

ادراك التزاحم وعلاقته بالرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة

م.م. خالف محبيميد خلف

Khala.muhaimid@tu.edu.iq

جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الإنسانية

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ادراك التزاحم وعلاقته بالرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة البحث من (٣٢٠) من طلبة جامعة تكريت، وأعد الباحث مقياساً لادراك التزاحم من (٣٢) فقرة، ومقاييساً للرفاهية الذاتية من (٢٢) فقرة، وختبر الباحث الصدق والثبات بعرضهما على مجموعة مختصة محكمة في مجال علم النفس التربوي والقياس والتقويم، وقد توصل الباحث لمجموعة من النتائج والاستنتاجات منها: أن طلبة جامعة تكريت لديهم مستوى متوسط من ادراك التزاحم، ويتمتع طلبة جامعة تكريت بمستوى متوسط في الرفاهية الذاتية، وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند طلبة جامعة تكريت في ادراك التزاحم والرفاهية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى)، وكذلك وجود علاقة ارتباطية عكسية بين ادراك التزاحم والرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة، وقدم الباحث جملة من التوصيات منها: الأخذ بعين الاعتبار الحيز النفسي والاجتماعي عند تصميم الغرف الدراسية والمحاضرات، ومراعاة عوامل الانارة وتوزيعها لما لها من اثر إيجابي أو سلبي على تلقي المعرفة، واستعرض أيضاً عدداً من المقترنات منها: تقديم دراسة بحثية تتناول ادراك التزاحم وعلاقته بالمستوى المعرفي لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: ادراك التزاحم، الرفاهة الذاتية.

Perception of crowding and its relationship to subjective well-being among university students

Assist. Lect. Khalaf Muhaimid Khalaf

Tikrit University/ College of Education for Humanities

Abstract

This study aimed to identify the perception of crowding and its relationship to subjective well-being among university students. The research sample consisted of 320 students from Tikrit University. The

researcher developed a 32-item scale for the perception of crowding and a 22-item scale for subjective well-being. The researcher tested the validity and reliability of the scales by presenting them to a panel of experts in educational psychology and measurement and evaluation. The researcher reached a number of results and conclusions, including: Tikrit University students have an average level of perception of crowding, Tikrit University students enjoy an average level of subjective well-being, there is a statistically significant difference among Tikrit University students in perception of crowding and subjective well-being according to the gender variable (male-female), and there is an inverse correlation between perception of crowding and subjective well-being among university students. The researcher presented a number of recommendations, including: taking into account the psychological and social space when designing classrooms and lecture halls, and considering lighting factors and their distribution due to their positive or negative impact on knowledge acquisition. He also reviewed A number of suggestions include: presenting a research study that addresses the perception of crowding and its relationship to the cognitive level of university students.

Keywords: Perception of crowding, subjective well-being.

الفصل الأول

التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث:

يواجه الإنسان في كل يوم يمر من حياته على هذا الكوكب العديد من الضغوط النفسية ولعل أكثر الضغوط التي يواجهها هو ضغط التزاحم وادراكه لهذا الضغط والذي يت ami باستمرار بسبب الانفجار السكاني الهائل الذي يواجهه فضلاً عن نفاذ موارد الارض ومصادر الحياة فيها. ويشير العالم Milgrom إلى أنه في حياة المدينة يواجه الإنسان وبشكل مستمر كم هائل من المدخلات الحسية وبالنتيجة فإن هذه المدخلات الحسية تصبح غير قابلة للتطويع ما لم لها معرضها بالشكل الذي يجعلنا التعامل مع هذا الحمل المفرط من المعلومات ، فإن سكان المدن المزدحمة لديهم خصائص استخدام طرق شائعة عدة مع هذه المعلومات مثل اهمال او تنمية

العديد من هذه المدخلات مثل عدم اعارة أي اهتمام للعديد من المناسبات الاجتماعية وعدم الترحيب بكل من يصادفه في الشارع او التعرف عليه او عدم المشاركة بجميع المناقشات التي تدور حوله او اهمال العديد من الازمات التي يشهدها او عدم ابداء استعداده لمساعدة الآخرين حتى في حال تعرضه لخطر او غير ذلك والتي بمجموعها تساعد على التعامل مع الحمل المفرط من المعلومات الواردة اليه في ظل تزاحم الآخرين كما وظهر تأثيرات التزاحم على متغيري النجاح والفشل وبشكل واضح جداً ، فالأشخاص المتزاحمين الذين فشلوا في حل المشكلات كانوا أقل رغبة في العمل ثانية مع نفس الأشخاص الذين كانوا يزاحمونهم كما وجدوا ان الخبرة التي مروا بها كانت أكثر مللاً وأكثر ازعاجاً بالمقارنة مع الاشخاص من غير المتزاحمين والذين فشلوا في حل المشكلات ايضاً ، وفي المقابل كان الاشخاص المتزاحمين الذين نجحوا في حل المشكلات اكثر رغبة في العمل مع نفس الاشخاص مرة ثانية ووجدوا ان التجربة التي مروا بها كانت أقل مثلاً وأكثر سروراً بالمقارنة مع الاشخاص غير المتزاحمين والذين نجحوا في حل المشكلات. (Milgrom, 1970,p.146)

وعلى هذا الاساس فإن ظاهرة التزاحم من الظواهر النفسية البيئية وليس مجرد ظرف فيزيقي ، ولذا في الوقت الحاضر اجتمعت الكثير من المجتمعات الانسانية على معرفة ودراسة بكل ما يدور في أي جزء من اجزاء المعمورة بسبب وسائل الاتصال الحديثة مما عظم أهمية هذا المتغير وضرورة الاطلاع عليه.

وينظر إلى الرفاهية النفسية كأحد المتطلبات الأساسية وهامة للأفراد في جميع مراحل حياتهم، وخاصة في المرحلة الجامعية. ويعود ذلك إلى الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها طلاب الجامعات، والتي تتطلب منهم التمتع بصحة نفسية جيدة لتفعيلها. علاوة على ذلك، ترتبط الصحة النفسية بالعديد من المتغيرات وتأثيراتها على الأفراد. إن معرفة الصحة النفسية لفرد تساعد على تحقيق مستويات عالية من الصحة النفسية الإيجابية، والتغلب على ضغوط الحياة اليومية، وتحقيق الرضا والسعادة. كما تساعد على تحقيق النجاح الأكاديمي، وتحسين أدائه الأكاديمي، وتحسين سلوكه تجاه التعلم. دعونا لا ننسى أن طلاب الجامعات يمتلكون طاقة كبيرة يجب استثمارها للتمتع بالصحة النفسية. فالفرد السليم هو من ينسجم مع نفسه وببيئته، والسعادة مؤشر على صحته النفسية. (الكحيمي وأخرون ، ٢٠١١ ، ص ٣٠).

ويمكن اختصار المشكلة للبحث الحالي عن طريق التساؤل الآتي: ما هي العلاقة بين إدراك التزاحم والرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة؟

ثانياً: أهمية البحث:

يمتلك الفرد قوة من شأنها أن تجعله أكثر قدرة وصلابة ومرنة في مواجهة الضغوط النفسية، وتساعده على التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة وادراك التزاحم من المفاهيم الحديثة في علم

النفس الإيجابي، موجودة لدى الفرد مع المناعة البيولوجية جنباً إلى جنب لحفظ على جسده وروحه، وذلك من خلال قدرة نظام المناعة النفسية الحفاظ على توازن الفرد المعرفي والانفعالي لمواجهة الصدمات المختلفة ليتمكن من العودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض للضغط والأحداث الأليمية، وإعادة صياغة بنائه المعرفي للتكيف مع الأحداث المحيطة وقبلها كتجارب جديدة. (نجاتي، ٢٠١٦، ١٧٩)

وتكون أهمية الرفاهية الذاتية في أنها مؤشر قوي للصحة والسعادة، حيث تؤثر على الصحة البدنية والنفسية وال العلاقات الاجتماعية، وتساهم في بناء مجتمعات صحية ومنتجة. كما أن المستويات العالية من الرفاهية الذاتية ترتبط بعمر أطول وصحة أفضل وعلاقات اجتماعية أقوى، وزيادة الإنتاجية، مما يجعلها ضرورية على المستويات الفردية والمجتمعية . (كارتر، ٢٠١٦ : ٣٥)

وترجع أهمية البحث النظرية والعلمية إلى عدة نقاط منها:

١. يدرك الباحث ندرة الأبحاث التي تتناول مفهوم التراحم وعلاقته بالصحة النفسية في العالم العربي، وخاصةً بين طلاب الجامعات. فتشير هذه الدراسة مجموعة الأبحاث العربية ذات الصلة.
٢. يسعى الباحث إلى توضيح العلاقة بين مفهوم التراحم والصحة النفسية، وتحديد الأبعاد الأكثر تأثيراً عليهم.
٣. تقديم دراسة استكشافية جديدة حول الموضوع، وتوفير مواد بحثية وتعلمية وإثرائية.
٤. توفير أدوات لقياس مفهوم التراحم والصحة النفسية بين طلاب الجامعات.
٥. الاستفادة من النتائج لتحسين جودة الصحة النفسية بين طلاب الجامعات.
٦. تقديم مقتراحات لتطوير حلول للمشكلات التي قد يواجهها طلاب الجامعات.

ثالثاً: أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- ١- مستوى ادراك التراحم لدى طلبة الجامعة.
- ٢- دلالة الفروق في ادراك التراحم لدى طلبة جامعة تكريت وفق متغير الجنس (ذكور-إناث).
- ٣- مستوى الرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة.
- ٤- دلالة الفروق في رفاهية الحياة لدى طلبة جامعة تكريت على وفق متغير الجنس (ذكور-إناث).
- ٥- طبيعة العلاقة بين مستوى ادراك التراحم ومستوى الرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة.

رابعاً: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالآتي:

١. **الحد البشري**: طلبة الكليات العلمية والإنسانية الصباحية في جامعة تكريت.
٢. **الحد الزمني**: الفصل الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥.
٣. **الحد العلمي**: مقياسي ادراك التزاحم والرفاهية الذاتية.

خامساً: تحديد المصطلحات

• ادراك التزاحم: عرفه كل من:

- (Lawrence. 2004) "أنه عدد كبير من الأفراد في مساحة محددة يعبر عنه من خلال ارتفاع بعض المستويات كالقلق والضغط النفسي لها تأثير مباشر أو غير مباشر على الإنتاجية زيادة أو نقصاً". (Lawrence. 2004: 276).

- (Zimbordo. 2008): "أنه عملية تتضمن أفعال أو استجابة ما لفعل معين مع أساليب خاصة تعطي نتيجة مقترنة بالتنوع السكاني في المكان والزمان ومدى كثافته" (577 : Zimbordo. 2008)

التعريف النظري: ويتبنى الباحث تعريف (Zimbordo. 2008) لأنه يتلائم مع متطلبات دراسته.

ويعرفه الباحث إجرائياً: معلومات تشير إلى مقدار النسبة بين الأشخاص والمساحة التي يشغلونها وتقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة بعد الإجابة على فقرات المقياس المعد لادراك التزاحم في هذه الدراسة.

• الرفاهية الذاتية: عرفها كل من:

- (Tarquinio,et al, 2003: 29): "الرفاهية الذاتية على أنها حالة من الشعور الوجدي بدرجة معينة من التمتع، وتميل إلى نوع من الثبات النسبي، تنتج عن الأحكام المعرفية والعاطفية، والتوقعات السلبية أو الإيجابية التي يدركها الفرد عن ذاته، عن قدراته وإمكاناته، وكيفية استثمارها لتكيف مع محيطه، يتربّع عنها درجة معينة من التوازن الداخلي والرضا عن الحياة". (Tarquinio,et al, 2003: 29)

- (Diener, 2003, p 9): هي الإدراك بأن قدرتنا والاتجاه التفكيري وتفاعلنا الإيجابي للحياة، ولاعني وجود القلق من عدمه أو الشعور العابر بالسorrow أو الاكتئاب، بحيث أنها تحتوي تقبل الحياة وسمو الغايات والمشاركة في أنشطة إيجابية ومثيرة للاهتمام وتجربة المشاعر الإيجابية والإحساس الروحي والشعور بلذة الحياة. (Diener, 2003, p 9)

التعريف النظري: ويتبنى الباحث تعريف (Tarquinio,et al, 2003) لأنه يتلائم مع متطلبات دراسته.

ويعرفه الباحث اجرائياً بأنها مجموعة ما يتم تقييمه من قبل الطلبة لجوانب حياتهم المختلفة من الناحية الصحية والنفسية والبيئة المحيطة، ويتم قياسها عن طريق ما يحصل عليه الطلبة في مقياس الرفاهة الذاتية المخصص لهذا الغرض.

الفصل الثاني

الإطار النظري ودراسات سابقة

أولاً: ادراك التراحم:

التراحم وتأثيره على الصحة النفسية:

- اثبتت الدراسات بين طلاب الجامعات الامريكية ان الانتقال الى مكان فيه تراحم مرتبط بالإصابة بالتوتر النفسي والقلق وفي بعض الاحيان مصحوب بأفكار عدائية خصوصاً بين الذكور وأكثر لو كان التراحم المنزلي مصحوب بالفقر وتدنى حالة السكن والبيئة المحيطة.

(Lepore, 1991: 903)

- وأوضحت الفرضيات السابقة لتلك الدراسات ان التراحم قد يكون من عوامل الخطورة ويمكن أن يؤدي للعدائية خصوصاً بين الرجال. (Johansson, 1997: 167)

- أن السيدات أكثر عرضة للإصابة بالإكتئاب الإكلينيكي من الرجال نتيجة التراحم (الرجال يترجمون معاناتهم عن طريق زيادة في العدائية - السلوك العنيف أو الانسحاب - الادمان)، أما النساء اللائي يعيشن في اماكن مزدحمة هن أكثر عرضة للمعاناة من الامراض النفسية المصاحبة للتراحم. (Regoeczi, 2008: 259)

- التراحم هو من اهم العوامل المتساوية في الشعور بعدم الكفاءة الوظيفية وممكن أن تؤدي الى اكتئاب وتوتر عصبي. (Afifi, 2015: 319)

- مشاكل النفسية الناتجة عن التراحم (مع وجود الفقر) أثناء الطفولة تزيد من فرص تكوين بالغين مصابون بأمراض نفسية (كما أن الأطفال يصابون بأمراض نفسية في صورة قلق - اكتئاب مرضى - اعراض الحزن المزمن والتوتر حتى مرحلة البلوغ). (Rajaleid, 2015: 5) تأثير التراحم سلوكياً:

١- المساعدة: هي عبارة عن اتباع منحى اجتماعي ايجابي في السلوك، وقد تناولت ذلك مجموعة الدراسات، كشفت انها دالة على الكثافة في المبني... حيث وجدت ان الكثافة الاكثر تؤدي الى مساعدة اقل من خلال مقارنة السلوكيات الاجتماعية الايجابية في المناطق ذات كثافة مرتفعة والمتوسطة ومنخفضة ... حيث تم القاء ظروف عليها طوابع وعناوين في مناطق هذه الكثافات... وتم قياس المساعدة عن طريق عدد من الظروف التي التقطت ووضعت

في البريد، وأشارت العديد من الدراسات إلى أن ٥٥٪ تم إرسالها في البريد في شرط الكثافة المرتفعة و ٧٩٪ في شرط الكثافة المتوسطة و ٨٨٪ في شرط الكثافة المنخفضة.

٢- العدوانية: وأشارت بعض الدراسات إلى أن زيادة الكثافة تؤدي إلى المزيد من العدوانية، بينما وجدت دراسات أخرى عكس ذلك. ولم تجد مجموعة ثلاثة أي تأثير. ووجدت دراسة أخرى أن الكثافة المعتدلة أدت إلى زيادة العدوانية لدى الذكور، بينما أدت الكثافة العالية جداً إلى انخفاض العدوانية لدى الأطفال. فحصت مجموعة أخرى من الدراسات آثار الكثافة على العدوانية لدى البالغين وأظهرت تأثيراً أكثر اتساقاً، بشكل عام، يبدو أن زيادة الكثافة تؤدي إلى العدوانية لدى الذكور البالغين، ولكن ليس لدى الإناث، وهو نمط شائع في دراسات الكثافة العالية. في إحدى الدراسات، احتوت كل مجموعة على ثمانية أفراد، سواء كانوا ذكوراً أو إناثاً، في غرفة صغيرة أو كبيرة. وقد وجد أن الذكور صنفوا أنفسهم على أنهم أكثر عدوانية في الغرفة الصغيرة، بينما كان العكس صحيحاً بالنسبة للإناث.

٣- التراجع: أظهرت العديد من الدراسات أن التراجع يمكن أن يكون بمثابة استجابة وقائية للكثافة العالية، وكوسيلة للتعامل مع الكثافة العالية المستمرة، ونتيجة لها. فعلى سبيل المثال، مجرد توقع كثافة اجتماعية عالية يؤدي إلى استجابات تراجعية. تحدث حالات إرهاق الظهر أيضاً في التفاعلات ذات الكثافة العالية المستمرة، حيث يكون الأفراد أكثر استعداداً لمناقشة القضايا المادية في ظل كثافة منخفضة. كما يتفاعل الأطفال والمرضى النفسيون بشكل أقل مع زيادة الكثافة المكانية. وأخيراً، يبدو أن العزلة قد تكون نتيجة للكثافة المستحبطة.

تأثير التزاحم على أداء المهام:

- من أهم الأسئلة التي يمكن طرحها حول الكثافة العالية هو ما إذا كانت تؤثر على أداء المهام أم لا؟ ... للإجابة تطبيقات مهمة لتصميم جميع أنواع المساحات السكنية ومساحات العمل، مثل المصانع والمدارس وغيرها.

- استخدمت الدراسات المبكرة جداً مهاماً بسيطة، وكانت متسلقة في عدم وجود أي ضعف في الأداء في ظل ظروف الكثافة المكانية والاجتماعية العالية. استخدمت الدراسات الأحدث مهاماً أكثر تعقيداً، ودعمت نتائج مختلفة نوعاً ما. ووجدت أن كلاً من الكثافة المكانية والاجتماعية العالية أدت إلى ضعف الأداء في مهمة متاحة معددة.

- وجدت دراسة أخرى ضعف في أداء مهمة معقدة عبر الزمن في غرف مزدحمة جداً مقارنة بالغرف الأقل ازدحاماً... وهناك تساؤل آخر مهم جداً حول ما إذا كانت الكثافة المرتفعة تؤثر تأثيرات بعيدة أو فورية مباشرة على الأداء.

- وقد اقترحت دراسات عديدة ان هذه قد تكون هي الحالة على سبيل المثال وجد ان المفحوصين الذين تعرضوا لكتافة مرتفعة اظهروا بعد ذلك استمرار او اصرار اقل في جل الغاز غير قابلة للحل مقارنة بالمفحوصين الذين تعرضوا لكتافة قليلة.

- وفي محاولة لتحديد ما اذا كانت السيطرة المدركة تقلل من التأثيرات البعدية فقد اعطى (شيرود عام ١٩٧٤) بعض المفحوصين الاختيار في ترك الغرفة المزدحمة لاكمال المهمة في محيط واسع ، أظهرت هذه المجموعة تأثيرات بعدية أقل من المجموعة التي لم تقدم لها الفرصة في ترك الغرفة المزدحمة.

كيفية مواجهة إدراك التزاحم :

يمكن مواجهة ادراك التزاحم في البيئة الجامعية للطلبة من خلال النقاط التالية:

٠ تحسين التنظيم الذاتي:

على الطالب تعلم استراتيجيات فعالة لإدارة الوقت وتحديد أولويات المهام.

٠ طلب الدعم:

يمكن للطلاب اللجوء إلى مستشاري الكلية أو أعضاء هيئة التدريس للحصول على الإرشاد والدعم اللازمين لمواجهة هذه التحديات.

٠ تحسين البيئة الأكademية:

تقع على عاتق المؤسسات الأكademية مسؤولية توفير بيئة تدعم الطلاب، من خلال تحسين المناهج وطرق التدريس وتوفير الدعم النفسي اللازم.

نظريات ادراك التزاحم:

أ- **النظرية السلوكية:** تؤكد اغلب النظريات السلوكية على ان معظم الكائنات تتعلم التزاحم مع بعضها البعض من خلال عمليات الاشتراط الاجرائي والكلاسيكي او التعود وفي مراحل مبكرة من حياتها حتى تصل الى مراحل النضج اذاك تبدأ بأدراكه اما على انه ظرف مريح لها فتبدأ بالبحث عنه او ظرف غير مريح ولذلك تتجنبه مما يجعل لعملية التشبث الاجتماعية اهمية خاصة وأساسية فيما توفره للانسان من ظروف تؤثر على خبراته المبكرة وتوثر على سلوكه اللاحق اثناء نضجه (Scott, 1962: 114p).

ب- النظرية الاجتماعية: تؤكد معظم النظريات الاجتماعية على اهمية التزاحم لما يوفره من اشارات صادرة من الآخرين تفيد في بقاء الكائن مما يكون الجماعات الاجتماعية والمجتمعات الكبيرة مما يتطلب من الكائن الحي فهم وادراك هذه الاشارات لغرض الاستجابة لها بالشكل الصحيح والحفاظ على عضويته داخل الجماعة مما يدفع بالكائن الحي الى التزاحم مع الآخرين من اجل استلام الاشارات الاجتماعية المهمة بالسرعة الممكنة.

(Altman, 1967, p.169)

ج - **النظرية الفسيولوجية:** تعد النظريات الفسيولوجية ظرف التزاحم وادراكه على انه نوع من انواع الضغوط سواء كان جسدياً أو نفسياً والذي من شأنه ان يغير في وظيفة تحت المهد في الدماغ البيني (الهابيتوثموس) والذي يؤثر في افراز العديد من الهرمونات سواء من الغدة النخامية في الدماغ او الغدة الكظرية والتي تؤثر في اداء الجسم لوظائفه بشكل مثالي او ما يطلق عليه باضطراب التكيف، والذي قد يؤدي الى استنزاف الغدة الكظرية وانهاكها في حال استمرار حالة التزاحم وادراكه الأمر الذي قد يؤدي الى التعب والوهن أو حتى فقدان الوعي والموت (Sely, 1950: 822).

د - **النظرية النشوئية:** تشير هذه النظريات على أن لكل كائن حي ميل للمحافظة على المسافة والتباعد عن الآخرين والهروب من ايذائهم وتجنب الأخطار الناجمة عن الاحتكاك بهم والتي تدعى بمسافة الهروب أو المسافة الحرجية، وان جميع الكائنات الحية تترك حالة التزاحم عندما يتم اختراق هذه المسافة من قبل الآخرين مما يدعوها الى تجنب هذه الحالة من خلال الانسحاب والتقهقر او القتال من اجل الحفاظ على هذه المسافة التي توفر لها الامان (Freedman, . 1975: 98)

ه - **النظرية المعرفية:** تؤكد هذه النظريات على عملية معالجة المعلومات الواردة الى قشرة المخ وفي الفص الجبهي تحديداً وبالتنسيق مع المعلومات الموجودة في الذاكرة مسبقاً ضمن البنية المعرفية للفرد ، ولما كان الانسان ارقى الكائنات الحية واكثراها تطوراً فإن منظومته المعرفية هي الاخرى الأكثر تطوراً وتعامل مع المدركات البيئية ومنها المعلومات الواردة عن ظرف التزاحم ومعالجتها بالاستناد الى ماتسببه اما من حالة ارتياح او من حالة عدم ارتياح ومن ثم اتخاذ القرار المناسب اما في الاستمرار او الانسحاب أو المواجهة لادامة ظرف التزاحم أو انهاءه وكما هو الحال في ادراك الفرد للموقف الذي يتطلب التزاحم مع الآخرين مثل التظاهر او الاحتفال او ادراك الفرد للموقف الذي لا يتطلب التزاحم كما هو الحال عند زيارة المريض او عيادة الطبيب (Buss, 1966: 507).

الحيز الذي يغطيه ادراك التزاحم:

يغطي ادراك التزاحم عدة أنواع من الحيزات، وهي:

أ-الحيز الودي: والذي يبدأ بالتماس الجسمي ويمتد الى قدم ونصف وهي المسافة التي تفصل بين المحبين والاصدقاء والتي يسمح لهم بالتزاحم مع الشخص ولا يدرك تقاربهم منه على انه تزاحم بل العكس فهو دالة على النقارب النفسي الحميد، وغالباً ما يستثنى الغرباء من هذا الحين اما نتراجع الى الوراء او بالامكان تحمله لفترة وجيزة اذا ما كان لا مفر من ذلك كما هو الحال في المصعد أو في حافلة نقل الركاب.

بـ-الحيز الشخصي: ويمتد من قدم ونصف الى قدمين ونصف وهي المسافة التي ينبغي أن تفصل بين الاصدقاء والمعارف العرضيين كما هو الحال في ظرف المحادثات الغير رسمية أو العرضية.

جـ-الحيز الاجتماعي: ويمتد من أربعة اقدام الى اثني عشر قدم ويتضمن المسافة التي تحدث فيها التفاعلات الغير شخصية كما هو الحال في التعاملات التجارية او مشاورات العمل التي تتضمن أكثر من شخص والتي تعيق التفاعل الشخصي ، ويمتد الحيز الاجتماعي الى ما يقارب اثني عشر قدم وهي المسافة الرسمية التي تفصل بين منضدة وآخر في مكاتب الموظفين والتي ينبغي أن تكون بهذه المسافة لغرض تجاهل بعضهم الآخر والانصراف الى اعمالهم ، اما اذا ما انتهكت هذه المسافة من قبل الآخرين فأن ادراك ذلك سوف يمثل عقليا على انه حالة او ظرف التزاحم المزعج والذي من المحتمل أن يؤثر على سير العمل باجتماعه.

دـ-الحيز العام: ويسمى احيانا بالحيز الرسمي اذ تعيق فيه المسافة الفاصلة بين شخص وآخر أي تفاعل اجتماعي او شخصي كما هو الحال بين الاستاذ في قاعة الصف وأي طالب والتي قد تتطلب من الاستاذ رفع صوته الى اقصى درجة او استخدام مكبر الصوت ولذلك يكون الاتصال مع الآخرين احدى الاتجاه كما هو الحال في الخطب الرسمية أي من المتكلم والمستمع فأن ادراك التزاحم فيه يكون سلبي على المتكلم اذ انه يرفع من رهبة المنصة او قلق الحضور والخوف منه والذي يعزز من ادراك الشخص انه في مازق (Buss, 1966.p.507)

وعلى هذا الأساس فأن المنظور المعرفي يفترض بأنه لا توجد تأثيرات سيئة أو جيدة للتزاحم على الشخص وانما طريقة ادراكه للتزاحم ومعالجة للمعلومات الواردة عنه هي التي تعمل اما على تكثيف وزيادة ردود افعاله او تقليلها فأن ما كان ادراكه للتزاحم على انه ظرف سار وانه سوف يتمتع من كون الآخرين محيطين به كما هو الحال في حالات الخطابات الجماهيرية المباشرة او الغناء على المسرح فأن استجابته سوف تكون ايجابية اتجاه هذه الظروف التي تسبب التزاحم ، اما اذا كان الشخص يكره المحيطين به فأنه سوف يكره وجودهم حوله حتى وان كانوا قلة قليلة وسوف يشعر بالعدائية نحوهم وسوف تكون له استجابة سلبية نحوهم اثناء ظرف التزاحم والكثافة العالية. (Freedman, 1975.p.89-90)

ثانياً: الرفاهية الذاتية:

تتنوع المصطلحات التي تناولت مفهوم الرفاهية الذاتية في الدراسات السابقة، بدءاً من جودة الحياة، والرفاهية، والسعادة، والصحة النفسية، والرفاهية النفسية. وقد حظي هذا المفهوم باهتمام متزايد من الباحثين في العقد الماضي. يكشف استعراض تاريخ البحث ودراسة المفاهيم الرئيسية عن العديد من الأسئلة التي لم تجب عليها بعد حول تعريفه. ورغم اهتمام العديد من الدراسات، إلا أن العديد من المحاولات ركزت فقط على أبعاد الرفاهية النفسية بدلاً من التركيز على

تعريفها. يعود هذا المفهوم بجذوره إلى علم النفس الإيجابي، ويشمل الرضا العاطفي وغياب الألم. ولا يقتصر على السمات الشخصية للفرد، بل يشمل تفاعل هذه السمات مع خصائص البيئة الاجتماعية التي ينشأ فيها.

تعود المحاولات الأولى لاستكشاف مفهوم الرفاهية الذاتية أو النفسية إلى دراسات رايف وكيرز (١٩٩٥). ومع ذلك، لم تقدم دراساتهما تصورات نظرية توضح هذا المفهوم. وقد عزا رايف ذلك إلى صعوبة التعريف الدقيق للعديد من المفاهيم في مجال الصحة النفسية. يجادل بيرتون سينجر وكارول رايف (١٩٩٨) أيضاً بأن الرفاهية النفسية تتطلب صحة العقل والجسم معاً، وأنهما لا يمكن فصلهما. لذلك، فإن أفضل وأكثر مقاييس الصحة الإيجابية فعاليةً هو تضمين الجوانب النفسية والجسدية وكيفية تأثير كل جانب على الآخر. ومن الحقائق التي لا جدال فيها أن الأساس الفسيولوجي للحالة الذهنية الإيجابية هو العامل الأساسي الذي يفسر العمليات التي تشكل أساس الصحة النفسية الإيجابية. تشير نيكولا كابيكيران (٢٠١١) إلى تركيز علم النفس الحديث على الجوانب الإيجابية بدلاً من الجوانب السلبية للمشاكل والاضطرابات والاختلالات. ومن أهم هذه النظريات الرفاهية النفسية، التي تدرج تحت علم النفس الإيجابي، والتي تشير في مجملها إلى مؤشرات مهمة للرضا عن الحياة، ويعتبرها البعض مرادفة للسعادة. وعلى الرغم من اختلاف المناهج، يعتقد معظم الباحثين أن الرفاهية النفسية مفهوم متعدد الأبعاد، حيث يمثل كل بعد جانباً من جوانبها. ويتحقق الأفراد درجات عالية في الرفاهية النفسية عندما يختبرون فائضاً من المشاعر الإيجابية، التي تفوق المشاعر السلبية. تسجل درجات منخفضة في الصحة النفسية عندما تتتفوق المشاعر السلبية على المشاعر الإيجابية. ويتعلق جوهر مناقشة الصحة النفسية بنظرة الشخص إلى الصحة النفسية، كما يعرفها زهران (٢٠٠٥) في عدة جوانب مهمة: الرضا عن النفس، بحيث يشعر بالثقة والأمان والهدوء؛ ومن ناحية أخرى، تحقيق المشاعر الإيجابية، التي يختبرها الشخص لفترة قصيرة من الزمن. (زهران، ٢٠٠٥: ٣٥).

شعور عام بالرفاهية والسعادة النفسية تجاه الحياة أو أحد جوانبها. وتشمل المشاعر الإيجابية تجاه الماضي والرضا عن الأحداث التي وقعت، والمشاعر المشتركة مع الآخرين أو السعادة المتبادلة، والتي تتجلى في القبول الاجتماعي، والوفاء الاجتماعي، والنمو الشخصي، والهدف في الحياة، والمساهمة الاجتماعية، والرعاية البيئية، والتماسك الاجتماعي، والاستقلالية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والتكامل الاجتماعي.

النظريات المفسرة للرفاهية النفسية

أولاً: الذكاء الانفعالي:

نظريه الذكاء العاطفي نظرية حديثة في علم النفس. ظهرت لجذب انتباه المثقفين إلى الدور المهم الذي يلعبه النظام العاطفي في النظام المعرفي للقدرات البشرية، ولتحدي المنهج التقليدية

في مجال العواطف. اعتبرت هذه النظرية العواطف عائقاً أمام النشاط المعرفي، واعتبرت العواطف والذكاء مجالين منفصلين. وهكذا، يعد الذكاء العاطفي أحدث تطور في فهم العلاقة بين العقل والعواطف، ونقطة تحول في الصراع القديم بين الأفكار العقلانية حول الذكاء والمناهج التقليدية في مجال العواطف.

انقسم الباحثون المهتمون بدراسة إلى مجموعتين. ترى المجموعة الأولى أن الذكاء العاطفي يتكون من مجموعة من القدرات العقلية، وهو منفصل عن السمات المزاجية (نماذج القدرات العقلية للذكاء العاطفي). وترى المجموعة الثانية أن الذكاء العاطفي يتكون من مجموعة من الكفاءات الشخصية والاجتماعية (كفاءة عاطفية، وهي مستقلة عن السمات المزاجية (نماذج مختلطة للذكاء العاطفي)) (الدرير، ٢٠٠٤: ١٩). تقسم نظرية الكفاءة للذكاء العاطفي الذكاء العاطفي إلى أربعة مكونات أو فروع: الوعي العاطفي، والتفكير الميسر عاطفياً، والفهم العاطفي، وإدارة المشاعر. يميز ماير وأخرون بين الفرع الأول، وهو استخدام المشاعر لتسهيل التفكير، والفرع الأخرى للنموذج. تتضمن الفروع الأول والثالث والرابع التفكير المنطقي في المشاعر، بينما يتضمن الفرع الثاني استخدام المشاعر لتعزيز التفكير المنطقي (ماير، ٢٠٠٨: ٢١).

ثانياً: التفاؤل:

التفاؤل ونظيره التشاؤم مفهومان حديثان نسبياً، وقد خضعا لبحوث مكثفة في علم نفس الصحة وغيره من التخصصات النفسية. يشير التفاؤل إلى ميل الفرد إلى الإيمان بالنتائج الإيجابية، بينما يشير التشاؤم إلى إيمان الفرد بالنتائج السلبية في المستقبل. يرى شايير وكارفر التفاؤل سمة شخصية مهمة تتضمن توقعات عامة بشأن المستقبل. وقد حدد كل منهما عدة جوانب تميز المتفائلين عن المتشائمين. يستخدم المتفائلون استراتيجيات تركز على المشكلة والعاطفة للتعامل مع المشكلات، مثل التقدير، واستخدام الشاء، والتعامل بإيجابية مع المواقف التي يواجهونها. من ناحية أخرى، يميل المتشائمون إلى التعامل مع المشكلات برفض صريح وإهمال عقلي وسلوكي للأهداف التي تعيق التأثير، بغض النظر عن إمكانية إيجاد حلول للمشكلة (الموسوى، ٢٠١١: ١٦٢).

الأبعاد الستة للرفاهية النفسية:

فما يلي ستة أبعاد تصف هذه السلامة النفسية. سنرى بالطبع أن هناك جوانب أخرى كثيرة تحتاج إلى تطويرها لتحقيقها.

- الاستقلالية: تشير الدرجة العالية في هذا الاختبار إلى استقلالية المستجيب وقدرته على التحكم في سلوكه بعيداً عن الضغوط الاجتماعية. من أمثلة الإجابات على هذا المعيار: "أشق بآرائي، حتى عندما تتعارض مع الوعي الجماعي".

- التحكم في العلاقات: تشير الدرجة العالية في هذا الاختبار إلى قدرة المستجيب على استغلال الفرص بفعالية والتحكم في العوامل والأنشطة البيئية، بما في ذلك إدارة شؤونه اليومية وتنميتها بما يخدم احتياجاته الشخصية.

- النمو الشخصي: تشير الدرجة العالية في هذا الاختبار إلى استمرار المستجيب في تطوير نفسه، وترحيبه بالتجارب الجديدة، وإدراكه للتطور السلوكي والنفسي مع مرور الوقت. من أمثلة الإجابات على هذا المعيار: "أعتقد أنه من المهم أن يخوض الشخص تجارب جديدة تغير نظرته إلى نفسه والعالم".

- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: تشير الدرجة العالية في هذا المقياس إلى أن المستجيب يتمتع بعلاقات ذات معنى مع الآخرين، تشمل التعاطف والقرب والمودة المتبادلة. من أمثلة الإجابات على هذا المقياس: "يصفني الناس بأنني شخص كريم، مستعد لمشاركة وقتي مع الآخرين".

- الحياة ذات المعنى: تشير الدرجة العالية في هذا المقياس إلى أن المستجيب لديه هدف قوي ومحدد، ويعؤمن بأن للحياة معنى. من أمثلة الإجابات على هذا المقياس: "بعض الناس يتجلون بلا هدف في الحياة، لكنني لست واحداً منهم".

- الوعي الذاتي: تشير الدرجة العالية في هذا المقياس إلى أن المستجيب لديه نظرة إيجابية لنفسه. من أمثلة الإجابات على هذا المقياس: "أحب معظم جوانب شخصيتي". (كارول ريف وأخرون، ٢٠٠٤: ٣٤)

ثالثاً: دراسات سابقة:

١- دراسة (العيدي وكاظم، ٢٠١٥): والتي هدفت إلى معرفة ادراك التراحم وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة الأقسام الداخلية في الجامعة المستنصرية، وتطلب البحث بناءً أداة لقياس ادراك التراحم وبناءً أداة لمعرفة طبيعة السلوك العدواني لدى هذه العينة، ومن ثم التعرف على طبيعة العلاقة بين المتغيرين، وتوصلت الباحثان بعد تحليلهم للنتائج إلى وجود علاقة طردية موجبة دالة ما بين ادراك الطالب للتراحم وسلوكه العدواني في الأقسام الداخلية ومن ثم التوصل إلى تقديم عدد من التوصيات والمقترنات التي تخفف من حدة وشدة هذه الظواهر.

٢- دراسة (طه، ٢٠١٤): هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الانتماء والرفاهية الذاتية والنفسية لدى المغتربين وأبنائهم، والكشف عن الفروق بين الآباء المغتربين وأبنائهم في الانتماء والرفاهية النفسية وتحديد المتغيرات المنبئة بالانتماء. طبقت الدراسة على عينة من الطلاب المغتربين في المرحلة المتوسطة والثانوية وأبنائهم، شملت العينة خمس جنسيات عربية بلغ عددهم (٨٩) طالباً وأباءً. استخدمت الدراسة مقياس الانتماء للمهاجرين وأطفالهم، الذي طورته الباحثة، والذي يتضمن أربعة أبعاد: الهوية، ولاء، والالتزام، والمودة. كما استخدمت

الدراسة مقاييس رايف للرفاهية الذاتية والنفسية. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات إيجابية بين أبعاد الانتماء وأبعاد الرفاهية الذاتية والنفسية لدى الآباء المهاجرين وأطفالهم. كما لم تشر النتائج إلى فروق ذات دلالة إحصائية بين الآباء والأبناء في أي من أبعاد الانتماء أو الرفاهية النفسية. وأشارت النتائج إلى أن عاملين من عوامل الرفاهية النفسية تنبأ بالانتماء: النمو الشخصي للأباء المهاجرين، والهدف في الحياة لدى الأطفال. وتقدم الدراسة توصيات حول كيفية تعزيز الانتماء والرفاهية النفسية لدى المهاجرين وأطفالهم.

٣- فوائد من البحوث السابقة: أتاحت الاطلاع على البحوث السابقة للعلماء والباحثين للباحث الاطلاع على الأدبيات السابقة وفهمها دقيقاً للمشكلة. كما زودته بمعرفة الأدوات المناسبة لبحثه وأساليب الإحصائية الأنسب له.

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للبحث

منهج البحث:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي وهو أحد مناهج البحث العلمي لأن المنهج الوصفي يقوم بجمع البيانات حول الظاهرة قيد الدراسة من أجل اختبار الفرضيات أو الإجابة على أسئلة البحث المتعلقة بالوضع الحالي للناس. وعادة ما يلجأ الباحث في هذا النهج إلى استخدام الاستبيانات، أو المقابلات الشخصية، أو الملاحظات كطرق لجمع البيانات. (الشايسب، ٢٠١٢: ٢٦)

مجتمع البحث: يشمل المجتمع المدروس طلبة جامعة تكريت في العام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) الدراسة الصباحية ولكلية الكليات الإنسانية والعلمية، وكلا الجنسين (الذكور والإناث). **عينة البحث:** تكونت العينة من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية وطلبة كلية الإدارة والاقتصاد وطلبة كلية الزراعة وطلبة كلية الهندسة، وبلغ حجم العينة (٣٢٠) طالباً وطالبة موزعين حسب الكليات أعلاه وللدراسة الصباحية، وكما في الجدول التالي:

جدول (١) عينة البحث الحالي بحسب الكليات الإنسانية والعلمية

الكلية	العينة		ت
	ذكور	إناث	
١ كلية التربية للعلوم الإنسانية	٤٠	٤٠	٤
٢ كلية الادارة والاقتصاد	٤٠	٤٠	٤
٣ كلية الزراعة	٤٠	٤٠	٤
٤ كلية الهندسة	٤٠	٤٠	٤
المجموع		٣٢٠	

أدوات الدراسة:

تمثلت أدوات الدراسة في: مقياس المناعة النفسية وقياس جودة الحياة.

١- مقياس ادراك التزاحم:

قام الباحث بجمع وصياغة فقرات المقياس من خلال توجيه سؤال مفتوح للخبراء والمحترفين في علم النفس الاجتماعي والتربوي مفاده: ماذا يعني ادراك التزاحم لديك؟، وتكون المقياس من (٢٢) فقرة.

الصدق والثبات لمقياس المناعة النفسية:

الصدق: تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس بعرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية للاستفادة من رأيهم وإضافة أو حذف عبارة يرونها.

الثبات: ويقصد به (الاتساق الداخلي) للتأكد من أن كل فقرة متسقة مع المجال الذي تنتهي إليه وباستخدام معامل (ألفا كرونباخ)، واصبح المقياس في صورته النهائية مؤلف من (٢٢) فقرة.

تعليمات الإجابة:

وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن كيفية إجابة المفحوص عن كل فقرة، ووضع لكل فقرة مجموعة بدائل: (تطبق بشدة، تتطبق، محайд، لا تتطبق، لا تتطبق بشدة)، ولكل بديل وزن وحسب التدرج (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، وتتراوح درجات المقياس بين (٢٢) كحد أدنى، ومتوسط فرضي (٦٦)، و(١١٠) كحد أعلى.

٢- مقياس الرفاهية الذاتية:

قام الباحث بجمع وصياغة فقرات المقياس من خلال توجيه سؤال مفتوح للخبراء والمحترفين في علم النفس الاجتماعي والتربوي مفاده: ماذا يعني مفهوم (الرفاهية الذاتية)؟ وتكون المقياس من (٢٤) فقرة.

الصدق والثبات لمقياس جودة الحياة:

الصدق: تم التتحقق من الصدق الظاهري للمقياس بعرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية للاستفادة من رأيهم وإضافة أو حذف عبارة يرونها.

الثبات: ويقصد به (الاتساق الداخلي) للتأكد من أن كل فقرة متسقة مع المجال الذي تنتهي إليه وباستخدام معامل (ألفا كرونباخ)، وتألف المقياس في صورته النهائية من (٢٤) فقرة.

تعليمات الإجابة:

وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن كيفية إجابة المفحوص عن كل فقرة، ووضع لكل فقرة مجموعة بدائل: (أوافق بشدة، أوافق، محайд، اعارض، اعارض بشدة)، ولكل بديل وزن وحسب التدرج (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، وتتراوح درجات المقياس بين (٢٤) كحد أدنى، ومتوسط فرضي (٧٢)، و(١٢٠) كحد أعلى.

الوسائل الإحصائية:

للمعالجة بيانات البحث الحالى فقد استعمل الباحث الوسائل الآتية:

- ١- معامل ارتباط بيرسون.
 - ٢- معامل الفا كرونباخ.
 - ٣- المتوسط الحسابي.
 - ٤- الانحراف المعياري.
 - ٥- الاختبار التائي لعينتين.
 - ٦- الاختبار التائي لعينة واحدة.

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: النتائج:

١- مدى مستوى ادراك التزاحم عند طلبة جامعة تكريت: وقد تبيّن النتائج أن متوسط درجات الطلبة من كلا الجنسين والمسمولين بالبحث هو (٦٦.٦٧) وانحرافها المعياري مقداره (٩.٤٦) وبمقارنته مع المتوسط بالفرضي (٦٦)، وجد أنه كان أكبر من المتوسط المستخرج وباستعمال معادلة الاختبار الثاني لعينة واحدة (٦٠٠٨) تبيّن أنه ذو دلالة معنوية عند مستوى (٠٠٠٥) وبدرجة حرية (٣١٩)، وذلك على النحو الموضح في الجدول (٢).

جدول (٢) الاختبار الثاني لعينة واحدة لدرجات طلبة الكلية على مقياس ادراك التراجم

مستوى الدلالـة	القيمة التائـية T		درجة الحرية	المتوسط الفرضـي	الانحراف المعيارـي	متوسط العينـة	العينـة
	الجدولـية	المحسوبـة					
دالـة	٢٠٠١	٦٠٠٨	٣١٩	٦٦	٩٠٤٦	٦٦٠٦٧	٣٢٠

يتضح من الجدول أن متوسط درجات ادراك التزاحم مقارب للمتوسط الفرضي للمقياس يعني أن عينة البحث تتمتع بمستوى متوسط من ادراك التزاحم.

٢- دلالة الفروق في ادراك التزاحم لدى طلبة جامعة تكريت وفق متغير الجنس (ذكور-إناث):
 تبين وجود فرق ذي دلالة بين الذكور والإإناث، حيث بلغ المتوسط للذكور (٦٧.٢١)، وكان الانحراف المعياري (٩.٥٣)، وبلغ المتوسط للإناث (٦٦.٧٣) وبلغ انحرافها المعياري (٩.٣٢)، وتبيّن أنه دال عند مستوى (٠٠٠٥) ودرجة حرية (٣١٨) من خلال الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين وبلغت قيمته الثانية المحسوبة (٣.٣٨) والجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٢) نتائج الاختبار الثاني لدلاله الفرق في مقاييس ادراك التزاحم تبعاً لمتغير الجنس

الدالة	القيمة الثانية T		درجة الحرية	الانحراف المعياري	متوسط الدرجات	العدد	الجنس
	الدولية	المحسوبة					
دالة	٢٠٠١	٣٠١٨	٣١٨	٩.٥٣	٦٧.٢١	١٦٠	ذكور
				٩.٣٢	٦٦.٧٣	١٦٠	إناث

وهذا يشير لوجود فرق دال إحصائياً وفق متغير الجنس بين الطلبة (ذكور، إناث) لصالح الذكور على المقياس المعد لهذا الغرض.

٣- **مدى مستوى الرفاهية الذاتية عند طلبة جامعة تكريت:** ظهر أن متوسط درجات الطلبة من كلا الجنسين والمشرفين بالبحث هو (٧٢) درجة وبلغ الانحراف المعياري (١١.٢١) درجة وبمقارنته مع المتوسط الفرضي (٧٢)، يلاحظ أنه أقل من المتوسط الفرضي للمقياس، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار الثاني لعينة واحدة (٨.٢٧) تبين أنه ذو دلالة معنوية عند مستوى (٣١٩)، وبدرجة حرية (٣١٩)، وذلك على النحو الموضح في الجدول (٤).

جدول (٤) الاختبار الثاني لعينة واحدة لدرجات طلبة الكلية على مقياس الرفاهية الذاتية

مستوى الدلالة	القيمة الثانية T		درجة الحرية	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	متوسط العينة	العينة
	الدولية	المحسوبة					
دالة	٢٠١	٨.٢٧	٣١٩	٧٢	١١.٢١	٧٣	٣٢٠

يتضح من الجدول اعلاه أن عينة البحث تتمتع بمستوى متوسط من رفاهية الحياة.

٤- **دلالة الفروق في الرفاهية الذاتية لدى طلبة جامعة تكريت على وفق متغيري الجنس (ذكور-إناث):** تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإإناث في رفاهية الحياة، إذ بلغ متوسط درجات الذكور (١١.٢١) وانحرافها المعياري (٧٢.١١) وانحرافها المعياري (٨.٣٩)، وبلغ متوسط درجات الإناث (٧١.٨٩) وانحرافها المعياري (٧.٨١)، وباستعمال الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين وجد أنه دال عند مستوى (٣١٨) ودرجة حرية (٣١٨) إذ بلغت القيمة الثانية المحسوبة (٣٠.٣٧) والجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥) نتائج الاختبار الثاني لدلالة الفرق في مقياس الرفاهية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس

الدلالة	القيمة الثانية T		درجة الحرية	الانحراف المعياري	متوسط الدرجات	العدد	الجنس
	الدولية	المحسوبة					
دالة	١.٩٩	٣٠.٣٧	٣١٨	٨.٣٩	٧٢.١١	١٦٠	ذكور
				٧.٨١	٧١.٨٩	١٦٠	إناث

وهذا يشير إلى وجود فرق دال إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) لصالح الذكور على المقياس المعد لهذا الغرض.

٥- **طبيعة العلاقة بين مستوى ادراك التزاحم ومستوى الرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة:** لتحقيق هذا الهدف تم احتساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة طلبة الجامعة وفق متغيري البحث واحتساب العلاقة الارتباطية بينهما والجدول (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦) العلاقة بين مستوى ادراك التزاحم ومستوى الرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة

معامل الارتباط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المتغير
٠.٤٩ -	٩.٤٦	٦٦.٦٧	٣٢٠	ادراك التزاحم
	١١.٢١	٧٣		الرفاهية الذاتية

وهذا يشير إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين ادراك التزاحم والرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة بمعنى إذا زاد أحد المتغيرين قل مقدار المتغير الآخر والعكس صحيح.

ثانياً: الاستنتاجات:

وبناء على النتائج التي توصل إليها الباحث توصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ١ . إن طلبة جامعة تكريت لديهم مستوى متوسط من ادراك التزاحم.
- ٢ . يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند طلبة جامعة تكريت في ادراك التزاحم تبعاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى) لصالح الذكور .
- ٣ . يتمتع طلبة جامعة تكريت بمستوى متوسط في الرفاهية الذاتية.
- ٤ - يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين طلبة جامعة تكريت في الرفاهية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى) لصالح الذكور .
- ٥- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين ادراك التزاحم والرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة.

ثالثاً: التوصيات:

أوصى الباحث بما يأتي:

- ١ . الأخذ بعين الاعتبار الحيز النفسي والاجتماعي عند تصميم الغرف الدراسية والمحاضرات.
- ٢ . مراعاة عوامل الانارة وتوزيعها لما لها من اثر إيجابي أو سلبي على تلقى المعرفة.
- ٣ . إجراء دراسات تتعلق بالرفاهية الذاتية لفئات عمرية مختلفة للمقارنة بينهم.
- ٤ . إقامة ندوات ومؤتمرات ودورات تدريبية في مجال ادراك التزاحم لمعرفة كل ما هو جديد في هذا السياق.

رابعاً: المقترنات:

- ١ . اجراء بحث يتحري عن علاقة ادراك التزاحم مع دافعية الإنجاز الوظيفي لدى الطلبة.
- ٢ . اجراء دراسة عن تداخل ادراك التزاحم والتسامح الاجتماعي في حياة طلبة الجامعة.
- ٣ . اجراء دراسة عن طبيعة العلاقة بين التزاحم والرفاهية العقلية عند طلاب الجامعة.

المصادر

١. الدردير، عبد المنعم أحمد، (٢٠٠٤)، دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، الطبعة الأولى، الجزء الأول، عالم الكتب، القاهرة.
٢. زهران، حامد، (٢٠٠٥)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الرابعة، دار الكتب، القاهرة.
٣. الشايب، عبد الحافظ قاسم، (٢٠١٢)، اسس البحث التربوي، ط٢، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.
٤. طه، منال محمد، (٢٠١٤)، الانتماء وعلاقته بالرفاية الذاتية والنفسية لدى المغتربين وابنائهم: دراسة تنبؤية، مجلة التربية (١٥٩)، ٩-٧٣.
٥. العبيدي، هيثم عبدالامير وكاظم محسن الكعبي، (٢٠١٥)، ادراك التراجم وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة الاقسام الداخلية في الجامعة المستنصرية، مجلة كلية التربية، العدد الثاني، .
٦. كارتر، س (٢٠١٦)، الحفاظ على التماسك: اطار توضيحي للحفاظ على الرفاية الذاتية لدى مديري المدارس، أطروحة دكتوراه.
٧. الكحيمي، وجдан عبد العزيز وآخرون، (٢٠١١)، الصحة النفسية للطفل والمرأة، الطبعة الرابعة، الرياض: مكتبة الرشد.
٨. الموسوي، عبد العزيز حيدر (٢٠١١)، التفاؤل - التساؤل لدى طلبة جامعة القادسية، مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، مج. ١٠، ع. ٢-١.
٩. نجاتي، غني (٢٠١٦)، المناعات النفسية وعلاقتها بالتقدير الوالدي لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، مجلة جامعة البعث (٣٨) ١٨.
10. Afifi TO, Taillieu T, Cheung K, et al. Substantiated reports of child maltreatment from the Canadian incidence study of reported child abuse and neglect 2008: examining child and household characteristics and child functional impairment. *Can J Psychiatry*. 2015;60(7):315–323.
11. Altman, I& Haythorn, W.W.(1967).The ecology of isolated groups, Behavioral science, V 12. PP.169–182.
12. Buss, A.H.(1966). The effect of harm on subsequent aggression, Journal of Experimental Research in personality, V.1.,PP249–255.
13. Diener, Eunkook M. suh, Richard E. Lucas, and Heidi L. Smith, «Subjective Well-Being : Three Decades of Progress », psychological
14. Bulletin 1999, vol. 125, No. 2, 276–302. APA, Inc. 0033-2909/99

15. Freedman, D. (1971). An evolutionary approach to research on the life cycle, *Human Development*, V14, PP97–99.
16. Johansson ML, Sundquist J, Johansson SE, et al. The influence of ethnicity and social and demographic factors on Swedish suicide rates, A four year follow-up study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 1997;32(3):165–170.
17. Lawrence ,K.(2004).Depressions double Standard ,*Scientific American*, 272, 23–24.
18. Lepore SJ, Evans GW, Schneider ML. Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *J Pers Soc Psychol.* 1991;61 (6):899–909.
19. Mayer, R. E. (2008). (2nd ed.).W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co>.
20. Milgram, S (1970). The experience of living in cities science, v167, PP 1467–1468.
21. Rajaleid K, Nummi T, Westerlund H, et al. Social adversities in adolescence predict unfavourable trajectories of internalized mental health symptoms until middle age: results from the Northern Swedish cohort. *Eur J Public Health.* 2015;1080(1):8, 1–6
22. Regoeczi WC. Crowding in context: an examination of the differential responses of men and women to highdensity living environments. *J Health Soc Behav.* 2008;49 (3):254–268.
23. Ryff, C. D., Singer, B. H., & Dienberg Love, G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1383–1394.
24. Sely, H.(1950) The physiology and pathology of exposure to stress: a treatise based on the general adaptation syndrome and the diseases of adaptation, Montreal: acta Inc..

25. Soott, J.P.(1962) Critical periods in behaver development sciencr,V.183, PP.949–958.
26. Tarquinio et all (2011): *Traité de la psychologie positive*, Ed DUNOD, Paris, France.
27. Zimbardo,p.G.(2008).psychology: discovering psychology Edition, (5 ed) New York Allen and Bacon.