

## ادراك التزاحم وعلاقته بالرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة

م.م. خلف محييد خلف

Khalaf.muhamid@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، ومقياساً للرفاهية الذاتية من (٢٢) فقرة، واختبر 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، ووجود 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 المقترحات منها: تقديم دراسة بحثية تتناول ادراك التزاحم وعلاقته بالمستوى المعرفي لدى طلبة الجامعة. الكلمات المفتاحية: ادراك التزاحم، الرفاهية 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 الانسان في كل يوم يمر من حياته على هذا الكوكب العديد من الضغوط النفسية ولعل أكثر الضغوط التي يواجهها هو ضغط التزاحم وإدراكه لهذا الضغط والذي يتنامى باستمرار بسبب الانفجار السكاني الهائل الذي يواجهه فضلاً عن نفاذ موارد الارض ومصادر الحياة فيها. ويشير العالم Milgrom الى أنه في حياة المدينة يواجه الانسان وبشكل مستمر كم هائل من المدخلات الحسية وبالنتيجة فأن هذه المدخلات الحسية تصبح غير قابلة للتطويع ما لم لها معرضاً بالشكل الذي يجعلنا نتعامل مع هذا الحمل المفرط من المعلومات ، فأن 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 أو غير ذلك والتي بمجموعها تساعده على التعامل مع الحمل المفرط من المعلومات الواردة اليه في ظل تزامم الآخرين كما وتظهر تأثيرات التزامم على متغيري النجاح والفشل وبشكل واضح جداً ، فالاشخاص المتزاممين الذين فشلوا في حل المشكلات كانوا اقل رغبة في العمل ثانية مع نفس الأشخاص الذين كانوا يزامونهم كما وجدوا ان الخبرة التي مروا بها كانت أكثر مللاً وأكثر ازعاجاً بالمقارنة مع الاشخاص من غير المتزاممين والذين فشلوا في حل المشكلات ايضاً، وفي المقابل كان الاشخاص المتزاممين الذين نجحوا في حل المشكلات أكثر رغبة في العمل مع نفس الاشخاص مرة ثانية ووجدوا ان التجربة التي مروا بها كانت أقل مثلاً وأكثر سروراً بالمقارنة مع الاشخاص غير المتزاممين والذين نجحوا في حل المشكلات. (Milgrom, 1970,p.146)

وعلى هذا الاساس فإن ظاهرة التزامم من الظواهر النفسية البيئية وليست مجرد ظرف فيزيقي ، ولذا في الوقت الحاضر اجتمعت الكثير من المجتمعات الانسانية على معرفة ودراية 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 لتخفيفها. علاوة على ذلك، ترتبط الصحة النفسية بالعديد من المتغيرات وتأثيراتها على الأفراد. إن معرفة الصحة النفسية للفرد تساعده على تحقيق مستويات عالية من الصحة النفسية الإيجابية، والتغلب على ضغوط الحياة اليومية، وتحقيق الرضا والسعادة. كما تساعده 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 وبيئته، والسعادة مؤشر على صحته النفسية. (الكحيمي وآخرون ، ٢٠١١، ص ٣٠).

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

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

النفس الإيجابي، وموجودة لدى الفرد مع المناعة البيولوجية جنباً إلى جنب للحفاظ 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 للضغوط والأحداث الأليمة، وإعادة صياغة بنائه المعرفي للتكيف مع الأحداث المحيطة وتقبلها كتجارب جديدة. (نجاتي، ٢٠١٦، ١٧٩)

وتكمن أهمية الرفاهية الذاتية في أنها مؤشر قوي للصحة والسعادة، حيث تؤثر على الصحة البدنية والنفسية والعلاقات 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 التزاحم وعلاقته بالصحة النفسية في العالم العربي، وخاصة بين طلاب الجامعات. فتثري هذه الدراسة مجموعة الأبحاث العربية ذات الصلة.

٢. يسعى الباحث إلى توضيح العلاقة بين مفهوم التزاحم والصحة النفسية، وتحديد الأبعاد الأكثر تأثيراً عليهما.

٣. تقديم دراسة استكشافية جديدة حول الموضوع، وتوفير مواد بحثية وتعليمية وإثرائية.

٤. توفير أدوات لقياس مفهوم التزاحم والصحة النفسية بين طلاب الجامعات.

٥. الاستفادة من النتائج لتحسين جودة الصحة النفسية بين طلاب الجامعات.

٦. تقديم مقترحات لتطوير حلول للمشكلات التي قد يواجهها طلاب الجامعات.

**ثالثاً: أهداف البحث:**

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

١- مستوى ادراك التزاحم لدى طلبة الجامعة.

٢- دلالة الفروق في ادراك التزاحم 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 التزاحم 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) "بأنه عدد كبير من الافراد في مساحة محددة يعبر عنه من خلال ارتفاع بعض المستويات كالقلق والضغوط النفسية لها تأثير مباشر أو غير مباشر على الإنتاجية زيادة أو نقصاً" (Lawrence. 2004: 276).

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

التعريف النظري: ويتبنى الباحث تعريف (Zimbardo. 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 النزاحم في هذه الدراسة.

• الرفاهية الذاتية: عرفها كل من:

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

– (Diener, 2003, p 9): هي الإدراك بأن قدرتنا والاتجاه التفكيرى وتفاعلنا الإيجابي للحياة، ولاتعني وجود القلق من عدمه أو الشعور العابر بالسرور 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 التزاحم:

### التزاحم وتأثيره على الصحة النفسية:

- اثبتت الدراسات بين طلاب الجامعات الامريكية ان الانتقال الى مكان فيه تزاحم مرتبط بالإصابة بالتوتر النفسي والقلق وفي بعض الاحيان مصحوب بأفكار عدائية خصوصاً بين الذكور وأكثر لو كان التزاحم المنزلي مصحوب بالفقر وتدنى حالة السكن والبيئة المحيطة. (Lepore, 1991: 903)

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

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

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

- مشاكل النفسية الناتجة عن التزاحم (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 التزاحم سلوكياً:

١- المساعدة: هي عبارة عن اتباع منحى اجتماعي ايجابي في السلوك، وقد تناولت ذلك مجموعة الدراسات، كشفت انها دالة على الكثافة في المبنى... حيث وجدت ان الكثافة الأكثر تؤدي الى مساعدة اقل من خلال مقارنة السلوكيات الاجتماعية الايجابية في المناطق ذات كثافة مرتفعة والمتوسطة ومنخفضة... حيث تم اللقاء 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 ٥٨% تم إرسالها في البريد في شرط الكثافة المرتفعة و ٧٩% في شرط الكثافة المتوسطة و ٨٨% في شرط الكثافة المنخفضة.

٢- **العدوانية:** أشارت بعض الدراسات إلى أن زيادة الكثافة تؤدي إلى المزيد من العدوانية، بينما وجدت دراسات أخرى عكس ذلك. ولم تجد مجموعة ثالثة 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 ذكورا 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 المستحثة.

**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 متسقة 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 متاهة معقدة.

- 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 لكثافة مرتفعة اظهروا بعد ذلك استمرار او اصرار اقل في حل الغاز غير قابلة للحل مقارنة بالمفحوصين الذين تعرضوا لكثافة 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 التزامم :

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

#### • تحسين التنظيم الذاتي:

على الطلاب تعلم استراتيجيات فعالة لإدارة الوقت وتحديد أولويات المهام.

#### • طلب الدعم:

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

#### • تحسين البيئة الأكاديمية:

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

### نظريات ادراك التزامم:

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

ب النظرية الاجتماعية: تؤكد معظم النظريات الاجتماعية على اهمية التزامم 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 التزامم مع الآخرين من اجل استلام الاشارات الاجتماعية المهمة بالسرعة الممكنة.

(Altman,1967,p.169)



ج- النظرية الفسيولوجية: تعد النظريات الفسيولوجية ظرف التزامم وإدراكه على أنه نوع من أنواع الضغوط سواء كان جسدياً أو نفسياً والذي من شأنه أن يغير في وظيفة تحت المهاد في الدماغ البيني (الهايپوثلموس) والذي يؤثر في إفراز العديد من الهرمونات سواء من الغدة النخامية في الدماغ أو الغدة الكظرية والتي تؤثر في أداء الجسم لوظائفه بشكل مثالي أو ما يطلق عليه باضطراب التكيف، والذي قد يؤدي إلى استنزاف الغدة الكظرية وانهائها في حال استمرار حالة التزامم وإدراكه الأمر الذي قد يؤدي إلى التعب والوهن أو حتى فقدان الوعي والموت (Sely,1950: 822).

د - النظرية النشوءية: تشير هذه النظريات على أن لكل كائن حي ميل للمحافظة على المسافة والتباعد عن الآخرين والهروب من أذيائهم وتجنب الأخطار الناجمة عن الاحتكاك بهم والتي تدعى بمسافة الهروب أو المسافة الحرجة، وأن جميع الكائنات الحية تدرك حالة التزامم عندما يتم اختراق هذه المسافة من قبل الآخرين مما يدعوها إلى تجنب هذه الحالة من خلال الانسحاب والتقهقر أو القتال من أجل الحفاظ على هذه المسافة التي توفر لها الأمان (Freedman, 1975: 98).

هـ - النظرية المعرفية: تؤكد هذه النظريات على عملية معالجة المعلومات الواردة إلى قشرة المخ وفي الفص الجبهي تحديداً وبالتنسيق مع المعلومات الموجودة في الذاكرة مسبقاً ضمن البنية المعرفية للفرد ، ولما كان الإنسان أرقى الكائنات الحية وأكثرها تطوراً فإن منظومته المعرفية هي الأخرى الأكثر تطوراً وتتعامل مع المدركات البيئية ومنها المعلومات الواردة عن ظرف التزامم ومعالجتها بالاستناد إلى ما تسببه إما من حالة ارتياح أو من حالة عدم ارتياح ومن ثم اتخاذ القرار المناسب إما في الاستمرار أو الانسحاب أو المواجهة لادامة ظرف التزامم أو انهائه وكما هو الحال في إدراك الفرد للموقف الذي يتطلب التزامم مع الآخرين مثل التظاهر أو الاحتفال أو إدراك الفرد للموقف الذي لا يتطلب التزامم كما هو الحال عند زيارة المريض أو عيادة الطبيب (Buss,1966: 507).

**الحيز الذي يغطيه إدراك التزامم:**

يغطي إدراك التزامم عدة أنواع من الحيزات، وهي:

أ- **الحيز الودي:** والذي يبدأ بالتماس الجسدي ويمتد إلى قدم ونصف وهي المسافة التي تفصل بين المحبين والأصدقاء والتي يسمح لهم بالتزامم مع الشخص ولا يدرك تقاربهم منه على أنه التزامم بل العكس فهو دالة على التقارب النفسي الحميد، وغالباً ما يستثنى الغرباء من هذا الحيز إما نترجع إلى الوراء أو بالامكان تحمله لفترة وجيزة إذا ما كان لا مفر من ذلك كما هو الحال في المصعد أو في حافلة نقل الركاب.

**ب-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.

**ج-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 واخرى 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 باجمعه.

**د-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 احادي 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 وكيز (١٩٩٥). ومع ذلك، لم تقدم دراستهما 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) أيضا بأن الرفاهية النفسية تتطلب صحة العقل والجسم معا، وأنهما لا يمكن فصلهما. لذلك، فإن أفضل وأكثر مقاييس الصحة الإيجابية فعالية 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 تندرج 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 جانبا من جوانبها. ويحقق الأفراد درجات عالية في الرفاهية النفسية عندما يختبرون فائضا من المشاعر الإيجابية، التي تفوق المشاعر السلبية. تسجل درجات منخفضة في الصحة النفسية عندما تتفوق 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:

نظرية الذكاء العاطفي نظرية حديثة في علم النفس. ظهرت لجذب انتباه المثقفين إلى الدور المهم الذي يلعبه النظام العاطفي في النظام المعرفي للقدرات البشرية، ولتحدي المناهج 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 بدراسته 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)) (الدريز، 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 وآخرون بين الفرع الأول، وهو استخدام المشاعر لتسهيل التفكير، والفرع الأخرى للنموذج. تتضمن الفروع الأولى 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 شاير 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 الثناء، 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 (الموسوي، ٢٠١١: ١٦٢).

#### الأبعاد الستة للرفاهية النفسية:

فيما يلي ستة أبعاد تصف هذه السلامة النفسية. سنرى بالطبع أن هناك جوانب أخرى كثيرة نحتاج 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: "أثق بآرائتي، 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 نظرتة 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 بأني شخص كريم، مستعد لمشاركة وقتي مع الآخرين".

- الحياة ذات المعنى: تشير الدرجة العالية في هذا المقياس إلى أن المستجيب لديه هدف قوي ومحدد، ويؤمن بأن للحياة معنى. من أمثلة الإجابات على هذا المقياس: "بعض الناس يتجولون بلا هدف في الحياة، لكنني لست واحدا 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 وآخرون، ٢٠٠٤: ٣٤)

ثالثاً: دراسات سابقة:

١-دراسة (العبيدي وكاظم، ٢٠١٥): والتي هدفت إلى معرفة ادراك التزام وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة الأقسام الداخلية في الجامعة المستنصرية، وتطلب البحث بناء أداة لقياس ادراك التزام وبناء أداة لمعرفة طبيعة السلوك العدواني لدى هذه العينة، ومن ثم التعرف على طبيعة العلاقة بين المتغيرين، وتوصلت الباحثة بعد تحليلهم للنتائج إلى وجود علاقة طردية موجبة دالة ما بين ادراك الطالب للالتزام وسلوكه العدواني في الأقسام الداخلية ومن ثم التوصل إلى تقديم عدد من التوصيات والمقترحات 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 وآباءهم. استخدمت الدراسة مقياس الانتماء للمهاجرين وأطفالهم، الذي طورته الباحثة، والذي يتضمن أربعة أبعاد: الهوية، والولاء، والالتزام، والمودة. كما استخدمت

الدراسة مقياس 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 تتباً بالانتماء: النمو الشخصي للآباء 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 وفهماً دقيقاً للمشكلة. كما زودته بمعرفة الأدوات المناسبة لبحثه والأساليب 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. (الشايب، ٢٠١٢: ٢٦)

**مجتمع البحث:** يشمل المجتمع المدروس طلبة جامعة تكريت في العام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥م) الدراسة الصباحية ولكافة 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

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

**أدوات الدراسة:**

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

**١-مقياس ادراك التزاحم:**

قام الباحث بجمع وصياغة فقرات المقياس من خلال توجيه سؤال مفتوح للخبراء والمختصين 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 تنتمي إليه وباستخدام معامل (ألفا كرونباخ)، وأصبح 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: (تنطبق بشدة، تنطبق، محايد، لا تنطبق، لا تنطبق 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 والمختصين في علم النفس الاجتماعي والتربوي مفاده: ماذا يعني مفهوم (الرفاهية الذاتية)؟ وتكون المقياس من (٢٤) فقرة.

**الصدق والثبات لمقياس جودة الحياة:**

**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 تنتمي 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، محايد، 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:

لمعالجة بيانات البحث الحالي فقد استعمل الباحث الوسائل الآتية:

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

## الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها

## أولاً: النتائج:

١- مدى مستوى ادراك التزامم عند طلبة جامعة تكريت: وقد تبينت النتائج أن متوسط درجات الطلبة من كلا الجنسين والمشمولين بالبحث هو (٦٦.٦٧) وانحرافها المعياري مقداره (٩.٤٦) وبمقارنته مع المتوسط بالمتوسط الفرضي (٦٦)، وجد أنه كان أكبر من المتوسط المستخرج وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة (٦.٠٨) تبين أنه ذو دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣١٩)، وذلك على النحو الموضح في الجدول (٢).

جدول (٢) الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات طلبة الكلية على مقياس ادراك التزامم

العينة	متوسط العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية T		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
٣٢٠	٦٦.٦٧	٩.٤٦	٦٦	٣١٩	٦.٠٨	٢.٠١	دالة

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

٢- دلالة الفروق في ادراك التزامم لدى طلبة جامعة تكريت وفق متغير الجنس (ذكور-إناث): تبين وجود فرق ذي دلالة بين الذكور والإناث، حيث بلغ المتوسط للذكور (٦٧.٢١)، وكان الانحراف المعياري (٩.٥٣)، وبلغ المتوسط للإناث (٦٦.٧٣) وبلغ انحرافها المعياري (٩.٣٢)، وتبين أنه دال عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣١٨) من خلال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وبلغت قيمته التائية المحسوبة (٣.٣٨) والجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق في مقياس ادراك التزامم تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	العدد	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية T		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٦٠	٦٧.٢١	٩.٥٣	٣١٨	٣.١٨	٢.٠١	دالة
إناث	١٦٠	٦٦.٧٣	٩.٣٢				



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 والمشمولين 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 التائي لعينة واحدة (٨.٢٧) تبين أنه ذو دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣١٩)، وذلك على النحو الموضح في الجدول (٤).

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

العينه	متوسط العينه	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية T		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
٣٢٠	٧٣	١١.٢١	٧٢	٣١٩	٨.٢٧	٢.٠١	دالة

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 والإناث في رفاهية الحياة، إذ بلغ متوسط درجات الذكور (٧٢.١١) وانحرافها المعياري (٨.٣٩)، وبلغ متوسط درجات الإناث (٧١.٨٩) وانحرافها المعياري (٧.٨١)، وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وجد أنه دال عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣١٨) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٣.٣٧) والجدول (٥) يوضح ذلك:

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

الجنس	العدد	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية T		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٦٠	٧٢.١١	٨.٣٩	٣١٨	٣.٣٧	١.٩٩	دالة
إناث	١٦٠	٧١.٨٩	٧.٨١				

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 التزامم ومستوى الرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة

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

وهذا يشير إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين ادراك التزامم والرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة بمعنى إذا زاد احد 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 التزامم.
٢. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند طلبة جامعة تكريت في ادراك التزامم 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 التزامم 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 تلقي المعرفة.
٣. إجراء دراسات تتعلق بالرفاهية الذاتية لفئات عمرية مختلفة للمقارنة بينهم.
٤. إقامة ندوات ومؤتمرات ودورات تدريبية في مجال ادراك التزامم لمعرفة كل ما هو جديد في هذا السياق.

### رابعاً: المقترحات:

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

## المصادر

١. الدريد، 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 بالرفاهية الذاتية والنفسية لدى المغتربين وبنائهم: دراسة تنبؤية، مجلة التربية (١٥٩)، ٩-٧٣.
٥. العبيدي، هيثم عبدالامير وكاظم محسن الكعبي، (٢٠١٥)، ادراك التزاحم 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 الرفاهية الذاتية لدى مديري المدارس، أطروحة دكتوراه.
٧. الكحيمي، وجدان عبد العزيز وآخرون، (٢٠١١)، الصحة النفسية للطفل والمراهق، الطبعة الرابعة، الرياض: مكتبة الرشد.
٨. الموسوي، عبد العزيز حيدر (٢٠١١)، التفاؤل -التشاؤم لدى طلبة جامعة القادسية، مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، مج. ١٠، ع. ١-٢.
٩. نجاتي، غني (٢٠١٦)، المناعات النفسية وعلاقتها بالتقبل 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 islated groups, Behavioral science, V 12. PP.169–182.
12. Buss, A.H.(1966). The effect of harm on subsequent aggression, Journal of Experimental Reaeach 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., &Diener 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. Selye, 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. Soctt, J.P.(1962) Critical periods in behavior 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.