحياة، لارتباطه بالحالة المزاجية الايجابية والتوافق النفسي والذي يجعل حياة الفرد يسودها الارتياح النفسي، ومنه فقد أجريت عدة دراسات ميدانية في هذا الشأن حيث كانت نتائجها على أن الأشخاص الأكثر سعادة هم أقل عرضة للاضطرابات والأمراض النفسية، وبالتالي فهم أكثر قابلية للعيش في رفاهية نفسية وتوافق.

ان موضوع الرفاه النفسي نال في السنوات الأخيرة اهتماما كبيرا في الدراسات النفسية وعليه يمكننا القول أنه أصبح موضوعا أساسيا في الدراسات المختلفة التي تجرى ضمن حقل ما يسمى بعلم النفس الإيجابي، وعليه فإن العالم (يانغ) أن سبب الرفاهية النفسية هو الجانب الانفعالي حيث هو احساس الفرد وشعوره بالتوافق النفسي والرضا بالحياة (Yang ;2008 : 12) .

كما يرى (مارتن سليجمان) بأن للرفاهية النفسية مكونات أساسية وقد حددها في الجانب الفكري العقلي المتمثل لجانب الرضا عن النفس، بالإضافة الى الجانب الانفعالي العاطفي المتمثل في مشاعر البهجة والتفاؤل والانبساط وما يسمى بالازدهار النفسي أو الرفاه النفسي.

وترى (كارول رايف) أن الرفاه النفسي هو شعور ايجابي بالحال الجيد والحسن وهذا من خلال الدلائل السلوكية التي ينتج عنها توافق نفسي وسعادة، ومنه العمل على تحقيق الأهداف الحياتية والاستقلالية لتحديد اتجاه الحياة والسير على تحقيق هذا الهدف والاستمرار فيه، كما أن للرفاه النفسي علاقة بالشعور بالسعادة النفسية والارتياح النفسي (ryff et all ,2006 : 85) .

على الرغم من أن مصطلح الرفاه النفسي يبدو مفهوما واضحا غير أنه يمتلك الكثير من الغموض كونه واقعا عند نقطة التقاء علوم مختلفة : فلسفية وذاتية واجتماعية، ويرتبط في هذا الجانب بمصطلحات أخرى وهي السعادة النفسية والرضا عن الحياة والارتياح النفسي والازدهار النفسي، إلا أنها كلها تصب في قالب واحد وهو السعادة بصفة عامة.

وقد ذهب هيرد (HiRD) الى أنه على الرغم من التعاريف النظرية لهذا المفهوم، إلا أنه لا يوجد اتفاق على اعطاء تعريف عام للرفاه النفسي رغم الدراسات التي يقدمها العلماء في هذا الشأن فلا يوجد اتفاق على ايجاد معنى ومفهوم عام له (خرنوب ،2016 : 221) .

ومنه يمكن القول أن أغلبية البشر دائما مايسعون في كل المراحل العمرية لتحقيق ما يسمى بالرفاهية النفسية، فقد يحققها البعض ولا يصلها الآخر اللذين يقعون في مجال الاصابة بالاضطرابات النفسية كالإكتئاب، كما أن للفرد دوافع القوة كالخبرات والتجارب الحياتية، التي يستطيع من خلالها تحديد طريقه الايجابي أم السلبي.

وعليه فقد اشتملت دراستنا على جانبين أساسيين : الجانب النظري والجانب التطبيقي ومنه فقد اعتمدنا على خمسة فصول لهذه الدراسة العلمية وهي كالتالي :

- الفصل الأول : وقد كان تحت سقف الاطار العام للدراسة حيث تطرقنا فيه الى الاشكالية، فرضيات الدراسة، الأهداف والأهمية، التعاريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة، الدراسات السابقة مع التعقيب عليها بالاضافة الى أهم الصعوبات التي واجهتني .

- الفصل الثاني : وقد شمل هذا الجانب على متغير الرفاه النفسي ومجموعة من عناصره الأساسية منها تعريف الرفاه النفسي لغة واصطلاحا وبعض المفاهيم الأساسية، خصائصه، أهميته وأبعاده ثم محدداته بالاضافة الى أهم النظريات المفسرة لذلك و خلاصة الفصل.

- الفصل الثالث : تطرقت في هذا الفصل الى متغير الحصانة النفسية والذي يعد المحور الأساسي في الحياة ومنه قمت بتعريف الحصانة النفسية لغة واصطلاحا ثم بعض المفاهيم، أهم الخصائص والسمات التي يتصف بها الفرد ذوي الحصانة النفسية المرتفعة بالاضافة الى أهم الأبعاد وبعدها خلاصة للفصل.

- الفصل الرابع : تناولت فيه متغير الحجر الصحي تمثل في تعريفه لغويا واصطلاحا ثم اعطاء مفهوما له لمختلف العلماء اضافة الى الفرق بين الحجر الصحي والعزل المنزلي، ثم التطرق الى الاجراءات المتخذة في ظل الحجر الصحي ومنه الى العوامل المؤدية لتطبيق سياسة الحجر الصحي، ثم الاجراءات المتخذة خلال الحجر الصحي في ظل جائحة كورونا وختاما خلاصة الفصل.

- الفصل الخامس : فقد شمل هذا الفصل على الجانب التطبيقي الخاص بمنهجية الدراسة والتي تطرقت فيها الى الدراسة الاستطلاعية ثم منهج الدراسة وأدوات الدراسة، منها الملاحظة العيادية والمقابلة العيادية منهج دراسة الحالة بالاضافة الى حالات الدراسة ثم مقاييس الدراسة، منها مقياس الرفاه النفسي ومقياس الحصانة النفسية .

- الفصل السادس : تطرقت في هذا الفصل الى مناقشة نتائج الدراسة والتي شملت حالات الدراسة وتقديمها ثم جدول المقابلات وملخص المقابلة، مع تحليل المقابلة للحالات والتحليل العام ثم مناقشة فرضيات الدراسة واستنتاج عام مع وضع الخاتمة والملاحق والمراجع.

الجانب النظري

الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

- 1 - اشكالية الدراسة
- 2 - صياغة فرضيات الدراسة
- 3 - أهداف الدراسة
- 4 - أهمية الدراسة
- 5 - المصطلحات والمفاهيم الاجرائية
- 6 - الدراسات السابقة
- 7 - التعقيب على الدراسات السابقة
- 8 - صعوبات الدراسة

1 . اشكالية الدراسة :

تعتبر الرفاهية النفسية من بين الركائز الأساسية في حياة الانسان غير أن هناك اختلاف كبير فيما يخص ويتعلق بمفهوم الرفاه النفسي، باختلاف العلماء فهناك من ينظر اليها على أنها تمثل الرضا عن الحياة والبعض الآخر يراها السعادة النفسية، فهذه الاختلافات تكمن في المفهوم فقط لكن الاتجاه واحد وهو علم النفس الايجابي، والذي يعتبر (مارتن سليجمان) المؤسس و صاحب الفكرة لهذا العلم، وهو رئيس جمعية علماء النفس الأمريكية سنة (1998) .

ان الرفاه النفسي والذي تمت ترجمته إلى عدة مصطلحات منها السعادة النفسية والرضا عن الحياة على أنها شعور داخلي إيجابي لدى الفرد، ويكون شبه دائم حيث يعكس الوجود الأفضل و الطمأنينة، و الفرحة و الاستمتاع و التوازن الداخلي وتحقيق الذات و القدرة على كيفية التعامل مع المشكلات، و الصعوبات بكفاءة عالية و فعالية.

وترى (كارول رايف) أن الرفاه النفسي هو شعور ايجابي بالحال الجيد والحسن وهذا من خلال الدلائل السلوكية التي ينتج عنها توافق نفسي وسعادة، ومنه العمل على تحقيق الأهداف الحياتية والاستقلالية لتحديد اتجاه الحياة والسير على تحقيق هذا الهدف والاستمرار فيه، كما أن للرفاه النفسي علاقة بالشعور بالسعادة النفسية والارتياح النفسي (85 : 2006 ; RYFF ET ALL).

وأشارت نتائج دراسة كل من (موهانتي وساحوه)، (mohanti et saho) التي هدفت لدراسة دور نوع الشخصية ونوع الجنس على مفهوم الذات والسعادة النفسية، والرفاه النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي بلغ عددها (200) طالب وطالبة، حيث كشفت الدراسة أن الطالبات يتمتعن بمفهوم ذات ومستوى رفاهية نفسية أعلى، مقارنة بنظرائهن من الذكور كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة إيجابية كبيرة بين مفهوم الذات والسعادة النفسية (الصوافي، 2019 : 170).

ويقصد بالرفاهية النفسية على أنها من بين المفاهيم المعروفة حديثا حيث كان هناك اختلاف من جانب الترجمة الى اللغة العربية، فهناك من يراها على أنها السعادة أو الرضا عن الحياة وهناك من يرجعها الى مفهوم الصحة النفسية أو جودة الحياة والارتياح النفسي (معمرية، 2012 : 135).

وفي دراسة قام بها (نيوجرتين) على (700) شخص تراوحت أعمارهم بين (40 - 90) سنة وجد أن بعض خصائص الشخصية تبقى ثابتة ولا تتغير مع التقدم في العمر، وأن هذه الخصائص تشترك بصفة عامة فيما يتعلق بالتكيف وتوجهات الأهداف ووجد أنه لا توجد علاقة بين العمر ودرجة رفاه الفرد في الحياة (نعيسة، 2014 : 72).

ومن العوامل التي لها دورا كبيرا في دوافع تخفيف الضغوط على الانسان هي الحصانة النفسية أو مايسمى بالدفاع النفسي حيث يعرفها **مخيمر(2002)**، بأنها امتلاك الفرد لمجموعة سمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط ، منها القدرة على الإلتزام والقدرة على التحدي والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية، كما أن الدراسات الحديثة تركز على البحوث المرتبطة بالحصانة النفسية والتركيز على عوامل السعادة والرضا عن الحياة والتكيف، ومن بين تلك العوامل التي حظيت بإهتمام الباحثين مفهوم الحصانة النفسية والرفاه النفسي.

كما تعرف الحصانة النفسية على أنها إحدى خصائص الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الفعال مع الضغوط والمحافظة على الصحة النفسية و الجسمية، حيث يتصف ذورا الشخصية القوية بالهدوء الانفعالي وحسن التعامل مع المواقف الحياتية وقد قدمت عدة تعاريف للحصانة النفسية، حيث يعرفها كل من ختاتنة وأبو أسعد على أنها نوع من الدرجة المرتفعة من مناعة نفسية ومرونة كما أنها قدرة الفرد على التكيف وتحمل المصاعب والمتاعب، والعمل من خلال ايجاد حلول لمشكلات جديدة والتعامل مع المواقف (ختاتنة وأبوأسعد ، 2010 : 27)

وحسب (أولاه) (Olah) فان الحصانة النفسية مركز متعدد الأهداف غير أنها متكاملة مع بعضها من خلال دوافع القدرة على صمود الانسان أو ما يسمى بالطاقات التكيفية، التي توفر الحصانة النفسية والوقوف أمام الضغوطات الحياتية، حيث تتمثل هذه الدوافع في التفكير الإيجابي، الشعور بالارتباط، تقدير الذات، بالإضافة الى القدرة على تحمل الفرد للاعباء وكيفية التعامل مع مثل هذه الظروف .

وقد وردت في هذا المجال عدة دراسات منها دراسة (لورنكز) وآخرون، إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين دور تأثير الحصانة النفسية والمزاج العاطفي للشخصية، وأن التفكير الايجابي والتفاؤل ومشاعر الضبط كل ذلك يساعد تدفق الخبرات وانشطة الفرد والتحكم العاطفي (الشجيري , 2017 : 127).

وفي زمن كثرت فيه الأمراض والتي أصبحت تشكل خطرا على حياة الانسان مثل جائحة كورونا وعليه فقد أتخذت عدة اجراءات للوقاية من هذا المرض الفتاك، حيث وضع مايسمى بالحجر الصحي والذي أستخدم قديما خلال ظهور مرض الملاريا والكوليرا، وعليه فان فئة المسنين هم الأكثر عرضة للإصابة بهذه الأمراض ومنه أتخذ هذا الاجراء للحد من العدوى، و قد كانت التدابير الصحية المتخذة في هذا الجانب صارمة في المناطق التي تفشى الوباء فيها مما أدى بالمواطنين عامة فئة المسنين خاصة إلى الإلزام بالبقاء داخل المنزل دون ممارسة أنشطتهم اليومية.

كما جاءت دراسة ميدانية في هذا المجال للباحثة (كزيز أمال) والتي ركزت فيها على الإحاطة بأبعاد ثقافة الحجر الصحي الخاص بعينة من المواطنين الجزائريين، الذين كانوا عالقين بمطار اسطنبول الدولي

والتزامهم بالحجر الصحي وقد كان الهدف من هذه الدراسة هو فهم ثقافة الاجراء المعمول به لدى هذه العينة وعلى غرار ذلك فان فئة المسنين هي الأكثر عرضة للإصابة بهذا الوباء، ومنه فقد اتخذنا في هذه الدراسة الحالية الى الاعتماد على ثلاث حالات من هذه الفئة قصد معرفة مستوى الرفاه النفسي لدى هذه الشريحة من المجتمع، ودورها في رفع الحصانة النفسية في ظل مايسمى بالحجر الصحي.

وعليه فان ظروف الحياة اليومية التي يعيشها فئة المسنين والتي تعتبر من المراحل الأخيرة في الحياة سواء كان ذلك من الناحية النفسية أو الاجتماعية، ويبحث هؤلاء الأشخاص عن الاستقرار النفسي وهذا مايشكل تحديا أمامهم حيث يقومون بخلق أساليب متعددة لتحقيق مايسمى بالرفاهية النفسية، هذه الأخيرة التي لاننكر أن كل انسان يحلم بها كما أنها تدخل ضمن اطار علم النفس الايجابي الذي يبحث في تحقيق تكيف الانسان مع ذاته .

ومنه فقد رأينا في اشكالية الدراسة بعض الجوانت النفسية التي قد يتعرض لها فئة المسنين خلال تدابير الحجر الصحي المتخذة، و من هذا المنطلق يمكننا صياغة إشكالية الدراسة على النحو التالي :

- أي دور للرفاه النفسي في تعزيز الحصانة النفسية لدى المسنين في ظل الحجر الصحي ؟
ويتضمن هذا التساؤل العام تساؤلات فرعية وهي كالاتي :

- 1- ما مستوى الرفاهية النفسية لدى المسنين في ظل الحجر الصحي؟
- 2 - هل يؤدي انخفاض الرفاهية النفسية إلى انخفاض الحصانة النفسية لدى المسنين؟
- 3 - هل يوجد علاقة ارتباطية بين الرفاه النفسي والحصانة النفسية ؟

2 . 1 فرضيات الدراسة :

2 - 1 - 1- الفرضية العامة :

- يتمثل دور الرفاه النفسي في تعزيز الحصانة النفسية لدى المسنين في ظل الحجر الصحي من خلال تحقيق أبعادها الستة وهي : (الاستقلالية، النضج الشخصي، الهدف من الحياة، العلاقات الايجابية مع الاخرين، السيطرة على البيئة وتقبل الذات).

2 - 1 - 2 - الفرضيات الجزئية :

- مستوى الرفاهية النفسية مرتفع لدى المسنين في ظل الحجر الصحي.
- يؤدي انخفاض الرفاهية النفسية إلى انخفاض الحصانة النفسية لدى المسنين.
- يوجد علاقة ارتباطية بين الرفاه النفسي والحصانة النفسية.

3 . 1 أهداف الدراسة :

لقد هدفت الدراسة الى العديد من الأهداف وهي :

- التعرف على العلاقة بين كل من الرفاه النفسي والحصانة النفسية
- التعرف على مستوى الرفاه النفسي لدى فئة المسنين
- دراسة الجوانب النفسية للمسنين
- الحالة النفسية للمسنين خلال الحجر الصحي

4 . 1 أهمية الدراسة :

مما لاشك فيه أنه لا يخلو أي بحث علمي عن أهمية علمية أكاديمية تهدف الى موضعها الأساسي في مدى جعلها موضع اهتمام الكثير من الباحثين، وعليه فان أهمية الدراسة تتلخص من خلال جانبين أساسيين، يتمثلان في الرفاه النفسي والمسنين ويمكن تلخيص أهميتها من جانبين :

أ - الأهمية العلمية :

- تتمثل الأهمية في اثناء مجال علم النفس بهذا النوع من الدراسات من الرفاهية النفسية والحصانة النفسية مع الحجر الصحي، اضافة الى فئة المسنين والتي قد تساهم في بعث الدراسات النفسية، وامتدادها في البيئة الجزائية.
- التعرف على الرفاه النفسي لدى المسنين.
- التعرف على مستوى الحصانة النفسية لدى المسنين خلال الحجر الصحي.
- تعتبر هذه الدراسة الميدانية كطريق للباحثين باجراء دراسات حول هذه الفئة في هذه الفترة الحرجة.
- توضيح أهمية دور الرفاه النفسي في تعزيز الحصانة النفسية للمسنين خلال الحجر الصحي.

ب - الأهمية التطبيقية :

- دراسة مستوى الرفاه النفسي لدى فئة المسنين.
- الدراسة الميدانية من خلال الاحتكاك بهذه الفئة والاهتمام بهم.
- معرفة مستوى الرفاه والحصانة النفسية خلال الفترة الصعبة للحجر الصحي.
- الخروج بنتائج واقتراحات من شأنها أن تساعد الباحثين في الدراسات العلمية.

5 - المفاهيم الاجرائية :**5 - 1 تعريف الرفاه النفسي : (Psychological Well-Being).**

- تعريف ryff : ترى رايف أن الرفاه النفسي عبارة عن احساس ايجابي على الحالة الجيدة، وذلك من خلال السلوكات التي تدل على مستويات الرضا عن الحياة بشكلها العام، حيث يسعى من خلال ذلك والعمل المتواصل لتحقيق أهدافه الشخصية ذات قيمة وهدف، وكذلك استقلاليته وعلاقاته الاجتماعية الايجابية مع الاشخاص الاخرين واستمراريتها (ryff et all.2006 – 85-95).

- التعريف الاجرائي : تلك السلوكات التي تصدر من الانسان والتي تدل عل تقبله ورضاه على نفسه والتي تدل على سعادته في الحياة.

5 - 2 تعريف الحصانة النفسية : (psycho-immunity).

- يعرف كل من ختاتنة وأبو أسعد على أن الحصانة النفسية هي نوع من الدرجة المرتفعة من مناعة نفسية ومرونة، كما أنها قدرة الفرد على التكيف وتحمل المصاعب والمتاعب والعمل من خلال ايجاد حلول لمشكلات جديدة والتعامل مع المواقف (ختاتنة وأبوأسعد ، 2010 : 27).

- التعريف الاجرائي : هي عبارة عن مجال ميتاسيكولوجي منظم والذي يشكل القوة الشاملة لمواجهة أي خطر، مع قدرته على كيفية التعامل بطريقة مناسبة من أجل حماية نفسه.

5 - 3 تعريف الحجر الصحي : (Quarantine).

- هو عبارة عن قيم ومعان ورموز وأفعال وتفاعلات مبنية على الوعي الاجتماعي لحماية الفرد من الإصابة بالأوبئة المنتشرة، مع مراعاة الأخذ بالتدابير والمعايير الوقائية، وفرض مبدأ التباعد الاجتماعي في ظل التفاعلات اليومية داخل المجالات الاجتماعية التي يتفاعل فيها الفرد (كزيز ، 2020: 375 - 376).

- **التعريف الاجرائي :** هو عبارة عن طريقة واستراتيجية تستخدم في منع انتشار الأمراض والأوبئة كتقييد الأفراد الذي يشتهبه في اصابتهم بالأمراض وعزلهم عن المعافين.

5 - 4 تعريف المسنين : (Elderly).

- يعرفها حامد زهران على أنها مجموعة تغيرات نفسية وجسمية تحدث بعد سن الرشد في السلسلة الأخيرة من حياة الانسان، ومن متغيراتها الضعف العام على مستوى الصحة والقوة العضلية والعقلية وضعف الحواس، وكذلك ضعف الانتباه والتركيز (زهران، 1999 : 343).

- **التعريف الاجرائي :** يقصد بالمسنين كل شخص يعجز وغير قادر على الاعتناء بنفسه رغم عدم اصابته باعاقة جسمية وهو الذي فاق سنه 60 سنة.

6 - الدراسات السابقة : الدراسات الخاصة بالرفاه النفسي.**1 / 6 - الدراسات العربية :**

– ففي دراسة أجراها العش (2002) بهدف التعرف على مستوى درجات الرفاه النفسي لدى الفرد الأردني ولدى الفئة العمرية (40-60) سنة وتبعاً لمتغير الجنس، أشارت النتائج إلى وجود قدر متوسط من الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، ووجود فروق إحصائية تبعاً لمتغير الجنس في أبعاد العلاقات الحميمة والصدقة لصالح الإناث وفي أبعاد المهنة ووسائل الاستجمام لصالح الذكور (العرجان، 2015: 220).

– وفي دراسة موهانتي وساحوه (Mohanty & Sahoo) التي هدفت لدراسة دور نوع الشخصية ونوع الجنس على مفهوم الذات والسعادة النفسية و الرفاه النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي، بلغ عددها (200) طالب وطالبة حيث كشفت الدراسة أن الطالبات يتمتعن بمفهوم ذات ومستوى رفاهية نفسية أعلى مقارنة بنظرائهن من الذكور، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة إيجابية كبيرة بين مفهوم الذات والسعادة النفسية (الصوافي، 2019 : 170).

– وفي دراسة أجراها مبروك (2007) بهدف التعرف على طبيعة متغير الرفاه العام لدى عينة من المسنين الذكور المصريين، إضافة إلى تحديد المتغيرات المتنبئة به وقد كشف التحليل العاملي عن وجود أربعة عوامل للرفاه النفسي، وهي : الشعور بالرضا ،الشعور بالأمن ،القناعة ،الانسجام وكشف تحليل الانحدار المتعدد عن أول متنبئ بالرفاهية، وهو تقدير المسن لحالته الصحية حيث تنبأ بتباين قدرة (24.0%) في الرضا عن الحياة ثم كان لمتغير الانبساط كسمة من سمات الشخصية، الإسهام الثاني في الرضا عن الحياة (13%) وأخيراً جاء إسهام متغير درجة التدخين بنسبة (7%) في حين أن متغيرات العمر والمستوى التعليمي وسمّة العصائية، كان تأثيرها على التباين في الرضا عن الحياة ضئيلاً (العرجان، 2015: 220).

– دراسة السبعيني (2007) : توصلت فيها الى وجود علاقة بين كل من الرضا والسعادة موجبة مع التفاؤل في الحياة، وذلك بشقيه وجهة الضبط والشعور بالرضا عن الحياة .

كما توصل كل من ايكول ديليك ،دوجان، بيك وفورهان على وجود علاقة عكسية ما بين مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين في تركيا، وكل من الاصابة بأحد الامراض المزمنة والمستوى التعليمي والاكتئاب . (Harada, Shibata, Oka & Nakamura, 2015)

— فقد أجرى أبو أسعد والخاتنة (2014) دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين مستوى التكامل النفسي لدى كبار السن في الأردن، ومستوى سلوكهم الصحي وكفائتهم الذاتية، حيث أشارت النتائج إلى أن مستوى التكامل النفسي والسلوك الصحي والكفاية الذاتية جاءت في المستويات المتوسطة، وإلى وجود علاقة ايجابية بين مستوى التكامل النفسي وكل من السلوك الصحي والكفاية الذاتية، وإلى أن السلوك الصحي يتباين تبعاً لمتغير الجنس حيث تميزت الإناث بارتفاع مستواهن الصحي قياساً إلى الذكور.

وأجرت (عكروش) (2000) دراسة هدفت للتعرف على أهم المشكلات التي تواجه المسنين في المجتمع الأردني، حيث أشارت النتائج إلى أنها تشير على انخفاض مستوى الدخل لدى كبار السن وشعورهم بالوحدة والفرقة والاكتئاب وانشغال أولادهم عنهم، إضافة إلى وجود مستوى نفسي منخفض.

– دراسة عبدالوهاب (2006) : حيث هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الشعور بالرفاهية النفسية وعدد من المتغيرات النفسية، والتي تتمثل في : الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات ومصدر الضبط والقلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والضغوطات الأسرية ، وذلك على عينة من المراهقين من الجنسين، إلى جانب دراسة الفروق بين الذكور والإناث بالنسبة لمتغير من المتغيرات، كما تهدف الدراسة كذلك إلى التعرف أي من المتغيرات النفسية مع وضع الاهتمام يعد منبئاً بالرفاهية النفسية لدى أفراد العينة التي تكونت من (354) طالبا وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي، ولقد انتهت الدراسة على عدد من

النتائج منها : وجود علاقة ايجابية بين الدرجات التي تحصل عليها الطلاب والطالبات على مقياس الرفاهية النفسية ودرجاتهم على مقاييس الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات ووجود علاقة ارتباطية

سلبية بين درجات عينة الدراسة على مقياس الرفاهية النفسية ودرجاتهم على مقياس الشعور بالوحدة النفسية وعدم وجود علاقة بين درجات مقياس السعادة ومقاييس الضبط الداخلي والضبط الخارجي والقلق الاجتماعي والضغوط الأسرية، كما وأسفرت الدراسة أيضا عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب والطالبات على مقياس الشعور بالسعادة النفسية لصالح الطالبات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب والطالبات على مقياس تقدير الذات (الصوافي، 2019 : 168).

2 / 6 – الدراسات الأجنبية :

وأظهرت دراسة لونج، مونيتا وتشانج (Leung, Moneta & Chang, 2005) على عينة من المسنين في الصين إلى أن الرفاه النفسي يرتبط بمفهوم الذات، والوضع الاقتصادي والوضع الصحي وتوصل كل من هادرا، شيباتا، اوكا وناكامورا (Harada, Shibata, Oka & Nakamura, 2015) إلى أن الرفاهية النفسية لدى عينة من المسنين في اليابان يتأثر ايجابيا بممارسة تمارين المقاومة بالأوزان.

– وفي دراسة قام بها نيوجرتين على 700 شخص تراوحت أعمارهم بين 40 - 90 سنة وجد أن بعض خصائص الشخصية تبقى ثابتة ولا تتغير مع التقدم في العمر، وأن هذه الخصائص تشترك بصفة عامة فيما يتعلق بالتكيف وتوجهات الأهداف، ووجد أنه لا توجد علاقة بين العمر ودرجة رفاه الفرد في الحياة (نعيسة، 2014 : 72).

ويعتمد مفهوم الرفاه النفسي على هرمية (ماسلو) في إشباع الحاجات ابتداء من الحاجات الفيزيولوجية السفلى إلى الحاجات العليا، والتي تتمثل في تحقيق الذات عندما تمد للإنسان مستلزمات الأمن والانتماء، والاستقلال وتقدير الذات ويعتمد تحقيق الحاجات العليا على العوامل الخارجية، المحيطة بالفرد و الأسرة والمجتمع والنواحي الاقتصادية وعليه تنقسم أهداف الفرد إلى قسمين :

أهداف جوهرية مثل قبول الذات والانتماء وهي ما تعكس وجهة النظر الإنسانية للرضا أهداف خارجية وهي التي يحصل الأفراد من خلالها على بعض الإشباع والرضا من خلال الآخرين، مثل الشعبية والجاذبية وهي تعكس وجهة النظر السلوكية والمعرفية للرضا (نعيسة، 2014 : 72).

2 / 6 - الدراسات الخاصة بالحصانة النفسية :

- وأجرى حجازي وأبو غالي (2009) دراسة استهدفت التعرف على المشكلات التي يعاني منها المسنون الفلسطينيون في محافظات غزة، وعلى مستوى الحصانة النفسية لديهم بالاطافة الى الكشف عن العلاقة بين الضغوطات التي يعاني منها المسنون ومستوى الحصانة النفسية، حيث تم من خلال ذلك التعرف على الفروق بين الجنسين في الضغوطات ومدى الحصانة النفسية حيث تكونت العينة الممثلة للدراسة من (114) مسنا ومسنة من محافظة غزة، وقد جاءت نتائج الدراسة أن ترتيب أبعاد الضغوطات الحياتية التي يشكو منها المسنون جاءت كالتالي : المشاكل الاجتماعية الاقتصادية ، والضغوطات النفسية ، والأزمات الصحية الجسمية كما جاءت نتائج الدراسة أن مستوى الحصانة النفسية لدى المسنين الفلسطينيين مرتفع وأن هناك علاقة ارتباطية عكسية ودالة إحصائيا بين أزمات وضغوطات المسنين، والحصانة النفسية لديهم بالإضافة الى ذلك عدم وجود فروق دالة إحصائيا في المشاكل لدى المسنين تخص الجنس غير أنه توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الحصانة النفسية لجانب الذكور.

- فيما توصلت دراسة (لورنكز وآخرون): إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين دور تأثير الحصانة النفسية والمزاج العاطفي للشخصية، وأن التفكير الايجابي والتفاؤل ومشاعر الضبط كل ذلك يساعد تدفق الخبرات وانشطة الفرد، والتحكم العاطفي (الشجيري , 2017 : 127).

إن العلاقة بين مفهوم جودة الحياة الروحية والحصانة النفسية جديرة بالدراسة والاهتمام، باعتبارهما من المفاهيم الهامة في علم النفس الايجابي، وما يترتب عليهما من آثار ايجابية على التوافق النفسي للفرد.

3 / 6 - الدراسات الخاصة بالحجر الصحي :

- دراسة آمال كزيز (2020) : ثقافة الحجر الصحي في ظل وباء كورونا covid 19 :

ركزت هذه الورقة البحثية على الإحاطة بأبعاد ثقافة الحجر الصحي الخاص بعينة من المواطنين الجزائريين

الذين كانوا عالقين بمطار اسطنبول الدولي، بحيث خضعوا للحجر الصحي في فندق مزافران بالعاصمة (الجزائر)، بحيث هدفت الدراسة إلى فهم ورصد المعاني والرموز التي يحملها الفرد حول مفهوم الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي في ظل ثقافة التقارب الاجتماعي السائدة، التي تعكس طبيعة المجال الثقافي في المجتمع الجزائري، فعكست نتائج هذه الدراسة طبيعة ثقافة الحجر الصحي المحصورة في مجموعة من الأفعال الاجتماعية، التي تعبر عن تشتت معان ثقافة الحجر الصحي بين التقارب والتباعد الاجتماعي لمفردات الدراسة حيث جاءت نتائج الدراسة كمايلي :

فيما يخص افتقار المجتمع إلى ثقافة الحجر الصحي :

- غياب احترام الحجر الصحي بسبب تدهور الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية.

- غياب ثقافة الحجر الصحي أحد محددات تدهور الاستقرار الاجتماعي والنفسي للفرد والمجتمع.

- الاستهزاء بتطبيق معايير الحجر الصحي دليل على غياب الوعي بخطورة الأوبئة والأمراض المعدية.

- التباعد الاجتماعي لا يعني قطع الروابط الاجتماعية بل معيار وقائي.

- التقارب الاجتماعي له مخاطره وجب الوعي ا في ظل تفشي الأمراض المعدية .

- فيما يخص انعكاس ثقافة الحجر الصحي :

- غياب الوعي الاجتماعي حول مخاطر الأزمات و الأوبئة و الأمراض المعدية.

- عدم إستعاب فكرة التباعد الاجتماعي و تطبيقها.

- الإستجابة إلى الأفعال و التفاعلات المبنية على التقارب الاجتماعي (ياسر، أنيس، 2020: 09 - 10).

1.7 . التعقيب على الدراسات :

من خلال الدراسات السابقة التي تم التطرق اليها والتي دارت حول متغير الرفاه النفسي فانها متشابهة من حيث المتغير، والذي يدور حول قياس الرفاه النفسي ومدى مساهمته في رفع الحصانة النفسية، غير أنه كان

هناك تفاوت من حيث الجنس فهناك دراسات اعتمدت على قياس مستوى درجات الرفاه النفسي، ودراسات أخرى بعلاقة هذا الأخير بالشعور وبعض خصائص الشخصية، ودراسات اهتمت بالمشكلات النفسية للمسئور فالملاحظ هنا أنه رغم المتغير الواحد المتمثل في الرفاه النفسي، إلا أن الدراسات اختلفت من عالم إلى آخر بالإضافة إلى الدراسات الخاصة بالحصانة النفسية، حيث كانت قليلة إلا أنها تمثلت في علاقة الحصانة النفسية بالمزاج الخاص بالفرد، وكانت هناك أيضاً دراسة واحدة محلية للباحثة أمال كزيز حول ثقافة الحجر الصحي ومنه فإن كل الدراسات الميدانية سواء التي تعلق بالرفاه النفسي أو الحصانة النفسية والحجر الصحي فإنها تصب في قالب واحد وهي معرفة درجة المتغير .

8 . 1 أهم الصعوبات : الأكيد في الأمر أنه لا يخلو أي بحث علمي من صعوبات يواجهها الباحث في دراسته ومن بين أهم الصعوبات التي واجهتها مايلي :

- قلة المراجع التي تتحدث عن موضوع دراستي خاصة وأنه موضوع جديد حيث أغلبية الكتب الموجود

فيها لا يمكن تحميلها.

- صعوبة الدراسة الميدانية حيث أن موضوع دراستي جاء متزامناً مع وباء كوفيد 19 .

الفصل الثاني : الرفاه النفسي

- تمهيد

1 / - تعريف الرفاه النفسي

2 / - أبعاد الرفاه النفسي

3 / - أهمية الرفاه النفسي

4 / - خصائص الرفاه النفسي

5 / - مصادر الرفاه النفسي

6 / - محددات الرفاه النفسي

7 / - الأسس النظرية للرفاه النفسي

- تمهيد :

في هذا الفصل تناولت تعاريف حول الرفاه النفسي بالاضافة الى الأبعاد والأسس النظرية مع أهم الخصائص المتعلقة بهذا المفهوم.

1 - تعريف الرفاه النفسي :

أ - **التعريف اللغوي :** الرفاه كلمة مشتقة من الرفاهية وهو الارتياح، والسعادة وهو الارتياح النفسي.

ب - التعريف الاصطلاحي :

1 / 2 - مفهوم الرفاه النفسي : ان مفهوم الرفاهية النفسي من بين المفاهيم المعروفة حديثا، حيث كان هناك اختلاف من جانب الترجمة الى اللغة العربية، فهناك من يراها على أنها السعادة أو الرضا عن الحياة وهناك من يرجعها الى مفهوم الصحة النفسية، أو جودة الحياة والارتياح النفسي (معمرية، 2012 : 135).

- يعرفها (سليجمان) : على أنها تلك المقومات الذاتية والاجتماعية والتي يجب أن تتواجد لدى الفرد، حتى يصل الى الاداء المثالي ومنه يرى سليجمان على الفرد أن يمتلك مستويات عالية من المشاعر الايجابية والاندماج النفسي لمعنى الحياة، وتكوين العلاقات الايجابية والتي من خلالها نستطيع الوصول الى مايسمى بالرفاه النفسي (SELIGMAN.2011 : 16).

- تعرفه أماني عبد المقصود (2013) : على أنه شعور ايجابي داخلي شبه دائم يكمن في السعادة النفسية والاطمئنان والفرح والاستمتاع بالحياة، مع تحقيق الذات بالاضافة الى القدرة على التعامل مع المشكلات بكفاءة عالية (شند وأخرون، 2013 : 87).

- **تعريف (ryff) :** ترى رايف أن الرفاه النفسي عبارة عن احساس ايجابي على الحالة الجيدة، وذلك من خلال السلوكات التي تدل على مستويات الرضا عن الحياة بشكلها العام، حيث يسعى من خلال ذلك والعمل المتواصل لتحقيق أهدافه الشخصية ذات قيمة وهدف وكذلك استقلالته وعلاقاته الاجتماعية الايجابية مع الاشخاص الاخرين واستمراريتها (ryff et all.2006 – 85-95).

- يعرفها السيد البهاص : على أنها عبارة عن انفعال عاطفي يتمثل في شعور الفرد بالسعادة والسرور وغياب كل الاحساس والشعور السلبي كالقلق والاكتئاب، وهو بذلك الشعور الشامل بالرفاهية النفسية في شتى مجالات الحياة (البهاص، 2009 : 34).

- تعريف (diner) : يرى دينر وآخرون أن الرفاهية النفسية هي الحالة التي يشعر فيها الشخص ويفهم على أن حياته النفسية على أحسن حال (أحمد ، 2016 : 23).

- تعريف Stewart brown يعرفه بأنه حالة كلية ذاتية توجد عندما يتوازن الشخص على مدى واسع من المشاعر منها الحيوية، والاقبال على الحياة، الثقة في الذات، الصراحة، الأمانة مع الذات ومع البهجة، المرح والسعادة مع الآخرين (Brown,2000 : 53).

- يعرفها (كوري كيبس) (2012) COREY KEYES هي الأداء الأمثل للسلوك الانساني والذي يتكون من مستويات عالية من الرفاهية النفسية والاجتماعية، حيث أن الفرد يقارن بين أدائه الحاضر للمحاولة في الارتقاء في الاداء الوظيفي فيقارن به بين الحالي للسعي اليه (KEYES .2014 : 33).

- هو أن تكون لدى الفرد صحة نفسية عالية والتمتع بالايجابية في الحياة مع تكوين علاقات اجتماعية هادفة (جاد، 2013 : 10).

- تعريف هاندر (HANDEK) : تعرفه على أنه العمر الذي يقف فيها نضج الفرد حيث يتحول ذلك الى مرحلة تفكك ونزول مرحلي، وعدم قدرة جسم الانسان على أداء وظائفه والتي تمثل الواقع البيولوجي للانسان ونموه خلال حياته (رويحة، 2004 : 22).

- تعريف ريدي راثيل : هو حالة تتمثل عن كون الفرد في حالة جيدة من الصحة الجسمية والنفسية والعاطفية والتي يعبر عنها بمشاعر من البهجة، والاستمتاع بمختلف الأنشطة الحياتية كما أن ريدي ذكر فيما يخص الاستمتاع بالحياة ما هو إلا سلسلة من الأساليب الاجتماعية، تكمن في تنمية الوعي بالواقع المعاش، ومحاولة لتجاوز مرحلة الندم على ما فات، وتقبل الوضع الراهن القائم كما هو والتعامل معه بواقعية وفاعلية مع مشكلات الوضع الراهن وتبنى أهداف حياتيه نابعة من الحياة التي يعيشها الفرد (Reade, 2005, 120)

2 - أبعاد الرفاه النفسي :

يشير **1989 ryff** الى أن الوجود الأفضل كان من خلال بعض الدراسات التجريبية والتي دامت لسنوات لخصت ذلك من خلال الابعاد التالية :

1 / 2 – تقبل الذات : (Self- acceptance) ويقصد به الشعور الأحسن حيث يكون لدى الانسان تقبل ايجابي للذات مبني على وعي ودراية من طرف الفرد بصفاته وخصائصه الايجابية والسلبية، ويقبلها حيث أن تقبله لهذه الجوانب سواء ايجابية كانت أم سلبية، يستطيع بذلك أن يكون متفردا على طريقة متكاملة حيث يشير في هذا الاتجاه (اريك ايركسون) **ERIC ERICSON** الى أن تكامل الأنا حيث يكون اتجاه الفرد الى الايجابية والتقبل مع النجاحات وخيبات الأمل، في حياته الماضية حيث أن تقبل الذات القوي يساعد على تقييم الذات.

2 / 2 – الهدف من الحياة : (Purpose in life) هذا الجانب يوجد عند الشخص الذي يرى بأن حياته بها هدف وأنه يتجه نحو هذا الهدف حيث يشعر هذا الشخص بوجود معنى لحياته سواء كان ذلك في الماضي أو الحاضر، كما أن لديه أهداف وغايات للعيش غير أن هناك بعض الأشخاص يفتقرون إلى أهدافهم في الحياة، ولا يوجد لديهم حس الاتجاه والشعور بالمعنى ولا يرون هدف يعيشون لأجله .

3 / 2 – العلاقات الايجابية مع الآخرين : (Positive relations with others) توجد عند الشخص الذي لديه علاقات ايجابية حنينية مع الآخرين، حيث تكون مبنية على الثقة وأن يكون قادرا على التعاطف والتسامح وبناء العلاقات الايجابية مع الآخرين، من خلال الأخذ والعطاء وعكس ذلك قد نجد أشخاص آخرين ليست لديهم ثقة اتجاه ذلك ويجدون صعوبة في التعامل، كما أنهم يشعرون بالقلق نحو الآخرين وليسو على استعداد لتقديم المساعدات من اجل الحفاظ على العلاقات كما أن الأشخاص المبرزين لذواتهم أنهم يمتلكون مشاعر قوية من خلال التعاطف و الحب لكل الكائنات البشرية ولديهم صداقات حميمة، وهي أحد خصائص النضج (شند ، سلومة ، هيبه، 2013 : 677).

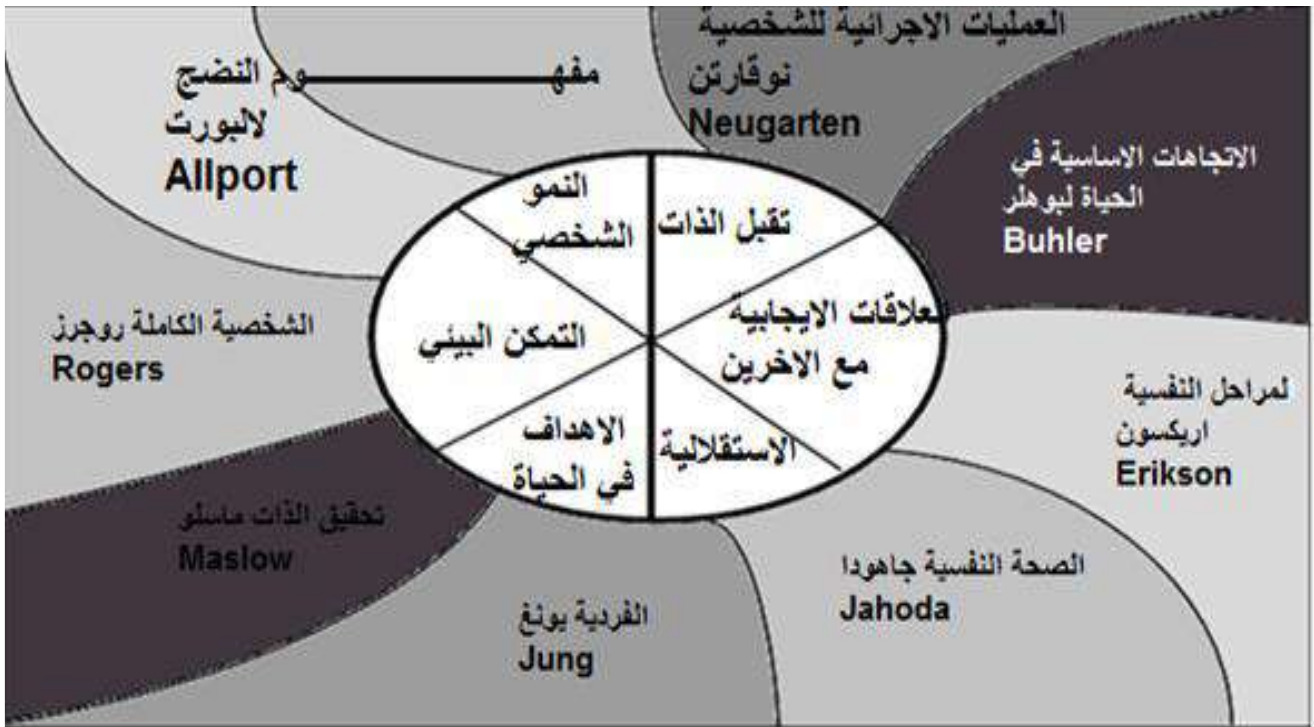
2 / 4 – السيطرة على البيئة: (Environmental Mastery) في هذا الجانب يكون لدى الشخص الشعور بالسيطرة على البيئة والتعامل الجيد للفرص المحيطة بها، كما يتطلب ذلك القدرة على التعامل والتحكم في بيئات معقدة، وأيضاً مقدرته من خلال التقدم في المحيط وتغييره بشكل إيجابي من كل الجوانب

مثل الأنشطة البدنية أو العقلية وهذه المساهمة الفعالة في السيطرة على البيئة، هي من المكونات الأساسية في حلقة متكاملة من الأداء النفسي الإيجابي (ryff et singer.1998 .61)

2 / 5 – النضج الشخصي: (Personal growth): يقصد به محاولة الفرد في تطوير امكانياته وقدراته من جميع النواحي النفسية والجسمية والاجتماعية، ومن خلال بعد النضج الشخصي يوفر الفرد طاقاته ويحاول ادراكها لتحقيق نمو ذاتي حيث يكون على استعداد لاكتساب خبرات جديدة، ولديه الحس الواقعي لتحقيق التطور .

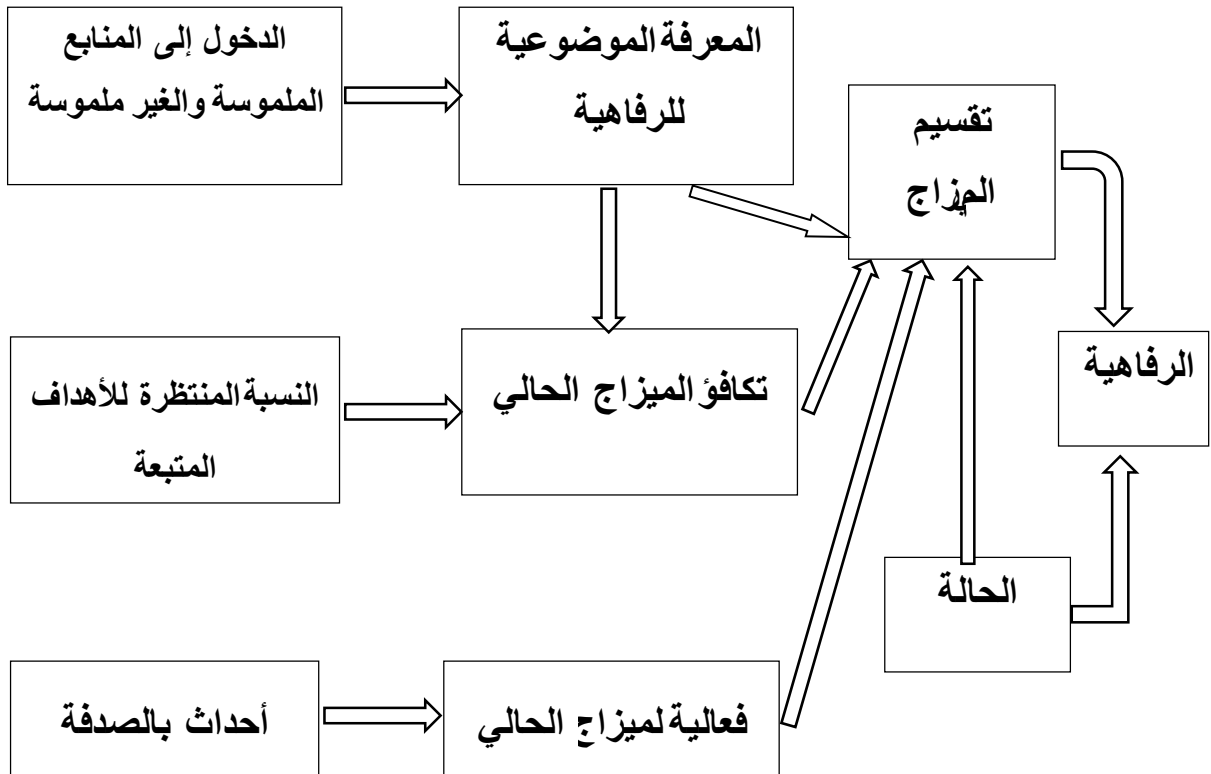
2 / 6 – الاستقلالية: (Autonomy): ان هذا البعد بالنسبة لـرايف (ryff) هو قدرة الفرد على تنظيم سلوكه من الداخل، بالاطافة الى تمكنه من تقرير مصيره وتحقيق أهدافه بنفسه، وأن يكون مستقلاً بذاته بحيث لا يعتمد على الآخرين في تحديد قراراته ومن خلال هذا المبدأ يحقق الفرد ويوفر دفاعاً للضغوطات النفسية (فاطمة، 2015: 63).

- الشكل التالي يوضح أبعاد الرفاه النفسي ل (كارول رايف).



- شكل رقم (01) يمثل الأبعاد الأساسية للرفاه النفسي عند رايف.

(Ryff et all 2008 p 20)



شكل رقم (02) يوضح البناءات المختلفة لتحقيق الرفاهية.
Amelie Gramble.&Tommy Gärling, 2012, P34.

3 - أهمية الرفاهية النفسية :

تكمن أهمية الرفاهية النفسية على أنها دليل على شعور الفرد واحساسه ببعض المشاعر الايجابية وحسن الحال، كما تتمثل من خلال السلوكيات التي تساهم في ارتفاع مستوى توافق الفرد مع ذاته وعن حياته بشكل عام، حيث يسعى باستمرار اتجاه تحقيق أهداف شخصية لها قيمة ومعني بالنسبة له كونه يشعر بالاستقلالية في تمكين وتحديد وجهة الحياتية، والتي تساهم بدرجة عالية في تكوين علاقات اجتماعية ايجابية مع الآخرين، ويتماشى فيها في الحياة وعليه فان الرفاهية النفسية تمثل رمزا لتمتع الفرد بالراحة والهناء ويكون لديه جو مناسب من الصحة النفسية (86 : Ryff.2006).

4 - خصائص الرفاه النفسي :

لقد قدمت كل من ريف و سنجر (Ryff and Singer) 2008 وصفا دقيقا لخصائص الأفراد وأضاف طريقة ارتفاع وانخفاض الرفاه النفسي، بحيث انقسمت خصائص ذوي الرفاه النفسي إلى قسمين : فبالنسبة لجانب الاستقلالية ترى أن الأفراد يتميزون بدرجات عالية من الرفاه النفسي ولديهم طاقة على اتخاذ القرارات بمحض ارادتهم ومواجهة الضغوطات التي تقف حاجزا أمامهم دون قدرتهم على اتخاذ القرار، كما أنهم يتميزون بمهارة وقدرة التفكير المنطقي، والتفاعل بوسائل عديدة والتحكم في انفعالاتهم وسلوكياتهم في

مختلف المواقف غير أنه في حين يتأثر الأفراد اللذين لديهم رفاه منخفض في اتخاذ القرارات ويخضعون لأحكام الآخرين وقراراتهم .

وفي جانب التمكن البيئي فإن الأفراد لديهم كفاءة في إدارة الوسط البيئي وتحويله لصالحهم والعمل بفاعلية على استغلال الفرص المواتية، والعمل بها على اكمل وجه من أجل تدعيم وتعزيز حياتهم، وهذا ما يخص مرتفعي التمكن البيئي أما الأفراد الذين يلتقون صعوبة كبيرة في إدارة شؤون حياتهم اليومية ويشعرون بعدم القدرة على تحسين المحيط البيئي الخاص بهم، وليس لديهم المعرفة الكافية بالفرص السانحة لقدراتهم وميولهم واهتماماتهم، حيث أن كل ذلك يميز الأفراد منخفضي التمكن البيئي.

وفي جانب النمو الشخصي فإن العمل القائم على تطوير الشخصية و الانفتاح على خبرات والمعارف الجدية وسهولة التفكير في كيفية التعامل مع المواقف الحياتية، والشعور بالتفاؤل والتمكين المستمر للذات والسلوك، يعد من أهم ما يتميز به الأفراد مرتفعي النمو الشخصي وعدم القدرة على امتلاك خبرات جديدة

بمرور الوقت وقلة الاستمتاع بالحياة والجمود في التعامل مع الأزمات والمواقف الجدية، كل ذلك من خصائص الأفراد منخفضي النمو الشخصي، وتواصل ريف وسنجر خصائص الأفراد في مجال علاقاتهم

الإيجابية مع الآخرين فوجدت أن الدفاء و الثقة بالآخرين والاهتمام بهم وتكوين صداقات واقعية معهم على أساس الاحترام المتبادل والثقة والتعاون والعطاء، من أهم ما يتميز هؤلاء الأفراد من مرتفعي الرفاه النفسي في هذا المجال، أما عن الأفراد من منخفضي الرفاه النفسي في جانب العلاقات الإيجابية مع الآخرين حيث أنهم يجدون صعوبات كبيرة في تكوين علاقات جيدة مع الآخرين، و إن وجدت فإنها تتميز بعدم الثقة و الإحباط.

أيضا إن الشعور الايجابي بالحياة الهادفة ووضع الأهداف السامية فيها والسعي الدؤوب لتحقيقها من أهمها يوصف به من يتمتعون بدرجات عالية من الرفاه النفسي، أما الآخرون فلا معنى حقيقي للحياة لديهم وليس لديهم المهارة والقدرة الكافية على تحديد نظرتهم، وماذا يريدون من الحياة وإن وجدت فلا يملكون طرقا واضحة لتحقيق أهدافهم وغاياتهم (نور الهدى، 2019 - 2020 : 51 - 52) .

غير أنه فيما يتمثل عن مرتفعي الرفاه النفسي في عنصر تقبل الذات فهنا الجوانب الموجبة نحو تقبل الذات من خلال البارز لها بما تحمله من الإيجابيات والسلبيات والمعرفة الإيجابية عن الحياة الماضية، كما أنه في نفس الوقت يكون الشعور بعدم التوافق النفسي والاحساس بالسلبية نحو الحياة الماضية والتوتر من الأشخاص

والشعور بأنهم متميزين عنهم، وهذا ما يخص منخفضي هذا الجانب في الرفاه النفسي (نور الهدى، 2019 - 2020 : 51 - 52).

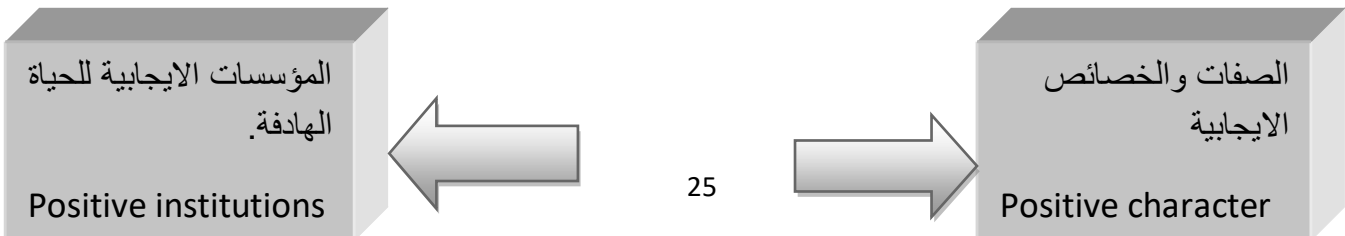
5 - مصادر الرفاه النفسي :

من منطلق الاتجاهات النفسية نجد أن للرفاه النفسي مصدرين أساسيين هما :

أ - المصدر الداخلي : ويتمثل في خصائص وسمات وقدرات ومعتقدات الفرد ومستوى الصحة العامة.

ب - المصدر الخارجي : والذي يتمثل في : ظرف حياة الفرد من حيث الدخل والمكانة الاجتماعية والاستقرار الأسري والعلاقات مع الآخرين والاتجاهات الحديثة، وتضيف بعدا ثالثا يتمثل في سعي الفرد المتعمد للحصول على السعادة فهي لا تعد منحة من الآخرين بقدر ما تتعلق بإدراك الفرد لأهدافه والسعي على تحقيقها، ورغم اتفاق الدراسات النفسية على مصادر الرفاه النفسي للأفراد فإنها اختلفت في الأهمية النسبية لكل منها كعوامل تنبؤية بدرجة الرفاهية النفسية، فالبعض يؤكد على مدى أهمية العوامل الداخلية للفرد والتي تعتبر مسؤولة بطريقة مباشرة عن رفاهيته والبعض الآخر يرى أهمية المواقف الخارجية

المتعلقة بظروف ومواقف الحياة والمتغيرات الديمغرافية، كما في دراسة هريدي وفرج 2002 حيث بينت أن من المصادر الخارجية : احترام الآخرين تعني حياة أسرية مستقرة ودخل يكفي لسد جميع الاحتياجات وكذلك عمل يحقق فيه إنجازا وابتكارا للحصول على فترة زمنية ترفيهية وكذلك توفير حياة مستقرة وهادئة (نبيلة، 2014 : 114).





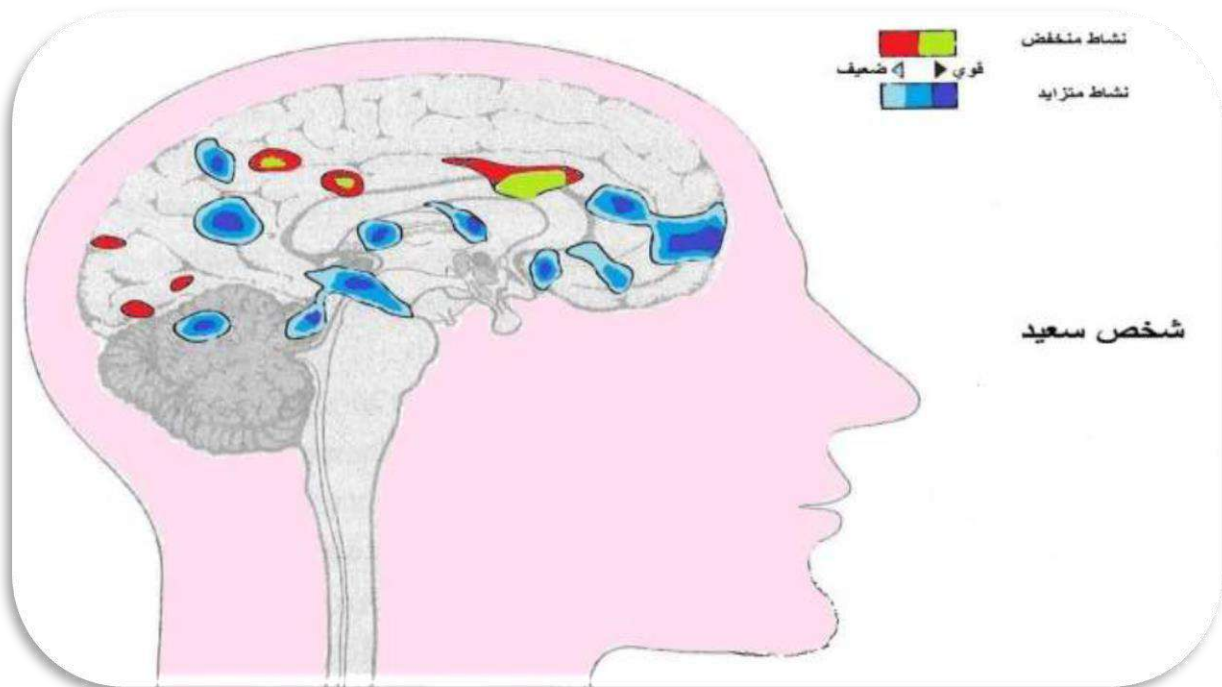
الشكل رقم (03) يمثل مكونات الرفاهية النفسية من جانب علم النفس الايجابي

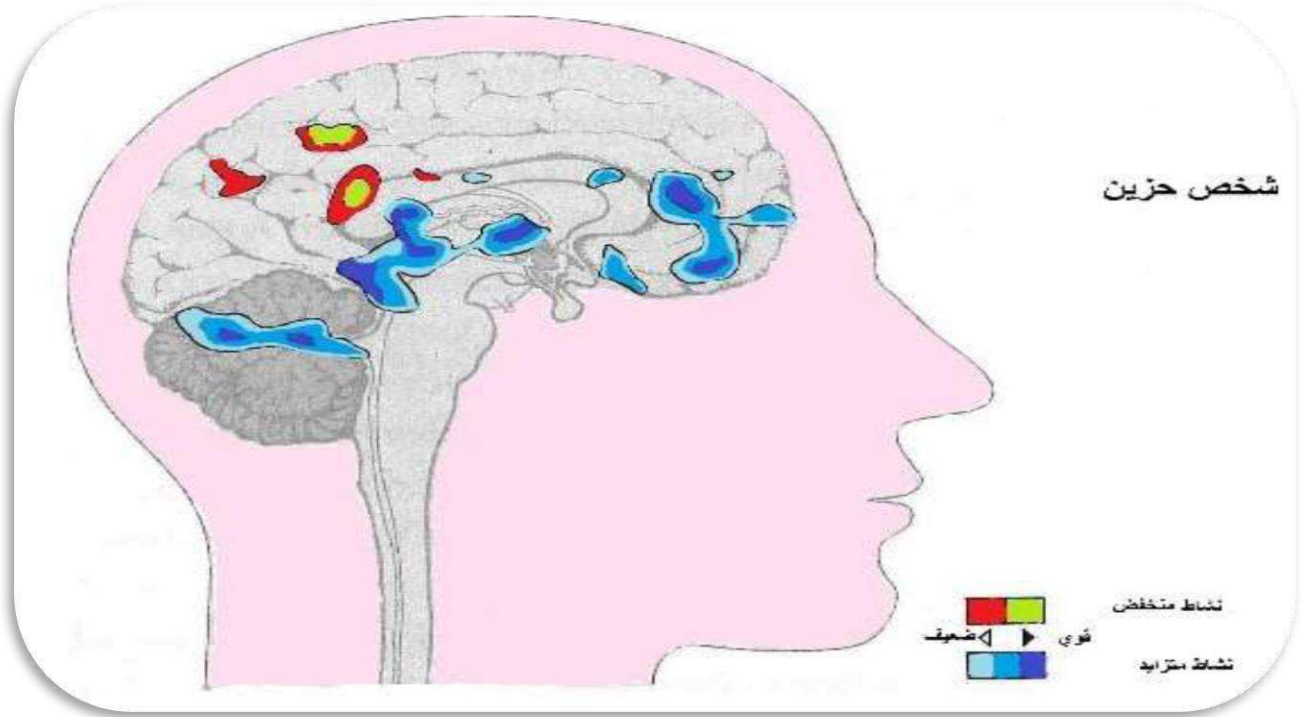
(بن دحو سمية، 2018 : 41)

6 – محددات الرفاه النفسي : تتمثل محددات الرفاه النفسي كما حددها فينهوفن سنة 1996 ونذكرها فيمايلي :

- 1 – الفرص التي تتاح للفرد وهذا من أجل العيش في رفاهية نفسية وعيش طيب.
- 2 – جودة المجتمع في حد ذاته نتيجة لما يقدمه المجتمع للفرد حيث يسهل عليه وسائل العيش السعيد.
- 3 – العمل والوظيفة التي يمتلكها الفرد في الوسط الاجتماعي هذا الأخير يظهر السلوكات الايجابية من وراء الشعور بالتحسن للوضع المعيشي الاجتماعي، والذي يأخذ كأسلوب للحياة في ضل الوجدان والعاطفة التي يمتلكها.
- 4 – الدوافع الشخصية للفرد حيث أن للفرد مانسميه بالكاريزما والتي تعكس شخصيته الناضجة وهذا مايمثل أسلوب البعد والتأثير.
- 5 – الأحداث المقدره والتي هي كل مايعيشه الفرد من أحداث في حياته سواءا كانت ايجابية أم سلبية، والتي من خلالها يوضع الفرد في امتحان الصبر والموقف المتخذ لهذه الأحداث.

6 – التقييم الذاتي للفرد هذه الخاصية يمتاز بها الاشخاص الذين يستمتعون بحياتهم ويتميزون بالسعادة والرضا عن الحياة، كما أنهم يتكيفون مع المواقف لأجل الرفاهية النفسية حيث يتعاملون بأساليب واقعية (معمرية، 2020 : 12).





شكل رقم (04) يمثل الفرق في النشاط الدماغي بين شخص لديه رفاه نفسي وشخص حزين (الرباعي، 2014، : 23)

7 - الأسس النظرية للرفاه النفسي :

7 - 1 - نظرية التحليل النفسي :

تقول نظرية التحليل النفسي التي جاء بها سيجموند فرويد أن الجهاز النفسي للإنسان مكون من ثلاثة أقسام :

- 1- الشعور: ويمثل الجزء الواعي من العقل ويشمل الجزء الأكبر من الأنا العمليات العقلية الواعية (فيما عدا ميكانزمات الدفاع اللاشعورية).
- 2- ما قبل الشعور والذي يحتوي تلك الخبرات التي لا تكون في مركز الوعي، إلا انه يمكن استرجاعها بشيء من الجهد وأيضا الخبرات التي في طريقها إلي الكبت.
- 3- اللاشعور هذا هو الجزء الأهم من وجهة نظر فرويد حيث يرى أنه الجزء الأعمق من العقل والبعيد عن الوعي حيث تكون مكوناته لا شعورية، وعادة ما تتعلق بالرغبات و الأحداث الماضية والتي ترتبط

عادة بالمركبات الاوڤيبيية المرتبطة بالجنس والعدوان التي حولت عن طريق (مكانيزم الكبت) من حيز الوعي إلي مكان اللاوعي أو اللاشعور.

وبذلك فان الفرد أو الطفل يولد مزودا بغرائز ودوافع معينة وان الحياة عبارة عن مراحل من الصراعات تتبعها إشباعات أو إحباطات، وعليه فان الفرد في صراع بين دوافعه الشخصية التي لا يقبلها المجتمع من جهة والمطالب الاجتماعية من جهة أخرى، ويذكر فرويد أن الفرد في صراع بين شكلين أساسيين من أشكال الدوافع :

- الأول : تمثله دوافع الحياة والبقاء ويتبلور حول الدوافع الجنسية .

- الثاني : تمثله دوافع الموت ويتبلور حول الدوافع العدوانية والعلاقات بين هذه الدوافع هي علاقات صدام وصراع، وليست علاقات توافق وانسجام، والإنسان الذي يكون سويا في علمية التوافق هو الذي يكون باستطاعته أن يحب وان يعمل ومن ذلك نرى أن محور التوافق النفسي عند أصحاب هذه المدرسة يغفل دور الفرد في الجماعة، كما انه يبعد الفرد عن إنسانيته ويجعله عبدا لإشباع حاجاته وينزع من الفرد إرادته فيجعل سلوكه مقارنة باستجابة تتمثل وفق المتغيرات الخارجية، ويجعل الفرد طوال حياته أسير نفسه

الغريزية والعدوانية والأنانية وبالتالي تكون دوافع الحياة موجودة في الأنا كمكون للشخصية في هذه النظرية هي المسؤولة عن تحقيق الطمأنينة النفسية (بوقري، 2012 : 121 - 122).

7 - 2 - النظرية التطورية : (1950) حيث يرى (اركسون) أن تطور الشخصية مثل السيرورة أين يكون فيها كل عامل من الشخصية مرتبط بالعوامل الأخرى، وأن الشخصية ككل تعتمد على الجانب الذي خلص الى التطور الصحيح لكل مكوناتها، هذا المنظور نفسه يمكن العثور عليه في نظرية (بيهلر) أنه : على الرغم من وجود الفروق الفردية هنالك تسلسل منتظم بخصوص الأحداث والتجارب والانجازات في حياة الانسان (Hidalgo, Bravo, Martínez et al, 2010, Wells, 2014:78).

7 - 3 - نظرية البحث عن استراتيجيات الرفاه والاستمتاع بالحياة :

تعود هذه النظرية إلى (مارتين سيلجمان) حيث يرى أن الأشخاص المستمتعين بحياتهم دائماً ما تكون لديهم قواعد قوية لهذا الرفاه، ويستخدمون أساليب في حياتهم مختلفة عن الفنيات التي يستخدمها هؤلاء الذين لا يستمتعون بحياتهم، وهذا ما تطرق اليه كل من (ميهاى وسكيزز) عند حديثهم عن الإبداع والدور الذي تلعبه الحالة المزاجية في العملية الإبداعية من وقت لآخر حيث أوضح (منتهاى) أن الراشد المبدع يكون أكثر

معايشة لفترات منظمة في حياته تسمى بالتدفق، ويؤكد سليجمان على أن أفضل طريقة لزيادة التدفق هي إدراك الفرد لمهاراته الطبيعية أو ما يطلق عليه التوقيع على نطاق القوة وعلى العكس من المواهب الفطرية فإن الجمال البدني أو الفيزيقي، أو اعمال الذكاء بوصفها نقاط قوة تعتبر صفات أخلاقية ذات قيمة في جميع الثقافات، وأن كل فرد منا يحقق درجة ما ترتفع بدرجتين أو ثلاثة في تلك الصفات وعند التعبير عنها يكون الفرد في مرحلة من مراحل التدفق، ولهذا كتب (سليجمان) عن الحياة الجيدة على أنها متضمنة في السعادة التي يستخدم فيها الفرد نقاط القوة في حياته اليومية، وبهذا فإن الحياة التي لها معنى تعتبر مكوناً إضافياً يمكن للفرد من خلاله استخدام نقاط القوة للتوجه نحو المعرفة أو القوة أو الطيبة، بوصفها من متطلبات الاستمتاع بالحياة (عبد العال ومظلوم، 2013 : 92).

7 - 4 - المنظور التكاملي في تفسير السعادة :

يرى أصحاب هذا الاتجاه أنه من أجل التفسير والتحليل الدقيق للرفاهية يجب عدم النظر إليها من جانب الاتجاه الاجتماعي فقط أو البيئي أو المنظور الشخصي على طرف، وإنما يجب النظر للرفاهية من خلال ما يسمى بالمنظور المتكامل الذي يشمل على جميع المداخل السابقة كاملة في تحليل وتفسير الرفاهية، أو من خلال ما يسمى بالاتجاه المتعدد والنظر للرفاهية من جميع الجوانب (Brief, et al, 1993, 147).

7 - 5 - الاتجاه والمنظور الشخصي :

ان الاتجاهات الشخصية والتي نذكر منها دراسة (كوستا وماكري) فقد افترضت أن الرفاهية النفسية سمة ثابتة تعتمد في أساسها على الشخصية، كما أن هذا المنظور الذاتي يرى أن الرفاهية النفسية للفرد تتعلق بمختلف سمات الشخصية، والمتمثلة في العوامل الخمسة الكبرى، حيث يرون أن لدى كل فرد إمكانية فطرية للرفاهية ويرى أنصار هذا الاتجاه أن الرفاهية النفسية تتمثل أساساً عن طريق عوامل الشخصية وهذا مايقودنا على ما ذكره (مايرز ودينر) (1995 myers, & Diener) أن الدرجة المرتفعة من الهناء الشخصي تتحدد على أساس مكونات ثلاثة هي : تكرار الوجدان الإيجابي وعدم تكرار الوجدان السلبي، والشعور بالرفاهية النفسية (عبد الخالق وآخرون، 2003 : 287).

7 - 6 - نظرية كارول رايف : ولهذا ذهب كارول رايف وآخرين إلى أن جودة الحياة تتمثل في : الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يتم رصده بالمؤشرات السلوكية ،التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن

ذاته وحياته بشكل عام كذلك سعيه المتواصل لتحقيقه أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له لتحقيق استقلالته في تحديد وجهة ومسار حياته، ومسارها وإقامته واستمراره في علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين كما ترتبط جودة الحياة النفسية، بكل من الاحساس العام بالسعادة والاستمتاع بالحياة والسكينة والطمأنينة النفسية (عبد العال ومظلوم، 2013 : 92).

جدول رقم (01) يمثل تصنيف كارول رايف للمرتفعين والمنخفضين في جودة الرفاهية النفسية
(Ryff & Singer, 2008)

أبعاد الرفاه النفسي	أعلى الدرجات	أدنى الدرجات
تقبل الذات	- إمتلاك مواقف إيجابية اتجاه الذات. - قبول الجوانب المتعددة من الشخصية بما في ذلك الصفات الجيدة والسيئة. - الشعور بالإيجابية حول الحياة الماضية.	- الشعور بعدم الرضا عن النفس؛ الشعور بخيبة الأمل بالنسبة لأحداث الحياة الماضية. - الرغبة في أن يكون الفرد مختلفا عما كان عليه.

<p>- وجود عدد قليل من المقربين وعدم وجود علاقات وثيقة مع الآخرين</p> <p>- وجود صعوبة في تكوين علاقات جيدة والشعور بالقلق إزاء الآخرين الشعور بالعزلة والإحباط في العلاقات الشخصية .</p> <p>- عدم الاستعداد لتقديم تنازلات للحفاظ على العلاقات مع الآخرين.</p>	<p>- التمتع بالدفء والرضا وعلاقات الثقة مع الآخرين والشعور بالقلق على مصالح الآخرين والقدرة على التعاطف القوي المودة والألفة وتبادل العلاقات الإنسانية.</p>	<p>العلاقات الإيجابية مع الآخرين</p>
<p>- وجود شعور بالركود في الشخصية الإفتقار إلى الشعور بتحسين أو توسيع العمل.</p> <p>- الشعور بالملل وعدم الاهتمام بالحياة.</p> <p>- عدم القدرة على تطوير مواقف وسلوكيات جديدة.</p>	<p>- الشعور بالتطوير المستمر ونمو الذات وتوسعها الإفتتاح على التجارب الجديدة</p> <p>- الإحساس بتحقيق الإمكانيات ووجود تحسن في النفس والسلوك على مر الزمن.</p> <p>- التغيير في الطرق التي تعكس أكثر معرفة الذات وفعاليتها.</p>	<p>النمو الشخصي</p>
<p>يفتقر إلى الشعور بمعنى الحياة؛ ولديه عدد قليل من الأهداف.</p> <p>لا يرى غرضاً من الحياة الماضية لا يوجد لديه التوقعات أو المعتقدات التي تعطي معنى للحياة.</p>	<p>- وجود أهداف في الحياة والشعور بمعنى الحياة في الماضي والحاضر. يحمل الفرد معتقدات تعطي هدف للحياة وله أهداف وغايات يعيش لأجلها.</p>	<p>الأهداف في الحياة</p>
<p>لديه صعوبة في إدارة الشؤون اليومية؛ وغير قادر على تغيير أو تحسين السياقات المحيطة.</p> <p>- يجهل الفرص المحيطة به.</p> <p>- يفتقر إلى الشعور بالسيطرة على العالم الخارجي.</p>	<p>- الشعور بالإتقان والكفاءة في إدارة البيئة وسيطرته على مجموعة معقدة من الأنشطة الخارجية.</p> <p>- الإستخدام الفعال للفرص المحيطة.</p>	<p>التحكم في البيئة</p>
<p>- الشعور بالقلق إزاء توقعات وتقييمات الآخرين والإعتماد على أحكام الآخرين لإتخاذ قرارات مهمة.</p> <p>- التوافق مع الضغوط الاجتماعية بدلاً من التفكير والتصرف بطرق معينة.</p>	<p>القدرة على تحديد الذات واستقلاليتها وأن يكون قادر على مقاومة الضغوط وتنظيم السلوك من الداخل.</p> <p>-تقييم الذات حسب المعايير الشخصية.</p>	<p>الاستقلالية</p>

(صليحة و صباح ، 2020 : 122 – 123) .

– خلاصة الفصل : نستنتج من خلال ما تم التطرق اليه أن الرفاه النفسي من المسائل التي اهتم بها الكثير من الباحثين والفلاسفة، عبر العصور الا أن هذا المفهوم يختلف من عالم الى آخر وعليه فان الرفاه النفسي يعتمد في دراسته على جانبيين أساسيين، هما الجانب الموضوعي والذي يهتم ويعتمد على مايسمى بالمقاييس النفسية، من أجل معرفة مستواه والجانب الثاني يعتمد على الانسان بحد ذاته من خلال معرفة الفرد لمستواه النفسي، فيما يخص الرفاهية النفسية ومنه فانه يمكن القول أن هذا الاخير يعتمد عليه الانسان في مواجهة الضغوطات الحياتية.

الفصل الثالث : الحصانة النفسية

- تمهيد

1 - تعريف الحصانة النفسية

2 - خصائص الحصانة النفسية

3 - المميزات التي يتمتع بها الأفراد ذوي المناعة النفسية العالية

4 - أهمية الحصانة النفسية

5 - أبعاد الحصانة النفسية

6 - النظريات المفسرة للحصانة النفسية

- خلاصة الفصل

- تمهيد : في هذا الفصل تطرقنا الى فصل الحصانة النفسية والذي تناولنا فيه بعض التعاريف والمفهوم وكذلك الخصائص والاهمية وأهم المميزات التي يتميز بها الأشخاص ذوو حصانة نفسية عالية .

1 - تعريف الحصانة النفسية :

أ - التعريف اللغوي : جاء في لسان العرب لابن منظور : حصن المكان تحصينا فهو بذلك حصين : أي حصنه وأحصنه صاحبه ، وحصن المكان بمعنى جعل عليها أسوارا وعليه فالتحصين هو الوقاية والحماية والدرع الواقى (ابن منظور، ج4 : 252).

ب - التعريف الاصطلاحي : الحصانة النفسية هي قدرة الفرد على مواجهة الأزمات مع تحمل الصعوبات والمصائب ومجابهة مع ماينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب، وعجز وتشاؤم وهذا مايجعلها ضرورية في تنمية الصحة النفسية والجسمية معا (مرسى، 2000 : 96).

1 / 1 - مفهوم الحصانة النفسية psycho-immunity :

- يعرف كل من ختاتنة وأبو أسعد على أن الحصانة النفسية هي نوع من الدرجة المرتفعة من مناعة نفسية ومرونة، كما أنها قدرة الفرد على التكيف وتحمل المصاعب والمتاعب والعمل من خلال ايجاد حلول لمشكلات جديدة والتعامل مع المواقف (ختاتنة وأبوأسعد ، 2010 : 27).

- تعرفها ألبرت على أنها جميع الخصائص التي تميز الفرد عن غيره والتي يتحمل من خلالها التأثيرات والضغوطات النفسية، مع استعمال الفرد لجميع الخبرات المكتسبة للوقوف في جميع المؤثرات البيئية

(albert . 2012 p 104).

- يعرفها (olah) على أنها وحدة متعددة الأبعاد ولكنها متكاملة من موارد القدرة على الصمود الشخصية أو القدرات التكيفية التي توفر الحصانة ضد الأضرار والإجهاد هذه الموارد - مثل التفكير الإيجابي، الشعور بالترابط، الشعور بالنمو الذاتي من بين أمور أخرى - توفر القدرة على تحمل الفرد للإجهاد والتعامل معه بشكل فعال هذه الإمكانيات تساعد الفرد بسبب مساهمته الفعالة (Olah , 2009 p 142).

- حسب مرسى (2000) : هي هي مفهوم فرضي يقصد به القدرة على مواجهة الصعوبات والمواقف ومقاومة كل ماينتج من خلالها من مشاعر الغضب والأفكار السلبية والعداوة والانتقام والبأس (محمد ، محمد ، 2018 : 180).

- حسب (stewart – brown) : يرى أن الحصانة النفسية هي حالة كلية ذاتية تكون عندما يكون هناك توازن داخل الشخص على مستوى كبير من المشاعر والحيوية والاقبال على الحياة بالاضافة الى الثقة النفسية والأمانة مع الذات والآخرين .

2 - خصائص الحصانة النفسية : لقد تم تحديد خصائص الحصانة النفسية من طرف العالم كيجال على النحو التالي :

- تقييم ردود الأفعال والمساهمة في ادراك النتائج.
- الابتعاد عن المشاعر والعواطف السلبية في الحياة اليومية.
- انجاز وتفعيل عواطف أخرى من خلال ردود الأفعال (KAGAN.2006 P 90) .

- غير أن أولاه وأخرون يرون أنه يوجد خصائص عامة للحصانة النفسية وهي :
- تساعد على خلق فرص النمو والتطور مع تحقيقها للفرد أحداث ايجابية في حياته.
- ضمان مراقبة التكيف لدى الفرد وكسب سلوكيات ايجابية .
- تساهم في ضبط حركة الجهاز المعرفي للحصول على نتائج ايجابية.
- تساعد الفرد على ضمان أساليب التكيف مع المواقف وحالته المتعلقة بمزاجه.
- تساعد الفرد على التوقعات الايجابية لسلوكاته (سويعد، 2016 : 16).

3 - المميزات التي يتمتع بها الأفراد ذوي المناعة النفسية العالية :

- القدرة على التفكير المنطقي و إنتاج أفكار منطقية.
- القدرة على التحكم النفسي و التدعيم الذاتي.

- مقاومة الفشل و التعبير عن الذات بشكل إيجابي.
- التفكير الإيجابي و القدرة على حل المشكلات.
- مواجهة التحديات بطريقة إبداعية.
- الإحساس بالسيطرة و التماسك.
- نمو و تطور و تقدير الذات.
- النظرة التفاؤلية الإيجابية للحياة و الإقبال عليها.
- الإلتزام الديني و القدرة على التحكم في الغضب.
- المبادرة الذاتية و الثقة بالذات.
- التحرر من العصابية.
- المرونة الشخصية و القدرة التكيفية.
- تركيز الجهد نحو الهدف (العمري، 2020 : 106).

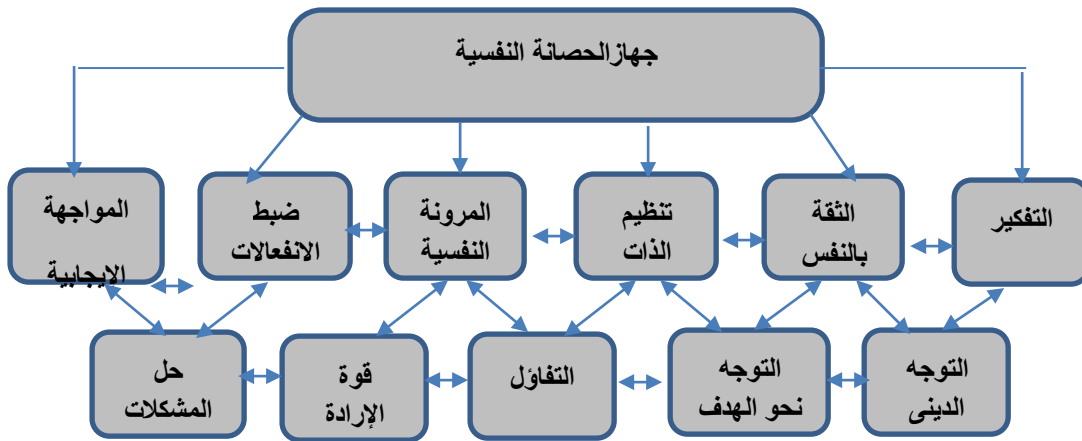
4 - أهمية الحصانة النفسية :

اقترحت كوبازا (kobaza) الكثير من التحليل والذي توضح فيه السبب الذي يجعل الحصانة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ومن بينها :

- الحصانة النفسية تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها أقل فعالية.
- تؤدي الحصانة النفسية إلى أساليب مواجهة فعالة تساعد على الانتقال من حال إلى حال.
- تؤثر الحصانة النفسية على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال التأثير على المساندة الاجتماعية.
- تدفع إلى التغيير في السلوكات الصحية مثل العمل على نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة هذا ما يساعد على الابتعاد من الإصابة بالأمراض الجسمية (راضي، 2008 : 51 - 52)
- الحصانة النفسية مكون أساسي من مكونات الشخصية القاعدية.

- تحفض الانسان من اثار الضغوطات الحياتية المتنوعة.
- تجعل الفرد اكثر تفاؤلا وتوافقا وقابلية للتغلب على مشاكله.
- تساهم الحصانة النفسية كعامل حماية من الامراض الجسدية والاضطرابات النفسية.

(العبدلي، 2012، 31 - 32)



شكل (05) قدرات وكفاءات الفرد في نظام الحصانة النفسية

(الليثي ، 2020 : 56).

5 - أبعاد الحصانة النفسية :

- 1 - الالتزام : يقصد بمصطلح الالتزام على أنه من أكثر مكونات الحصانة النفسية إرتباطا بالدور الوقائي للحصانة باعتبارها مصدرا لمقاومة مثيرات الضغوطات، و قد أشار كل من Johnson & Sarson (1978) إلى هذه النتيجة حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الإضطرابات النفسية، كالقلق والإكتئاب كما أشار هينك إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة و التمريض و طب الأسنان (Hydon, 1986 ;86).

2 - التحكم: لقد أشارت إليه كوبازا وبوسيتي سنة (1983) بتعريفه على أنه اعتقاد الفرد بان مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة الحدوث ويمكن التنبؤ بها والتحكم فيها.

مصطلح التحكم يقصد به ميل الناس إلى الاعتقاد أن لهم قدرة التأثير على الأحداث التي يتعرضون لها في حياتهم وبضبطها والتحكم فيها كما أنه احساس وشعور بما يسمى التحكم الذاتي (عبد العزيز، 2010 : 129).

3 - التحدي : و هو أن يعتقد الفرد في أن ما يوجد من تغيير على مجال حياته هو أمر ضروري وفرصة ضرورية للنمو أكثر من كونه تهديدا له، و يمثل جانبا طبيعيا في الحياة مما يساعده على البداية و إستكشاف البيئة و معرفة المصادر النفسية و الإجتماعية التي تساعده في مواجهة الضغوط بفاعلية (مخيمر، 2002 : 62).

6 - النظريات المفسرة للحصانة النفسية :

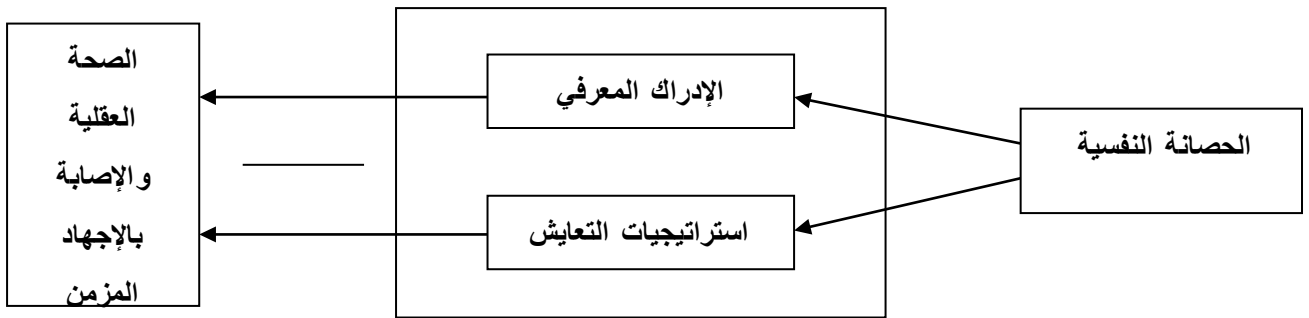
1 - نظرية كوباسا (1979):

جاءت (كوبازا) بنظريتها الرائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية فدرست من خلالها العلاقة بين الحصانة النفسية كونها مفهوما حديثا في هذا العصر، واحتمال الإصابة بالأمراض واعتمدت في هذه النظرية على مجموعة من الأسس النظرية والتجريبية، حيث شملت الأسس النظرية على آراء بعض العلماء أمثال فرانكل وماسلو وروجرز والتي أشارت إلى أن وجود أي هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة (دري، 2016 : 122).

2 - نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا :

لقد ظهر في هذا المجال الخاص بالوقاية حديثا من خلال الإصابة بالاضطرابات المختلفة أحد النماذج الذي حاولت تعديل نظرية كوبازا، والتي أعاد النظر فيها ويعتبر هذا النموذج الذي قدمه فنك وذلك من خلال الدراسة التي قام بها والتي كانت تهدف إلى بحث العلاقة الموجودة بين الحصانة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من جانب والصحة العقلية من جانب آخر، وقد طبق ذلك على عينة قوامها (167) جنديا

إسرائيليا واعتمد فيها فنك على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الحصانة النفسية، وقد قام الباحث بقياس متغير الحصانة والإدراك المعرفي للمواقف الصعبة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية (فيصل، 2015 : 71).



شكل رقم (06) يوضح نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا (قصير ، 2015 : 49)

- خلاصة الفصل :

ترتبط الحصانة النفسية بالرفاه النفسي ارتباطا وثيقا وهذا ما تفرقنا اليه من خلال خصائص كل منهما، حيث أن هذه الأخيرة تساعد على مواجهة الضغوطات ومن خلالها يمتلك الانسان دوافع ايجابية تساعد على مواجهة الصعوبات الحياتية، كما أن الرفاه النفسي مصدرا للمقاومة حيث منه تقوى الحصانة النفسية وبالتالي الوقاية من الاضطرابات والأمراض، حتى في الظروف الصعبة كالحجر الصحي.

الفصل الرابع : الحجر الصحي

- تمهيد

1 - تعريف الحجر الصحي

2 - الفرق بين العزل والحجر الصحي

3 - الإجراءات التي تستخدم للحجر الصحي

4 - العوامل المؤدية لتطبيق سياسة الحجر الصحي

5 - الإجراءات المتخذة في الحجر الصحي في ظل جائحة كورونا

- خلاصة الفصل

- تمهيد : لقد فرضت جائحة كورونا على المجتمعات العالمية ككل، بما يسمى بالحجر الصحي وهذا لاجل السيطرة على هذا الوباء الفتاك لذا وجب على الأفراد التحلي باليقظة وروح المسؤولية، والوعي الاجتماعي الذي من شأنه أن يولد ثقافة الحجر الصحي، وعليه سوف نتناول في هذا الفصل عن مفهوم الحجر الصحي وكل مايتعلق به من اجراءات.

1 - تعريف الحجر الصحي :

أ - التعريف اللغوي : معنى الحجر في كلام العرب يقصد به المنع من التصرف ويقال في هذا الشأن : حجر الحاكم المال على المفلس ومنعه من التصرف فيه (غوجي، 2020 : 197).

ب - التعريف الاصطلاحي : ويقصد به تقييد للنشاطات اليومية للأشخاص الغير مصابين بالمرض، وامكانية اصابتهم بالمرض وعزلهم عن الآخرين بهدف تشخيص الأعراض واكتشاف الحالات مبكرا، حتى يمكن التحكم في زمام الأمور (خليدة، 2021 : 472).

1 / 2 - مفهوم الحجر الصحي :

هو إنتاج قيم وأفعال تعكس مؤشرات الوعي الاجتماعي في احترام معايير الحجر الصحي دون الانسحاب للمجالات الاجتماعية المبنية على مبدأ التقارب الاجتماعي، وإعادة إنتاج مفهوم التباعد الاجتماعي في الأفعال والتفاعلات اليومية، التي تعكس النموذج الثقافي لإدارة الأزمات الاجتماعية.

ويمكن تعريفه أيضا بأنه :

قيم ومعان ورموز وأفعال وتفاعلات مبنية على الوعي الاجتماعي لحماية الفرد من الإصابة بالأوبئة المنتشرة، مع مراعاة الأخذ بالتدابير والمعايير الوقائية وفرض مبدأ التباعد الاجتماعي في ظل التفاعلات اليومية داخل المجالات الاجتماعية التي يتفاعل فيها الفرد (كزيز ، 2020 : 375 - 376).

- هو عبارة عن قيم ومعاني ورموز وتفاعلات مبنية على أساس وعي الأشخاص الاجتماعي لحمايتهم من الأوبئة والأمراض، مع مراعاة تدابير الوقاية والعمل بمبدأ التباعد الاجتماعي خلال التفاعلات اليومية (كزيز، 2020 : 376).

1 - 3 - الفرق بين العزل والحجر الصحي :

العزل عبارة عن إستراتيجية يلجأ إليها لعزل المصابين بمرض معد عن الأشخاص الأصحاء، بحيث يقيد العزل من حرية المرضى للمساعدة في عدم انتشار مرض معين، ويمكن رعاية الأشخاص المعزولين في منازلهم أو المستشفى أو منشآت الرعاية الصحية المخصصة.

ويتم اللجوء إلى الحجر الصحي لعزل وتقييد حرية الأشخاص الذين يحتمل تعرضهم لمرض معد، ولكن لا تظهر عليهم الأعراض لنرى هل أصيبوا بالمرض أم لا، وقد يكون هؤلاء الأشخاص معدين وقد لا يكونون كذلك (كزيز ، 2020 : 375 - 376).

1 - 4 - الإجراءات التي تستخدم للحجر الصحي :

هناك العديد من إستراتيجيات المكافحة التي يمكن استخدامها وتشتمل هذه الاستراتيجيات على :

- الحجر قصير المدى وهو البقاء في المنزل طواعية.

- المنع من السفر بالنسبة للأشخاص الذين قد يحتمل إصابتهم.

- المنع من التحرك داخل وخارج المنطقة.

وقد تشتمل الإجراءات الأخرى لمكافحة انتشار المرض على :

- المنع من التواجد في أماكن التجمعات (مثل الأحداث المدرسية).

- إلغاء الأحداث العامة.

تعليق التجمعات العامة وغلق الأماكن العامة (مثل المسارح).

- إغلاق أنظمة النقل الكبيرة أو عمل تقييد في السفر بالجو أو السكك الحديدية أو البحر.

هناك إجراءات أخرى التي يمكن أن تتخذها إدارة الصحة العامة لمنع انتشار الأمراض شديدة العدوى

أدوات أخرى بالإضافة إلى العزل والحجر الصحي يمكن لإدارات الصحة العامة أن تلجأ إليها لمنع

انتشار الأمراض شديدة العدوى وتشتمل على تحسين رصد الأمراض ومتابعة الأعراض و التشخيص

والعلاج السريع لمن أصيبوا بالمرض.

العلاج الوقائي للأشخاص المحجور عليهم مثل اللقاحات أو الأدوية وذلك يكون اعتمادا على حسب ونوع المرض (كزيز، 2020 : 373).

1 - 5 - العوامل المؤدية لتطبيق سياسة الحجر الصحي :

- انتشار أمراض معدية.
- الحفاظ على استقرار المجتمع.
- غياب الوعي الكافي وثقافة الحجر الصحي لدى اغلب الأفراد.

1 - 6 - الإجراءات المتخذة في الحجر الصحي في ظل جائحة كورونا :

هناك العديد من إستراتيجيات مكافحة التي يمكن استخدامها وتشتمل هذه الاستراتيجيات على :

- الحجر قصير المدى وهو البقاء في المنزل طواعية.
- المنع من السفر بالنسبة للأشخاص الذين قد يحتمل إصابتهم (العزل والحجر الصحي).
- المنع من التحرك داخل وخارج المنطقة.

وقد تشتمل الإجراءات الأخرى لمكافحة انتشار المرض على :

- المنع من التواجد في أماكن التجمعات (مثل الأحداث المدرسية و الرياضية).
 - إلغاء الأحداث العامة.
 - تعليق التجمعات العامة وغلق الأماكن العامة (مثل المسارح و الملاعب و الصالات الرياضية).
 - إغلاق أنظمة النقل الكبيرة أو عمل تقييد في السفر بالجو أو السكك الحديدية أو البحر.
- هناك إجراءات أخرى التي يمكن أن تتخذها إدارة الصحة العامة لمنع انتشار الأمراض شديدة العدوى، وهناك أدوات أخرى بالإضافة إلى العزل والحجر الصحي (ياسر و أنيس، 2020 : 27).

– خلاصة الفصل : نستنتج من هذا الفصل أن الحجر الصحي كجانب وقائي يتخذه الانسان للحفاظ على سلامته النفسية والجسمية كما أنه نوع من تقييد النشاطات اليومية غير أنه يعكس مؤشرات الوعي الاجتماعي للانسان من أجل المحافظة على سلامته وسلامة الآخرين.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

- الاطار المنهجي للدراسة -

- تمهيد

1 - الدراسة الاستطلاعية

2 - منهج الدراسة

3 - أدوات الدراسة

4 - حدود الدراسة

1 / 4 - الحدود المكانية

2 / 4 - الحدود الزمانية

5 - حالات الدراسة

- تمهيد : في هذا الفصل سوف نتطرق الى الخطوات المنهجية للدراسة والتي تعتبر الاساسية من أجل الدراسة الجيدة والهادفة والتي من خلالها نصل الى معرفة نتائج بحثنا .

1 - الدراسة الاستطلاعية :

من اجل التأكد من فرضيات الدراسة ولتحقيق أهدافها قمنا بإجراء دراسة استطلاعية تمثلت في زيارات ميدانية لمقر سكن عائلات المسنين وذلك من أجل أخذ موافقتهم للدخول في حالات البحث وكان الهدف من وراء ذلك التعرف على المحيط الذي يعيش فيه هذا المسن بالاضافة كذلك بغية التعرف على طبيعة وكيفية العلاقات داخل هذه الأسرة من أجل القيام بوضع فرضيات تساعدنا في برمجة المقابلات عند تطبيق الدراسة الميدانية.

أما الدراسة الأساسية فقد كانت في بيت المسنين حيث توجهنا لمقابلتهم وهم الحالات المعنية بالدراسة.

2 - منهج الدراسة : ان لكل دراسة علمية طريقة ومنهجية يعتمد عليها الباحث فيها وذلك من أجل تحقيق نتائج جيدة وقد كان لي في هذه الدراسة أن اعتمدت على المنهج العيادي المتمثل في دراسة الحالة لأنه كان المناسب لها بالاضافة الى كون متغيرات الدراسة مادفعتني للتقرب من هذه الفئة من المسنين وكذلك كون موضوع الحجر الصحي موضوع جديد وأردت من خلال هذا المنهج الغوص في أغوار نفوس هذه الفئة لمعرفة جيدة حول مستوى الرفاه لديهم ومايعزز حصانتهم النفسية في ظل الحجر الصحي.

3 - أدوات الدراسة :

لقد اعتمدت في دراستي على الأدوات التالية :

- الملاحظة العيادية.
- المقابلة العيادية.
- دراسة الحالة.
- مقياس الرفاه النفسي لـ : السيد محمد أبو هاشم
- مقياس الحصانة النفسية لـ : رضوان أبو ركة

3 - 1 - الملاحظة العيادية :

هي عبارة عن تقييم سلوكيات الحالة أثناء إجراء المقابلة حيث عرفت على أنها أساس للعمل الإكلينيكي وإحدى الأدوات الأساسية التي يعتمد عليها الأخصائي النفسي الإكلينيكي، لهدف الحصول على البيانات المختلفة عن الحالة مما يستدعي في عمليتي التشخيص والعلاج (حسن، 1998 : 14).

وقد اعتمدت في هذه الدراسة على الملاحظة المباشرة لغرض رصد سلوكيات وتحركات الحالة خلال المقابلة العيادية.

3 - 2 - المقابلة العيادية :

هي الاتصال المباشر بين شخصين وجها لوجه الهدف منها جمع المعلومات والبيانات المتعلقة بالشخص المفحوص، من خلال طرح مجموعة من الأسئلة بغية التعرف على الحالة وقياس بعض المتغيرات الخاصة بالدراسة، وقد اعتمدت في هذه الدراسة على المقابلة النصف موجهة لأنها تناسب موضوع دراستي.

— **المقابلة النصف الموجهة :** تركز على نمط سؤال وجواب لكن الإجابة تكون موسعة تدفع الفاحص للمناقشة حيث يستخدم أسئلة مغلقة ومفتوحة (محمد، 2008 : 32).

3 - 3 دراسة الحالة :

تمثل دراسة الحالة نوعا من البحث المعمق عن العوامل المعقدة التي تساهم في فردية وحدة إجتماعية و قد تكون الحالة التي يجرى عليها البحث فردا أو مؤسسة أو هيئة إجتماعية، و قد تكون مجتمعا قرويا و يتطلب دراسة الحالة بمرونة كافية يستطع معها الباحث أن يتطور و أن يعدل خطة بحثه نتيجة لما تكشف عن الدراسة الاستطلاعية، من أمر جديد و نتيجة لما يتحقق به عن نظر بالموضوع و هي تبدأ بتحديد الظاهرة ثم جمع البيانات عنها بمختلف الأدوات مثل المقابلة و الوثائق و الملاحظة تحت ظروف مختلفة و الأساليب إسقاطية وتشبه دراسة الحالة الدراسة المسحية (محمد، 2008 : 32).

3 - 4 - مقياس الرفاه النفسي : (السيد محمد أبو هاشم)

يتكون هذا المقياس من (54) عبارة من واقع (06) عبارات كل يعد من أبعاد الرفاه النفسي الستة وهي : الاستقلال الذاتي، التمكّن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الهدف من الحياة وتقبل الذات.

الخصائص السيكومترية للمقياس :

ان لأي مقياس خصائص سيكومترية يتمتع بها من حيث درجة الصدق والثبات وقد كانت على هذا المقياس كما يلي :

- الصدق :

صدق المحكمين : قام الباحث بتعريب هذا المقياس وعرض الترجمة والنسخة الأجنبية على من أعضاء هيئة التدريب المختصين في اللغة الانجليزية وعلم النفس وتم تعديل صياغة بعض البنود.

- الصدق الداخلي : تم التحقق من الصدق الداخلي للمقياس بطريقتين :

- حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على كل عبارة ودرجاتهم الكلية على العامل الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة، وانحصرت القيم معاملات الارتباط بين (0.316 - 0.672).

حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للعامل والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها بين (0.551 - 0.861). ومعاملات ارتباط العوامل بالدرجة الكلية بين (0.262 - 0.749).

- الثبات : تم حساب معامل ألفا كرونباخ لعبارات كل عامل على حدى وكانت على الترتيب هي (0.745

، 0.783، 0.701، 0.618، 0.665) وجميعها قيم مرتفعة، مما يؤكد أن عبارات المقياس تتمتع بدرجة

مرتفعة من الثبات وكانت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل (0.848) من جميع الإجراءات السابقة تؤكد للباحث أن مقياس الرفاه النفسي تميز بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات على العينة الاستطلاعية للدراسة بالاضافة الى الصورة النهائية للمقياس والتي تتكون من 54 عبارة (أبو هاشم، 2010 : 306 - 309).

الجدول رقم (02) : توزيع عبارات مقياس الرفاه النفسي

العوامل	العبارات
الاستقلال الذاتي	1-7-13-19-25-31-37-43-49
التمكن البيئي	2-8-14-20-26-32-38-44-50
التطور الشخصي	3-9-15-21-27-33-39-45-51
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	4-10-16-22-28-34-40-46-52
أهداف الحياة	5-11-17-23-29-35-41-47-53
تقبل الذات	6-12-18-24-30-36-42-48-54

ويتم حساب النقاط على مقياس مكون من (06) نقاط من (1 - 6) حساب درجة الرفاه النفسي :

1 - الاستقلال الذاتي

2 - التمكن البيئي

3 - التطور الشخصي

4 - العلاقات الإيجابية مع الآخرين

5 - أهداف الحياة

6 - تقبل الذات

- مفتاح التصحيح : يمثل تصحيح لمقياس الرفاه النفسي متكون من عبارات موجبة وأخرى سالبة.

العبارات	أرفض بشدة	أرفض بدرجة متوسطة	أرفض بدرجة قليلة	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بشدة
العبارات الموجبة	1	2	3	4	5	6
العبارات السالبة	6	5	4	3	2	1

- **تصحيح المقياس :** تتم عملية التصحيح كالآتي :
- من الدرجة 01 - 109 لديه رفاه نفسي منخفض
- من الدرجة 110 - 218 لديه رفاه نفسي متوسط
- من الدرجة 219 - 234 لديه رفاه نفسي مرتفع

3 - 5 - مقياس الحصانة النفسية لـ : رضوان أبو ركة :

يتكون المقياس من (47) بندا موزعة على ثلاثة أبعاد وهي : البنود من (01 - 15) تقيس بعد الالتزام والبنود من (16 - 27) تقيس بعد التحكم والبنود من (28 - 47) تقيس بعد التحدي حيث تكون طريقة التصحيح كمايلي :

- اذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (47 - 78) مستوى الحصانة النفسية يكون منخفض.
- اذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (79 - 109) مستوى الحصانة النفسية يكون متوسط.
- اذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (110 - 141) مستوى الحصانة النفسية يكون مرتفع.

- **صدق المقياس :** تم التحقق من صدق المقياس بعرضه على مجموعة من المختصين في هذا المجال، كما حسب ثبات المقياس بطريقة الإعادة واحتسبت مجموع درجات التطبيق الأول للمقياس وكذلك مجموع درجات التطبيق الثاني، ثم حسب معامل الارتباط بين التطبيقين حيث بلغ (0.904) وهذا مناسب للبحث الحالي.

- **الثبات :** تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل الثبات (0.724) الخاص بالبعد الأول و (0.729) الخاص بالبعد الثاني و (0.719) والذي يمثل البعد الثالث بالإضافة للاستبيان ككل فقد بلغ (0.867) وهذا يعد ثبات مقبول إحصائياً.

4 – حدود الدراسة :

1 / 4 - الحدود المكانية : بالنسبة للجانب التطبيقي للدراسة فقد كان عن حالات من المسنين في مقر سكنهم بدائرة بني صاف بعين تيموشنت.

2 / 4 – الحدود الزمانية : امتدت الدراسة الميدانية للحالات من تاريخ : 02 / 04 / 2021 الى 06 / 05 / 2021 .

5 – حالات الدراسة : تمثلت حالات الدراسة والتي كان اختيارهم بطريقة عشوائية حيث اعتمدت فيها على ثلاث حالات من 02 اناث و 01 ذكر من المسنين .

وكان ذلك وفقا للخصائص التالية :

– ثلاث حالات من المسنين في مجتمع واحد.

– تراوحت أعمارهم من 72 سنة الى 76 سنة.

– بالنسبة للجنس كانوا من الجنسين.

الفصل السادس :

عرض وتحليل النتائج

- 1 - تقديم الحالات
- 2 - ملخص المقابلات
- 3 - التحليل العام للحالات
- 4 - مناقشة نتائج الفرضيات
- 5 - الاستنتاج العام
- 6 - الخاتمة
- 7 - توصيات واقتراحات

1- تقديم الحالات :

1-1 - البيانات الأولية للحالة الأولى :

- الاسم واللقب : م.م

- الجنس : ذكر

- السن : 72 سنة

- الترتيب العائلي : الثاني

- عدد الاخوة : 05 - 03 اناث - 02 ذكور

- المستوى التعليمي : لم يدخل الى مقاعد الدراسة

- السكن : بني صاف

- الحالة الاقتصادية : ضعيفة

- الحالة المدنية : متزوج

- عد الأبناء : 06

- المهنة : فلاح

- مكان الدراسة : مسكن الحالة

- تاريخ الدراسة : من 2021/04/02 الى 2021/04/12

أ. السيميائية العامة :

- البنية المورفولوجية : متوسط القامة

- اللباس : عادي

- ملامح الوجه : ظهور علامات كالابتسامة

- المزاج والعاطفة : في الأغلب يبدو عليه ملامح الفرح

- الاتصال : كان متجاوبا معي منذ البداية

ب. النشاط العقلي :

- اللغة : واضحة

- الذاكرة : تبدو سليمة من خلال المقابلات

- النشاط الحركي : عادي

ج. العلاقات الاجتماعية :

- مع الأهل : جيدة

- مع المحيط : جيدة

جدول المقابلات للحالة الأولى

الهدف من المقابلة	مكان اجراء المقابلة	المدة	التاريخ	المقابلة
جمع المعلومات حول الحال	في مسكن الحالة	25 د	2021 - 4 - 2	1
تاريخ الحالة		35 د	2021 - 4 - 6	2
علاقة الحالة مع الأهل والمحيط		40 د	2021 - 4 - 10	3
تطبيق مقياس الرفاه النفسي ومقياس الحصانة النفسية		45 د	2021 - 4 - 12	4

2 - ملخص المقابلة للحالة الأولى :

من خلال المقابلات التي أجريت مع الحالة والتي كان بدايتها استقبال جيد من طرف صاحب المسكن، حيث رحب بنا بصدر واسع والفرحة بادية على ملامحه رغم الحجر الصحي المفروض، في ظل جائحة الكورونا وقد أبدى بحسن الاستقبال الذي كان باديا عليه، حيث صرح لنا أنه يعيش حياة سعيدة مع أبنائه وزوجته وزوجات ابنائهم، كما أنه يخلق جو من المرح كونه كبير السن في العائلة وعند طرح أسئلتنا عليه بدى عادي جدا فقد أجاب على جميع أسئلتنا دون خوف وتردد، كما قال لنا أنه يعيش جو عائلي وليس أسري فهو متمسك بالتقاليد القديمة والعادات وبالتالي كل أبنائه يعيشون معه، لأن البيت كبير وهذا ما قاله لنا (نعيش كما جدودي) فهو متمسك بالعادات كما قال لنا (يابنتي أنا نبغي نعيش في وسط ولادي) كما صرح لنا أنه يمتهن مهنة فلاح منذ القديم، فهو يمتلك مزرعة في البادية ويعمل فيها رفقة مساعدة أبنائه رغم أن لديهم عمل خاص بهم، الا أنهم يعملون معه من أجل الترفيه عن أنفسهم وصرح أنه لا ينكر بوجود مشاكل صغيرة عائلية لكن سرعان ما يتدخل لتلطيف الجو، ليعود الفرح من جديد كل هذا نابع منذ طفولته فهو أيضا عاش في جو عائلي مع جده وجدته لهذا صرح لنا أن طفولته رغم أنه لم يدخل مقاعد الدراسة الا أنه فيما يخص تاريخه النفسي والاجتماعي كان جيد، رغم أن الجانب الاجتماعي كان عادي الا أن الجو العائلي والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين به، زاد من صلابة شخصيته وتوافقه سواء على المستوى النفسي أو الاجتماعي وعن الحديث عن فترة مراهقته ضحك، وقال أن مراحل حياته متشابهة ولا يوجد فرق لأن الأهم عنده أنه كان يعيش فترة حياته في سعادة، وقد تمسك بهذا الجو الى غاية وقته الحالي كما صرح لنا أنه لم يزور الطبيب ولا مرة في حياته، حيث قال لنا أن الأكل صحي وتقليدي وليس كالحاضر وعن الحجر الصحي صرح لنا أنه يقضي معظم أوقاته في البادية، فهو لديه ما يتسلى به هناك ولديه كل ما يحتاج اليه وقد قال لنا أن أحد أقاربه أصيب بهذا المرض الا أنه تعافى بعد ذلك وقد أصبح معظم الأقارب يخافون من زيارته نظرا للعدوى ماعدا القليل، الذي كان لا يبالي وقال (أنا منهم يابنتي) وقال ايضا (مانخافش من الموت) فقد زار قريبه وأصبح يواسيه ويمزح معه كثيرا، بالاطافة الى مزاحه مع أفراد أسرته ويقول لهم (أرواحو قربو مني ماتخافوش ويضحك) كما أن كل أفراد العائلة يحبونه لكثرة مزاحه، والابتسامة التي لاتفارقه أبدا كما أن لديه أصدقاء كثيرون وحتى فئة من الشباب يحبونه .

- جدول تفرغ مقياس الرفاه النفسي للحالة الاولى -

الرقم	العبارات	أرفض بشدة	أرفض بدرجة متوسطة	أرفض بدرجة قليلة	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بشدة
01	أتحذ قراراتي دون الالتفات للضغوط الاجتماعية						×
02	أغير من سلوكي و طريقة تفكيري حتى يمكنني من انجاز أشياء	×					
03	لست مهتما بالأنشطة التي تحسن من خبراتي	×					
04	لا يوجد في حياتي الكثير من الناس الذين يحبون الاستماع لي عندما أريد التحدث إليهم	×					
05	استمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع		×				
06	أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرفهم قد استفادوا من الحياة أكثر ممن استفدت	×					
07	أثق في آرائي حتى و إن كانت مخالفة لرأي الأغلبية	×					
08	أشعر بالارتباك والحيرة بشأن ما أتحملة من مسؤوليات	×					
09	أشعر بأنني تطورت و تحسنت كثيرا بمرور الوقت	×					
10	أستمتع بتبادل حديث مع أفراد أسرتي و أصدقائي		×				
11	تبدوا أنشطتي اليومية تافهة و غير مهمة لي			×			
12	عموما أشعر بالثقة في نفسي و بالإيجابية عن نفسي	×					
13	أشعر بالقلق بخصوص ما يعتقد الآخرون اتجاهي		×				
14	أدير معظم مسؤوليات حياتي اليومية بشكل جيد	×					
15	عندما أفكر في الأمر أجد أنني لم أتحسن كثيرا كشخص بمرور السنين		×				
16	أشعر بالوحدة لوجود قليل من الأصدقاء المقربين الذين يمكن أن أعبّر لهم عن همومي و اهتماماتي	×					
17	أعمل جاهدا لتنفيذ الخطط التي أضعتها لنفسي			×			
18	عندما أقارن نفسي بأصدقائي و معارفي أشعر بالرضا عن حياتي	×					
19	أغير قراراتي إذا أعترض عليها أصدقائي أو أفراد أسرتي		×				
20	لا أشعر بالراحة مع الناس و المجتمع من حولي	×					
21	أعتقد أنه من المهم المرور بخبرات جديدة تغير من الطريقة	×					

						التي أفكر بها في ذاتي	
					×	معظم لي بأن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني	22
				×		أركز على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي مشكلات	23
					×	تقدير لذاتي ليس إيجابيا كشعور معظم الناس نحو أنفسهم	24
×						أعبر عن آرائي بصراحة، و إن كانت مخالفة لآراء معظم الأشخاص	25
		×				أواجه الصعوبة في ترتيب أمور حياتي بطريقة ترضيني	26
				×		لا أريد أن أجرب طرق جديدة في عمل أشياء في حياتي الجميلة بحالتها الراهنة	27
×						يصفني الناس بأنني شخص معطاء و على الاستعداد أن أشارك بوقتي مع الآخرين	28
			×			ليس لدي إحساس جسد عما أحاول انجازه في الحياة	29
×						ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي ولكنني أشعر بأن كل الأمور صارت على أفضل صورة	30
×						الشعور بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي عن قبول الآخرين	31
×						أستطيع خلق أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيرا مع ما أحبه	32
				×		لا أستمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طرفي القديمة و المألوفة في أداء الأشياء	33
					×	يرى معظم الناي أنني محب و عطوف	34
					×	أشعر بالرضا عند التفكير فيما حققته في حياتي	35
			×			للماضي تقلباته من خير و شر ولكنني لا أريد تغييره عموما	36
			×			من الصعب إبداء آرائي حول موضوعات جدلية	37
					×	أأدي بشكل جيد في الأمور المالية و الشؤون الخاصة	38
			×			يوجد صدق في المثل القائل: يمكن تعليم شخص كبير حيل جديدة	39
					×	أثق في أصدقائي و أعلم أنهم أيضا يتقون بي	40
				×		أرى أن وضع أهداف لحياتي مضيعة للوقت	41
				×		أشعر بخيبة أمل عن إنجازاتي في حياتي	42
					×	أتأثر بالأشخاص ذوي الآراء القوية	43
×						بشكل عام أشعر بالضغط و الإجهاد لعدم قدرتي على مواصلة أعمالتي اليومية	44
			×			الحياة بالنسبة لي عملية تعلم و تغيير و نمو مستمر	45

				x	المحافظة على العلاقات الطيبة مع الآخرين صعب ومحبط لي	46
	x				لعض الناس لا أهداف لهم في الحياة ولكنني ليس واحد منهم	47
			x		عندا انظر إلى حياتي، أشعر بالسعادة لسير الأمر على النحو الذي سارت عليه	48
		x			أحكم على نفسي وفق ما أعتقد انه مهم و ليس وفق ما يتفق مع قيم الآخرين	49
	x				متطلبات الحياة اليومية تصيبني بالكثير من الضغوط والإحباط	50
				x	لقد توقفت عن عمل التغيير في حياتي منذ وقت طويل	51
				x	لم أعيش علاقات كثيرة تتسم بالدفء العاطفي و الثقة مع الآخرين	52
			x		أفكر في اليوم الذي أعيش فيه ، ولا أشغل نفسي بالتفكير في المستقبل	53
x					أشعر بالرضا عن مظهري الشخصي	54

– جدول تفرغ مقياس الحصانة النفسية للحالة الأولى –

رقم	العبارة	تنطبق كثيرا	تنطبق أحيانا	لا تنطبق
1	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي		x	
2	اتخذ قراراتتي بنفسي ولا تملئ علي من مصدر خارجي	x		
3	اعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد علي مواجهة تحدياتها.	x		
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم	x		
5	عندما أضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي علي تنفيذها		x	
6	أقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها			x
7	معظم أوقات حياتي تضيع في أنشطة لا معنى لها.		x	
8	نجاحي في أموري (عمل – دراسة ... الخ) يعتمد علي مجهودي وليس علي الحظ أو الصدفة.		x	
9	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه.		x	

10		×	اعتقد أن لحياتي هدفاً ومغنى أعيش من أجله.
11		×	الحياة فرص وليست عمل وكفاح.
12		×	اعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي علي مشكلات استطيع أن أواجهها.
13		×	لدى قيم ومبادئ معنية التزم بها وأحافظ عليها.
14		×	اعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه
15		×	لدى قدرة علي المثابرة حتى انتهى من حل أي مشكلة تواجهني.
16	×		لا يوجد لدى من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها
17		×	اعتقد أن كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيطي.
18		×	المشكلات تستقر قواى وقدرتى على التحدي.
19		×	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذى أعيش فيه .
20		×	لا يوجد في الواقع شئ اسمه الحظ.
21		×	اشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث.
22		×	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.
23		×	اعتقد أن لصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي.
24		×	عندما احل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.
25	×		اعتقد أن البعد عن الناس غنيمة.
26		×	استطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.
27		×	اعتقد إن مواجهة المشكلات اختيار لقوة تحملي وقدرتى علي المثابرة.
28	×		اهتمامى بنفسى لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شئ آخر.
29	×		اعتقد أن سوء الحظ يعود إلي سوء التخطيط.
30		×	لدى حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي.
31		×	أبادر بعمل أي شئ اعتقد انه يخدم أسرتى أو مجتمعي.
32	×		اعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها.
33		×	أبادر في مواجهة المشكلات لأننى أثق في قدراتى علي حلها.
34		×	اهتم كثيراً بما يجرى من حولي من قضايا وأحداث.
35	×		اعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها.
36		×	الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.
37	×		الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها.
38		×	أومن بالمثل الشعبي (قيراط حظ ولا فدان شطارة).

39	أعتقد أن الحياة التي لا تتطوى علي تغيير هي حياة مملة وروتينية.	×	
40	أشعر بالمسئولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم.	×	
41	أعتقد أن لي تأثير قوى على ما يجرى حولي من أحداث.	×	
42	أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغير قد ينطوى علي تهديد لى ولحياتي.		×
43	اهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن	×	
44	أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية.	×	
45	التغير هو سنة الحياة والمهم وهو القدرة علي مواجهة بنجاح.	×	
46	أغير قيمي ومبادئني إذا دعت الظروف لذلك.		×
47	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.		×

3 - تحليل المقابلة :

من خلال المقابلات المطبقة على الحالة وكذلك مع تطبيق مقياس الرفاهية النفسية، فقد تحصل على مجموع 234 وهو بذلك لديه رفاه نفسي مرتفع نتيجة للوضع النفسي والاجتماعي الذي يعيشه في الوسط العائلي وحتى الخارجي، وقد كان رغم الحجر الصحي المفروض عليهم خوفا من العدوى من هذا الوباء الخطير الا أنه كان يتعامل مع ذلك بحياته العادية، ولايهمه ذلك بل بالعكس وهذا مادفع به الى الحصول على حصانة نفسية عالية من خلال تطبيق مقياس الحصانة النفسية، حيث تحصل الحالة على 234 للدرجة الكلية، حيث تحصل على بعد الالتزام 72 درجة، وبعد التحكم 82 درجة وبعد التحدي 80 درجة وهذا مايعطي نتيجة أن للرفاه النفسي دور في تعزيز الحصانة النفسية خاصة أثناء الحجر الصحي المفروض عليهم، الا أن الحالة رغم ذلك فانه كان لديه مايشغله عن الفراغ لكنه كان يمازح أبنائه كثيرا وكان يعطي للوقاية أهمية كبرى، حيث كان يقضي معظم أوقاته في بيته وفي مزرعته رفقة أبنائه ومرات عديدة كل العائلة تذهب هناك، وعليه فانه بفضل الدوافع والعوامل الايجابية استطاع أن يقف في وجه الضغوطات الحياتية.

4 - التحليل العام للحالة :

وفقا للنتائج المتحصل عليها من طرف الحالة في المقابلات الاكلينيكية وتطبيق اختباري الرفاه النفسي والحصانة النفسية، فقد تحصل الحالة على درجة مرتفعة فيما يخص الرفاهية النفسية، وهذا من خلال الجو الذي يوفره في الوسط العائلي، والمزاح مع أنه محبوب من طرف الجميع اضافة الى حسن استغلال الوقت في ظل الحجر الصحي المفروض وكل هذا ماجعل منه شخصية قوية تفرض على الجميع العادات والتقاليد الموروثة، كالجو العائلي كما أنه متمسك بالعادات والتقاليد ولديه شخصية قوية من خلال بناءات ايجابية بالاضافة الى امتلاكه التحكم في بعد الالتزام والتحكم والتحدي ومنه فان الحالة لديه دوافع تجعله يعرف كيف يقف في وجه الضغوطات والمشاكل الحياتية، كما أن تاريخه النفسي والاجتماعي الذي عاشه كان يسوده الحياة الجماعية، كما صرح لنا في قوله (كانت كايئة النية يابنتي) فرغم أنه عاش في زمن ذو وضع اجتماعي ضعيف الا أنه كان من خلال حديثه أن التأقلم مع الوضع اضافة الى التفاعل والتعاون والمحبة جعلتهم يكتسبون شخصية قوية ومسيطرة، والتي لايزال يتماشى بها وعليه ومن خلال الدراسة الميدانية تبين أن لديه رفاهية نفسية مرتفعة عزز بها حصانته النفسية.

وعليه فان هذه النتائج يمكن أن تنطبق عليها النظرية التطورية، والتي يرى فيها أصحابها على أن من أجل التفسير والتحليل الدقيق للرفاهية، يجب عدم النظر إليها من جانب الاتجاه الاجتماعي فقط أو البيئي أو المنظور الشخصي على طرف، وإنما يجب النظر للرفاهية من خلال ما يسمى بالمنظور المتكامل الذي يشمل على جميع المداخل السابقة كاملة، في تحليل وتفسير الرفاهية أو من خلال مايسمى بالاتجاه المتعدد والنظر للرفاهية من جميع الجوانب (Brief, et al, 1993, 147) .

2.1. البيانات الأولية للحالة الثانية :

– الاسم واللقب : ر.ح

– الجنس : أنثى

– السن : 75 سنة

– الترتيب العائلي : الثالث

– عدد الاخوة : 04 - 02 اناث – 02 ذكور

– الولادة : عادية

– المستوى التعليمي : لم تدخل الى مقاعد الدراسة

– السكن : بني صاف

– الحالة الاقتصادية : متوسطة

– الحالة المدنية : متزوجة

– عد الأبناء : 04

– المهنة : لاشيء أرملة شهيد

– مكان الدراسة : بيت الحالة

– تاريخ الدراسة : من 2021/04/15 الى 2021/04/24

أ. السيميائية العامة :

– البنية المورفولوجية : متوسط القامة مع بشرة بيضاء وعينين سوداويين

– اللباس : عادي

– ملامح الوجه : ظهور علامات التوتر

– المزاج والعاطفة : في الأغلب يبدو عليها ملامح القلق من خلال السلوكيات

– الاتصال : في البداية رفضت لكن بعد محاولات كثيرة أصبحت متجاوبة معي

ب.النشاط العقلي :

- اللغة : واضحة

- الذاكرة : تبدو سليمة من خلال المقابلات

- النشاط الحركي : قليلة الحركة لكن تبدي بعض السلوكيات

ج. العلاقات الاجتماعية :

- مع الأهل : قليلة

- مع المحيط : الامع أشخاص قليلون تثق فيهم

جدول المقابلات للحالة الثانية

الهدف من المقابلة	مكان اجراء المقابلة	المدة	التاريخ	المقابلة
جمع المعلومات حول الحال	في مسكن الحالة	د 25	2021 – 4 – 15	1
تاريخ الحالة		د 35	2021 – 4 – 18	2
علاقة الحالة مع الأهل والمحيط		د 40	2021 – 4 – 21	3
تطبيق مقياس الرفاه النفسي ومقياس الحصانة النفسية		د 45	2021 – 4 – 24	4

2 - ملخص المقابلة للحالة الثانية : ان أول لقاء كان مع الحالة في بيتها حيث بدى عليها في بداية الأمر الانزعاج الظاهر عليها، من خلال السلوكات التي أظهرتها كونها تعيش في حجر صحي كونها أصيبت بهذا الوباء الخطير، وقد عانت كثيرا الا أنها شفيت منه لاكتشافه مبكرا وبعدها التزمت بقوانين الحجر الصحي في بيتها، لذا بدت خائفة نوعا ما خلال المقابلة وكان التوتر يظهر عليها عند طرح بعض الأسئلة عليها الا أنه بعد الحديث والمعاملة، وكيفية كسب ثقتها استطعنا زرع نوع من الطمأنينة والراحة، والتي من خلالها أفصحت لنا أنها تعاني من مشاكل بينها وبين ابنها الذي يعيش معها في بيت واحد، كون اخوته كلهم متزوجين ولديهم سكنات خاصة بهم، وكان معظم حديثها هو البيت العائلي الذي ورثته أبا عن جد ولا تريد التخلي عنه لأن ابنها يريد بيعه، وكذلك أخيها الذي انقطعت علاقتها به فقد روت لنا ماتعرضت له خلال الاستعمار الفرنسي وزوجها الشهيد والمعاناة التي تكبدتها بالاعتناء بأبنائها، لكن الخلافات مع أخيها والمناقشات مع ابنها حول المسكن، فهذه المعاملات جعلتها تعيش في دوامة والتي بها أصيبت بعدة أمراض نفسية كالقلق والخوف، وعند ذكر اسم زوجها أمامها كانت تبكي بحرقة لكنها تقول دائما أنها فعلت المستحيل من أجل أبنائها لارضائهم، وعن حديثنا عن كيف تعيش فرض الحجر الصحي في المنزل قالت أنها معتادة على ذلك من قبل، كونها لم يكن يزورها أهلها كثيرا ولا هي كانت تذهب اليهم ذلك مما كانت تعاني منه من خلافات مع ابنها وشقيقها وعدة مرات كانت تدعو على نفسها لأنها تعبت كثيرا لأن عند شفاؤها من المرض لم يأتي أحد لزيارتها، خوفا من العدوى حتى أقرب الناس اليها كانوا يخافون من ذلك لكن مع مرور الزمن اعتادت وأصبح همها الوحيد أن ترى أخيها الذي لم تراه منذ مدة من الزمن وقالت عن الحجر أنها تلزم البيت بصحتها أو بمرضاها.

ومن خلال تطبيق كل من مقياس الرفاه النفسي والحصانة النفسية على الحالة في مسكنها، فقد توصلنا الى النتائج التالية :

جدول يمثل تفرغ نتائج مقياس الرفاه النفسي للحالة الثانية

الرقم	العبارات	أرفض بشدة	أرفض بدرجة متوسطة	أرفض بدرجة قليلة	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بشدة
01	أتحد قراراتي دون الالتفات للضغوط الاجتماعية		X				
02	أغير من سلوكي و طريقة تفكيري حتى يمكنني من انجاز أشياء					X	
03	لست مهتما بالأنشطة التي تحسن من خبراتي			X			
04	لا يوجد في حياتي الكثير من الناس الذين يحبون الاستماع لي عندما أريد التحدث إليهم			X			
05	استمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع					X	
06	أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرفهم قد استفادوا من الحياة أكثر ممن استفدت					X	
07	أثق في آرائي حتى و إن كانت مخالفة لرأي الأغلبية			X			
08	أشعر بالارتباك والحيرة بشأن ما أتحملة من مسؤوليات			X			
09	أشعر بأنني تطورت و تحسنت كثيرا بمرور الوقت					X	
10	أستمتع بتبادل حديث مع أفراد أسرتي و أصدقائي					X	
11	تبدوا أنشطتي اليومية تافهة و غير مهمة لي				X		
12	عموما أشعر بالثقة في نفسي و بالإيجابية عن نفسي				X		
13	أشعر بالقلق بخصوص ما يعتقدونه الآخرون اتجاهي				X		
14	أدير معظم مسؤوليات حياتي اليومية بشكل جيد					X	
15	عندما أفكر في الأمر أجد أنني لم أتحسن كثيرا كشخص بمرور السنين			X			
16	أشعر بالوحدة لوجود قليل من الأصدقاء المقربين الذين يمكن أن أعبّر لهم عن همومي و اهتماماتي					X	
17	أعمل جاهدا لتنفيذ الخطط التي أضعتها لنفسي				X		
18	عندما أقارن نفسي بأصدقائي و معارفي أشعر بالرضا عن حياتي				X		
19	أغير قراراتي إذا أعترض عليها أصدقائي أو أفراد أسرتي					X	
20	لا أشعر بالراحة مع الناس و المجتمع من حولي			X			
21	أعتقد أنه من المهم المرور بخبرات جديدة تغير من الطريقة التي أفكر بها في ذاتي					X	

		x			معظم لي بأن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني	22
			x		أركز على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي مشكلات	23
		x			تقدير لذاتي ليس إيجابيا كشعور معظم الناس نحو أنفسهم	24
			x		أعبر عن آرائي بصراحة، وإن كانت مخالفة لآراء معظم الأشخاص	25
		x			أواجه الصعوبة في ترتيب أمور حياتي بطريقة مرضيني	26
	x				لا أريد أن أجرب طرق جديدة في عمل أشياء في حياتي الجميلة بحالتها الراهنة	27
	x				يصفني الناس بأنني شخص معطاء و على الاستعداد أن أشارك بوقتي مع الآخرين	28
	x				ليس لدي إحساس جسد عما أحاول انجازه في الحياة	29
		x			ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي ولكنني أشعر بأن كل الأمور صارت على أفضل صورة	30
x					الشعور بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي عن قبول الآخرين	31
	x				أستطيع خلق أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيرا مع ما أحبه	32
		x			لا أستمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طرفي القديمة و المألوفة في أداء الأشياء	33
	x				يرى معظم الناي أنني محب و عطوف	34
		x			أشعر بالرضا عند التفكير فيما حققته في حياتي	35
			x		للماضي تقلباته من خير و شر ولكنني لا أريد تغييره عموما	36
			x		من الصعب إبداء آرائي حول موضوعات جدلية	37
			x		أأدي بشكل جيد في الأمور المالية و الشؤون الخاصة	38
			x		يوجد صدق في المثل القائل: يمكن تعليم شخص كبير حيل جديدة	39
			x		أثق في أصدقائي و أعلم أنهم أيضا يتقون بي	40
			x		أرى أن وضع أهداف لحياتي مضيعة للوقت	41
			x		أشعر بخيبة أمل عن إنجازاتي في حياتي	42
		x			أتأثر بالأشخاص ذوي الآراء القوية	43
		x			بشكل عام أشعر بالضغط و الإجهاد لعدم قدرتي على مواصلة أعمالتي اليومية	44
	x				الحياة بالنسبة لي عملية تعلم و تغير و نمو مستمر	45

		x			المحافظة على العلاقات الطيبة مع الآخرين صعب ومحبط لي	46
			x		لعض الناس لا أهداف لهم في الحياة ولكنني ليس واحد منهم	47
		x			عندا انظر إلى حياتي أشعر بالسعادة لسير الأمر على النحو الذي سارت عليه	48
		x			أحكم على نفسي وفق ما أعتقد انه مهم و ليس وفق ما يتفق مع قيم الآخرين	49
		x			متطلبات الحياة اليومية تصيبني بالكثير من الضغوط والإحباط	50
	x				لقد توقفت عن عمل التغيير في حياتي منذ وقت طويل	51
			x		لم أعيش علاقات كثيرة تتسم بالدفء العاطفي و الثقة مع الآخرين	52
			x		أفكر في اليوم الذي أعيش فيه ولا أشغل نفسي بالتفكير في المستقبل	53
		x			أشعر بالرضا عن مظهري الشخصي	54

- جدول تفرغ مقياس الحصانة النفسية للحالة الثانية -

رقم	العبارة	تنطبق كثيرا	تنطبق أحيانا	لا تنطبق
1	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي		x	
2	اتخذ قراراتي بنفسني ولا تملى علي من مصدر خارجي			x
3	اعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد علي مواجهة تحدياتها.	x		
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم	x		
5	عندما أضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي علي تنفيذها .	x		
6	اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها	x		
7	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها.	x		
8	نجاحي في أموري (عمل - دراسة ... الخ) يعتمد علي مجهودي وليس علي الحظ أو الصدفة.	x		
9	لدى حب استطلاع ورغبة في معرفة مالا أعرفه.	x		

		X	اعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من اجله.	10
		X	الحياة فرص وليست عمل وكفاح.	11
X			اعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوى علي مشكلات استطيع أن أواجهها.	12
		X	لدى قيم ومبادئ معنية التزم بها وأحافظ عليها.	13
		X	اعتقد أن الفشل يعود إليأسباب تكمن في الشخص نفسه.	14
		X	لدى قدرة علي المثابرة حتى انتهى من حل أي مشكلة تواجهني.	15
		X	لا يوجد لدى من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها	16
X			اعتقد أن كل ما يحدث لي غالبا هو نتيجة تخطيبي.	17
	X		المشكلات تستقر قواى وقدرتى على التحدي.	18
		X	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه .	19
		X	لا يوجد في الواقع شئ اسمه الحظ.	20
		X	اشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث.	21
	X		أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.	22
		X	اعتقد أن لصدفة والحظ يلعبان دورا هاما في حياتي.	23
	X		عندما احل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.	24
	X		اعتقد أن البعد عن الناس غنيمة.	25
		X	استطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.	26
		X	اعتقد إن مواجهة المشكلات اختيار لقوة تحملي وقدرتى علي المثابرة.	27
		X	اهتمامى بنفسى لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شئ آخر.	28
		X	اعتقد أن سوء الحظ يعود إلي سوء التخطيط.	29
		X	لدى حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي.	30
		X	أبادر بعمل أي شئ اعتقد انه يخدم أسرتى أو مجتمعي.	31
		X	اعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها.	32
		X	أبادر في مواجهة المشكلات لأننى أثق في قدراتى علي حلها.	33
		X	اهتم كثير بما يجرى من حولي من قضايا وأحداث.	34
		X	اعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لاسيطرة لهم عليها.	35
		X	الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.	36
		X	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها.	37

38	أومن بالمثل الشعبي (قيراط حظ ولا فدان شطارة).	x	
39	أعتقد أن الحياة التي لا تنطوى علي تغيير هي حياة مملة وروتينية.	x	
40	أشعر بالمسئولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم.	x	
41	أعتقد أن لي تأثير قوى على ما يجرى حولي من أحداث.		
42	أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغير قد ينطوى علي تهديد لى ولحياتي.	x	
43	اهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن	x	
44	أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية.	x	
45	التغير هو سنة الحياة والمهم وهو القدرة علي مواجهة بنجاح.	x	
46	أغير قيمي ومبادئي إذا دعت الظروف لذلك.	x	
47	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.	x	

3 - تحليل المقابلة :

يتبين لنا من خلال المقياسين وحساب الدرجات المتحصل عليها للحالة، والتي بالنسبة للرفاه النفسي وهي درجة منخفضة حسب تصحيح المقياس اضافة الى وجود حصانة نفسية منخفضة، حيث تحصلت الحالة على درجة كلية وهي 76 هذا فقد تحصلت في بعد الالتزام على 28 درجة وفي بعد التحكم 22 درجة وفي بعد التحدي 26 درجة، وهذا ناتج عن أن الحالة لديها ضغوطات كبيرة ومعاناة كانت أكبر من مواجهتها مآدى بها الى الاصابة باضطرابات نفسية، وعلى حسب المقابلات فان الحالة تعاني التهميش من طرف عائلتها، وحتى من ابنها وبالنسبة لاصابتها بمرض الكوفيد زاد من معاناتها رغم أنها شفيت تماما، الا أن ابتعاد أهلها عنها وعدم زيارتها زاد من معاناتها، حيث صرحت الحالة وقالت لنا بعدما تنهدت (يابنتي بلا حجر صحي ماجاونيش)، وقالت أيضا (أنا من بكري عندي حجر)وابتسمت لكن من وراء ذلك معانات كانت تخفيها وراء ذلك الجسد، حتى أبناءها المتزوجين اللذين يعيشون بعيدا عنها لم يأتوا لزيارتها أثناء تعافيتها من المرض الا بعد مدة كبيرة من شفاؤها.

كما يتضح أن للحالة نظرة سلبية للحياة حيث أن أملها أن يعيش أبنائها في سعادة، وأن الحياة بالنسبة لها انتهت من زمن مضى، حيث يظهر ذلك من خلال المقابلة في قولها (مابقالي غير الماء يحما مهم يعيشو ولادي لباس) كما أن لديها شعور بالغربة، وذلك من خلال قولها (كانت داري بصاح ضرك لالا) اضافة الا أنها من خلال المقابلة لاحظنا عليها الشرود الذهني حتى نكلما مرة أخرى لتعود للحديث معنا.

4 - التحليل العام للحالة :

من خلال المقابلات مع الحالة لاحظنا قلقها على ابنها الذي يعيش معها كونه لايعرف مايفعل ودائم الشجار معها من أجل بيع المسكن العائلي، وحتى أخيها لم تسلم منه الا أنه تظلى عنها لمدة طويلة وعليه فقد بكت كثيرا وبحرقه عليه لأنها تعتبره سندها في الحياة كون ابنها لايهمه شيء سوى المال، وعليه فان المحيط الذي تعيش فيه الحالة غير مستقر وبالتالي مادفع بها الى الاصابة باضطرابات نفسية وكذلك اصابتها بهذا المرض، كونها أصيبت به عند قيامها بالعزاء لأحد جيرانها ماجعل ابنها يغضب عليها ورغم ذلك تم شفاؤها، وفرض عليها حجر صحي في مسكنها ومنه بدأت معاناتها حيث صرحت لنا أنها منذ زمن وهي تعيش في ظل الحجر الصحي، لأنها تعتبر نفسها وحيدة في هذا العالم وهذا مانتج عن تطبيق المقياسين عليها، والذي جاءت نتائجه على وجود مستوى رفاه نفسي منخفض وكذلك ضعف على مستوى الحصانة النفسية، وقد صرحت الحالة على أنها عاشت عادي بالنسبة للتاريخ النفسي والاجتماعي، وكانت علاقاتها جيدة سواء مع أفراد أسرتها أو مع المحيط غير أنه بعد زواج ابنها نتج عنه تغيير جذري في حياتها، ولم يتوقف الأمر هنا بل حتى مقاطعة أخيها لها ترتب عنه اصابات بأمراض نفسية لها جراء الضغوطات التي تلقتها كل هذا سببه الجانب المادي، وهو بيع المسكن العائلي لأن هذا الأخير استفاد من مسكن خاص به، وبالنسبة لأخيها الذي يريد نصيبه من المسكن لكنها مصرة على عدم بيعه لأنه ماتبقى لها من الوالدين .

3.1. البيانات الأولية للحالة الثالثة :

- الاسم واللقب : م.و
- الجنس : أنثى
- السن : 76 سنة
- الترتيب العائلي : الثاني
- عدد الاخوة : 05 - 03 اناث - 02 ذكور
- المستوى التعليمي : مستوى الرابعة متوسط
- السكن : بني صاف
- الحالة الاقتصادية : ضعيفة
- الحالة المدنية : متزوجة
- عد الأبناء : 06
- المهنة : متقاعدة من سلك التعليم
- مكان الدراسة : مسكن الحالة
- تاريخ الدراسة : من 2021/04/26 الى 2021/05/06
- أ. السيميائية العامة :
- البنية المورفولوجية : متوسطة القامة مع بشرة بيضاء
- اللباس : عادي
- ملامح الوجه : كثيرة الابتسامة
- المزاج والعاطفة : في الأغلب يبدو عليها ملامح الفرح وحسن الاستقبال من خلال السلوكات
- الاتصال : كان عادي جدا ورحبت بنا.

ب. النشاط العقلي :

- اللغة : واضحة

- الذاكرة : تبدو سليمة من خلال المقابلات

- النشاط الحركي : عادي

ج. العلاقات الاجتماعية :

- مع الأهل : جيدة

- مع المحيط : عادية

جدول المقابلات للحالة الثالثة

الهدف من المقابلة	مكان اجراء المقابلة	المدة	التاريخ	المقابلة
جمع المعلومات حول الحال	في مسكن الحالة	25 د	2021 - 4 - 15	1
تاريخ الحالة		35 د	2021 - 4 - 18	2
علاقة الحالة مع الأهل والمحيط		40 د	2021 - 4 - 21	3
تطبيق مقياس الرفاه النفسي ومقياس الحصانة النفسية		45 د	2021 - 4 - 24	4

2 - ملخص المقابلة للحالة الثالثة :

بداية المقابلة مع الحالة كانت في مسكنها الذي تعيش فيه رفقة زوجها، المتحصل على التقاعد من قطاع البلدية مثلها فهي الأخرى متقاعدة من سلك التعليم، فقد كانت معلمة تدرس في الابتدائية اضافة الى ذلك فهي تعيش مع ابنها، والبقية كل واحد بمسكنه الخاص.

في البداية كان الترحيب جيد جدا من كلا الطرفين رغم الحجر الصحي المفروض، الا أنها كانت تعمل وفق هذا القانون المفروض فقد كانت ترتدي (الكمامة) في بيتها، وقالت وهي تضحك (الوقاية خير من العلاج) وقد تفهمت موضوع دراستنا كونها تعرف ذلك، وقد فرحت لذلك وعند حديثنا عن حياتها صرحت لنا أنها تعيش حياة سعيدة رفقة زوجها وابنها المتزوج، والذي لديه ثلاثة أبناء وأنهم يعيشون في

جو عائلي جميل كون التفاهم والمحبة بينهم مع الجو المرح والسعيد، اضافة الى العلاقات الاجتماعية الجيدة، أما عن تاريخها النفسي والاجتماعي فقد صرحت لنا أن حياتها كانت كبقية الناس فقد عاشت طفولة جيدة رفقة اخوتها ووالديها، حيث درست كباقي الناس وكانت لها علاقات جيدة مع الأصدقاء على الرغم من الوضع الاجتماعي الذي عاشته من احتياجات كثيرة، الا أن ذلك لم يؤثر عليها كما صرحت أنها لم تعاني من أي مرض ولم تتناول أي أدوية نفسية، ومنذ ذلك الحين بدأت حياتها تتغير خاصة وأنها لم تنقطع عن الدراسة الا في وقت معين نظرا لظفرها بعمل كمعلمة، وبدأت حياتها تستقر الى حين وفاة والدتها بحادث مرور أثر عليها ذلك لكنها قاومت ورضيت بذلك ثم تحسنت حياتها الى غاية زواجها واستقرارها، وبالتالي فهي من صنعت حياتها بيدها لتعيش في رفاه نفسي كبير مع قوة حصانتها النفسية التي بها استطاعت الوقوف ضد الضغوطات الحياتية، وعند سؤالنا عن ارتداء الكمامة ان كان كل الوقت صرحت لنا أنها تقوم بذلك عند دخول أي شخص غريب الى البيت، كالضيوف مثلا وعن أبنائها قالت عند خروجهم ودخولهم الى البيت يجب التعامل مع اجراءات الحجر الصحي، وصرحت أنها لاتقوم بذلك من خوفها من الموت بل للوقاية وخوفا على أبنائها فضحكت وقالت (خلاص أنا كبرت) وقد كانت الحالة تقوم كل أسبوع الى نزهة رفقة أبنائها، لكي لا يصابو بالملل وكانت تقتصر النزهة خارج الحي المدني لأنها لاتحب الضجيج أو الاختلاط ، فهي تخاف على أحفادها خاصة والباقي عامة.

- جدول تفرغ مقياس الرفاه النفسي للحالة الثالثة -

الرقم	العبارات	أرفض بشدة	أرفض بدرجة متوسطة	أرفض بدرجة قليلة	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بشدة
01	أتحذ قراراتي دون الالتفات للضغوط الاجتماعية					×	
02	أغير من سلوكي و طريقة تفكيري حتى يمكنني من انجاز أشياء	×					
03	لست مهتما بالأنشطة التي تحسن من خبراتي	×					
04	لا يوجد في حياتي الكثير من الناس الذين يحبون الاستماع لي عندما أريد التحدث إليهم	×					
05	استمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع		×				
06	أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرفهم قد استفادوا من الحياة أكثر ممن استفدت	×					
07	أثق في آرائي حتى و إن كانت مخالفة لرأي الأغلبية	×					
08	أشعر بالارتباك والحيرة بشأن ما أتحملة من مسؤوليات	×					
09	أشعر بأنني تطورت و تحسنت كثيرا بمرور الوقت	×					
10	أستمتع بتبادل حديث مع أفراد أسرتي و أصدقائي		×				
11	تبدوا أنشطتي اليومية تافهة و غير مهمة لي			×			
12	عموما أشعر بالثقة في نفسي و بالإيجابية عن نفسي	×					
13	أشعر بالقلق بخصوص ما يعتقد الآخرون اتجاهي		×				
14	أدير معظم مسؤوليات حياتي اليومية بشكل جيد	×					
15	عندما أفكر في الأمر أجد أنني لم أحسن كثيرا كشخص بمرور السنين		×				
16	أشعر بالوحدة لوجود قليل من الأصدقاء المقربين الذين يمكن أن أعبّر لهم عن همومي و اهتماماتي		×				
17	أعمل جاهدا لتنفيذ الخطط التي أضعتها لنفسي			×			
18	عندما أقارن نفسي بأصدقائي و معارفي أشعر بالرضا عن حياتي	×					
19	أغير قراراتي إذا أعترض عليها أصدقائي أو أفراد أسرتي		×				
20	لا أشعر بالراحة مع الناس و المجتمع من حولي		×				
21	أعتقد أنه من المهم المرور بخبرات جديدة تغير من الطريقة	×					

التي أفكر بها في ذاتي						
					معظم لي بأن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني	22
				x	أركز على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي مشكلات	23
					تقدير لذاتي ليس إيجابيا كشعور معظم الناس نحو أنفسهم	24
x					أعبر عن آرائي بصراحة، و إن كانت مخالفة لآراء معظم الأشخاص	25
		x			أواجه الصعوبة في ترتيب أمور حياتي بطريقة ترضيني	26
				x	لا أريد أن أجرب طرق جديدة في عمل أشياء في حياتي الجميلة بحالتها الراهنة	27
x					يصفني الناس بأنني شخص معطاء و على الاستعداد أن أشارك بوقتي مع الآخرين	28
			x		ليس لدي إحساس جسد عما أحاول انجازه في الحياة	29
x					ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي ولكنني أشعر بأن كل الأمور صارت على أفضل صورة	30
x					الشعور بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي عن قبول الآخرين	31
x					أستطيع خلق أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيرا مع ما أحبه	32
				x	لا أستمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طرفي القديمة و المألوفة في أداء الأشياء	33
	x				يرى معظم النائي أنني محب و عطوف	34
	x				أشعر بالرضا عند التفكير فيما حققته في حياتي	35
			x		للماضي تقلباته من خير و شر ولكنني لا أريد تغييره عموما	36
			x		من الصعب إبداء آرائي حول موضوعات جدلية	37
	x				أأدي بشكل جيد في الأمور المالية و الشؤون الخاصة	38
		x			يوجد صدق في المثل القائل: يمكن تعليم شخص كبير حيل جديدة	39
	x				أثق في أصدقائي و أعلم أنهم أيضا يتقون بي	40
				x	أرى أن وضع أهداف لحياتي مضيعة للوقت	41
				x	أشعر بخيبة أمل عن إنجازاتي في حياتي	42
	x				أتأثر بالأشخاص ذوي الآراء القوية	43
x					بشكل عام، أشعر بالضغط و الإجهاد لعدم قدرتي على مواصلة أعمالي اليومية	44
		x			الحياة بالنسبة لي عملية تعلم و تغير و نمو مستمر	45

					المحافظة على العلاقات الطيبة مع الآخرين صعب ومحبط لي	46
					لعض الناس لا أهداف لهم في الحياة ولكنني ليس واحد منهم	47
					عندا انظر إلى حياتي، أشعر بالسعادة لسير الأمر على النحو الذي سارت عليه	48
					أحکم على نفسي وفق ما أعتقد انه مهم و ليس وفق ما يتفق مع قيم الآخرين	49
					متطلبات الحياة اليومية تصيبني بالكثير من الضغوط والإحباط	50
					لقد توقفت عن عمل التغيير في حياتي منذ وقت طويل	51
					لم أعيش علاقات كثيرة تتسم بالدفء العاطفي و الثقة مع الآخرين	52
					أفكر في اليوم الذي أعيش فيه ، ولا أشغل نفسي بالتفكير في المستقبل	53
					أشعر بالرضا عن مظهري الشخصي	54

- جدول تفرغ مقياس الحصانة النفسية للحالة الثالثة -

رقم	العبارة	تنطبق كثيرا	تنطبق أحيانا	لا تنطبق
1	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي		×	
2	اتخذ قراراتي بنفسي ولا تملئ علي من مصدر خارجي	×		
3	اعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد علي مواجهة تحدياتها.	×		
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم	×		
5	عندما أضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي علي تنفيذها		×	
6	اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها			×
7	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها.		×	
8	نجاحي في أموري (عمل - دراسة ... الخ) يعتمد علي مجهودي وليس علي الحظ أو الصدفة.		×	
9	لدى حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه.		×	
10	اعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من اجله.	×		

	x		11 الحياة فرص وليست عمل وكفاح.
		x	12 اعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوى علي مشكلات استطيع أن أواجهها.
		x	13 لدى قيم ومبادئ معنية التزم بها وأحافظ عليها.
		x	14 اعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه.
	x		15 لدى قدرة علي المثابرة حتى انتهى من حل أي مشكلة تواجهني.
x			16 لا يوجد لدى من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها
	x		17 اعتقد أن كل ما يحدث لي غالبا غالبا هو نتيجة تخطيطي.
		x	18 المشكلات تستقر قواى وقدرتى على التحدي.
	x		19 لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه .
		x	20 لا يوجد في الواقع شئ اسمه الحظ.
	x		21 اشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث.
		x	22 أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.
	x		23 اعتقد أن لصدفة والحظ يلعبان دورا هاما في حياتي.
		x	24 عندما احل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.
x			25 اعتقد أن البعد عن الناس غنيمة.
	x		26 استطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.
		x	27 اعتقد إن مواجهة المشكلات اختيار لقوة تحملي وقدرتى علي المثابرة.
x			28 اهتمامى بنفسى لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شئ آخر.
x			29 اعتقد أن سوء الحظ يعود إلي سوء التخطيط.
	x		30 لدى حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي.
		x	31 أبادر بعمل أي شئ اعتقد انه يخدم أسرتى أو مجتمعي.
x			32 اعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها.
		x	33 أبادر في مواجهة المشكلات لأننى أثق في قدراتى علي حلها.
		x	34 اهتم كثير كثيرا بما يجرى من حولي من قضايا وأحداث.
x			35 اعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لاسيطرة لهم عليها.
	x		36 الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.
x			37 الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها.
		x	38 أومن بالمثل الشعبي (قيراط حظ ولا فدان شطارة).

		X	أعتقد أن الحياة التي لا تتطوى علي تغيير هي حياة مملة وروتينية.	39
		X	أشعر بالمسئولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم.	40
		X	أعتقد أن لي تأثير قوى على ما يجرى حولي من أحداث.	41
	X		أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغير قد ينطوى علي تهديد لى ولحياتي.	42
		X	اهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن	43
		X	أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية.	44
		X	التغير هو سنة الحياة و المهم وهو القدرة علي مواجهة بنجاح.	45
X			أغير قيمي ومبادئي إذا دعت الظروف لذلك.	46
		X	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.	47

3 - تحليل المقابلة :

في ظل الحجر الصحي والاجراءات الوقائية المفروضة وكذلك من خلال المقابلات المطبقة على الحالة مع تطبيق مقياس الرفاهية النفسية، فقد تحصل على مجموع 219 وهي بذلك لديها رفاه نفسي مرتفع نتيجة للوضع النفسي والاجتماعي الذي تعيشه في الوسط العائلي، وحتى الخارجي وهذا مادفع بها الى الحصول على حصانة نفسية عالية من خلال تطبيق مقياس الحصانة النفسية، حيث تحصلت الحالة على 219 للدرجة الكلية، حيث تحصل على بعد الالتزام 79 درجة، وبعد التحكم 75 درجة، وبعد التحدي 65 درجة وهذا مايعطي نتيجة أن للرفاه النفسي دور في تعزيز الحصانة النفسية، خاصة أثناء الحجر الصحي المفروض عليها، الا أن الحالة رغم ذلك فانها كان مايشغلها هو أنها سعيدة رفة العائلة لكنها تحب ابنها وزوجها كثيرا، كون هذا الأخير ابن خالتها وكانت تتقيد بالوسائل الوقائية وتعطيها أهمية كبرى، حيث كانت تقضي معظم أوقاتها في بيتها ومع زوجها والباقيين، كما أنها كانوا يذهبون للاستجمام مرات عديدة حتى تخلق نوع من الجو الجميل وعليه فان رغم اجراءات الحجر الصحي، فانها صرحت أنها تعمل بمقاييس الوقاية من الامراض خوفا على صحة العائلة، كما أنها من قبل تعمل بأساليب النظافة وما لوحظ عند قيامنا بالمقابلات في مسكن الحالة هو نظافة المكان وتوفير كل الوسائل اللازمة، مع اتساع البيت العائلي، كل هذا يساهم في توفير جو ملائم ويساعد في خلق حصانة نفسية وسعادة في زمن الحجر الصحي.

4 - التحليل العام للحالة :

من خلال النتائج المتحصل عليها من طرف الحالة في الدراسة الميدانية وتطبيق اختباري الرفاه النفسي والحصانة النفسية، فقد تحصلت الحالة على درجة مرتفعة من نتائج مقياس الرفاهية النفسية وهذا كله نظرا للجو العائلي، حيث أن الحالة جعلت كل أفراد عائلتها سعداء كما أن أفادها متعلقين بها كثيرا اضافة الى أنها من تقوم باعطائهم دروس تعليمية، نظرا لما لديها من خبرة مهنية في هذا المجال اضافة الى حسن استغلال الوقت في ظل الحجر الصحي المفروض، كما أنها كانت تمتهن حرفة الخياطة والطبخ فهي من تعلم زوجة ابنها وتساعدتها في أعمال البيت، وبالتالي خلق نوع من الفرح داخل العائلة وكل هذا ماجعل منها شخصية قوية، بالاضافة الى أنها هي من تحل المشاكل العائلية، كما أنه من خلال المقياس أن لديها قوة السيطرة في بعد الالتزام والتحكم والتحدي، ومنها فان الحالة لديها تقدير ايجابي ودوافع تجعلها تعرف كيف تقف في وجه الضغوطات والمشاكل الحياتية، بالاضافة الى تاريخها النفسي فقد صرحت أنها عاشت حياة هادئة رفيعة عائلتها دون وجود مشاكل، حيث كان يسود الحب والتفاعل في الوسط العائلي ولم يسبق لها أن عانت من أي اضطراب نفسي أو مرض جسدي، وبالنسبة للجانب الاجتماعي الذي عاشتها فقد صرحت أنه صحيح كانت الحياة صعبة مع الفقر الا أن ذلك لم يكن مانع أمام صبرهم وقوتهم، والعمل الجماعي ورغم الظروف الدراسية الصعبة، الا أن ذلك مازاد من قوتها لتحقيق ماتصبو اليه من أجل رد الجميل لواليها، وعليه ومن خلال النتائج المحصل عليها من طرف الحالة والتي أتت على مستوى رفاه نفسي مرتفع مع حصانة نفسية مرتفعة، وتتعلق نتائج الحالة باتجاه (مارتن سليجمان) حيث يرى أن الأشخاص المستمتعين بحياتهم دائما ماتكون لديهم قواعد قوية، لهذا الرفاه ويستخدمون أساليب في حياتهم من أجل العيش في رفاهية.

4 - مناقشة نتائج الفرضيات :

تكمن نتائج الفرضيات المطبقة على الحالات الثلاثة محل الدراسة، ومن خلال نتائج المقاييس التي طبقت عليهم و المتمثلة في مقياس الرفاه النفسي والحصانة النفسية، فقد توصلت الى النتائج التالية :

- أن حالتين لهما رفاه نفسي مرتفع وحصانة نفسية عالية، ماعدا حالة واحدة لديها رفاه نفسي منخفض وحصانة نفسية ضعيفة .

وعليه فقد جاءت نتائج فرضيات الدراسة الحالية كالتالي :

- الفرضية الأساسية قد تحققت من حيث أن للرفاه النفسي دور في تعزيز الحصانة النفسية لدى المسنين في

ظل الحجر الصحي من خلال تحقيق أبعاد الرفاه النفسي الستة، والمتمثلة في تقبل الذات والهدف من الحياة والعلاقة الايجابية مع الآخرين، والسيطرة على البيئة مع النضج الشخصي والاستقلالية، وهذا ما ظهر على الحالتين ماعدا حالة واحدة لم تتحقق.

- وبالنسبة للفرضية الفرعية الأولى فقد جاءت نتيجتها على وجود مستوى مرتفع للرفاه النفسي لحالتين وانعدامه في حالة واحدة.

- أما بالنسبة للفرضية الثانية : فقد أثبتت الدراسة أنه كلما كان هناك رفاه نفسي منخفض أدى بذلك الى ضعف في مستوى الحصانة النفسية، وهذا ما تحقق مع الحالة الثانية حيث كانت نتيجة المقياسين المطبقة عليها، وجود رفاه نفسي منخفض وحصانة نفسية ضعيفة، وبالتالي يؤدي انخفاض الرفاه النفسي الى ضعف على مستوى الحصانة النفسية لدى المسنين.

- أما بالنسبة للفرضية الثالثة : يوجد علاقة ارتباطية بين الحصانة النفسية والرفاه النفسي فكلما كان الرفاه النفسي مرتفع، كلما كان مستوى الحصانة النفسية عالي وهنا يمكن القول أن المتغير المستقل يؤثر بالضرورة على المتغير التابع.

5 - الاستنتاج العام :

ان هذه الدراسة العلمية والبحثية جاءت حول مفهوم الرفاه النفسي وعلاقته بالحصانة النفسية لدى المسنين في ظل الحجر الصحي، وعليه قمنا بدراسة ميدانية تخص ثلاث حالات من المسنين وذلك لمعرفة مستوى الرفاهية النفسية لديهم، مع دور هذا الأخير في تعزيز الحصانة النفسية في زمن كثرت فيه الأمراض الصعبة والتي من خلالها فرض مايسمى بالحجر الصحي، بغية الوقاية منها وعليه فمن خلال الدراسة الميدانية وتطبيق أدوات القياس النفسي وتطبيق منهج دراسة الحالة عليهم، تمكنا من معرفة مستوى الرفاه النفسي لديهم حيث وجدنا عند الحالتين رفاه نفسي مرتفع وحصانة نفسية عالية، ماعدا حالة واحدة جاءت دون ذلك وعليه يمكن القول أن الفرضيات قد تحققت، من خلال هذه الدراسة على أن للمسنيين رفاه نفسي يعزز الحصانة النفسية لديهم رغم الحجر الصحي المفروض.

كما تم التحقق من الفرضيات والتي جاءت في مجملها على وجود رفاه نفسي عزز من الحصانة النفسية في ظل الحجر الصحي، مع وجود علاقة ارتباطية بين متغير الرفاه والحصانة، اضافة الى أنه كل ما كان مستوى الرفاه النفسي مرتفع كل ما كانت لديهم حصانة نفسية عالية.

الخاتمة :

لقد جاءت هذه الدراسة لأجل التعرف على دور الرفاه النفسي في تعزيز الحصانة النفسية لدى المسنين في ظل الحجر الصحي ومنه فقد قمنا بهذا البحث الميداني من أجل معرفة أي دور للرفاه النفسي في تعزيز الحصانة النفسية خلال مايسمى الحجر الصحي المفروض من أجل الوقاية خاصة في زمن الكوفيد وعليه فقد اتخذت باجراء دراسة ميدانية لهذا المتغير على فئة المسنين من أجل معرفة ماإذا كان لديهم رفاه نفسي وهل لهذا الاخير دور في تعزيز الحصانة النفسية لدى هذه الشريحة من المجتمع وهذا كله في زمن الحجر الصحي الذي صعب نوعا ما من دراستي الميدانية الا أن اصراري وقراري من أجل العمل على البحث العلمي والدراسة الميدانية دفعني الى تحقيق هدفي ، وكذلك من خلال الدراسة الاستطلاعية وجدت ثلاث حالات كانت محل الدراسة الحالية التي طبقت عليها أدوات القياس النفسي من ملاحظة عيادية ومقابلة ومنهج دراسة الحالة بالاضافة الى مقياسي الرفاه النفسي والحصانة النفسية.

وعليه فقد جاءت نتائج الدراسة على الشكل التالي :

حالتين لديهما رفاه نفسي مرتفع وحصانة نفسية عالية وحالة واحدة لديها رفاه نفسي منخفض وحصانة نفسية ضعيفة .

ومنهم يمكن القول أن هذه الفئة من المسنين رغم الحجر الصحي المفروض جراء هذا الوباء الا أنهم يعيشون حياتهم على الشكل التقليدي وبالتالي فان هذه الشريحة تعيش حياتها من أجل الوجود الأفضل.

- التوصيات والإقتراحات :

من خلال الدراسة التي قمنا بها والتي تمثلت في متغيرات الدراسة من رفاه نفسي وحصانة نفسية اضافة الى الحجر الصحي لدى المسنين والذي دفعنا الى اجراء دراسة ميدانية والتي دفعتنا الى وضع بعض التوصيات والاقترحات والتي جاءت كالتالي :

- تسليط الضوء على فئة المسنين و التي نرى أغلب الدراسات بعيدة عنهم .
- استخدام مقياس الرفاه النفسي والحصانة النفسية من حيث الاختصار على الأكثر (20) بندا مع كبار السن حتى تكون جدية في الاجابة.
- القيام بمزيد من الدراسات وكذلك فعاليات برامج ارشادية لتعزيز الرفاه النفسي لدى المسنين.
- دراسة علاقة الرفاه النفسي بمتغيرات نفسية عديدة.
- مساعدة الطالب على العمل لأجل هذه الدراسات الميدانية.
- المساهمة في الرفع من مستوى الرفاه النفسي لدى المسنين وذلك مايترتب عنه حصانة نفسية.
- القيام بأبحاث ودراسات تخص فئة المسنين مع دراسة كل المتغيرات المتعلقة بهذا المتغير.
- القيام بدراسات ميدانية على فئة المسنين لاتخاذها في المستقبل كدراسات سابقة.

الملاحق

- الملحق رقم : (01) -

- مقياس الرفاه النفسي -

الرقم	العبارات	أرفض بشدة	أرفض بدرجة متوسطة	أرفض بدرجة قليلة	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بشدة
01	أأخذ قراراتي دون الالتفات للضغوط الاجتماعية						
02	أغير من سلوكي و طريقة تفكيري حتى يمكنني من انجاز أشياء						
03	لست مهتما بالأنشطة التي تحسن من خبراتي						
04	لا يوجد في حياتي الكثير من الناس الذين يحبون الاستماع لي عندما أريد التحدث إليهم						
05	استمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع						
06	أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرفهم قد استفادوا من الحياة أكثر ممن استفدت						
07	أثق في آرائي حتى و إن كانت مخالفة لرأي الأغلبية						
08	أشعر بالارتباك والحيرة بشأن ما أتحملة من مسؤوليات						
09	أشعر بأنني تطورت و تحسنت كثيرا بمرور الوقت						
10	أستمتع بتبادل حديث مع أفراد أسرتي و أصدقائي						
11	تبدوا أنشطتي اليومية تافهة و غير مهمة لي						
12	عموما أشعر بالثقة في نفسي و بالإيجابية عن نفسي						
13	أشعر بالقلق بخصوص ما يعتقد الآخرون اتجاهي						
14	أدير معظم مسؤوليات حياتي اليومية بشكل جيد						
15	عندما أفكر في الأمر أجد أنني لم أتحسن كثيرا كشخص بمرور السنين						
16	أشعر بالوحدة لوجود قليل من الأصدقاء المقربين الذين يمكن أن أعبر لهم عن همومي و اهتماماتي						
17	أعمل جاهدا لتنفيذ الخطط التي أضعتها لنفسي						
18	عندما أقارن نفسي بأصدقائي و معارفي أشعر بالرضا عن حياتي						
19	أغير قراراتي إذا أعترض عليها أصدقائي أو أفراد						

						أسرتي	
						لا أشعر بالراحة مع الناس و المجتمع من حولي	20
						أعتقد أنه من المهم المرور بخبرات جديدة تغير من الطريقة التي أفكر بها في ذاتي	21
						معظم لي بأن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني	22
						أركز على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي مشكلات	23
						تقدير لذاتي ليس إيجابيا كشعور معظم الناس نحو أنفسهم	24
						أعبر عن آرائي بصراحة و إن كانت مخالفة لآراء معظم الأشخاص	25
						أواجه الصعوبة في ترتيب أمور حياتي بطريقة ترضيني	26
						لا أريد أن أجرب طرق جديدة في عمل أشياء في حياتي الجميلة بحالتها الراهنة	27
						يصفني الناس بأنني شخص معطاء و على الاستعداد أن أشارك بوقتي مع الآخرين	28
						ليس لدي إحساس جسد عما أحاول انجازه في الحياة	29
						ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي ولكنني أشعر بأن كل الأمور صارت على أفضل صورة	30
						الشعور بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي عن قبول الآخرين	31
						أستطيع خلق أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيرا مع ما أحبه	32
						لا أستمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طرفي القديمة و المألوفة في أداء الأشياء	33
						يرى معظم الناي أنني محب و عطوف	34
						أشعر بالرضا عند التفكير فيما حققته في حياتي	35
						للماضي تقلباته من خير وشر ولكني لا أريد تغييره	36
						من الصعب إبداء آرائي حول موضوعات جدلية	37
						أأدي بشكل جيد في الأمور المالية و الشؤون الخاصة	38
						يوجد صدق في المثل القائل يمكن تعليم شخص كبير حيل جديدة	39
						أثق في أصدقائي وأعلم أنهم أيضا يثقون بي	40

						أرى أن وضع أهداف لحياتي مضيعة للوقت	41
						أشعر بخيبة أمل عن إنجازاتي في حياتي	42
						أتأثر بالأشخاص ذوي الآراء القوية	43
						بشكل عام أشعر بالضغط والإجهاد لعدم قدرتي على مواصلة أعمالتي اليومية	44
						الحياة بالنسبة لي عملية تعلم و تغير و نمو مستمر	45
						المحافظة على العلاقات الطيبة مع الآخرين صعب ومحبط لي	46
						لعض الناس لا أهداف لهم في الحياة ولكنني ليس واحد منهم	47
						عندما انظر إلى حياتي أشعر بالسعادة لسير الأمر على النحو الذي سارت عليه	48
						أحكم على نفسي وفق ما أعتقد انه مهم وليس وفق ما يتفق مع قيم الآخرين	49
						متطلبات الحياة اليومية تصيبني بالكثير من الضغوط والإحباط	50
						لقد توقفت عن عمل التغيير في حياتي منذ وقت طويل	51
						لم أعيش علاقات كثيرة تتسم بالدفء العاطفي والثقة مع الآخرين	52
						أفكر في اليوم الذي أعيش فيه ولا أشغل نفسي بالتفكير في المستقبل	53
						أشعر بالرضا عن مظهري الشخصي	54

**- الملحق رقم : (02) -
- مقياس الحصانة النفسية -**

رقم	العبارة	تنطبق كثيرا	تنطبق أحيانا	لا تنطبق
1	مهما كانت العقبات فإننى أستطيع تحقيق أهدافى			
2	اتخذ قراراتى بنفسى ولا تملى على من مصدر خارجى			
3	اعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن فى قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.			
4	قيمة الحياة تكمن فى ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
5	عندما أضع خططى المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدرتى على تنفيذها			
6	اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها			
7	معظم أوقاتى تضيع فى أنشطة لا معنى لها.			
8	نجاحى فى أمورى (عمل - دراسة ... الخ) يعتمد على مجهودى وليس على الحظ أو الصدفة.			
9	لدى حب استطلاع ورغبة فى معرفة ما لا أعرفه.			
10	اعتقد أنلى حياتى هدفاً ومعنى أعيش من أجله.			
11	الحياة فرص وليست عمل وكفاح.			
12	اعتقد أن الحياة المثيرة هى التى تنطوى على مشكلات أستطيع أن أواجهها.			
13	لدى قيم ومبادئ معنية التزم بها وأحافظ عليها.			
14	اعتقد أن الفشل يعود إليأسباب تكمن فى الشخص نفسه.			
15	لدى قدرة على المثابرة حتى انتهى من حل أى مشكلة تواجهنى.			
16	لا يوجد لدى من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها			
17	اعتقد أن كل ما يحدث لى غالبا غالبا هو نتيجة تخطيطى.			
18	المشكلات تستقر قواى وقدرتى على التحدي.			
19	لا أتردد فى المشاركة فى أى نشاط يخدم المجتمع الذى أعيش فيه .			
20	لا يوجد فى الواقع شئ اسمه الحظ.			
21	اشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتى من ظروف وأحداث.			
22	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأى مشكلة.			
23	اعتقد أن لصدفة والحظ يلعبان دورا هاماها فى حياتى.			

24	عندما احل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.
25	اعتقد أن البعد عن الناس غنيمة.
26	استطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.
27	اعتقد إن مواجهة المشكلات اختيار لقوة تحملي وقدرتي علي المثابرة.
28	اهتمامى بنفسى لا يترك لى فرصة للتفكير فى أى شئ آخر.
29	اعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط.
30	لدى حب المغامرة والرغبة فى استكشاف ما يحيط بى.
31	أبادر بعمل أى شئ اعتقد انه يخدم أسرتى أو مجتمعى.
32	اعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها.
33	أبادر فى مواجهة المشكلات لأننى أثق فى قدراتى عليها.
34	اهتم كثيرا كثيرا بما يجرى من حولى من قضايا وأحداث.
35	اعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها.
36	الحياة الثابتة والساكنة هى الحياة الممتعة بالنسبة لى.
37	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها.
38	أومن بالمثل الشعبى (قيراط حظ ولا فدان شطارة).
39	أعتقد أن الحياة التى لا تتطويعلى تغيير هى حياة مملة وروتينية.
40	أشعر بالمسئولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم.
41	أعتقد أن لى تأثير قوى على ما يجرى حولى من أحداث.
42	أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغير قد ينطويعلى تهديد لىولحياتى.
43	اهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن
44	أخطط لأمورحياتى ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية.
45	التغير هو سنة الحياة والمهم وهو القدرة على مواجهة بنجاح.
46	أغير قيمى ومبادئى إذا دعت الظروف لذلك.
47	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.

قائمة المراجع

- المراجع العربية :

1 / الكتب :

- 1 - ابن منظور محمد (د.ت) لسان العرب ، الجزء 4، دار المعارف ، القاهرة.
- 2 - بشير معمريه (2012)، علم النفس الايجابي - اتجاه لدراسة القوى والفضائل الانسانية، دار الخلدونية، الجزائر.
- 3 - جاد الرب أحمد محمد (2013) ، مقياس طيب الحياة النفسية ،مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة.
- 4 - حامد عبد السلام زهران (1999)، التوجيه والارشاد النفسي، الطبعة الأولى، دار عالم الكتب، القاهرة.
- 5 - هشام أحمد (2008) ، مناهج البحث العلمي في علم النفس، مؤسسة الرؤية للطباعة و النشر والتوزيع.
- 6 - سيد أحمد البهاص (2009)، العفو كمتغير بسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي ، العدد 23 ، 278 - 327 جامعة عين شمس ، القاهرة.

2 / - المذكرات :

- 7 - أحمد حسن محمد الليثي (2020)، المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا لعينة من طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية 2020 العدد 21
- 8 - أحمد محمد عبد الخالق، محمد المير، عبد الله الادريسي (2003)، معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة في المجتمع الكويتي، دراسات نفسية.
- 9 - أمال كزيز (2020)، ثقافة الحجر الصحي في ظل وباء كورونا، دراسة ميدانية على عينة من الخاضعين للحجر الصحي بفندق مزافران ،جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.
- 10 - أسيل صبار محمد ، مؤيد منفي محمد (2018) ، المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة ،المؤتمر السنوي ،جامعة الأنبار.

- 11 -** تحية محمد أحمد عبد العال ، مصطفى علي رمضان مظلوم ، الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية ، دراسة في علم النفس الايجابي ،كلية التربية جامعة بنها .
- 12 -** تلمساني فاطمة (2015)، الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة الجامعيين في ضوء المستوى الاقتصادي الاجتماعي وتقدير الذات ،رسالة دكتوراه في علم النفس التربوي ، جامعة وهران 02 .
- 13 -** جعفر العرجان (2015) ، مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين في الأردن ، المنارة المجلد 22 العدد 03 ، 2016 جامعة البلقاء التطبيقية الأردن.
- 14 -** حسن مصطفى عبد المعطى(1998)، علم النفس الإكلينيكي، القاهرة، دار قباء، القاهرة.
- 15 -** خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012)، الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة،كلية التربية، جامعة أم القرى،السعودية.
- 16 -** ختاتنة سامي ، أبو أسعد أحمد (2010) ، علم النفس الاعلامي ،دار المسيرة ، الأردن.
- 17 -** رويحة أمين (2004) ،شباب في الشيخوخة ،دار العلم للنشر ، القاهرة.
- 18 -** كزيز أمال (2020) ، ثقافة الحجر الصحي في ظل وباء كورونا دراسة ميدانية على عينة من الخاضعين للحجر الصحي في فندق مزافران (العاصمة) ، المجلد 01 ، العدد 02 ،مجلة الاكاديمية للبحوث في العلوم الاجتماعية.
- 19 -** عايش صباح ، عمر خلف رشيد الشجيرى (2017)، جودة الحياة الروحية وعلاقتها بالحصانة النفسية لدى طلبة الجزائر والعراق دراسة ميدانية على طلبة جامعة الأنبار وسعيدة ،مجلة جامعة الأنبار للعلوم الانسانية ، العدد 3 ،
- 20 -** رغداء نعيصة (2014)، الدعم النفسي الاجتماعي وعلاقته بكل من الحاجات النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين ، رسالة معدة لنيل درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي ،ارشاد الكبار وذويهم ، قسم الإرشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة دمشق.
- 21 -** كمال ابراهيم مرسي 2000 السعادة وتنمية الصحة النفسية الطبعة 1 دار النشر للجامعات - مصر.

- 22 -** نور الهدى محمدي (2019 – 2020)، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى الزوجة العاملة، جامعة محمد خيضر ، بسكرة.
- 23 -** ميرفت ياسر سويعد (2016)، الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الايواء قطاع غزة ،رسالة لنيل شهادة الماجستير ،الجامعة الاسلامية غزة.
- 24 -** مي بنت كامل محمد بوقري (2015)، اساءة المعاملة البدنية والاهمال الوالدي والطمأنينة النفسية والاكثاب لدى عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية بمدينة مكة المكرمة،دراسة مقدمة لنيل شهادة الماجستير،جامعة أم القرى ،المملكة العربية السعودية.
- 25 -** محمد بن ناصر بن سعيد الصوافي (2019)، السعادة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي بولاية المضبيبي بسلطنة عمان، مجلة العلوم التربوية والنفسية – العدد العاشر – المجلد الثالث، المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث.
- 26 -** شند ، سميرة محمد ، و سلومة ، حنان سلامة ، وهيبية ، حسام إسماعيل 2013 مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي ، مجلة الارشاد النفسي ، مصر.
- 27 -** فلاق نبيلة (2014)،التفاؤل غير الواقعي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى الطلبة،رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، جامعة الجزائر.
- 28 -** مزيادي ياسر، عمراني أحمد أنيس (2020)،تأثير الحجر الصحي على بعض الجوانب النفسية لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام ،مذكرة لنيل شهادة الماستر،تخصص التحضير البدني التنافسي،جامعة العربي بن مهيدي ،أم البواقي.
- 29 -** رحمة تيسير العمري (2020)،بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري،مذكرة لنيل شهادة الماستر عيادي ،جامعة العربي بن مهيدي،أم البواقي.
- 30 -** سعاد ياسين الرباعي (2014)،الشعور بالسعادة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق ،رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير،قسم علم النفس ،جامعة دمشق.
- 31 -** مبروك عزة عبد الكريم (2007)،أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين، مجلة دراسات نفسية.

- 32 -** زينب نوفل أحمد راضي (2008)، الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات ، متطلب تكميلي مقدم لنيل شهادة الماجستير في الصحة النفسية ، الجامعة الإسلامية غزة.
- 33 -** محمد عبد العزيز مفتاح (2010)، مقدمة في علم النفس الصحة، دار وائل للنشر، عمان - الأردن.
- 34 -** مخيمر مصطفى (2002)، استبيان الحصانة النفسية، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة.
- 35 -** مهريه خليفة (2021)، تداعيات أزمة كورونا والحجر الصحي على الصحة النفسية للفرد، المجلة العربية للأداب والدراسات الانسانية، المجلد الخامس العدد 16 ،مخبر علم النفس وجودة الحياة ،جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.
- 36 -** كبير غوجي (2020)، الحجر الصحي في ظل جائحة كوفيد 19 في منظور السنة النبوية، جامعة الشارقة، دولة الامارات العربية المتحدة.
- 37 -** السيد محمد أبو هاشم (2010)، النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، المجلد 20 العدد 81 ،جامعة بنا،السعودية.
- 38 -** صيفي فيصل (2015)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى مرضى السكري، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، قسم علم النفس، جامعة الجزائر 2 أبو قاسم سعد الله، الجزائر.
- 39 -** دري ريم، (2016): الصلابة النفسية لدى الممرضين المناوبين ليلا، مذكرة لنيل شهادة الماستر، قسم علم النفس جامعة المسيلة.
- 40 -** ضحى قصير (2015)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالطمأنينة الانفعالية لدى عينة من المسنين في محافظة حلب، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في الارشاد النفسي، جامعة حلب.
- 41 -** خرنوب فتون (2006)، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل ،دراسة ميدانية لعينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس.
- 42 -** حجازي، جولتان، أبو غالي، عطف (2010)، مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلابة النفسية دراسة ميدانية على عينة من المسنين الفلسطينيين في محافظات غزة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية.
- 43 -** مسعودي أحمد (2016) ، الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين ، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية ، جامعة وهران 02 .

3 / - المقالات العلمية :

44- بشير معمريّة (2020)، سيكولوجية الوجود الأفضل، دراسات ومقالات، جامعة محمد الأمين دباغين، سطيف.

4 / - المجالات العلمية :

45 - بن دحو سمية (2017)، الارتياح النفسي في العمل وعلاقته بالخلفية الفردية للعامل، دراسة ميدانية بامديرية الجهوية للجمارك، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 31، جامعة وهران 2 محمد بن أحمد، الجزائر.

5 / - الملتقيات :

46 - لعزالي صليحة، عايش صباح (2020)، مستوى جودة الحياة النفسية لدى المتمدرسين ، دراسة ميدانية على عينة من متعلمي الطور الثانوي بولاية الشلف، أعمال الملتقى الوطني الأول، جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر - الأبعاد والتحديات.

47 - Albert-Lorincz, E., Albert-Lorincz, M., Kadar, A., Krizbai, T., and Marton, R. (2012). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *The New Education Review*.

48 - Amelie Gamble ;Tommy :Garlingg ;2012 ; the Relationships' betweenlife satisfaction_Happiness' and Current . mood Happiness.

49 – brief et all 1993 , Integrating Bottom-Up and Top-Down Theories of Subjective Weil-Being: The Case of Health

50- Harada. K., Shibata.A., Oka. K and Nakamura.Y. "Association of muscle-strengthening activity with knee and low back pain, falls, and health-related quality of life among Japanese older adults: a cross-sectional survey", *Journal of Aging and Physical Activity*, 2015.

51 – hydan robert ,1986 , Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents.

52 - Hidalgo, J.L.T., Bravo, B.N., Martinez, I.P., Pretel, F.A., Postigo, J.M. L. & Rabadan, F.E. (2010). Psychological well-being, assessment, tools, and related factors. Ingrid E. Wells (Ed.) *Psychological Well-Being* (77-501). Diunduh dari <http://id.bookzz.org/book/956760/6867ed>.

53 - Kagan. H., (2005). *The psychological immune system, A new look at protection and survival–Herman*. Library of Congress Control.

54 - michael keyes 2014 *Mental Healths a Complete State : How the Salutogenic Perspective Complete the Picture.*

55 - Reade, R. (2005): Maintaining Enjoyment of Life in the Process of Living with High Cholesterol: Agrounded Theory Stydy. Journal of Personality and Social Psychology

56 - RYFF.C-LOVE.G-URRY.H-MULLER.D-ROSEN-KRANZ.M-FRIEDMAN.E-DAVIDSON.R-ET SINGER.B (2006) . PSYCHOLOGICAL WELL-BEING :DO THEY HAVE DISTINCT OR MIRRORED BIOLOGICAL.

57- Ryff, C. D. , & Singer , B.(1998). The contours of positive human health. Psychological inquiry ,9(1), 1-28.

58 - Ryff, C. (2006). Psychological well- being and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy psychosomatics*,

59 – Ryff et all ;2008,know thyself and become what you are : a eudaimonic approach to psychological well-being ,journal of hapines studies.

60 - SELIGMAN (2011) FLOURICH . A NEW UNDERSTANDING OF HAPPINESS AND WELL- BEING AND HOW TO ACHIVE THEM . LONDON : NICHOLAS BREALEY.

61- Stewart brown 2000 parenting-well – being , healt and disease ,in buchanan,promoting children emotional – well- being,oxford university press.

62- Gerson , M. (1998) The relation ship between hardiness , coping skills And stress in gradnatc student's UMI published Doctoral dissertation , adler school of professional psychology

63 - Ganellen , R. J. Blarney (1984) Hardiness and Social support as moderators of the effects of life stress , journal of personality and social psychology.

64 – yang ,y , 2008 ,long and happy living,social science rsea

