

الرفاهية العقلية وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة الجامعة

م. د. ذر منير مسيهر

جامعة الانبار/ كلية التربية للبنات

الملخص

الرفاهية العقلية توصف على انها مزيج من تجربة الفرد وقدرته على العمل كفرد وكعضو في المجتمع ويمكن القول أنها الشعور الجيد ، ويرى الباحث أن العديد من المتغيرات تؤثر في الرفاهية العقلية ومنها السعادة إذ تعرف بأنها شعور بالرضا والاشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات ؛ فكانت أهداف البحث الحالي تستهدف الآتي :

- ١- الرفاهية العقلية لدى طلبة الجامعة .
 - ٢- الفروق في الرفاهية العقلية لدى طلبة الجامعة على وفق التخصص (علمي، انساني) .
 - ٣- السعادة لدى طلبة الجامعة .
 - ٤- الفروق في السعادة لدى طلبة الجامعة على وفق متغير التخصص (علمي ، انساني)
 - ٥- مدى اسهام السعادة في الرفاهية العقلية لدى طلبة الجامعة .
- واقصر البحث على طلبة في الدراسات الأولية الصباحية من جامعة الانبار للعام الدراسي (٢٠١٨ - ٢٠١٩) ، اذ بلغ حجم عينة البحث (١٠٠) طالبة .ولتحقيق أهداف البحث الحالي استخرج الباحث الخصائص الاحصائية للمقياسيين (تميز وصعوبة الفقرات ، والصدق ثبات المقياسيين) وبعد ان حللت البيانات باستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة ، خلص البحث الحالي الى النتائج الآتية :

- ١- يتسم طلبة جامعة الانبار بالرفاهية العقلية .
 - ٢- يوجد فروق ذات دلالة معنوية تبعا لمتغير التخصص ولصالح التخصص الانساني .
 - ٣- يتمتع طلبة جامعة الانبار بالسعادة .
 - ٤- وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغير التخصص ولصالح التخصص الانساني .
 - ٥- يوجد اسهام للسعادة في الرفاهية العقلية .
- الكلمات المفتاحية :** الرفاهية العقلية ، السعادة ، جامعة الانبار

Mental wellbeing and its relationship to happiness of the university students

DherMuneerMsehirAlani

University Of Anbar

The abstract

Mental well-being is described as a mixture of the individual's experience and his ability to work as an individual and as a member of society, and it can be said that it is a good feeling, and the researcher believes that many variables affect mental well-being, including happiness, as it is defined as a feeling of contentment, satisfaction, self-assurance, and self-fulfillment. :

- 1- The mental well-being of university students.
- 2- Differences in mental well-being of university students according to specialization (scientific, humanistic).
- 3- Happiness among university students.
- 4- Differences in happiness among university students according to the variable of specialization (scientific, humanistic)
- 5- The extent to which happiness contributes to the mental well-being of university students.

The research was limited to students in the morning initial studies from Anbar University for the academic year (2018-2019), as the size of the research sample reached (100) students. To achieve the goals of the current research, the researcher extracted the statistical characteristics of the two standards (the distinction and difficulty of the paragraphs, the honesty and the stability of the two standards). After analyzing the data using the appropriate statistical means, the current research concluded the following results:

- 1- Anbar University students are characterized by mental well-being.
- 2- There are differences of significant significance according to the variable of specialization and in favor of human specialization.
- 3- Anbar University students enjoy happiness.
- 4- There are significant differences in the specialty variable in favor of the human specialty.
- 5- There is a contribution to happiness in mental well-being.

Key words ; Mental well-being, happiness , Anbar University

الفصل الأول / التعريف بالبحث

مشكلة البحث :

ليس بغريب ان نقف على امرا مفاده : ان من يقرأ في ادبيات علم النفس من دراسات وتجارب اكااديمية يلاحظ انحيازاً غير ملحوظ يقوم على الاهتمام بالجانب السلبي في دراسة السلوك البشري والتأكيد عليه ، مبتعدين بدراساتهم عن الجانب الاخر الا وهو الايجابي في السلوك البشري .

هذه الاشارة هامة في عمق البحث النفسي اظهر مشكلة ، اذ لم يأل الباحث جهداً في ابراز مرتكزا من مرتكزات النفس البشرية بكل جوانبها تجلى بعنوان " الرفاهية العقلية وعلاقتها بالسعادة " . اذ لوحظ ان هناك اختلاف في الرؤى والنظريات والاتجاهات وصولاً الى قياس تلك المتغيرات .

ولا يستبعد الباحث ان مثل هذه المتغيرات اصبحت ضرورة تحديدها وابرازها وخاصة في مجتمع البحث الحالي كونه قد تعرض الى الكثير من المشكلات والمنغصات نتيجة الاحداث التي مر بها . من اجل ذلك تجلت مشكلة البحث الحالي مشفوعة بسعي الباحث لحلها في ظلال المتن العلمي للمعارف النفسية .

أهمية البحث :

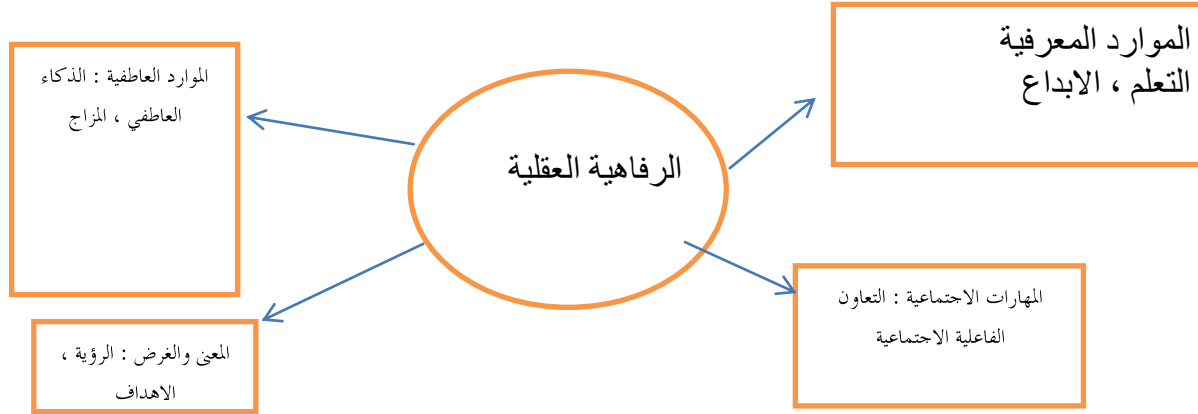
توصف الرفاهية العقلية في بعض الاحيان على انها مزيج من تجربة الفرد مثل (السعادة و الرضا) وقدرته على العمل كفرد او كعضو في المجتمع ويمكن القول ان الرفاهية العقلية هو الشعور الجيد ، اذ تؤثر على نطاق واسع على الفرد من حيث نوعية حياته وعلى المجتمع بشكل عام كما تؤثر بشكل واضح كما تؤكد الدراسات على الاطفال والشباب في الطريقة التي يتعاملون بها مع الاحداث اليومية الرئيسية مثل (التوتر و الصدمات النفسية)؛ ليس فقط ذلك فهم اقل عرضة للانخراط في السلوكيات التي قد تعرض صحتهم للخطر (Bryant , 2015) .

وفي الوقت الحاضر يعيش العالم حياة مضطربة تؤثر في الركود الاقتصادي وتؤدي الى مصاعب كبيرة للمؤسسات والشركات اضافة الى العوائل بشكل عام فمن اجل ايجاد طريقة للوصول الى التماسك والمرونة من اجل ادارة هذه الاوقات الصعبة لابد من الوصول الى الرفاهية العقلية وبالتالي فهمنا للخطر الذي يؤثر على رفاهيتنا العقلية هي الخطوة الاولى والاساسية لتطوير المجتمع بشكل عام (Cooke , 2011) .

كما وتشير العديد من الدراسات الى وجود منحني على شكل حرف (U) في الرفاهية العقلية خلال فترة المراهقة اذ تكون في ادنى مستوياته بين (١٤ - ١٥) عاما اذ وجدت دراسة (NSR) ان ليس

بالضرورة ان تكون التغيرات الجسدية والهرمونية التي غالبا ما تحدث في هذه الفترة هي السبب فقد ترجع الى مجموعة من العوامل الاجتماعية والبيئية (Bryant, 2015).

فلا مناص من أن الرفاهية العقلية طريقا اساسي الذي من خلالها يؤدي الى تفاوت في الصحة وهناك علاقة مباشرة وغير مباشرة بينهما ؛ بالإضافة الى العديد من العوامل التي تؤثر في الرفاهية العقلية ، اذ تم مراجعة المعايير والادلة للبرنامج (MWIA) وهو احد الراج في سنغافورا لتقييم الرفاهية العقلية ومن خلاله ايضا فهم ابعاد الرفاهية العقلية والشكل (١) يوضح ذلك .



شكل (١) ابعاد الرفاهية العقلية (Cooke , 2011).

وباستتباع الباحث الدراسات التي تناولت موضوع الرفاهية العقلية ، تلوح في الأفق أن الرفاهية العقلية مهمة في العمل التطوعي وهو شكل حيوي من اشكال المشاركة المدنية والتي تساهم في رأس المال الاجتماعي ورفاهية المجتمع بشكل عام ، ونظرا لكون العمل التطوعي يساهم في ازدهار المجتمعات والامم يسعى الباحثون في العديد من التخصصات الى فهم سبب تطوع الافراد من عدم تطوعهم اذ توصلت العديد من الدراسات الى ان الرفاهية العقلية مرتبطة بمستوى عالي من التطوع وبالتالي فالرفاهية العقلية تسهم في زيادة النشاط الايجابي او مساعدة الآخرين مما يجعلهم يشاركون على نطاق واسع في العمل التطوعي (Andersson , 2016).

فالرفاه والسعادة صيرورة نفسية تعلو وتسمو فوق الاعتبارات المادية ؛ وهي لا تتجسد في مجرد اختفاء الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق والغضب؛ بل تتجلى حياة سعيدة ومؤثرة ذات معنى تنجز اهدافا سامية لنا وللآخرين ، في مناخ الأخلاق المتينة ويعد انتهاء الآلام النفسية احد عوامل السعادة (كتلو ، ٢٠١٥).

ويرغب السواد الاعظم من الناس في أن ينعموا بقدر أكبر من الشعور بالسعادة فهم يودون استشعار المزيد من المتعة والضحك والسرور، والمزيد من النجاح على صعيد الحياة ، في العمل والعلاقات ويؤمن أسعد الناس ان السعادة اختيار وعادة . أي ان السعادة لا تقوم على بعض الأمور المرجاة التي سوف تحدث في وقت ومكان في المستقبل، كأن يقول أحد : سوف أكون سعيدا " عندما اتزوج " ، " عندما يكبر الاطفال " ، ولكنها تكون دائما وفي كل لحظة وفي كل مكان ، حيث تعمم على جميع المواقف وتثبت عبر الزمن (معمريه ، ٢٠١٦) .

وباستظهار الباحث لعدد من الدراسات وجد ان هناك علاقة بين السعادة وبعض المتغيرات النفسية كما ان هناك فروق في السعادة على قائمة أكسفورد للسعادة لصالح الذكور اذ حصلوا على متوسط اعلى من الاناث (ياسين ، ٢٠١٧). وافر علماء النفس الاجتماعي بناء على العديد من الدراسات الى، اولاً : الناس السعداء يقررون المرور بمستويات أعلى من الانفعال الايجابي ومستويات اقل من الانفعال السلبي

مقارنة بالناس الأقل سعادة . ثانيا : ان العلاقات الاجتماعية الجيدة مع الآخرين الأصدقاء، المقربين، الأسرة، والشركاء هي مكون مهم من السعادة . هذه العلاقة الوثيقة تكون بالتأكيد متاحة للناس في كل مكان وفي كل الثقافات، بغض النظر عن الثروة الشخصية (Baron ,2015). والشعور بالسعادة في حقيقته مفهوم عالمي المغزى والمضمون. وله أهمية متماثلة عند جميع المجتمعات، بدءا بأكثر المجتمعات تقدما الى أكثرها بدائية. ويرى الباحثون أن الفروق في اللغة والثقافة، لا تؤثر على الطبيعة العالمية للشعور بالسعادة بوصفه غاية قصوى للإنسان في كل مكان. وقد كشفت الأبحاث عن ان اسباب السعادة تبدو متماثلة لدى مختلف المجتمعات والثقافات، ولجميع الاعمار بصرف النظر عن المكان الذي يعيشون فيه (علام ، ٢٠٠٨)

مما سبق فضلا عن الادبيات المدونة في الموضوعين (الرفاهية العقلية والسعادة) استشر الباحث ان هناك علاقة بين المتغيرين هذه علاقة قد تكون نظرية في الوهلة الاولى ، وبالتالي لم يأل الباحث جهدا ان يدرس هذه العلاقة دراسة تطبيقية لمعرفة ذلك وهذا في صميم أهمية البحث الحالي . اضافة الى الاختلاف في وجهات النظر المفسرة للمفهومين . كما لاحظ البحث ان هناك صعوبة في قياس المفهومين وخاصة المتعلق في الرفاهية العقلية وبالتالي تتجلى أهمية البحث الحالي .

أهداف البحث :

يستهدف البحث الحالي تعرف ما يأتي :

- ١- الرفاهية العقلية لدى طلبة الجامعة .
- ٢- الفروق في الرفاهية العقلية لدى طلبة الجامعة على وفق التخصص (انساني ، علمي) .
- ٣- السعادة لدى طلبة الجامعة .
- ٤- الفروق في السعادة لدى طلبة الجامعة على وفق متغير التخصص (انساني ، علمي) .
- ٥- مدى اسهام السعادة في الرفاهية العقلية لدى طلبة الجامعة .

حدود البحث :

يتحدد هذا البحث ب :

١- طلبة جامعة الانبار.

٢- العام الدراسي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ .

٣- المتغيران وهما : الرفاهية العقلية ، السعادة .

تحديد المصطلحات :

الرفاهية العقلية Mental Well- being

تعريف Brown el 2008

هو الاداء النفسي للفرد المتمثلة بالرضا عن الحياة والحفاظ على علاقات المنفعة المتبادلة وتطويرها (

.(Brown , el, 2008)

أما التعريف الإجرائي : فهو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الرفاهية العقلية المعد لإغراض البحث الحالي .

السعادة Happiness

انفعال او مزاج يلي تحقيق اهداف فرعية ، او يتساوى مع انخراط المرء فيما يجب ان يفعله (الريماوي وآخرون ، ٢٠١٤) .
أما التعريف الإجرائي : فهو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس السعادة المعد لأغراض البحث الحالي .

الفصل الثاني / الإطار النظري

أولا : الرفاهية العقلية - Mental Well-being :-

تقديم :

ادراك المهتمون بمجال الصحة العقلية والصحة بشكل عام ولسنوات عديدة الحاجة الى تركيز جهودهم على تحسين الصحة والوقاية من الامراض العقلية ، وجاء هذا نظرا للارتباك المتعلق باستعمال (الصحة العقلية) ووصف الخدمات المتعلقة للأشخاص المصابين بالأمراض العقلية ، وهناك صعوبة في الجهود الرامية الى تعزيز الرفاهية العقلية بسبب عدم وجود ادوات صالحة لقياس هذا المفهوم . بالتالي كان لابد من الاحاطة بعدة موضوعات من جل الوصول الى مقياس للرفاهية العقلية .

وقائع حول الرفاهية العقلية :

ان نقطة الانطلاق الضرورية لتطوير اداة جديدة هو فهم واضح للمفهوم الذي يراد بناء مقياسه ، قديما كان هناك جدل كبير حول طبيعة الصحة والرفاهية النفسية الايجابية وفي السنوات الاخيرة اصبح هناك اجماع على فهم واضح للمفاهيم . (Brown, el , 2008)
وهذا الفهم للرفاهية العقلية يرتبط بكيفية ادراك لشخص لحالته وتجربته ؛ اذ غالبا ما ترتبط بتقييم الفرد لأفكاره ومشاعره الواقعية مثل السعادة والرضا عن الحياة وتشير الدراسات الى ان الاطفال في سن المدرسة قادرون على هذا النوع من التقييم على الرغم من بعض القضايا التي يجب اخذها في الحسبان منها درجة التطور العقلي الذي يمكن ان يصعب عليه تحديد ماهي الحياة الجيدة والسيئة (Heubner , 2004) .

فلا مناص من ان الرفاهية العقلية هي حالة الفرد وكيف يشعر و حالة التكيف مع الحياة اليومية ؛ وهو شعور يمكن ان يتغير من يوم لآخر او شهر لآخر او حتى عام لآخر وهو شعور بالثقة النسبية بالنفس . ومن ضروب الاستشعار بالرفاهية العقلية هو ١- الثقة بالنفس : اذ يقدر الفرد نفسه ويقبلها ويحكم عليها وفقا لمعايير معقولة . ٢- التواصل مع العالم : يمكن للشخص بناء علاقات ايجابية مع اشخاص اخرين والحفاظ عليها وهذا يزيد الشعور بانه يستطيع المساهمة في المجتمع الذي يعيش فيه . ٣- التعامل مع الضغوط اليومية (Warin , 2013) .

ويبدو ان الرفاهية العقلية اصبحت مقبولة الى حد كبير على انها تغطي منظورين هما :

- ١- التجربة الذاتية للسعادة (التأثير) والرضا عن الحياة (المتعة) .
- ٢- الاداء النفسي الايجابي و العلاقات الجيدة مع الآخرين ؛ والاخير يشمل تطوير و قبول الذات (

(Deci, el , 2001) .

مقياس الرفاهية العقلية :

لعل يحسن قبل التائي لهذا المطلب الاشارة الى تطوير المقياس اذ تم من خلال البحوث التي اجريت في جامعة وارويك و ادنبره (Warwick – Edinburgh) وكانت بداية العمل عبارة عن مقياس موجود مسبقا يسمى مقياس التأثير الذي تم تطويره في الثمانينيات في نيوزلندا وهذا المقياس يتكون من (٢٠) فقرة يتعلق بالصحة العقلية وبالرغم من اجراءه في العديد من الدول وبشكل واسع الا انه لم يتمتع

بالمصادقية في المملكة المتحدة ؛ وكشفت العديد من الدراسات شملت مجموعة واسعة من المشاركين باختلاف الطبيعة الاجتماعية والاقتصادية وهو اجراء اولي لهذا لتطوير المقياس ان المشاركين ينظرون اليه بشكل ايجابي على الرغم من بعض الفقرات التي عدت صعبة . وبعد مراجعة النتائج من قبل المختصين في العديد من التخصصات قام الفريق البحثي بصياغة الفقرات مع الاخذ في الآراء المتعلقة بالمقياس (Tennant, el , 2006).

وألمحت الى ان مقياس الرفاهية العقلية تضمن (١٤) فقرة تتعلق بحالة الفرد العقلية (الافكار والمشاعر) في الاسبوعين السابقين ، ويتم الاجابة على الفقرات مدرج خماسي يتراوح بين (لاشي من الوقت) الى (كل الوقت) وصيغت هذه الفقرات بإيجابية مستبعدا الجانب الروحي معدا هذا الجانب يزيد من صعوبة الاستجابة ؛ مستهدفا قياس الرفاهية العقلية ذاتها او نفسها وليست محددات الرفاهية العقلية التي تشمل ادارة الصراع وحل المشكلات فضلا عن العوامل الاقتصادية والاجتماعية مثل الفقر والعنف المنزلي وغيرها من اشكال الاستبعاد الاجتماعي . وقد تحقق من صدق وصحة هذا المقياس بأجراء العديد من الدراسات شملت عينات متفاوتة (Brown, el , 2008) .

ولنا أن نسوغ انطلاقا مما ذكر سابقا علة تبصر الباحث بتوضيح مقياس الرفاهية العقلية هو اختلاف في وجهات النظر حول بناء المقياس والصعوبة فيه بتالي تجلى للقارئ صورة قياس الرفاهية العقلية .

ثانيا : السعادة : Happiness :

اراء حول السعادة .

ان الشعور بالسعادة والتعبير عنها يختلف من فرد لآخر ، ومن ثقافة لأخرى ، ومن مرحلة عمرية لأخرى كما تتباين مصادر السعادة من فرد لآخر . وتعددت تعريفات السعادة ، فيعرفها (مايكل ارجايل) بأنها شعور بالرضا والاشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات . في حين ترى (مایسة النیال وماجدة خمیس) أن السعادة شعور وانفعال متكامل يتراوح ما بين الطفولة السوية المشبعة وتحقيق اشبع الحاضر . وتحدد (امسية الجندي) بأنها حالة وجدانية ايجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية والسعادة الاجتماعية . ومما ذكر يتضح تبين في تعريف السعادة بشكل عام ، الا ان معظم الباحثين اتفقوا على انها مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على توفر حالة من الرضا العام لدى الفرد وسعيه المستمر لتحقيق اهدافه الشخصية في اطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الايجابية مع الآخرين (ابو هاشم ، ٢٠١٠) . وهيمن المظاهر الهامة في حياة الانسان هو الشعور بالسعادة ، وهي هدف حياتي مهم بالنسبة لغالبية الناس ، لأننا نريد ان نكون سعداء ومتمتعين في هذه الحياة وراضين عنها . ولكن ما الذي يعنيه هذا بالتحديد ؟ بعد عقود من البحث في طبيعة ، واسباب ، وتأثيرات السعادة ؛ يتفق معظم علماء النفس الاجتماعي على ان هذه التقديرات تتضمن اربعة مكونات اساسية هي : ١- الرضا الكلي عن الحياة ، وهي الشعور بسعادة عامة مع حياتنا . ٢- والرضا عن المجالات الهامة بالحياة ، وتشمل الرضا عن العمل والعلاقة ، والاسرة . ٣- المشاعر الايجابية ، وهي المرور بانفعالات وحالات مزاجية غالبية الوقت . ٤- المشاعر السلبية وهي المرور بانفعالات او مشاعر سلبية بمعدل اقل بكثير ، والافضل ان تكون نادرة الحدوث (Baran ,el , 2015) .

وهنا لابد من الإشارة إلى أن هناك عدد من الخصائص التي تتميز بها الشخصية السعيدة وهي :

١- الثقة بالنفس : لقد ثبت عبر العصور كلها وفي المجتمعات أن الايمان الراسخ وقدراتنا الذاتية والقة العالية بأنفسنا تزيد من الرضا بالحياة بنسبة ٣٠% وتجعلنا أكثر سعادة في حياتنا المنزلية والعملية .

٢- قوة المعتقدات الدينية وعدم ضعفها : الاقبال على الطاعات وتبني الغايات والاهداف الحميدة من

خصائص الشخصية السعيدة (ابو حماد ، ٢٠١٩)

- ٣- ممارسة الرياضة : ان ممارسة الرياضة البدنية في انتظام تزيد من شعور الفرد بالهناء والرفاهة ومن قدرته على مكافحة ما يصادفه في مراحل حياته من التوترات العصبية والخيبات والخروج منها سالما (عبد الفتاح ، ١٩٨١) .
- ولا يستبعد الباحث مقبولية أن فهم السعادة بوصفها انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة او بوصفها انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة ؛ وشدة هذه الانفعالات وليست السعادة عكس التعاسة تماما .
- وينبغي أن نأخذ ثلاثة عناصر للسعادة في الاعتبار :
- ١- الرضا عن الحياة ومجالاتها المختلفة .
 - ٢- الاستمتاع والشعور بالبهجة .
 - ٣- العناية بما يتضمنه من قلق واكتئاب (أرجيل ، ١٩٩٣) .

مضمار قياس السعادة :

لقد اعد مقياس أكسفورد للسعادة المعروف باسم The oxford happiness questionnaire واختصارا بالأحرف OHQ من قبل (هيلز وارجيل) عام ٢٠٠٢ ؛ وهو من المقاييس الهامة التي تقيس السعادة ، وهو احدى الادوات التي تعتمد على التقرير الذاتي وينتمي الى فئة المقاييس الجماعية السهلة التطبيق (ياسين ، ٢٠١٥) وكان هذا المقياس امتدادا وتعديلا وتحسينا لسابقه المعروف باسم " قائمة اوكسفورد للسعادة والتي اعدت لتكون مقياسا عاما للسعادة الشخصية ويستخدم بصورة اساسية في قسم علم النفس التجريبي بجامعة اوكسفورد في اواخر الثمانينيات من القرن الماضي والمنطلق في بناءه بصورته الاولى والمعدلة النظرة التي اعتمدها كل من (ارجيل و كروسلاند) للسعادة والتي اكدت على ثلاثة مكونات للسعادة وهي استمرار العواطف الايجابية وقوتها و مستوى من الرضا خلال فترة معينة اضافة الى غياب المشاعر السلبية (ميخائيل ، ٢٠١٥) .

ولا يستبعد الباحث مقبولية المقياس لعل قادمة :

- أكثر موضوعية و مقبولية في قياس السعادة .

- امتزاج آراء فقرات المقياس بجوانب فلسفية واجتماعية ونفسية مما يعزز من قوتها .

- اعتماد كثير من الدراسات التي تناولت السعادة عليه .

الفصل الثالث / إجراءات البحث

تحقيقا لأهداف البحث الحالي استوجب تحديد مجتمع البحث واختيار عينته من ذلك المجتمع ، كذلك اختيار أدوات البحث المناسبة وما ينبغي أن يتوافر فيها من صدق وثبات فضلا عن تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات ومعالجتها وأنفاً استعرض الإجراءات التي تم اعتمادها في البحث الحالي وكالاتي:

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة كليات جامعة الانبار للعام الدراسي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ .

عينة البحث :

إن تحديد حجم العينة اللازمة متطلب ضروري لتحقيق أهداف البحث . لذلك لجأ الباحث إلى اختيار عينة بحثه بالطريقة الطبقيّة العشوائية Sampling Stratified Random ذات التوزيع المناسب كي

* يمكن أن نستوضح هذا التعداد بالرجوع إلى قسم التخطيط في جامعة الانبار .

تكون ممثلة لمجتمع البحث . وبلغت عينة البحث الحالي (١٠٠) طالبة من كلية التربية للبنات موزعة على اساس التخصص العلمي (انساني - علمي) .

أداتا البحث :

من أجل الإحاطة بأهداف البحث الحالي لا بد من إيجاد أدوات لقياس المتغيرين التي شملها البحث الحالي وهي (الرفاهية العقلية ، والسعادة) . وقد استطعنا أن نرصد مقياسين تبناها الباحثة لعلّة أقدم على تبيانها سابقاً ؛ نقف على وجه من التفصيل ، وهو مقياس " برون واخرون " Brown el عام ٢٠٠٨ ؛ ويتكون بصورته الأولى من (١٤) فقرة ، صيغت فقراته بصورة ايجابية. اعتماداً على الوزن الخماسي وهي (كل الوقت " ٥ " ، غالبا " ٤ " ، بعض الوقت " ٣ " ، نادرا " ٢ " ، لا شيء من الوقت " ١ ") . ونستوضح أيضا في ما يتعلق بمقياس المتغير الثاني وهو السعادة ، إذ تبني الباحثة مقياساً أكسفورد السعادة والمترجم من قبل " امطانيوس ميخائيل " عام ٢٠١٤ ويتكون (٢٧) فقرة ، وجاءت بدائل المقياس كالآتي (أوافق بقوة ، أوافق بدرجة متوسطة ، أوافق بدرجة خفيفة ، أعارض بدرجة خفيفة ، أعارض بدرجة متوسطة ، أعارض بقوة) . وقد أجرى الباحثة خطوات عدة لكي يكون المقياسين صالحة للتطبيق وتتمتع بالموصفات العلمية للمقاييس والخطوات هي :

أ- ترجمة المقياس :

نستوضح في هذا المقام أن خطوة ترجمة المقياس تتعلق بمتغير الرفاهية العقلية فقط ، بينما الخطوات الأخرى فهي شاملة للمقياسين .

١- ترجم المقياس من اللغة الانكليزية إلى اللغة العربية وذلك بالاستعانة بعدد من المترجمين^(٥) ، وبذلك حصل الباحثة على عدد من التراجم باللغة العربية للمقياس وركز الباحثة بهذا التراجم واستقر على أفضل الصياغات المترجمة إلى اللغة العربية، وأصبحت لدى الباحثة نسخة واحدة باللغة العربية .

٢- عرض الباحثة النسخة المترجمة إلى اللغة العربية مع نسخة المقياس الأصلية باللغة الانكليزية إلى مجموعة من الخبراء والمختصين^(٥) في علم النفس والتربية ممن يتقنون اللغة الانكليزية طالباً منهم أبداء آراءهم وملاحظاتهم بشأن الترجمة مع الإشارة إلى كونها صالحة أم غير صالحة وإجراء التعديلات المناسبة على الترجمة أن وجدت .

٣- وبعد الاستفادة من الملاحظات التي طرحت بشأن الترجمة المقترحة أعيدت ترجمة المقياس من اللغة العربية إلى اللغة الانكليزية بالاستعانة بمترجم^(٥٥) . لم يطلع مسبقاً على المقياس الأصلي بلغته الانكليزية ، فحصل الباحثة على نسختين من المقياس باللغة الانكليزية أحدهما الأصلية والثانية المترجمة من اللغة العربية إلى اللغة الانكليزية.

(٥١) .أ.م.د. عمار عبد الوهاب عبد ، جامعة الانبار ، كلية التربية للبنات ، قسم اللغة الانكليزية .

٢. م.د. عمر محمد عبد الله . جامعة الانبار ، كلية التربية للبنات ، قسم اللغة الانكليزية .

(٥١) . أ.د. سناء مجول فيصل ، جامعة بغداد ، كلية الآداب ، قسم علم النفس .

٢. أ.م.د. احمد لطيف جاسم ، جامعة بغداد ، كلية الآداب ، قسم علم النفس .

(٥٥) .م.م. ايمان ياسين ثابت ، جامعة الانبار ، كلية التربية للبنات ، قسم اللغة الانكليزية .

٤- عرضت هاتان الترجمتان ((باللغة الانكليزية)) على مختص باللغة الانكليزية(***). لمعرفة مدى تطابق النسخة الأصلية مع النسخة المترجمة ((من اللغة العربية إلى اللغة الانكليزية)) إذ بلغت نسبة التطابق (90%)، ومن ثم اعتمدت النسخة العربية.

ب- صلاحية الفقرات :

من أجل الوصول الى مدى صلاحية الفقرات المقترحة في المقياسين الحاليين قام الباحث بعرضهما بصورتها الأولية على عدد من المختصين في علم النفس والتربية كل على انفراد لغرض تقويمها وتحقيق من صلاحيتها وأسلوب صياغتها ومدى صدقها. وتم وضع التعريف النظري لكل متغير من المتغيرين ، وطلب من كل خبير أن يضع علامة (صح) على يسار العبارة ليحدد بموجبها كون العبارة صالحة أم غير صالحة مع ذكر ما يراه مناسباً من إعادة صياغة بعض الفقرات أو إجراء ما يراه مناسب من تعديل أو اقتراح أو إضافة فقرة أخرى . وبعد أن جمعت الاستمارات للمقياسين من السادة الخبراء حلت آراءهم بشأن صلاحية فقرات المقياسين واعتمدت النسبة (80%) فأكثر كمعيار لقبول الفقرة وقد حصلت الفقرات جميعها على هذه النسبة .

ج- تعليمات المقياس :

هذا بمثابة الدليل في الإجابة عن الفقرات وقد روعي فيها أن تكون متسمة بالبساطة والوضوح ومفهومة ، والإشارة إلى أن ما يحصل عليه الباحث هي لإغراض البحث العلمي ، وكل هذه الإجراءات القصد منها توفير الطمأنينة على سرية الإجابة . وطلب من المستجيب أن يضع علامة (صح) تحت البديل المناسب أمام كل فقرة من الفقرات ، وتضمنت التعليمات كذلك مثلاً توضيحاً لطريقة الإجابة . ولضمان ذلك طبق المقياسين على عينة استطلاعية بلغ عددها (25) طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، إذ طلب منهم قراءة تعليمات المقياسين وضع أي ملاحظة أو إشارة لأي عبارة غير واضحة أو غير مفهومة أثناء قراءتهم للفقرات . وبعد انتهاء العينة من الإجابة تبين عدم وجود أي صعوبة في فهم المستجيبين لتعليمات المقياسين وفقراتهم ، وكان الوقت المستغرق في الإجابة بالنسبة لمقياس الرفاهية العقلية يتراوح مداه بين (13-15) دقيقة ، في حين كان مدى الوقت المستغرق في الإجابة على مقياس السعادة (14-16) دقيقة .

د- الخصائص الإحصائية الوصفية للمقياس :

استخدمت الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS في استخراج بعض المؤشرات الإحصائية ولجميع أفراد العينة والبالغ عددهم (100) طالب ، وكما هو موضح في الجدول (١)

الخصائص الإحصائية	الرفاهية العقلية	السعادة
المتوسط الحسابي	50.51	116.9
الوسيط	50.00	115.0
المنوال	48.00	107.0
الانحراف المعياري	7.39	13.30
أقل درجة	29.00	80
أعلى درجة	63.00	148

(***). أ.م. د. أسماء خلف مدلول ، جامعة الانبار ، كلية التربية للبنات ، قسم اللغة الانكليزية .

وتشير هذه النتائج الى اقتراب التوزيع التكراري من التوزيع الاعتدالي مما يؤيد توزيع الخاصية النفسية المقاسة بشكل اعتدالي في المجتمع .

هـ - التحليل الإحصائي لفقرات المقاييس: الهدف من عملية تحليل الفقرات إحصائيا هو الكشف عن قدرتها التمييزية وصدقها او تجانسها وهذ من مستلزمات بناء المقاييس النفسية لان هذا التحليل الإحصائي يبين مدى دقة الفقرات في قياس ما وضعت من اجل قياسه .

تمييز الفقرات: لغرض حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الرفاهية العقلية بفقراته البالغة (14) فقرة ، والسعادة بفقراتها البالغة (٢٧) فقرة ، اعتمد الباحث أسلوب المجموعتين المتطرفتين ، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية إجراءين مناسبين في عملية تحليل الفقرات :

المجموعتان المتطرفتان :-

من أجل تحقيق ذلك قام الباحث بما يأتي :

- طبقت المقياسين على العينة البالغة (100) طالبة والذين اختيروا بالطريقة الطبقيّة العشوائية ثم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة .

- حيث رتبت الاستمارات من أعلى درجة إلى أدنى درجة تنازليا

- اختيرت المجموعة الحاصلة على أعلى الدرجات والمجموعة الحاصلة على أدنى درجة . واعتمد الباحث النسبة المعتدة وفق قانون استخراج المجموعة العليا والمجموعة الدنيا وهي (27%) كمجموعة عليا ، و (27%) كمجموعة دنيا . ومن ثم بلغت عينة المجموعة العليا (27) طالبة وعينة المجموعة الدنيا (27) طالبة.

- ثم تم تطبيق الاختبار التائي (t.Test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات مقياس الرفاهية العقلية والسعادة ، وقد تبين أن جميع الفقرات دالة بالنسبة لمقياس الرفاهية العقلية ، والفقرتين (١٣ ، ١٤) غير دالة بالنسبة لمقياس السعادة والجدولين (٢ ، ٣) يوضحان ذلك .

جدول (٣)
القوة التمييزية لفقرات مقياس السعادة

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	4.14	0.86	2.73	1.15	5.06	دال
٢	4.28	1.18	3.07	1.05	3.95	دال
٣	3.64	0.82	2.19	0.93	6.03	دال
٤	3.60	0.99	2.96	1.18	2.17	دال
٥	3.64	1.16	2.19	1.20	4.51	دال
٦	3.89	0.91	2.84	1.08	3.84	دال
٧	4.21	0.78	3.03	0.99	4.82	دال
٨	4.47	0.69	3.11	1.21	5.47	دال
٩	4.32	0.81	3.03	1.18	4.84	دال
١٠	4.71	0.56	3.34	1.29	5.04	دال
١١	4.60	0.56	3.07	1.35	5.48	دال
١٢	4.60	0.78	3.96	0.88	4.02	دال
١٣	4.10	1.16	3.03	1.45	2.98	دال
١٤	3.82	0.94	2.15	1.12	5.92	دال

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :أستخدمالباحثمعاملارتباط " بيرسون "

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	4.62	1.14	3.18	1.73	3.61	دال
٢	5.44	0.75	4.66	1.41	2.52	دال
٣	5.03	1.09	4.00	1.83	2.51	دال
٤	5.22	0.75	4.55	1.76	1.80	دال
٥	4.85	1.37	4.14	1.48	1.80	دال
٦	4.44	1.52	3.84	1.71	2.17	دال
٧	4.14	1.56	3.37	1.18	2.06	دال
٨	5.74	0.52	4.29	1.56	4.54	دال
٩	5.18	0.78	3.44	1.96	4.84	دال
١٠	4.33	1.30	3.00	1.54	3.43	دال
١١	5.37	0.92	3.44	2.96	5.35	دال
١٢	4.88	1.33	2.88	1.60	4.97	دال
١٣	3.59	1.79	2.88	1.57	1.59	غير دال
١٤	4.70	1.23	4.55	1.42	0.40	غير دال
١٥	4.85	0.86	3.18	1.44	5.15	دال
١٦	5.62	0.56	3.88	1.33	6.22	دال
١٧	5.25	1.19	4.22	0.97	3.49	دال
١٨	5.51	0.70	4.44	1.55	3.27	دال
١٩	5.07	1.07	3.74	1.45	3.83	دال
٢٠	5.37	0.68	4.70	1.29	2.36	دال
٢١	4.96	0.93	4.22	1.42	2.25	دال
٢٢	4.96	1.31	3.62	1.41	3.58	دال
٢٣	5.66	0.62	4.22	1.64	4.26	دال
٢٤	4.51	1.45	2.88	1.60	3.91	دال
٢٥	5.03	0.97	3.37	1.07	5.94	دال
٢٦	5.18	0.92	3.96	1.05	4.53	دال
٢٧	4.62	1.49	3.51	1.55	2.67	دال

لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كلفة ودرجة الكلية لمقياس الرفاهية العقلية والسعادة، وأُخذت عينة التحليل ذات الفقرات، فتبين أن جميع الفقرات ترتبط بالدرجة الكلية لمقياس الرفاهية العقلية ارتباطاً ذات دلالة إحصائية، بينما فقرات مقياس السعادة تبين أن الفقرات (٥ ، ١٣ ، ١٤) غير دالة معنوياً وبالتالي يصح عدد فقرات المقياس (٢٤) فقرة بعد حذف الفقرات الثلاثة والجدولين (٤ ، ٥) يوضحان ذلك .

الجدول (٤)

الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	الدالة الإحصائية
١	0.41	دال
٢	0.32	دال
٣	0.31	دال
٤	0.36	دال
٥	0.19	غير دال
٦	0.30	دال
٧	0.38	دال
٨	0.55	دال
٩	0.58	دال
١٠	0.54	دال
١١	0.65	دال
١٢	0.61	دال
١٣	0.22	غير دال
١٤	0.06	غير دال

معاملات ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس الرفاهية العقلية

١٥	0.63	دال
جامعة ميسان (١١ / ١٠ - حزيران - ٢٠٢٠)	(البحث العلمي في ظل الجوائح وال	هات تحديات الواقع وفاق امستقبل)
١٦	0.68	دال
١٧	0.40	دال
١٨	0.40	دال
١٩	0.45	دال
٢٠	0.29	دال
٢١	0.44	دال
٢٢	0.54	دال
٢٣	0.50	دال
٢٤	0.49	دال
٢٥	0.69	دال
٢٦	0.62	دال
٢٧	0.39	دال

الجدول (٥)

معاملات ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس السعادة

الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية
١	0.68	دال
٢	0.54	دال
٣	0.59	دال
٤	0.38	دال
٥	0.49	دال
٦	0.58	دال
٧	0.54	دال
٨	0.70	دال
٩	0.61	دال
١٠	0.68	دال
١١	0.66	دال
١٢	0.57	دال
١٣	0.38	دال
١٤	0.62	دال

و _ مؤشرات الصدق والثبات :

١. **مؤشرات صدق المقياسيين:** الصدق هو الارتباط بين درجات الاختبار ومقياس محك. ونظراً لأنه يقدم مؤشراً عددياً واحداً لصدق الاختبار ، فإنه يستخدم عادةً في أدلة الاختبار لتقرير صدق اختبار معين في ضوء كل محك تتوافر له بيانات (انستازي ، وآخرين ، ٢٠١٥). ويعرف الصدق عادة بما إذا كان الاختبار يقيس ما يهدف لقياسه وهذا يتلائم جيداً مع التعريف القاموسي لمصطلح " الصدق " الذي يعني ما إذا كان شيء ما متأسس جيداً ، او منطقي او يمكن تبريره (كريم ، ٢٠١٦). وقد أعتمد الباحث في صدق المقياسيين نوعين من الصدق اضافة الى صدق الترجمة بالنسبة لمقياس الرفاهية العقلية وعلى النحو الآتي :-

الصدق الظاهري: يشير (ايل) " Ebel " إلى أن أفضل طريقة للتأكد من صدق الاختبار او المقياس هو عرض فقراته على مجموعة من المختصين للحكم على مدى صلاحيتها في قياس الخاصية التي وضع لأجلها (Ebel , 1972). ولقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياسيين على الخبراء والمختصين والأخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات وتعليمات المقياس وثبت أن جميع الفقرات حصلت على الموافقة ، وكل ذلك مشار إليه في فقرة " صلاحية الفقرات " الفقرة " ب " .

صدق البناء: هناك طرائق عدة يمكن ان يعتمد عليها الباحث في الوصول الى هذا النوع من الصدق منها ايجاد العلاقة بين درجات الفقرات والاختبار، وهذا يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي يقيسه المقياس بشكل عام، و يوفر هذا احد مؤشرات صدق البناء (Lindquist, 1951). وتمت الإشارة إلى ذلك في الفقرة (هـ) التحليل الإحصائي لفقرات المقياس في " علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس " . وفيما يتعلق بصدق الترجمة فقد ذكر ذلك في الفقرة (أ) المتعلقة بترجمة مقياس الرفاهية العقلية .

٢. **مؤشرات ثبات المقياسيين:-** هناك عدة مفاهيم لمعنى ثبات الاختبار أو المقياس منها : أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريباً اذا أعيد تطبيقه على نفس المجموعة من الأفراد (عبد الرحمن ، ١٩٩٨). ومن اجل الوصول الى مؤشرات ثبات المقياسيين الحالية قام الباحث باستخراج ثبات مقياس الرفاهية العقلية والسعادة بطريقة معامل الفا كرونباك . وقد بلغ معامل ثبات الفا لمقياس الرفاهية العقلية (0.74) و السعادة (0.71)، ويعد معامل الثبات المناسب هو (0.70) فأكثر ، ويعد معامل الثبات مرتفعاً إذ بلغ (0.80) فأكثر ، ومتوسطاً إذ تراوح بين (0.60 – 0.70) ، ومنخفضاً إذا كان اقل من ذلك (ابو هشام ، ٢٠٠٦ : ١٠). وعلى ضوء ذلك تعد معاملات الثبات مناسبة .

التطبيق النهائي

ولغرض الإجابة عن تساؤلات البحث الحالي ، قام الباحث بتطبيق مقياس الرفاهية العقلية (الملحق / ١) والذي يتكون من (14) فقرة ، ومقياس السعادة (الملحق / ٢) على أفراد عينة البحث التطبيقية الرئيسة المكونة من (١٠٠) طالبة .

الوسائل الإحصائية :

١. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test Two Independent Smples) : لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياسيين .

٢. معامل ارتباط بيرسون (Person's Correlation Coefficient) : استخدم في حساب ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياسيين .

٣. الاختبار التائي لعينة واحدة (t-test for one independent sample) : لاختبار الفروق بين المتوسط الحسابي لنتائج عينة البحث والوسط الفرضي لمقاييس البحث .

٤. معامل ألفا (Alpha Cronbach Formula) : لحساب الاتساق الداخلي للمقياسيين.

٥. تحليل الانحدار لتحقيق الهدف الاخير .

وقد استعان الباحث بالحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج نتائج البحث .

الفصل الرابع / نتائج البحث

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي ، للإجابة عن أهدافه المحددة في الفصل الأول ، فضلاً عن مناقشة هذه النتائج بما جاء في الأدبيات المتعلقة بالموضوع ، وعلى النحو الآتي :

اولا : الرفاهية العقلية لدى طلبة الجامعة : لغرض تحقيق هذا الهدف ، طبق مقياس الرفاهية العقلية على عينة من طلبة جامعة الانبار والبالغ عددهم (100) طالبة موزعة على أساس التخصص، وبعد معالجة البيانات إحصائياً ظهرت المؤشرات كالتالي : الوسط الحسابي للعينة (50.11) ، وبانحراف معياري (7.39) ، في حين كان الوسط الفرضي للمقياس (42) وبعد اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين انه ذو دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0.05) . كما هو موضح في الجدول (٦) .

جدول (٦)

الاختبار التائي لعينة واحدة للفرق بين درجاة مقياس الرفاهية العقلية لطلبة الجامعة

عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى دلالة
100	50.11	7.31	42	10.96	1.69	0.05

وهذا يتفق مع العديد من الدراسات التي اجريت في الولايات المتحدة ، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى طبيعة مجتمع عينة البحث .

ثانيا : الفروق في الرفاهية العقلية لدى طلبة الجامعة على وفق التخصص (علمي - انساني) .

من أجل التحقق من هذا الهدف طبق المقياس على عينة البحث اذ بلغ عدد التخصص العلمي (50) طالبة وعدد التخصص الانساني (50) طالبة ، ثم عولجت البيانات باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين اذ تبين انه أن دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ، وبالتالي هناك فرق على أساس التخصص ولصالح التخصص الانساني الجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)

الاختبار التائي لمقياس الرفاهية العقلية على اساس التخصص (علمي - انساني)

الامتنان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى دلالة
العلمي	47.56	7.22	3.65	1.69	0.05
الانسان	52.66	6.71			

وهذا منطقيا حسب رأي الباحث كون التخصصات الانسانية اقل ضغطا بشكل عام ودراسيا بشكل خاص بالتالي هم يشعرون بالرفاهية العقلية بنسبة اعلى منه في التخصصات العلمية .

ثالثا : السعادة لدى طلبة الجامعة : لغرض تحقيق هذا الهدف ، طبق مقياس السعادة على عينة من طلبة جامعة الانبار والبالغ عددهم (100) طالبة موزعة على أساس التخصص، وبعد معالجة البيانات إحصائيا باختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين انه ذو دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0.05) والجدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨)

الاختبار التائي لعينة واحدة للفرق بين درجاة مقياس السعادة لطلبة الجامعة

عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى دلالة
100	105.0	12.9	84	16.22	1.69	0.05

ربما أن هذا الشعور هو متأصل بطبيعة المجتمع وواحد من أساسيات الحياة وهذا يلائم العديد من الدراسات التي تناولت مفهوم السعادة على عينات طلبة للجامعة .

رابعاً : الفروق في السعادة لدى طلبة الجامعة على وفق التخصص (انساني ، علمي) .

ولتحقيق هذا الهدف طبق المقياس على عينة البحث اذ بلغ التخصص الانساني (50) طالبة والتخصص العلمي (50) طالبة ، ثم عولجت البيانات باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتبين أنها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ، وبالتالي هناك فرق على أساس التخصص ولصالح التخصص الانساني الجدول (٩) يوضح ذلك

جدول (٩)

الاختبار التائي لمقياس السعادة على اساس التخصص (علمي - انساني)

ويعزو الباحث هذا الفرق ربما الى طبيعة التخصص الانساني اقل ثقلاً من التخصص العلمي بالتالي

السعادة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى دلالة
العلمي	102.5	12.16	2.03	1.69	0.05
الانساني	107.62	13.31			

يشعرون بالسعادة والراحة اكثر .

خامساً : مدى اسهام السعادة في الرفاهية العقلية لدى طلبة الجامعة

تبين من خلال التحليل الاحصائي المستعمل ، ان هناك اسهام للسعادة في الرفاهية العقلية ، وهذا يتفق مع الادبيات والاطر النظرية المفسرة للرفاهية العقلية كون السعادة عامل مهم في الرفاهية العقلية . وهذا ما استشعر به الباحث فكانت من اهمية البحث الحالي والجدول (١٠) يوضح ذلك .

جدول (١٠)

مدى إسهم السعادة في الرفاهية العقلية

المتغير	معامل الانحدار المعياري Beta	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
السعادة	0.31	6.40	1.96	0.05
الرفاهية العقلية	17.54	3.42	1.96	0.05

التوصيات والمقترحات :

التوصيات :

- ١- بناء برنامج ارشادي لتنمية الرفاهية العقلية لدى عينات مختلفة من المجتمع .
- ٢- توجيه المؤسسات الحكومية وغير الحكومية للاهتمام بالرفاهية العقلية كونها جزء مهم في شخصية الانسان .

المقترحات :

- ١- اجراء دراسات اخرى على شرائح مختلفة من المجتمع .
- ٢- دراسة الرفاهية العقلية ارتباطا مع متغيرات اخرى .

المصادر

- ابو حماد ، ن (٢٠١٩) جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة طلبة جامعة الامير سطاتم بن عبد العزيز ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية ، المجلد ١٠ ، العدد ٢٧ . ص ٢٧٢ .
- أبو هاشم ، ا (٢٠١٠) صدق وثبات مقياس السعادة النفسية على عينات مصرية وسعودية وسورية من طلاب الجامعة ، دراسات تربوية نفسية : مجلة كلية التربية الزقازيق ، العدد ٧٥ : مصر . ص ٢٨١ .
- ابو هشام ، ا (٢٠٠٦) ، دراسة مقارنة بين النظرية التقليدية ونموذج راش في اختبار فقرات مقياس مداخل الدراسة لدى طلاب الجامعة ، جامعة الزقازيق ، مجلة كلية التربية ، العدد (٥) . ص ١٢٢ .
- أرجايل ، م (١٩٩٣) سيكولوجية السعادة ، ترجمة فيصل عبد القادر ، المكتبة الالكترونية المجانية . ص ٢٤ .

- انستازي ، ا (٢٠١٥) القياس النفسي ، ترجمة صلاح الدين علام ، دار الفكر : الاردن ، الطبعة ١ . ص ١٨٧ .
- الريماوي ، م ، واخرون (٢٠١٤) علم النفس العام ، دار المسيرة : الاردن . ص ٢٣٩ .
- عبد الرحمن ، س (١٩٩٨) القياس النفسي بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر : القاهرة . ص ١٩٣ .
- عبد الفتاح ، س (١٩٨١) السعادة كما يراها المفكرون ، مؤسسة عز الدين : لبنان . ص ٢٦٦ .
- علام ، س (٢٠٠٨) معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الاعدادية والثانوية ، مجلة دراسات نفسية ، دمشق ، العدد ٣ ، المجلد ١٨ . ص ٤٣٥ .
- كتلو ، ك (٢٠١٥) السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين ، دراسات العلوم التربوية ، المجلد ٤٢ ، العدد ٢ . ص ٦٦٣ .
- كريم ، د ، دنسن ، ه (٢٠٠٦) ، مقدمة لطرائق البحث في علم النفس ، ترجمة صلاح الدين محمود علام ، دار الفكر ، عمان ، ط ١ . ص ٣٢ .
- معمرية ، أ (٢٠١٦) سيكولوجية السعادة ، مؤسسة العلوم النفسية العربية ، العدد ٤٦ . ص ٧ .
- ميخائيل ، أ (٢٠١٥) مؤشرات الثبات والصدق المحكي لمقياس أوكسفورد للسعادة وصورته القصيرة ، جلة جامعة دمشق ، المجلد ٣١ ، العدد الاول . ص ٢٠ .
- ياسين ، ح (٢٠١٧) الرحمة بالذات والسعادة محددات الذكاء الروحي لدى التلاميذ المكفوفين ، مجلة البحث العلمي في التربية ، العدد ١٨ . ص ٦ .
- ياسين ، ن (٢٠١٥) الكفاءة السيكومترية لمقياس بيك للقلق على عينات من الاسوياء والمرضى النفسيين ، جامعة مشق ، كلية التربية ، قسم القياس والتقويم التربوي والنفسي . ص ٦٨ .

Andersson,A., and Jennifer,L. (2016) The contingent Effects of Mental Well-being and Education on Volnteering,Society and Mental Health .p90.

Brown.,S ., and Janmohamed,k. (2008) Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale , The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale was funded by the Scottish Governments.p2-4-5.

Bryant,G,. and Heather,H. (2015)Measuring Mental Wellbeing in children and young people,The National Mental Health .p2-6 .

Cooke,A.,andFriedli, L. (2011) Mental Well-being impact Assessment, Published by the National England .p8-15.

Deci.,L and Richard ,M. (2001) On Happiness and human potentials a review of research an hedonic and eudaimonic well-being .p145.

Ebel ,R(1972) : Essential of educational measurement.

Heubner., ES.(2004) Research on Assessment of Life Satisfaction in Children and Adolescents. Social Indicators Research .p31.

Tennant R, Fishwick F, Platt S, Joseph S., and Stewart-Brown S
(2006)Monitoring Positive Mental Health in Scotland: Validating the Affectometer

Scale and Developing the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale for the Uk . p33.

الملحق (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

تحية طيبة وبعد

بين يديك مجموعة من العبارات تدور حول افكارك ومشاعرك التي تعيشها أنت. اقرأها جيدا ثم اختر البديل

الذي يصف افضل تجربة لك على مدار اسبوعين ، علماً أن البحث لإغراض علمية فقط ..

الاختصاص			
	علمي		إنساني

ت	الفقرات	كل الوقت	غالبا	بعض الوقت	نادرا	لا شيء من الوقت
١	انا اشعر بالتفاؤل حيال المستقبل					
٢	انا اشعر اني مفيد					
٣	انا اشعر بالارتياح					
٤	انا اشعر باهتمام الآخرين					
٥	انا لدي طاقة زائدة					
٦	انا اتعامل مع المشاكل بشكل جيد					
٧	انا افكر بوضوح					
٨	انا لدي شعور جيد حيال نفسي					
٩	انا اشعر اني قريب من الآخرين					
١٠	انا اشعر بالثقة					
١١	انا لدي القدرة على اتخاذ قراراتي بنفسي					
١٢	انا اشعر بانني محبوب					
١٣	انا مهتم بأشياء جديدة					
١٤	انا اشعر بالبهجة او الفرح					

الملحق (٢)

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

تحية طيبة وبعد

بين يديك مجموعة من العبارات يرجى قراءتها جيدا ثم اختر البديل الذي الذي يظهر مدى انطباقها عليك شخصا ، علماً أن البحث لإغراض علمية فقط ..

ت	الفقرات	وافق بقوة	وافق بدرجة متوسطة	وافق بدرجة خفيفة	عارض بدرجة خفيفة	عارض بدرجة متوسطة	عارض بقوة
١	لا اشعر بالسرور او الرضا عن طريقي في حياتي						
٢	انا اهتم كثيرا بالناس الاخرين						
٣	اشعر بان الحياة هي مكافأة كبيرة لنا						
٤	لدي مشاعر دافئة نحو كل شخص تقريبا						
٥	لست متفائل بالمستقبل على وجه الخصوص						
٦	اجد معظم الاشياء مسلية						
٧	ان دائما ملتزم بما التزم به						
٨	الحياة جيدة						
٩	لا اعتقد ان العالم هو مكان جيد						
١٠	اضحك كثيرا						
١١	انا راض عن كل شيء في حياتي						

١٢	انا سعيد جدا				
١٣	ارى الجمال في بعض الاشياء				
١٤	لي تأثير مبهج في الاخرين				
١٥	استطيع التلاؤم مع كل شيء اريده				
١٦	اشعر بانى لا اتحكم بحياتى				
١٧	اشعر بانى قادر على ان اضطلع بأي شيء وانجح فيه				
١٨	اشعر بانى متيقظ ذهنيا الى حد كبير				
١٩	اعيش غالبا تجارب مفرحة ومبهجة				
٢٠	لا ارى من السهل اتخاذ القرارات				
٢١	لا اشعر بوجود معنى او هدف في الحياة				
٢٢	اشعر انى لى الكثير من الطاقة				
٢٣	عادة لى تأثير جيد على الاحداث				
٢٤	ليس لى لهو مع الاخرين				