

دراسة واقع الرفاه النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء

أ.م.د. نضال عبيد حمزة

أ.م.د. محمد عبد الرضا سلطان

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى التعرف على الرفاه النفسي لطلبة المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. وانتهج الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لتحقيق أهداف دراسته ، كما اشتمل مجتمع البحث على طلبة المرحلة الاولى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2023 - 2024) والبالغ عددهم (134) طالب اذ تم اختيار (10) مفردة كعينة استطلاعية وشكلت ما نسبته (7.46%) من المجتمع وبعد جمع البيانات وتحليلها ومناقشتها خلص الباحثان بعد استنتاجات أهمها يتمتع الطلبة الذكور في المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية. واوصت الدراسة بالاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في قياس الرفاه النفسي لدى طلبة المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

Abstract

Studying the reality of psychological well-being among students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Kerbala

By

Dr. Nidhal Obaid Hamza

Dr. Mohammad Abdel-Rida Sultan

The study aimed to identify the psychological well-being of first-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences. The researchers adopted the descriptive approach using the survey method to achieve the objectives of their study. The research population also included students of the first stage / College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kerbala, morning study for the academic year (2023-2024), who numbered (134) students, and (10) individuals were chosen as a sample. It was exploratory and constituted a percentage of (7.46%) of the population. After collecting, analyzing and discussing data, the researchers concluded some conclusions, the most important of which is that male students in the first stage of the college of physical education and sports sciences enjoy a high level of psychological well-being. The study recommended benefiting from the results of the current study in measuring the psychological well-being of first-year students in the college of physical education and sports sciences.

1 - التعريف بالبحث:

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته :

تعتبر الطاقات البشرية أساس المجتمع الناهض والمتقدم وإحدى الركائز الأساسية المنشودة لتشكيل وتنظيم الحياة من وقت إلى آخر ، وتنمية وتنظيم تلك الطاقات والثروات البشرية امراً وواجباً في جميع الحقب الزمنية لحياة المجتمعات باستخدام كل الوسائل المتاحة لرفع شأن المجتمع في كل ميادين الحياة .

وتعد التربية الرياضية إحدى الوسائل والمؤسسات الهامة في تطوير طاقات وقدرات أفراد المجتمع كونها تهدف إلى تربية الأفراد بأسلوب علمي متكامل عقليا ونفسيا وخلقيا واجتماعيا وثقافيا ويكون عائدها إلى تنمية نواحي النشاطات المختلفة ، وتعد الجامعات من بين البيئات العامة التي تؤثر في الأنماط السلوكية التي تنشأ عن التطبع الاجتماعي للفرد وإن الاهتمام بتلك البيئة واجباً أساسياً وضرورة ملحة على اعتبار أنها المؤسسة التي ينشأ بين جدرانها الشباب الذين يعتبرون من أهم الثروات البشرية للمجتمع ، ومن هذا المنطلق كان من واجبنا الاهتمام بدراسة الرفاه النفسي لدى طلبتها ، باعتبارها ركيزة يجب توفرها وعموماً يقصد بالرفاهية النفسية المؤشرات والدلائل السلوكية والانفعالية التي يمتلكها الفرد في حياته، والتي تدل على رضا الفرد عن حياته بشكل تام. فيشعر الشخص دائماً بالإيجابية، ويسعى دائماً لوضع أهداف قيمة وذات معنى، ويضع خططاً لتحقيقها، وتتشكل لديه علاقات اجتماعية إيجابية، ويشعر بالاستقلالية في تحديد مسار حياته؛ وبالتالي يشعر الفرد بالسكينة والطمأنينة والراحة النفسية؛ وبالتالي يتمتع الفرد بصحة نفسية عالية بعيداً عن الاضطرابات والضغوطات والمشاكل النفسية. إضافة إلى ذلك أن الرفاهية النفسية هي رضا الفرد عن حياته، فتقل المشاعر والمشكلات السلبية، وتظهر المشاعر الإيجابية لديه ، كما تعد من اهم المقومات الاساسية لبناء العملية التدريسية والتعليمية وعلى هذا الاساس يسعى علماء النفس والتربية الى تفهم سلوك الافراد اثناء المواقف فضلا عن تنمية العلاقات الاجتماعية ، كونها تظهر جانب الارادة البشرية لتغير الواقع نحو الافضل وهي بهذه الروحية تعد اساس لتطور البشرية بما يمتلكه الانسان من قدرات مبدعة حصيلة جهود خبراته الماضية والحاضرة للانطلاق نحو المستقبل وإن تكون نظرة الانسان الى الحياة نظرة واقعية وطموحات الشخص بمستوى إمكانياته وإن تتوفر لدى الشخص مجموعة من السمات الشخصية الايجابية وإن يكون مفهومة عن ذاته متطابقا مع واقعة او كما يدركه الآخرين عنة وخلو الفرد من النزاع الداخلي والتمتع بحياة خالية من التآزم والاضطرابات النفسية ، ومهنة تدريس التربية الرياضية تحتاج الى كثير من السمات النفسية والاجتماعية لان سلوك الممارسين للنشاطات الرياضية على مختلف مستويات نابعة من البيئة والمواقف حيث توجد هناك عوامل تسهم في التأثير المباشر على السلوك وبصفة خاصة عوامل التدعيم والحافز والثواب والعقاب والتعلم وهذا يتطلب حالة من الاستعداد العقلي والنفسي والوجداني اتجاه مهنة التدريس في التربية الرياضية وبصورة مؤيدة لان الميول والاستعداد والاعتقاد بالشيء وحب الموضوعات تعد من اهم اساسيات الاعداد العلمي والمهني السليم للمدرس ليكون جدير بتحمل مسؤولياته في العملية التربوية وتنفيذ الواجب ببراعة واخلاص وهذا ناتجا عن الضمير الذي يمثل الصورة الاولى للرقابة الداخلية ليكونوا قادرين على انجاز المهام ليصبحوا اكثر تأثرا وايجابية في مجال عملهم ، ونتيجة لما تم التطرق إليه تكمن أهمية البحث والحاجة إليه والذي استوضح فيها الباحث الاهمية النظرية فيما ينتجه البحث من الاضافة المعرفية والنظرية حول متغير البحث الحالي والعمل وفق الصيغ العلمية في دراسة الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1 - 2 مشكلة البحث :

أن لكل مجتمع ثقافته الخاصة التي تميزه عن بقية المجتمعات وتحكمها ضوابط متعددة مثل العوامل الاقتصادية والاجتماعية ووسائل الاعلام ، لذا كان هناك واجب يتمثل في استمرار إشراف المجتمع من خلال مؤسساته المختلفة والمهتمة بشؤون تربية الأفراد في القطاعات لهذا المجتمع ، والطلبة الجامعيون يعتبرون أساس الثروات البشرية في أي مجتمع ناهض ، وما لهم من دور في أحداث تطور قطاعاته المختلفة وبأسلوب علمي متكامل ويكون

عائدها زيادة العطاء والإنتاج بما يعود بالخير على أفراد المجتمع ، وإيماننا من الباحث بأهمية دراسة واقع الرفاه النفسي للطلبة كونها تعد من ادبيات السلوك للفرد في تنظيم الحياة وتوظيف الطاقات وتوجيهها للطريق الامثل مما يؤدي الى رفع مستواه الادائي فضلا عن توافقه النفسي والاجتماعي وانسجامة مع البيئة المادية والاجتماعية الذي تتسم بالاستمرارية والتغير والتعديل ، ولكون ان مهنة التدريس هي المصدر الاساس الذي يمد المهن الاخرى وترفد كل مجالات الحياة بالكوادر البشرية المدربة والمؤهلة وتعتمد في ممارستها على النشاط العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي فضلا عن الرغبة والاستعداد والامام بنوع المعرفة المتخصصة وهو ما حث الباحث إلى دراسة هذه الظاهرة والوقوف على واقعها الحقيقي وامكانية الكشف عن الرفاهية النفسية من طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهي محاولة علمية متواضعة أسهما منه خدمتا لأبناء مجتمعه .

1.3 أهداف البحث :

- التعرف على مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلبة المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2023-2024) .

1-5-2 - المجال الزمني : من 2023/12/15 ولغاية 2024/2/30 .

1-5-3 - المجال المكاني : القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .

1-6- تحديد المصطلحات .

يقصد بالرفاهية النفسية المؤشرات والدلائل السلوكية والانفعالية التي يمتلكها الفرد في حياته، والتي تدل على رضا الفرد عن حياته بشكل تام. فيشعر الشخص دائماً بالإيجابية، ويسعى دائماً لوضع أهداف قيمة وذات معنى، ويضع خطاً لتحقيقها، وتتشكل لديه علاقات اجتماعية إيجابية، ويشعر بالاستقلالية في تحديد مسار حياته؛ وبالتالي يشعر الفرد بالسكينة والطمأنينة والراحة النفسية؛ وبالتالي يتمتع الفرد بصحة نفسية عالية بعيداً عن الاضطرابات والضغوطات والمشاكل النفسية.

2 - منهجية البحث وجراءته الميدانية :

1-2 مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على الطلبة الذكور في المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2023-2024) والبالغ عددهم (134) طالب اذ تم اختيار (10) مفردة كعينة استطلاعية وشكلت ما نسبته (7.46%) من المجتمع .

2-2 منهج البحث المستخدم :

انتهج الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وهو ما يرويه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثهم وتحقيق أهداف دراستهم .

2-3 وسائل البحث والأجهزة والأدوات :

1-3-1 وسائل البحث :

1. المصادر والمراجع العلمية

2. مقياس رايف لقياس الرفاه النفسي

3. الاستبيان

2-3-2 أدوات البحث :

○ حاسبة الكترونية نوع dell عدد/1.

○ ساعة توقيت نوع Casio عدد/1.

2-4 إجراءات تحديد الرفاه النفسي :

لغرض قياس وتحديد الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء تتطلب ذلك من الباحث القيام باعتماد وتبني مقياس (كارول ريف 1989) بتعليماته ومجالاته وفقراته والمبني ضمن احدى الدراسات المحلية يتكون استبيان رايف لقياس الرفاه النفسي من قوائم ذات صيغتين (إما من نوع 54 فقرة أو 84 فقرة) ويقيم أفراد العينة من خلالها البيانات على مقياس يبدأ من (1 إلى 6) ، حيث يمثل الواحد معارضة شديدة وتمثل الستة اتفاقاً شديداً يعتمد مقياس رايف على ستة عوامل، أهمها الاستقلالية، التمكن البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، وتقبل الذات. تدل النتائج العالية الشاملة على رفاه نفسي عال. ومثال لجواب على استبيان رايف لقياس كل معيار: (يتكون من (7) بنود يجاب عليه من خلال متدرج من (7 خيارات) (اوافق بشدة ، اوافق ، ارفض بشدة) وفيما يلي تفسيرات لكل معيار

الاستقلالية: يدل إحراز نتيجة عالية في هذا الاختبار على أن المجيب مستقل وينظم سلوكه أو سلوكها بشكل مستقل عن الضغوط الاجتماعية. من أمثلة الأجوبة على هذا المعيار: «لدي ثقة في آرائي، حتى لو كانت معارضة للوعي الجمعي». التحكم البيئي: يدل إحراز نتيجة عالية في هذا الاختبار على أن المجيب متمكن من استخدام الفرص بكفاءة، ولديه حس تحكم في إدارة العوامل والأنشطة البيئية، بما في ذلك إدارة شؤونه اليومية وخلقه موافقاً لمنفعة حاجاته الشخصية. من أمثلة الأجوبة على هذا المعيار: «إنني أشعر في العموم بأنني مسؤول عن الموقف الذي أعيش فيه».

النمو الشخصي: يدل إحراز نتيجة عالية في هذا الاختبار على أن المجيب يستمر في تطوير نفسه، مرحب بالخبرات الجديدة، وأنه مدرك للتحسن السلوكي والنفسي عبر الزمن. من أمثلة الأجوبة على هذا المعيار: «أظن أنه من المهم أن يعيش المرء خبرات جديدة تتحدى طريقة تفكيره حول نفسه وحول العالم».

العلاقات الإيجابية مع الآخرين: يدل إحراز نتيجة عالية في هذا الاختبار على أن المجيب يشترك في علاقات جادة مع الآخرين، وتتضمن هذه العلاقات التعاطف، الألفة، والمودة المتبادلة. من أمثلة الأجوبة على هذا المعيار: «يصفني الناس على أنني إنسان معطاء، ومستعد لمشاركة وقتي مع الآخرين

الحياة الهادفة: يدل إحراز نتيجة عالية في هذا الاختبار على أن المجيب يملك هدفاً محدداً قوياً ولديه قناعة بأن للحياة معنى. من أمثلة الأجوبة على هذا المعيار: «بعض الناس يهيمنون بلا هدف خلال حياتهم، لكنني لست منهم تقبل الذات: يدل إحراز نتيجة عالية في هذا الاختبار على أن للمجيب موقفاً إيجابياً تجاه نفسه. من أمثلة الأجوبة على هذا المعيار: «إنني أحب معظم جوانب شخصيتي».

بعد عرضة على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان صلاحية فقراته في قياس الرفاه النفسي لدى طلبة المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2-4-4 تعليمات المقياس :

من أجل تطبيق مقياس الرفاه النفسي على أفراد عينة البحث من طلبة المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة قام الباحث بوضع عدة تعليمات للمقياس والتي تعد الدليل للمفحوص أو المستجيب وتم مراعاة ما يأتي :

- 1- عدم ذكر الاسم .
- 2- عدم ترك أي فقرة بدون إجابة .
- 3- ضرورة الإجابة بصراحة وبدقة .
- 4- ضرورة عدم الاستعانة بزميل آخر للإجابة .

5- وضع علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك وأمام كل فقرة .

وقد قام الباحث بإخفاء الغرض الحقيقي من المقياس إذ لم يذكروا اسم المقياس كما تضمنت التعليمات مثلاً عن كيفية الإجابة عن الفقرات .

2-4-5 استطلاع المقياس :

لغرض معرفة وضوح التعليمات والفقرات وبدائل الإجابة من قبل الطلبة فضلاً عن تحديد الوقت اللازم للإجابة على الفقرات المقياس والتعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث عند تطبيق المقياس على أفراد عينة البحث وبالتالي تلانيها . أستطلع المقياس على عينة مكونة من (5) طلاب تم اختيارهم عشوائياً من عناصر المجتمع بتاريخ 2 / 2024/1.

وقد تبين ان التعليمات كانت واضحة وان الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس كان ما بين (15 - 20) دقيقة وبذلك أصبح المقياس جاهزاً لتطبيقه على افراد عينة البحث .

2-4-8 تصحيح المقياس :

ان مقياس الرفاه النفسي صيغت فقراته بالاتجاه الايجابي ولمعرفة طبيعة إجابة العينة على مقياس الرفاه النفسي تم استخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض والذي يعني (الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس)⁽¹⁾ .

2-4-9-3 الخصائص السيكومترية للمقياس :

إن الصدق والثبات يعدان من أهم الخصائص السيكومترية في المقياس النفسي والتربوي ومهما كان الغرض من استخدامه وعليه يجب التحقق من هذه الخصائص والشروط من أجل ضمان جودة وصلاحيّة المقياس المستخدم بالمقياس والتقويم⁽³⁸⁾ .

أولاً : صدق المقياس :

يشير صدق المقياس إلى الصحة والصلاحيّة إلى إن المقياس يقيس بالفعل الوظيفة المخصص لقياسها دون إن يقيس وظيفة أخرى إلى جانبها⁽³⁹⁾.

وقد تحقق الباحث من صدق مقياس الرفاه النفسي لطلبة المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال مؤشر صدق المحتوى أو المضمون عندما عرض المقياس بصورته الأولى على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحية فقراته في قياس ما وضعت من أجله .

ثانياً : ثبات المقياس :

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في المقاييس التربوية والنفسية ويجب توفرها في المقياس لكي يكون صالحاً للاستخدام ويعني "إن المقياس موثقاً به ويعتمد عليه أو إن درجة الفرد لا تتغير جوهرياً بتكرار أداء المقياس أو اتساق نتائجه مع نفسها"⁽⁴⁰⁾ . وللتحقق من ثبات مقياس الرفاه النفسي استخدم الباحث طريقة (كيودر ريتشاردسون) .

35- محمد شحاتة ربيع : قياس الشخصية ، ط2 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2009 ، ص 54 .

38- صلاح الدين محمود علام : المصدر السابق ، 2006 ، ص 88 .

39- سامي مصطفى (وآخرون) : القياس والتشخيص في التربية الخاصة ، عمان ، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع ، 2006 ، ص 111 .

40- سبيع محمد أبو لبده : مبادئ القياس النفسي والتقييم التربوي ، ط1 ، عمان ، دار الفكر العربي ، ناشرون وموزعون ، 2008 ، ص 220 .

وتهدف هذه الطريقة للوصول إلى قيمة تقديرية لمعامل ثبات المقاييس التي تكون درجات مفرداتها متعددة أي تتطلب إجابة الاستبانة أكثر من بديلتين ، ولإيجاد الثبات بطريقة كيودر ريتشاردسون لمقياس الرفاه النفسي اعتمد الباحث على بيانات أفراد عينة البحث البالغ عددهم (70) ومن خلال استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) تم استخراج ثبات المقياس الذي بلغ (0.937) وهو معامل ثبات عالي وموثوق به .

2-5 التجربة الأساسية :

بعد استكمال الإجراءات التي تؤهل إجراء التجربة الأساسية قام الباحث بتنفيذها على أفراد عينة البحث من الطلاب الذكور والبالغ عددهم (134) طالبا آذ بدا تطبيق المقياس بتاريخ 7 / 1 / 2024 مراعيًا فيها نفس الأساليب والطرائق المقننة التي يتم على ضوءها تطبيق المقياس ، وبعدها تم جمع الاستمارات وتفرغها تمهيدا لمعالجتها إحصائيا .

2-6 الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسط الفرضي
- اختبار (T) لعينة واحدة
- اختبار (T) لعينتين مستقلتين ومتساوية بالعدد

3- نتائج البحث عرضها وتحليلها ومناقشتها :

3 - 1 واقع مستوى الرفاه النفسي للطلبة وتحليلها ومناقشتها :

تحقيقاً لهدف الدراسة المتضمن (التعرف على مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة الذكور في المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) وبعد استكمال اعداد المقياس وتطبيقه على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (134) طالبا والمتضمن (54) فقرة صيغت بالاتجاه الإيجابي والتحقق من موضوعية استجابة المختبرين التي أثبتت عدم استبعاد اي من استمارات الطلبة بعدها سعى الباحث إلى استخراج مؤشرات الاحصاء الوصفي والمتمثلة بقيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري والمنوال ومعامل الالتواء لدرجات الطلبة على مقياس الرفاه النفسي بعدها تم حساب قيمة الوسط الفرضي للمقياس ، وبعد الاستدلال عن معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية المتحققة والأوساط الفرضية من خلال استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض والتعرف على واقع مستوى الرفاه النفسي أوضحت النتائج بين الأوساط الحسابية المتحقق لدرجات أفراد عينة البحث وبين الأوساط الفرضية لمقياس أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً والجدول (1) يبين ذلك

جدول (1)

يبين دلالة فروق الأوساط الحسابية المتحققة والوسط الفرضي لمقياس الرفاه النفسي

مقياس الرفاه النفسي	حجم العينة	الوسط	الانحرا ف	الوسيط	معامل الالتواء	الخطأ المعياري	الوسط الفرضي	قيمة T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
الطلبة الذكور	134	70.11	4.82	70	.068	.416	108	26.70	معنوي

من خلال ملاحظة الجدول (1) يتبين أن الفرق لصالح الوسط الحسابي المتحقق لكل من عينة الطلبة الذكور في مقياس الرفاه النفسي وهذا يدل على أن مستوى الرفاهية النفسية هو مستوى فوق الوسط . ويرى الباحث أن آراء وميول

واعتقادات أفراد عينة الدراسة تلعب دوراً هاماً في مواقفهم واستجاباتهم وهذا يبني على مشاعر الحب والكراهية التي تنتاب الطلبة .

حيث يرى الباحث أن أهمية شعور الشخص دائماً بالإيجابية، ويسعى دائماً لوضع أهداف قيمة وذات معنى، ويضع خطاً لتحقيقها، وتتشكل لديه علاقات اجتماعية إيجابية، ويشعر بالاستقلالية في تحديد مسار حياته؛ وبالتالي يشعر الفرد بالسكينة والطمأنينة والراحة النفسية؛ وبالتالي يتمتع الفرد بصحة نفسية عالية بعيداً عن الاضطرابات والضغوطات والمشاكل النفسية. هي مكسب اجتماعي وحضاري وثقافي وهي نتيجة أسباب شخصية ونفسية واجتماعية ويعد هذا الارتفاع بمستوى الرفاهية النفسية الى التوافق الشخصي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطبيعة المجتمع والمسؤوليات المطلوبة منهم .

ويعزى الباحث هذه الفروق إلى قيمة درجة الوسط الحسابي للطلبة الذكور في مقياس الرفاه النفسي كونها اكبر من قيمة درجة الوسط الفرضي لمقياس الرفاه النفسي مما يؤكد أن الطلبة الذكور هم يتميزون بمستوى مرتفع في الرفاهية النفسية ، حيث يحاول الطلبة الشباب تحقيق ذاتهم ولاسيما في هذه المرحلة العمرية فضلاً عن المناخ والبيئة الاجتماعية وما يرافقها من متطلبات الحياة والمجتمع العراقي . ويرى الباحث أن هناك مجموعة من الظروف الاجتماعية والبيئية تؤدي بالشباب إلى أن يعد نفسه (كفناً ومنجزاً) ومتعدد المواهب وعندما يولد لديه هذا المفهوم صاحبه شعور عالي في تقدير الذات فضلاً عن أساليب التنشئة الاجتماعية التي تستخدمها معظم الأسر العراقية تشجع على خلق شبابا يتميز بمستوى من الرفاهية النفسية لان الاقران واصدقاء الحي والمنطقة هي تنظيمات اجتماعية وان صغر حجمها ألا أن العمل داخلها باتجاه أهداف مشتركة ينمي حالة الانتماء والولاء والسمات الشخصية لدى الذكور، وعند تحليل بيانات الطلبة ويرى الباحث أن رضا الفرد عن حياته، فتقل المشاعر والمشكلات السلبية، وتظهر المشاعر الإيجابية لديه، وقد تكون الرفاهية النفسية إما مرتفعة أو منخفضة لدى الشخص. فعندما يقوم الشخص بتقييم حياته ومدى تحقيق أهدافه تظهر لديه مستوى الرفاهية، فعندما يُشبع الشخص حاجاته، ويحقق أهدافه ويمارس الأنشطة التي يحبها يشعر بالرضا عن ذاته وبالتالي يكون لديه مستوى الرفاهية النفسية مرتفع. وفي حال كان مستوى الرفاهية النفسية منخفضاً يستطيع الفرد رفع المستوى من خلال تنظيم انفعالاته وذاته والاستمرار في تعلم كل ما هو جديد والانتباه إلى الخصائص الشخصية وعمره وخبراته في الحياة، فعندما يقدر الشخص ذاته، ويزرع في نفسه الأمل والتفاؤل بعيداً عن الحزن والمشاعر السلبية يتكيف مع بيئته، فيشعر بالرفاهية النفسية.

4 - الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

من خلال ما أفرزته نتائج الدراسة توصل الباحث الى عدة نتائج :

1. يتمتع الطلبة الذكور في المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية

4-2 التوصيات :

من خلال ما أفرزته نتائج الدراسة خلص الباحث الى عدة توصيات :

1. الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في تقويم الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية .

2. اجراء دراسات مشابهة تعتمد تقويم أساليب نفسية واجتماعية أخرى لدى طلبة الجامعة .

3. اجراء دراسات تتضمن متغيرات الدراسة الحالية وعلى فئات عمرية أخرى وتشمل عينات أوسع

المصادر :

* سميرة محمد وآخرون: مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي ، مجلة الارشاد النفسي ع 1 ، 637-694

- * هشام ، السيد محمد : 2010، النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية جامعة بنها ، 81(20) ، 350-368
- * ثائر احمد غباري ، خالد محمد أبو شعيرة ؛ سيكولوجيا الشخصية : عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، 2009 ، ص 89
- * غازي صالح محمود ، شيماء عبد مطر ؛ مفهوم الذات : عمان ، دار المجتمع العربي ، 2011، ص85.
- * خالدة ابراهيم احمد ؛ اتجاهات حديثة في علم النفس الرياضي، بغداد ، مطبعة النور ، 2011، ص54
- * حسن احمد الشافعي وسوزان احمد علي؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية :الإسكندرية، منشأة المعارف، 1999، ص 207.
- محمد شحاتة ربيع : قياس الشخصية ، ط2 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2009 ، ص54 .
- صلاح الدين محمود علام : المصدر السابق ، 2006 ، ص88 .
- سامي مصطفى (وآخرون) : القياس والتشخيص في التربية الخاصة ، عمان ، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع ، 2006 ، ص111 .
- سبع محمد أبو لبده : مبادئ القياس النفسي والتقييم التربوي ، ط1 ، عمان ، دار الفكر العربي ، ناشرون وموزعون ، 2008 ، ص220

Ryff .C. (1995) Psholojicalojicaj Well- Beinj in adult life curren Direcrlons in Psholojicalojicaj Science 4-99-104