

مستوى الارتياح النفسي لدى أساتذة قطاع التربية الوطنية بولاية سكيكدة

## The level of psychological well-being of a teachers in the national education sector in the wilaya of skikda

منى حميحد<sup>1\*</sup>، محمد شريط الشريف<sup>2</sup>

<sup>1</sup>مخبر مخبر تحليل العمل والدراسات الأروغونومية جامعة باجي مختار عنابة(الجزائر)، [mouna.hamihad@univ-annaba.org](mailto:mouna.hamihad@univ-annaba.org)

<sup>2</sup>جامعة باجي مختار عنابة (الجزائر)، [mohamedcheribetcherif@gmail.com](mailto:mohamedcheribetcherif@gmail.com)

Mouna Hamihad<sup>1\*</sup>, Mohamed Cheribet Cherif<sup>2</sup>

<sup>1</sup> University of Badji Mokhtar Annaba(Algeria)&<sup>2</sup> University of Badji Mokhtar  
Annaba(Algeria).

تاريخ النشر: 2023/04/30

تاريخ القبول: 2023/01/22

تاريخ الاستلام: 2022/05/26

### ملخص:

هدفت الدراسة إلى تقدير مستوى الارتياح النفسي لدى عينة من أساتذة قطاع التربية الوطنية، قوامها (172) أستاذ من بعض المؤسسات التربوية بولاية سكيكدة، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، والاعتماد على نتائج البرنامج الإحصائي SPSS في تحليل البيانات، وقد توصلت النتائج إلى أن الأفراد يشعرون بالارتياح النفسي حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي بـ 99,23 وهي أكبر من المتوسط النظري المقدر بـ 75، وجاءت متوسطات درجات الأفراد بالنسبة للأبعاد أيضا مرتفعة مقارنة بالمتوسط الفرضي.

**الكلمات المفتاحية:** الارتياح النفسي، السعادة في العمل، تقدير الذات، الاندماج الاجتماعي.

### Abstract:

The The study aimed at estimating the level of psychological comfort among a sample of teachers in the national education sector, consisting of (172) teachers from some educational institutions in the state of Skikda, who were selected by a simple random sampling method. The results concluded that individuals feel psychological satisfaction, as the arithmetic mean value was estimated at 99.23, which is greater than the theoretical average estimated at 75, and the average.

**Keywords:** Psychological well-being, Happiness at work, Self-esteem, Social integration.

## 1- مقدمة:

بعد أن كان ينظر إلى علم النفس بأنه العلم الذي يهتم أكثر بدراسة الاضطرابات النفسية والسلوك الشاذ والمرضي، ظهر علم النفس الإيجابي ليغير النظرة إلى هذا العلم وأصبح يهتم بدراسة الجانب الإيجابي للسلوك والبحث في مكامن القوة في الشخصية الإنسانية، كما أصبحت المنظمات المعاصرة تحاول تطبيق مبادئه في العمل من خلال السعي لخلق بيئة عمل سعيدة، تحت على ضرورة تحقيق الرفاهية والارتياح للعامل أو الموظف، مما يساهم في زيادة كفاءته ودفاعيته نحو العمل، ومن المؤكد أن توجه المؤسسات للاهتمام بهذا الجانب سيخلق منافسة عالية لجذب الكفاءات والحفاظ عليها.

والسعي لتحسين جودة حياة الفرد أصبحت من الضروريات في وقتنا الحالي، فلم نعد نبحث فقط عن تلبية وتأمين احتياجاتنا الأساسية والضرورية للبقاء، بل تم تجاوز هذا الطرح إلى ما هو أعلى وأرقى من ذلك من خلال محاولة التركيز على جوهر الشخصية أو مكامن القوة لدى الإنسان لأنها السبيل الأمثل لإخراج مكوناته وطاقاته الداخلية، وهذا ما يسعى إليه علم النفس الإيجابي عامة وعلماء السلوك التنظيمي والمهتمين بإدارة الأفراد في المنظمات على وجه الخصوص، فالعامل هو إنسان إذ لم يجد البيئة والمناخ التنظيمي المناسب ولم يشعر بالارتياح النفسي لا يمكن أن نتظر منه الإبداع أو التميز في عمله.

وعليه أصبح مفهوم الارتياح النفسي Well-being أو الرفاهية النفسية ، والهناء، التمتع، وجودة الحياة في السنوات الأخيرة موضع اهتمام العديد من الأبحاث والدراسات.

وترى "كارول رايف Ryff" أن الارتياح النفسي هو الإحساس بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات معنى بالنسبة له، واستقلالته في تحديد مسار حياته، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين والاستمرار فيها (Ryff et al, 2006, p85-95).

كما تم ربط الارتياح النفسي بالعديد من المتغيرات التنظيمية كالاتزام التنظيمي والرضا الوظيفي والولاء حيث نجد دراسة (بن دحو 2018) بعنوان الارتياح النفسي في العمل وعلاقته بالولاء التنظيمي في ظل متغير الخلفية الفردية للعمال والتي أجريت على عينة مكونة من (227) موظفا في الجمارك وخلصت نتائج دراستها إلى الوقوف على مستوى متوسط من الارتياح النفسي والولاء التنظيمي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الولاء التنظيمي تبعا لمستوى الارتياح النفسي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الارتياح النفسي ببعده (الوجدان الإيجابي) لصالح الذكور، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الارتياح النفسي بأبعاده (الرضا الوظيفي/الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي)، تبعا لمتغير الأقدمية والحالة العائلية، كما تساهم أبعاد الارتياح النفسي في العمل ( الرضا الوظيفي والوجدان الإيجابي) بالتنبؤ بأبعاد الولاء التنظيمي(العاطفي، المستمر، المعياري) لدى أفراد العينة. في حين توصلت دراسة (تلمساني 2015) إلى أن مستوى الارتياح النفسي والشخصي والمستوى الاقتصادي الاجتماعي ولا يوجد علاقة بين الانفعالات الإيجابية والسلبية والمستوى الاقتصادي الاجتماعي، هناك علاقة ارتباطية بين الارتياح النفسي والشخصي وتقدير الذات، هناك

فرق في مستوى مؤشر الارتياح النفسي والشخصي باختلاف المستوى الاقتصادي الاجتماعي ولا يوجد فرق في مستوى الانفعالات الايجابية والسلبية لدى الطلبة، كما أن هناك فرق في مؤشر الارتياح النفسي والشخصي باختلاف مستوى تقدير الذات لدى الطالب.

أما دراسة (مسعودي 2016) بعنوان "الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين" فقد مست أهم شريحة عمالية في الدولة، حيث يعتبر قطاع التربية قطاع هام وحساس للغاية لأنه أساس بناء المجتمع ووجب على المسؤولين والباحثين التركيز على هاته الفئة والاهتمام بها في سبيل تحقيق التقدم والحصول على التنمية المنشودة وأهم النتائج التي أسفرت عليها هذه الدراسة أن مستوى كل من الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية كان مرتفعا، وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الارتياح النفسي أو الفاعلية الذاتية للمعلمين مهما كان جنسهم، مكان عملهم، أو أقدميتهم في التعليم، كما بينت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية ويمكن التنبؤ بالارتياح النفسي من الفاعلية الذاتية للمعلمين.

كما هدفت دراسة (بوزيدي وغري 2019) للتحقق من البنية العاملية لمقياس الصحة النفسية في العمل لماسي وزملائه وهو المقياس الذي سنعتمد عليه في دراستنا حيث تناولت دراسة RAYMOND (1998) موضوع ما إذا كان الضيق النفسي والارتياح هما الأقطاب المقابلة لنفس محور الصحة العقلية أو التركيبات المستقلة التي يجب قياسها على محورين مستقلين. هدفت إلى تحليل محتوى دراسات الاضطرابات النفسية ونوبات الارتياح التي مرت بها عينة عشوائية من سكان كيبك الناطقين بالفرنسية (كندا) وتم إنتاج مقياسين: مقياس مظاهر الضيق النفسي (PDMS) يضم 23 بنداً وأربعة أبعاد (القلق / الاكتئاب، والتهيج، واستهلاك الذات، والانفصال الاجتماعي) ومقياس الارتياح النفسي والذي يضم أيضا 25 بنداً وستة أبعاد (احترام الذات، والمشاركة الاجتماعية، والتوازن العقلي، والتحكم في الذات والأحداث، والتواصل الاجتماعي، والسعادة). تؤكد تحليلات نموذج المعادلات الهيكلية أنه يمكن النظر إلى هذه العوامل العشرة على أنها مكونات ذات بعدين مترابطين (الضيق النفسي والارتياح النفسي  $r = 0.65$ ) لبناء كامن ثنائي الأبعاد يعكس مفهوماً عالي المستوى للصحة العقلية. نستنتج هذه الدراسة أن تقييم الصحة النفسية يجب أن تستخدم التدابير المصاحبة للضيق النفسي والارتياح النفسي، أما دراسة (بوزيدي وغري 2019) والتي تم تطبيق مقياسها على عينة من أساتذة المؤسسات التربوية بمدينة الجلفة قوامها (256 أستاذ) وذلك باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الرئيسية، فتوصلت إلى نفس البنية العاملية للمقياس الأصلي فيما يخص مقياس الرفاه النفسي علما أنه ذو بنية عاملية سداسية.

وبما أن قطاع التربية من أهم القطاعات في المجتمع ينبغي على الباحثين تكثيف الدراسات والبحوث حوله والسعي لتنميته من خلال الاهتمام بالأساتذة ومحاوله توفير الجو والبيئة المساعدة على العمل وبالأخص الاهتمام بصحتهم النفسية ودعم الأفكار الإيجابية والإبداعية لديهم، ومن خلال ما سبق يمكن طرح التساؤل التالي:

ما مستوى الارتياح النفسي لدى أساتذة قطاع التربية بولاية سكيكدة؟

## 2.1. فرضية الدراسة:

للإجابة على التساؤل السابق تم وضع الفرضية التالية:

" مستوى الارتياح النفسي مرتفع لدى أساتذة قطاع التربية بولاية سكيكدة."

### 1.1. أهمية الدراسة:

إن أهمية أي بحث علمي تتجلى في نقطتين أساسيتين وهو قيمته ودوره في إثراء الناحية العلمية والجانب العملي، ولهذا فإن مساهمة بحثنا هذا تنطوي على إثراء المعرفة العلمية والدراسات المتعلقة بموضوع الارتياح النفسي في البيئة الجزائرية خصوصا والبيئة العربية على العموم، والاهتمام أيضا بدراسة مفاهيم علم النفس الإيجابي باعتباره الآن أصبح له دور كبير في مجال علم النفس.

### 3.1. أهداف الدراسة:

يمكن إيجاز أهداف الدراسة فيما يلي:

- معرفة مستوى الارتياح النفسي لدى أساتذة قطاع التربية .
- محاولة الكشف عن مؤشرات الارتياح النفسي.
- بالإضافة إلى تحديد مستوى السعادة في العمل، والاندماج الاجتماعي وكذا تقدير الذات.

## 2. الارتياح النفسي

### 1.2 تعريف الارتياح النفسي:

يعد مفهوم الارتياح (well-being) من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس وهو يمثل محور اهتمام علم النفس الإيجابي خلال العقود الماضية، ويذكر "دينر" وهو من أكبر الباحثين في هذا الموضوع أن معرفة علماء النفس بموضوع الارتياح مازالت أولية، وفي اللغة العربية هناك اختلاف في ترجمته فبعضهم يعده مرادفا للسعادة، وتمت ترجمته للوجود الأفضل، أو طيب العيش، وبعضهم يراه مرادفا للصحة النفسية أو الرفاهية النفسية، وغيرهم يراه مرادفا لجودة الحياة والارتياح (Keyes & Robitschek, 2009, 322) ومع ذلك، فإن التحقيق في هذا المفهوم صارم والتوصل إلى إجماع على تعريف متفق عليه أمر بالغ الأهمية فالخلافات حول تعريف هيكل الارتياح أدى إلى نقاش مربك في بعض الأحيان حول ما إذا كانت أبعاده قابلة للفصل حقاً ومستقلة الأبعاد أو هو مجرد بناء واحد مع العديد من الأسماء (Bencherik & Chenikhar, 2019, 271).

تعرف (Ryff, 1995) الارتياح النفسي بأنه الإحساس الإيجابي بحس الحال ويظهر من خلال المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهدافه الشخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلالته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين والحفاظ عليها والاستمرار فيها. (Ryff, 1995, 99-104) ويرى (Keyes, 2009) أن الصحة العقلية تعتبر متلازمة من أعراض الارتياح، فهو يعتقد أن الصحة العقلية تنشأ عندما يظهر الفرد مستوى عال على الأقل على عرض واحد من أعراض المتعة وأكثر من نصف أعراض السعادة الجيدة، أي الأداء الجيد في الحياة (Keyes&Robitschek, 2009, p322).

أما تعريف Danna et Griffin فتضمن أن الارتياح النفسي يشمل مختلف أنواع الرضا عن الحياة فيما عدا العمل، التي يتمتع بها الفرد (الرضا أو عدم الرضا عن الحياة الاجتماعية، الأسرية، أوقات الفراغ، القيم الروحية...) الرضا عن العمل والصحة العامة التي تضم مجموعة من المؤشرات العقلية النفسية كالمشاعر، القلق والإحباط بالإضافة إلى مؤشرات مادية وفسولوجية، مثل ضغط الدم، مرض القلب، والصحة البدنية العامة. (مسعودي، 2016، 23)

إن مفهوم الارتياح في العمل حسب (Delobb , 2009) لا يشير فقط إلى غياب المرض و الإعاقات الجسدية و العقلية، بل أيضا إلى إحساس أكثر شمولاً من الرضا و النمو في الحياة المهنية و خارج العمل". (عبادو، 2013، 61)

## 2.2 مقاربات الارتياح النفسي

### 1.2.2 المقاربة المبنية على اللذة L'approche hédonique

ترتكز هذه المقاربة على المتعة والتي تتضمن وجود مشاعر إيجابية وغياب المشاعر أو التأثيرات السلبية مثل الغضب، الحزن، الاكتئاب والألم خلال فترة من الزمن. (Bigot, 2012, 23) وتعرف الارتياح من ناحية السرور وتجنب الألم، وتنعكس في مجرى البحث عن الارتياح الذاتي Subjective Well-being (خرنوب، 2016، 218)

كما ترى أن الارتياح قائم على الشعور بالمتعة، وتؤكد على أن كل ما يؤدي إلى الارتياح يؤدي إلى المتعة (اللذة). ونجد أن الإنسان يسعى دائما إلى تحقيق ما يعتقد أنه سيوازي بين المتعة (اللذة) والألم، ولهذا تسمى بمقاربة المتعة، ومن بين الباحثين الأوائل الذين تطرقوا لهذه المقاربة نجد سقراط و بورتقوراس في حوارات أفلاطون، أما في عصرنا هذا فمن بين الدارسين المحدثين الذين تناولوا هذه النظرية جيريمي بينثام "Bentham Jeremy" خلال عرضه لمبادئ الأخلاق والتشريع حيث بين أن "الطبيعة البشرية وضعت تحت حكم سيدين وهما الألم والمتعة" أي أن الإنسان يخضع لهذين السيدين ويحتكم إليهما في تحديد حالته النفسية، ومن خلال هذه المقاربة فإن ماهية الارتياح تكمن في تحقيق أكبر قدر من المتعة على حساب الألم. (تلمساني، 2015، 29)

ومن الدراسات الحديثة أيضا التي تدرج تحت هذا الإطار هي الارتياح الذاتي، وهذا الاتجاه نشأ على يد العالم دينر "Diener" ويعتبر الارتياح الذاتي وفقا لـ (Diener et al, 1995) أنه يترتب على التقييم الوجداني والمعرفي للحياة من قبل الأفراد ويتكون الارتياح الذاتي من:

-المكون المعرفي ( أي الرضا العام عن الحياة)

-المكون الوجداني أو العاطفي (وجود الوجدان الايجابي وغياب الوجدان السلبي). (خوري، 2019، 19)

وبالتالي يشير الارتياح الذاتي حسب هذا المدخل إلى "تقييمات الأفراد المعرفية، والوجدانية لحياهم"

### 2.2.2 مقاربة البحث عن الفضيلة L'approche eudémonique

إن الكلمة eudaimon تشير إلى نظام أخلاقي يهدف للسعادة البشرية، حيث يعتقد أرسطو أن السعادة هي المبدأ الذي يسعى إليه كل إنسان من خلال توجيه أفعاله (خوري، 2019، 19). وهو أول من

كتب عن فلسفة السعادة، واعتبرها إدراك الفرد لإمكاناته الحقيقية ولهذه الفكرة أصول في كتابات الفيلسوف الوجودي "سارتر" إذ أكد على مسؤولية الفرد ليكتشف معنى لوجوده وحياته بما في ذلك معنى للحقائق القاسية (هادي، 2019، 599)

إن الرؤية اليودامونية تحبذ الانجاز الفردي على تعظيم اللذة، والارتياح مشروط بالاستخدام الكامل للموارد وهذه المقاربة تفترض تحقيق الغايات الأساسية: الشعور بالاستمتاع التام، تقدير الذات، الاندماج مع العمل، وهذه الرؤية اليودامونية تمر عبر الانسجام مع الآخر ومفهوم الارتياح الاجتماعي يلخص ذلك، وهي تستند على نظرية العزم الذاتي وعلى الجهود وتفعيل الكفاءات بعكس مبدأ المتعة الإيدونية والتي يمكن الشعور بها عند الحصول السلي لمكافأة جماعية على سبيل المثال. (بوزيدي، 2020، 33)

ويركز هذا المدخل على الأداء الوظيفي الذي يعكس بلوغ الأهداف، ففي علم النفس عدة مفاهيم ذات صلة وثيقة بالارتياح النفسي مثل مفهوم تحقيق الذات والأداء أو الوظيفة الكاملة لـ "روجرز" (1961) والتي تشير إلى تحقيق أقصى استفادة للكائن الحي حتى يحقق إمكاناته الخاصة، أيضا هناك نموذج النمو النفسي الاجتماعي لـ "إريكسون" (1959)، ومفهوم النضج لـ "ألبرت" (1961) وجميعها تعرض رؤى متفائلة حيث اندماج الفرد في الحياة الجديدة تشتمل على معرفة أفضل بذاته والنضج والفعالية. (شند وآخرون، 2013، 676)

وتعتبر دراسات رايف في الارتياح النفسي من أكثر الدراسات التي أكدت على هذا المدخل من خلال مفهومه وطرائق البحث فيه، وكيفية قياسه، وقدمت نمودجا متعدد الأبعاد للأداء النفسي الايجابي (Ryff, 1989) ويشتمل على ستة جوانب متميزة البناء وهي "تقبل الذات، العلاقات الايجابية مع الآخرين، الاستقلالية، إتقان البيئية، الغرض من الحياة والنمو الشخصي (Negovan, 2010, 87) والذي يوضح التحديات المختلفة التي يواجهها الأفراد وهم يسعون للعمل بشكل إيجابي، أي أن الأفراد يحاولون الشعور بالرضا عن أنفسهم برغم من وعيهم بقصورهم "تقبل الذات"، والسعي لتطوير علاقات مبنية على الثقة والدفء والحفاظ عليها "العلاقات الإيجابية مع الآخرين"، وتعديل بيئتهم بحيث تلي حاجياتهم ورغباتهم الشخصية "إتقان البيئية"، والشعور بتقرير المصير والسلطة رغم الضغوط الاجتماعية "الاستقلالية"، السعي لإيجاد معنى لجهودهم وتحدياتهم "الغرض من الحياة"، تحقيق الاستفادة القصوى من قدراتهم ومواهبهم "النمو الشخصي (Keyes et al, 2002)

ويشير (keyes, 1998) إلى أن البحوث الأخيرة حول الموضوع تناولت المقاربتين بصيغة تكاملية أكثر منها تنافسية. (بوزيدي، 2020، 33)، وهكذا استوعبت Eudaimonia جوهر المقاربتين: أولاً أن تعرف نفسك ، وثانياً أن تصبح ما أنت عليه. هذا الأخير يتطلب تمييز المواهب الفريدة ثم العمل على تحقيقها. (Ryff, 2013, 11)

### 3. الإجراءات الميدانية للدراسة

#### 3.1 منهج الدراسة:

انطلاقاً من أهداف الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها لتحديد نتائج هذه الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي باعتباره المنهج الأنسب، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً.

#### 3.2 حدود الدراسة

الحدود الزمانية: تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الممتدة بين 13 نوفمبر إلى غاية 07 جانفي 2021.  
الحدود المكانية: بعض المؤسسات التربوية ببلدية سكيكدة (6 مدارس ابتدائية و4 متوسطات و3 ثانويات)  
الحدود البشرية: تم إجراء هذه الدراسة على عينة من أساتذة المؤسسات التربوية بولاية سكيكدة .  
مجتمع وعينة الدراسة: بعد الحصول على إحصاءات مجتمع الدراسة- أساتذة المؤسسات التربوية بولاية سكيكدة بضبط بلدية سكيكدة والمقدر عدده ب (2113) أستاذ من طرف مديرية التربية بالولاية، شرعنا في إجراءات المعاينة، حيث تم القيام بمحاولة سحب عينة ممثلة للأصل العام، وكما هو متعارف عليه فإن التمثيل لا يتوفر في العينة إلا بشروط ونذكر منها أولاً: الاحتمالية ونقصد بها أن يكون المجتمع معروف لدى الباحث من حيث الكم والخصائص وأيضاً توافر فرص متكافئة لأفراد المجتمع للتواجد ضمن العينة المسحوبة وكبر حجم العينة. ثانياً: كبر الحجم العينة، ومنطقياً فكلما كبر حجم العينة كانت ممثلة لأصلها العام. في هذا الصدد نذكر أن إجراءات السحب العشوائي لم تكون متاحة لدينا لتعذر القيام بذلك بسبب كبر حجم المجتمع الإحصائي الذي تتناوله وضعف إمكانيات الطالبة، أيضاً ضيق الوقت، وبعد استشارة بعض الأساتذة تم اللجوء لإجراءات السحب اللااحتمالي، حيث تم التوجه للمؤسسات التربوية بعد الحصول على رخصة الدخول وإجراء البحث الميداني، قمنا الاستبانة على الأساتذة الذين تصادف وجودهم في قاعات التدريس أو المؤسسة وبما أن مجتمع الدراسة يتكون من طبقات فقد تم اللجوء إلى العينة الحصصية التي تعتبر الأنسب، وقد بلغت عينة الدراسة (250) مفردة وبعد توزيع الاستمارات تم استرداد (202) استمارة، وعند التفريغ تبين أن (29) غير صالحة لإجراءات البحث العلمي وعليه أصبح حجم عينة الدراسة الفعلي (172) مفردة.

#### الجدول 1: يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس والمستوى التعليمي والأقدمية

الأقدمية	المستوى التعليمي			الجنس		العدد	النسب المئوية	المجموع
	15-8	7-1	ثانوي	متوسط	ابتدائي			
51 فما فوق								
63	32	77	21	49	102	78	54	
%36,6	%18,6	%44,8	%12,3	%28,5	%59,3	%45,3	%54,7	
172				172		172		

المصدر: مخرجات برنامج SPSS

## 3.3. أداة الدراسة:

مقياس الارتياح النفسي المستخدم في الدراسة هو الشق الايجابي من مقياس الصحة النفسية في العمل لماسي وزملائه (1998) الذي تم تكيفه على البيئة الجزائرية في دراسة (بوزيدي وغربي 2019) ودراسة (بوزيدي وحميد 2020) والذي يتضمن شقين، أحدهما الوجه السلبي للصحة النفسية وهو الضيق النفسي، والشق الايجابي للصحة النفسية وهو الارتياح النفسي الذي يحوي على 25 فقرة موزعة على ستة أبعاد (السيطرة على الذات والأحداث، السعادة، الاندماج الاجتماعي، تقدير الذات، التوازن العقلي، العلاقات الايجابية مع الآخرين)، لمقياس متدرج من 1 (أبدا) إلى 5 (تقريبا دائما)، تعطي نقطة واحدة إذا ما كانت العبارة لا توافق رأي الجيب وتعطي خمسة نقاط إذا ما كانت العبارة موافقة لرأي الجيب، علما أن كل عبارات المقياس تمثل اتجاهات ايجابية ، فيكون للعامل مستوى عال من الارتياح النفسي كلما كانت درجته من المقياس مرتفعة ويكون للعامل مستوى منخفض من الارتياح النفسي كلما كانت الدرجة منخفضة.

## الخصائص السيكومترية لمقياس الارتياح النفسي

تم استخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي لتقدير الصدق وهو ما يوضحه الجدول التالي:

الجدول 2: يوضح معاملات ارتباط بيرسون لبنود مقياس الارتياح النفسي مع درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

الأبعاد	رقم البند	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
التحكم في الذات والأحداث	Q1	,721**	,481**
	Q2	,758**	,470**
	Q3	,736**	,515**
	Q4	,801**	,555**
السعادة في العمل	Q5	,766**	,634**
	Q6	,834**	,739**
	Q7	,811**	,723**
	Q8	,834**	,757**
	Q9	,798**	,683**
الاندماج الاجتماعي	Q10	,682**	,503**
	Q11	,743**	,519**
	Q12	,712**	,423**
	Q13	,682**	,643**
تقدير الذات	Q14	,774**	,557**
	Q15	,816**	,603**



,666**	,758**	Q16	التوازن العقلي/الانفعالي
,559**	,700**	Q17	
,525**	,718**	Q18	
,501**	,732**	Q19	
,592**	,783**	Q20	
,563**	,655**	Q21	
,389**	,700**	Q22	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
,573**	,754**	Q23	
,504**	,757**	Q24	
,471**	,691**	Q25	

\*\* دال عند مستوى دلالة (0.05)

### المصدر: مخرجات برنامج SPSS

النتائج تظهر أن كل فقرات المقياس كان ارتباطها مقبول ودال إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) ومنه تم قبول جميع فقرات المقياس،

والذي تم التحقق من بنيته عن طريق التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي من طرف (بوزيدي 2020) حيث تم المصادقة على المقياس الأصلي بأبعاده الستة في البداية ولكن تم اختزالها في خمسة أبعاد لعدم استيفاء العامل السادس لشروط التحليل العاملي الاستكشافي، كما تم التحقق من بينات الصدق التقاربي والتمييزي لأبعاد المقياس من خلال مخرجات برنامج amos حيث بلغت التباينات المستخرج (AVE) لكل الأبعاد أكثر من 0,50 وجاءت قيم الأبعاد كالتالي: "السعادة في العمل (0,56)، تقدير الذات (0,74)، الاندماج الاجتماعي (0,58)، التحكم في الذات والأحداث (0,51)، التوازن الانفعالي (0,54)" وكانت قيمها أقل من قيم الثبات المركب (CR) لكل بعد من أبعاد المقياس "السعادة في العمل (0,56)، تقدير الذات (0,74)، الاندماج الاجتماعي (0,58)، التحكم في الذات والأحداث (0,51)، التوازن الانفعالي (0,54)" ، وأن أكبر تباين مشترك بين الأبعاد (MCV) كان أقل من متوسطات التباين المستخرج "السعادة في العمل (0,48)، تقدير الذات (0,47)، الاندماج الاجتماعي (0,36)، التحكم في الذات والأحداث (0,39)، التوازن الانفعالي (0,40)" وهو ما يحقق بينات تحقق الصدق التقاربي والصدق التمييزي للمقياس في دراسة (بوزيدي 2020) على عينة من أساتذة المؤسسات التربوية.

تم تقدير ثبات المقياس من خلال معامل ألفا لكرونباخ للأبعاد والمقياس ككل وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

### الجدول 3: يوضح معامل ثبات المقياس ألفا لكرونباخ

معامل ألفا لكرونباخ	طرق الثبات المكونات
**0,744	التحكم في الذات والأحداث

0,865**	السعادة في العمل
0,656**	الاندماج الاجتماعي
0,754**	تقدير الذات
0,693**	التوازن العقلي/الانفعالي
0,697**	العلاقات الإيجابية مع الآخرين

المصدر: مخرجات برنامج SPSS

أما ثبات المقياس ككل فقد بلغ 0,91 ومن خلال ما سبق يتضح لنا أن الثبات الخاص بالأبعاد ضعيف نوعاً ما وهذا ما يتضح في ثبات البعد الثالث الذي سجل أضعف ثبات قدر ب 0,65 أما فيما يخص الثبات الكلي للمقياس فهو جيد حيث قدر ب 0,91 وهذا يدا على أن الأبعاد مرتبطة ببعضها وتقيس مفهوم مشترك وهو ما يؤكد تمتع المقياس بالخصائص السيكومترية التي تؤهله للاستخدام في جمع معطيات الدراسة.

#### 4. الأساليب الإحصائية :

لتحقيق أهداف الدراسة واختبار فرضية الدراسة استعملنا بعض أساليب الإحصاء الوصفي كالتوسطات الحسابية والتكرارات، والانحراف المعياري، باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS .

#### 5. النتائج ومناقشتها:

. عرض ومناقشة فرضية الدراسة: جاءت فرضية الدراسة كالتالي " مستوى الارتياح النفسي مرتفع لدى أساتذة قطاع التربية بولاية سكيكدة"، وقمنا باختبارها من خلال حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومقارنتها بالمتوسط الفرضي للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول 4: يوضح مستوى الارتياح النفسي لدى عينة الدراسة

الانحراف المعياري	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
,20535	12	15,5640	التحكم في الذات والأحداث
,30846	15	19,3779	السعادة في العمل
,22815	12	15,3895	الاندماج الاجتماعي
,19920	12	16,7151	تقدير الذات
,20788	12	15,6512	التوازن العقلي/الانفعالي
,20605	12	16,5349	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
1,02632	75	99,2326	الارتياح النفسي

المصدر: مخرجات برنامج SPSS

متوسطات أبعاد الارتياح النفسي جاءت مرتفعة حسب استجابات أفراد العينة، حيث قدر المتوسط الحسابي للأبعاد كالتالي: التحكم في الذات والأحداث(15,56)، السعادة في العمل (19,37)، الاندماج الاجتماعي (15,38)، تقدير الذات(16,71)، التوازن العقلي/الانفعالي (15,65)، العلاقات الإيجابية مع الآخرين(16,53) وهو مرتفع مقارنة بالمتوسط الفرضي للأبعاد: التحكم في الذات والأحداث(12)،

السعادة في العمل (15)، الاندماج الاجتماعي (12)، تقدير الذات (12)، التوازن العقلي/الانفعالي (12)، العلاقات الإيجابية مع الآخرين (12). في حين بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (99,23) وهو أكبر من المتوسط الفرضي الذي بلغ (75) بانحراف المعياري (1,02) وهذا يشير إلى أن مستوى الارتياح النفسي لدى أساتذة قطاع التربية مرتفع استنادا إلى استجاباتهم وهذا ما توصلت إليه أيضا دراسة (بوزيدي 2020)، وبالتالي نقبل فرضية الدراسة القائلة "مستوى الارتياح النفسي مرتفع لدى أساتذة قطاع التربية بولاية سكيكدة"

كما جاءت دراسة (مسعودي 2016) في هذا السياق حيث طبقت هذه الدراسة على عينة من نفس القطاع، وأسفرت نتائجها على أن مستوى الارتياح النفسي لدى المعلمين كان مرتفعا، ويمكن تفسير هذه النتيجة حسب هذه الدراسة إلى الجهود المبذولة من طرف الوزارة الوصية والمتمثلة في توفير الوسائل التعليمية والكتب المدرسية والمكتبة وكذا المطاعم داخل المؤسسات التربوية، كما ذكر "تيلوين" أن توفير الظروف المادية فقط غير كافي لتحقيق الارتياح النفسي، فبتوفير الظروف المادية والمعنوية المريحة زيادة عن تقبل الأساتذة والمعلمين لظروف عملهم وسعيهم نحو تحقيق النجاح أدى إلى الارتياح النفسي لديهم، بينما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة (بن دحو 2018) والتي طبقت على عينة من موظفي الجمارك وتوصلت إلى أنهم يشعرون بمستوى متوسط من الارتياح النفسي. وكذا دراسة (تلمساني 2015) والتي توصلت إلى تسجيل مستوى غير مرتفع من الارتياح النفسي والشخصي لدى الطلبة راجع لاختلاف المستوى الاقتصادي والاجتماعي، أما فإن دراسة (Gondelkar & Kamat, 2016) والتي تم تطبيقها على عينة تتألف من 180 موظف أشارت نتائجها إلى أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية إيجابية بين المناخ التنظيمي والارتياح النفسي على عكس دراسة (Brahmi et al, 2013) والتي هدفت إلى تقييم العلاقة بين المناخ التنظيمي والارتياح النفسي فقد توصلت إلى أن هناك علاقة سلبية بين الارتياح النفسي والمناخ التنظيمي كما أشارت إلى أن تحسين المناخ التنظيمي يمكن اعتباره سياسة لتعزيز الارتياح النفسي للموظفين، فحسب James et al, (2003) فالقدرة على تعزيز الارتياح النفسي بدل من توليد الإجهاد والأمراض العقلية له فائدة كبيرة ليس فقط على الموظفين ولكن أيضا لأصحاب العمل لأنه يؤثر على رضاهم عن العمل وبالتالي يرفع من مستوى المواطنة لديهم ويخفض من معدل الدوران في العمل وهذا ما يعود بالفائدة على المنظمة.

أما الباحثان فيرجعان سبب الارتياح النفسي المرتفع إلى طبيعة المناخ السائد في المؤسسات التربوية بشكل عام وقدرة الأستاذ على فهم ذاته وتقديرها من خلال قدرته على الإنجاز وإثبات نفسه في مجاله مما يحقق له الشعور بالرضا والفخر وزيادة ثقته بنفسه، وهذا ما يمكنه من السيطرة على انفعالاته والأحداث المختلفة التي تواجهه في عمله أو حياته وذلك بموجهتها بطريقة إيجابية وعقلانية سواء كانت هذه مشكلات في البيئة الداخلية مع الإدارة أو في الصفوف أو مشكلات من البيئة الخارجية من طرف الأولياء وغيرهم، فمن أهم السمات التي يجب توفرها في الأستاذ قدرته على ضبط انفعالاته في هذه المواقف والتخلي بالهدوء والثبات، كما تلعب العلاقات الإيجابية دور مهم في شعور الفرد بالارتياح فطبيعة العلاقات الموجودة بين الأساتذة كانت في العموم إيجابية و مترابطة وهذا ما يجعل العمل يصبح أكثر متعة فبدلا من قضاء الوقت في التغلب

على المشاكل المرتبطة بالعلاقات السلبية يمكنهم بدلا من ذلك التركيز على الفرص المتاحة في العمل كما يساعدهم ذلك على التشارك في نشاطات مختلفة والقدرة على الاندماج الاجتماعي في العمل والانخراط فيه بدون معوقات، وبالتالي شعور الفرد بالراحة والسلام الداخلي والقدرة على تأدية واجباته في العمل بكل دافعية واستمتاع وهذا ما يساهم أيضا في تحقيق التوازن بين حياته خارج العمل (مع الأسرة، الأقارب والأصدقاء..). وأنشطته الشخصية والمهنية.

## 6. خاتمة:

يعتبر قطاع التربية الوطنية من أهم القطاعات الحساسة في الدولة، كونه المصدر الأول لتوفير احتياجات المجتمع باليد العاملة المؤهلة من جهة وأساس بناء المنظومة الأخلاقية للمجتمع من جهة أخرى، لهذا تولي معظم البلدان أهمية كبيرة لهذا القطاع لضمان جودة الموارد البشرية، فحتى يتمكن الأستاذ أو المعلم من تأدية واجباته بكفاءة ومهارة يجب أن يشعر أولا بالارتياح النفسي داخل عمله ومع زملائه، لهذا استهدفت هذه الدراسة موضوع الارتياح النفسي لدى أساتذة قطاع التربية والتعليم، وتم تطبيق مقياس الارتياح النفسي ل( ماسي وزملائه 1998) وتم التوصل للنتائج التالية :

- مستوى شعور أساتذة قطاع التربية بولاية سكيكدة بالارتياح النفسي مرتفع.
- وجود مستوى مرتفع من القدرة على التحكم في الذات والأحداث لدى عينة الدراسة
- مستوى الشعور بالسعادة في العمل مرتفع لدى الأساتذة.
- وجود مستوى مرتفع من الاندماج الاجتماعي لدى الأساتذة.
- وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات لدى الأساتذة.
- وجود مستوى مرتفع من التوازن العقلي والانفعالي لدى الأساتذة.
- وجود مستوى مرتفع من العلاقات الإيجابية بين الأساتذة.

### • توصيات الدراسة:

- ✓ محاولة تطبيق مبادئ علم النفس الايجابي في العمل بما يساهم في تطوير وتنمية مختلف القطاعات،
- ✓ الإهتمام أكثر بالجوانب النفسية لدى الأساتذة ووضع برامج ترفيهية تساهم في الرفع من الروح المعنوية لديهم،
- ✓ الأخذ بعين الاعتبار نتائج الدراسات التي يتم التوصل إليها في البحوث العلمية.

### قائمة المراجع:

1. بن دحو سمية (2018)، الارتياح النفسي في مكان العمل وعلاقته بالولاء التنظيمي في ضوء متغير الخلفية الفردية للعمال، دراسة ميدانية بالمديرية الجهوية للجمارك وهران، أطروحة للحصول على شهادة دكتوراه الطور الثالث ل.م.د في علم النفس العمل والأرغونوميا، جامعة وهران2، الجزائر.
2. بوزيدي عطية عصام (2020)، بناء نموذج تنبؤي للصحة النفسية في العمل لدى الأساتذة العاملين في المؤسسات التربوية، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث تخصص علم النفس العمل والتنظيم، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

3. تلمساني فاطمة (2015)، الارتياح النفسي والشخصي لدى الطلبة الجامعيين في ضوء المستوى الاقتصادي والاجتماعي وتقدير الذات، دراسة ميدانية لدى طلبة جامعيين وهران، أطروحة للحصول على شهادة دكتوراه في العلوم في علم النفس التربوي، جامعة وهران2، الجزائر.
4. خوري نسرين (2019)، الرفاه النفسي لدى مرتفعي ومنخفضي الشعور بالوحدة النفسية من المتقاعدين المصابين بارتفاع ضغط الدم، أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث في فرع علم النفس، تخصص علم النفس الصحة، جامعة محمد لمين دباغين سطيف-2، الجزائر.
5. عبادو أمال (2013)، علاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالارتياح الشخصي في مكان العمل، دراسة ميدانية لدى الإطارات العاملة بشركة سونلغاز (ورقلة- الاغواط- الوادي- بسكرة)، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
6. مسعودي أحمد (2016)، الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين، دراسة ميدانية من وجهة نظر عينة من معلمي المدرسة الابتدائية بولاية مستغانم، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في العلوم تخصص علوم التربية، جامعة وهران2، الجزائر.
7. ابتسام راضي هادي (2019)، الإبداع الانفعالي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى تدريسي كلية التربية الأساسية، دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 46، عدد2، ملحق 2، 593-610.
8. بوزيدي عطية عصام وحميحد منى، (22 ديسمبر 2020)، الرفاه النفسي في العمل، الملتقى الوطني: الرفاهية ونوعية الحياة في الجزائر مشكلة المصطلح والقياس، جامعة باتنة1، الجزائر.
9. بوزيدي عطية عصام وغربي صبرينة(2019)، البنية العاملية للصحة النفسية في العمل لدى أساتذة المؤسسات التربوية بمدينة الجلفة، مجلة دراسات نفسية وتربوية، مقبول للنشر، المجلد 14.
10. سميرة محمد شند حسام إسماعيل هيبه، حنان سلامة سلومة (2013)، مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، العدد36، 673-694.
11. فتون خرنوب (2016)، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل، دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد 14، العدد 1، 217-242.
12. Ben cherik amar & Chenikhar abdrahman (2019). The structure of wellbeing: study among algerian workers using structural equation modeling, ElWahat pour les Recherches et les Etudes, 12 (1), 267-288.
13. Carol D. Ryff (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia, Psychotherapy and Psychosomatic, 83:10-28.

14. Corey L. M. Keyes, Christine Robitschek (2009), Keyes's Model of Mental Health With Personal Growth Initiative as a Parsimonious Predictor, *Journal of Counselling Psychology*, 56( 2), 321–32.
15. Corey L. M. Keyes, DovShmotkin, Carol D. Ryff (2002), Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions, *Journal of Personality and Social Psychology* Copyright 2002 by the American Psychological Association, 82(6), 1007–102 .
16. Ed Diener, Eunhook M. Suh, Richard E. Lucas, and Heidi L. Smith (1999), Subjective Well-Being: Three Decades of Progress, *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
17. James K. Harter, Frank L. Schmidt, & Corey L. M. Keyes (2003), Well Being in the work places and its relationship to business outcomes, review of the gallup studies, *American Psychological Association*, 5(2), 205– 224.
18. Mohammad Amin Bahrami, Ghasem Taheri, Razieh Montazeralfaraj & Arefeh Dehghani Tafti (2013), The Relationship Between Organizational Climate and Psychological Well-Being of Hospital Employees, *The International Journal of Indian Psychology* 9(1), 61–67.
19. Raymond MASSÉ, Carol Poulin, Clement Dassa, Jeanlambert, Sylvie Belair & Alex Battaglini (1998), The Structure of Mental Health: Higher-Order Confirmatory Factor Analyses of Psychological Distress and Well-Being Measures, *Social Indicators Research*, N 45,p 475–504.
20. Regis Bigot (2012), Patricia Goutte, Emilie dardey, Sandra Hoibian, Jog Muller, L'évolution du Bien-être en Français de puis 30ans, *Cahier de Recherche*, N 298 .
21. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006), Best news yet on the six-factor model of well-being, *Social Science Research*, 35, 1103–1119.
22. Sonam Gondlekar & Manoj S. Kamat (2016) Effect of Organizational Climate on Psychological Well Being: A Study of Vedanta Ltd, *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3), 2349–3429.
23. ValilariaNegovan (2010), Dimension of Students Psychosocial Well-being their measurement Validation of students Psychosocial Well-being Inventory, *Europe's Journal of Psychology*, p 85–104.