

# الذَّكْوَاتُ الْبَيْضُ

اسم مشتق من الذكوة وهي الجمرة الملتهبة والمراد بالذكوات  
الربوات البيض الصغيرة المحيطة بمقام أمير المؤمنين علي بن أبي

طالب {عليه السلام}

شبهها لضياؤها وتوهجها عند شروق الشمس عليها لما فيها

موضع قبر علي بن أبي طالب {عليه السلام}

من الدراري المضيئة

{**در النجف**} فكأنها جمرات ملتهبة وهي المرتفع من الأرض، وهي ثلاثة  
مرتفعات صغيرة نتوءات بارزة في أرض الغري وقد سميت الغري باسمها، وكلمة  
بيض لبروزها عن الأرض. وفي رواية إنَّها موضع خلوته أو إنَّها موضع عبادته  
وفي رواية أخرى في رواية المفضل عن الإمام الصادق {عليه السلام} قال:  
قلت: يا سيدي فأين يكون دار المهدي ومجمع المؤمنين؟ قال: يكون ملكه  
بالكوفة، ومجلس حكمه جامعها وبيت ماله ومقسم غنائم المسلمين  
مسجد السهلة وموضع خلوته الذكوات البيض



نيوان الوقف الشيعي / دائرة البحوث والدراسات

م/ مجلة الذكوات البيض

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

إشارة إلى كتابكم المرقم ١٠٤٦ والمؤرخ ١٢/٢٨/٢٠٢١/ ولاحقاً بكتابنا المرقم ب ت ٥٧٤٤/٤ في ٢٠٢١/٩/٦ والمتضمن استحداث مجلتكم التي تصدر عن الوقف المذكورة أعلاه ، وبعد الحصول على التوافق المعياري الدولي المطبوع وإنشاء موقع الكتروني للمجلة تعتبر المولفلة الواردة في كتابنا أعلاه موافقة نهائية على استحداث المجلة. ... مع وفقر التقدير

أ.م.د. هامين صالح حسن

المدير العام لدائرة البحث والتطوير / وكالة

٢٠٢٢/١/١٤

نسخة منه الورق

- قسم الشؤون العلمية / شعبة التوثيق والنشر والترجمة / مع الاذنيات .
- الصادرة:

مهتد إبراهيم  
١٠ / كانون الثاني

إشارة إلى كتاب وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / دائرة البحث والتطوير

المرقم ٥٠٤٩ في ٢٠٢٢/٨/١٤ المعطوف على إعمامهم

المرقم ١٨٨٧ في ٢٠١٧/٣/٦

تعدّ مجلة الذكوات البيض مجلة علمية رصينة ومعتمدة للترقيات العلمية.

# الذِّكْرُ الْبَيْضُ



## مَجَلَّةٌ عِلْمِيَّةٌ فِكْرِيَّةٌ فَصَلِيَّةٌ مُحْكَمَةٌ تُصَدَّرُ عَنْ دَائِرَةِ الْبُحُوثِ وَالدرَّاسَاتِ فِي دِيْوَانِ الْوَقْفِ الشَّيْبَعِيِّ



العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق (١١٢٥)

الرقم المعياري الدولي ISSN 2786-1763

الذِّكْرُ البَيْضُ



التدقيق اللغوي

م.د. مشتاق قاسم جعفر

الترجمة الانكليزية

أ.م.د. رافد سامي مجيد

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

عمار موسى طاهر الموسوي  
مدير عام دائرة البحوث والدراسات

رئيس التحرير

أ.د. فائز هاتو الشرع

مدير التحرير

حسين علي محمد حسن الحسيني

هيئة التحرير

أ.د. عبد الرضا بهية داود

أ.د. حسن منديل العكيلي

أ.د. نضال حنش الساعدي

أ.د. حميد جاسم عبود الغرايبي

أ.م.د. فاضل محمد رضا الشرع

أ.م.د. عقيل عباس الريكان

أ.م.د. أحمد حسين حيال

أ.م.د. صفاء عبدالله برهان

م.د. موفق صبرى الساعدي

م.د. طارق عودة مري

م.د. نوزاد صفر بخش

هيئة التحرير من خارج العراق

أ.د. نور الدين أبو لحية / الجزائر

أ.د. جمال شلبي / الاردن

أ.د. محمد خاقاني / إيران

أ.د. مها خير بك ناصر / لبنان

# الذَّكْوَانُ الْبَيْضُ

مَجَلَّةٌ عِلْمِيَّةٌ فِكْرِيَّةٌ فَصَلِيَّةٌ مُحْكَمَةٌ تُصَدَّرُ عَنْ  
دَائِرَةِ الْبُحُوثِ وَالدرَّاسَاتِ فِي دِيْوَانِ الْوَقْفِ الشَّيْبَانِيِّ



## العنوان الموقعي

مجلة الذكوات البيض

جمهورية العراق

بغداد / باب المعظم

مقابل وزارة الصحة

دائرة البحوث والدراسات

الاتصالات

مدير التحرير

٠٧٧٣٩١٨٣٧٦١

صندوق البريد / ٣٣٠٠١

الرقم المعياري الدولي

ISSN ٢٧٨٦-١٧٦٣

رقم الإيداع

في دار الكتب والوثائق (١١٢٥)

لسنة ٢٠٢١

البريد الإلكتروني

إيميل

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

[off\\_research@sed.gov.iq](mailto:off_research@sed.gov.iq)

[hus65in@gmail.com](mailto:hus65in@gmail.com)

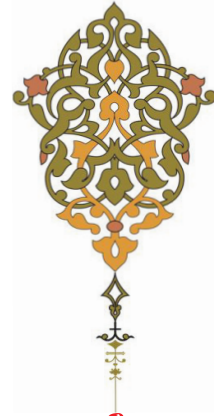
## دليل المؤلف .....

- ١- أن يتسم البحث بالأصالة والجدّة والقيمة العلمية والمعرفية الكبيرة وسلامة اللغة ودقة التوثيق.
- ٢- أن تحتوي الصفحة الأولى من البحث على:  
أ. عنوان البحث باللغة العربية .  
ب . اسم الباحث باللغة العربي، ودرجته العلمية وشهادته.  
ت . بريد الباحث الإلكتروني.  
ث . ملخصان: أحدهما باللغة العربية والآخر باللغة الإنكليزية.  
ج . تدرج مفاتيح الكلمات باللغة العربية بعد الملخص العربي.
- ٣- أن يكون مطبوعاً على الحاسوب بنظام (office Word ٢٠٠٧ أو ٢٠١٠) وعلى قرص ليزري مدمج (CD) على شكل ملف واحد فقط (أي لا يُجزأ البحث بأكثر من ملف على القرص) وتزوّد هيئة التحرير بثلاث نسخ ورقية وتوضع الرسوم أو الأشكال، إن وُجدت، في مكانها من البحث، على أن تكون صالحة من الناحية الفنيّة للطباعة.
- ٤- أن لا يزيد عدد صفحات البحث على (٢٥) خمس وعشرين صفحة من الحجم (A4) .
- ٥ . يلتزم الباحث في ترتيب وتنسيق المصادر على الصيغة APA
- ٦- أن يلتزم الباحث بدفع أجور النشر المحدّدة البالغة (٧٥,٠٠٠) خمسة وسبعين ألف دينار عراقي، أو ما يعادلها بالعملة الأجنبية.
- ٧- أن يكون البحث خالياً من الأخطاء اللغوية والنحوية والإملائية.
- ٨- أن يلتزم الباحث بالخطوط وأحجامها على النحو الآتي:  
أ. اللغة العربية: نوع الخط (Arabic Simplified) وحجم الخط (١٤) للمتن.  
ب . اللغة الإنكليزية: نوع الخط ( Times New Roman ) عناوين البحث (١٦). والملخصات (١٢) أما فقرات البحث الأخرى؛ فبحجم (١٤) .
- ٩- أن تكون هوامش البحث بالنظام الإلكتروني (تعليقات ختامية) في نهاية البحث. بحجم ١٢ .
- ١٠- تكون مسافة الحواشي الجانبية (٢,٥٤) سم، والمسافة بين الأسطر (١) .
- ١١- في حال استعمال برنامج مصحف المدينة للآيات القرآنية يتحمل الباحث ظهور هذه الآيات المباركة بالشكل الصحيح من عدمه، لذا يفصل النسخ من المصحف الإلكتروني المتوافر على شبكة الانترنت.
- ١٢- يبلغ الباحث بقرار صلاحية النشر أو عدمها في مدّة لا تتجاوز شهرين من تاريخ وصوله إلى هيئة التحرير.
- ١٣- يلتزم الباحث بإجراء تعديلات المحكمين على بحثه وفق التقارير المرسله إليه وموافاةً المجلة بنسخة معدّلة في مدّة لا تتجاوز (١٥) خمسة عشر يوماً.
- ١٤- لا يحق للباحث المطالبة بمتطلبات البحث كافة بعد مرور سنة من تاريخ النشر.
- ١٥- لا تعاد البحوث الى أصحابها سواء قبلت أم لم تُقبل.
- ١٦- تكون مصادر البحث وهوامشه في نهاية البحث، مع كتابة معلومات المصدر عندما يرد لأول مرة.
- ١٧- يخضع البحث للتقويم السري من ثلاثة خبراء لبيان صلاحيته للنشر.
- ١٨- يشترط على طلبة الدراسات العليا فضلاً عن الشروط السابقة جلب ما يثبت موافقة الأستاذ المشرف على البحث وفق النموذج المعتمد في المجلة.
- ١٩- يحصل الباحث على مستل واحد لبحثه، ونسخة من المجلة، وإذا رغب في الحصول على نسخة أخرى فعليه شراؤها بسعر (١٥) ألف دينار.
- ٢٠- تعبر الأبحاث المنشورة في المجلة عن آراء أصحابها لا عن رأي المجلة.
- ٢١- ترسل البحوث إلى مقر المجلة - دائرة البحوث والدراسات في ديوان الوقف الشيعي بغداد - باب المعظم )  
أو البريد الإلكتروني: (hus65in@Gmail.com) (off reserch@sed.gov.iq) بعد دفع الأجر في مقر المجلة
- ٢٢- لا تلتزم المجلة بنشر البحوث التي تُخلُّ بشروط من هذه الشروط .

محتوى العدد (١٧) المجلد الثاني

ت	عنوانات البحوث	اسم الباحث	ص
١	أثر استراتيجية توليد الأفكار في اكتساب المفاهيم البلاغية لدى طلاب الصف الخامس الأدبي	م. د. هادي طاهر حسين	٨
٢	الوعي السياسي والمشاركة في الانتخابات بين القبول والرفض	م. د. محمد برهان مهدي	٢٨
٣	الإستلزام الحوارى وتحليل الخطاب الشعري شعراء الحسين (عليه السلام) في القرنين الأول والثاني الهجريين عبئة تطبيقية	م. د. أمل عبد الرحيم جمعة	٤٠
٤	تصورات معلمي التربية الفنية لأخلاقيات مهنة مشرفيهم التربويين	م. د. كاظم جاسم خطاب	٥٠
٥	التأثير الجيومورفولوجي للمقالع في نهر دجلة ما بين الزاوية والقيارة بمحافظة الموصل	م. د. سعدي خلف أحمد كنهير	٧٠
٦	فاعلية استراتيجية التعلم الاستفساري في التنصيل والانخراط في التعلم عند طالبات الصف الاول المتوسط في مادة تاريخ الحضارات القديمة	م. د. ميادة سلمان عبيد	٨٤
٧	سيلاس دين، سيرته ودوره السياسي والدبلوماسي ١٧٣٧-١٧٨٩.	م. د. محمد ناصر فيصل	١٠٠
٨	الدور الثقافي للأسرة الحسينية في المغرب الاسلامي	الدكتور: حميد رضا الدكتور: محمد زراع الباحث: فؤاد كريم خضير	١١٤
٩	أشهر اللصوص وقطاع الطرق في العراق في العصر العباسي «١٣٢ - ٦٥٦ هـ / ٧٤٩ - ١٢٥٨ م»	الباحثة: دعاء فاضل فرحان أ. د. سلسبيل جابر عناد	١٢٦
١٠	التجربة الروحية عند يوحنا الدلياني	الباحثة: ريهام جمعة سعدون أ. م. د. أمال علي فلحي	١٣٦
١١	الاغتراب في الشعر الجاهلي: دراسة نفسية	م. م. آلاء مهدي محمود موسى	١٤٦
١٢	التفكير الماهر وعلاقته بالمهارات الرقمية لدى مدرسي مادة علم الأحياء للمرحلة الثانوية	م. م. وسام حسن حميد	١٥٨
١٣	الحكاية في أدب الرحلات الاندلسي تحفة الألياب ونخبة الإعجاب اختياراً	م. م. ميادة عبد الأمير إسماعيل	١٧٨
١٤	أبنية الأفعال ودلالاتها في ديوان متمم بن نويرة	م. م. غفران رعد عباس	١٩٠
١٥	مشكلة عمالة الاحداث بين الواقع الاجتماعي والمخاطر المستقبلية دراسة اجتماعية ميدانية	م. م. تبارك صباح رحومي م. م. زيد مجيد حميد	٢١٢
١٦	التطرف الفكري وأثره على الفرد والمجتمع من منظور فقهي	م. م. رشا فخري هادي	٢٢٤
١٧	فاعلية استراتيجية Pentagram في التفكير السابر لدى طالبات الصف الثاني المتوسط في مادة علم الأحياء	م. م. صبا سالم عواد	٢٣٨
١٨	الأقوال الفقهية التي نسبها الإمام الشافعي (ت: ٢٠٤ هـ) إلى أكثر الفقهاء في كتاب «الأم» باب الحج	م. م. زهراء سعد عبد الرزاق	٢٥٦
١٩	أثر برنامج إرشادي بأسلوب تغيير القواعد في تخفيض الفراغ الوجودي لدى المطلقات	م. م. نور إسماعيل جواد	٢٦٨
٢٠	التحديات التي تواجه مسؤولي الوحدات الارشادية في كليات الجامعة «مقال مراجعة»	م. د. صفاء حنظل هظيم	٢٩٢
٢١	أثر استراتيجية الرؤوس المرقمة في تحصيل تلميذات الصف الرابع الابتدائي مادة العلوم وتفكيرهن الابداعي	م. د. ريام عبد الكريم جاسم	٢٩٨
٢٢	الوزارة في عهد الخليفة المقتدر بالله العباسي «٢٩٥ - ٣٢٠ هـ / ٩٠٨ / ٩٣٢ م» مقال مراجعة	م. م. علياء محمد الحسيني	٣١٤
٢٣	The Impact of Instructional Strategies on Cognitive Engagement and Academic Achievement Among English Language Learners	Khitam Okab Sarhan	٣١٨
٢٤	تحولات الأنهار المقدسة في بلاد سومر وأثر الجفاف في تغيير مسار الحضارة «مقال مراجعة»	م. د. أحمد محمد سعدون	٣٤٦
٢٥	التوتر والانقطاع في الشعر العربي القديم شعر امرئ القيس أنموذجا	م. م. محمد محمود إبراهيم	٣٥٢
٢٦	جرائم الحرب: ماهيتها وتطبيقات المحكمة الجنائية الدولية في مواجهتها «دراسة تطبيقية»	م. م. وسام صبار بريسم م. م. نادية حميد فنتان	٣٦٨
٢٧	نمطية ظاهرة التناس في الخطاب النقدي (مقال مراجعة)	م. م. سناء جبار حياوي العبودي	٣٨٨
٢٨	مدى تمتع طلبة الجامعة بالاستمتاع بالحياة	م. د. زين العابدين عدنان صالح	٣٩٤

فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية  
العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م



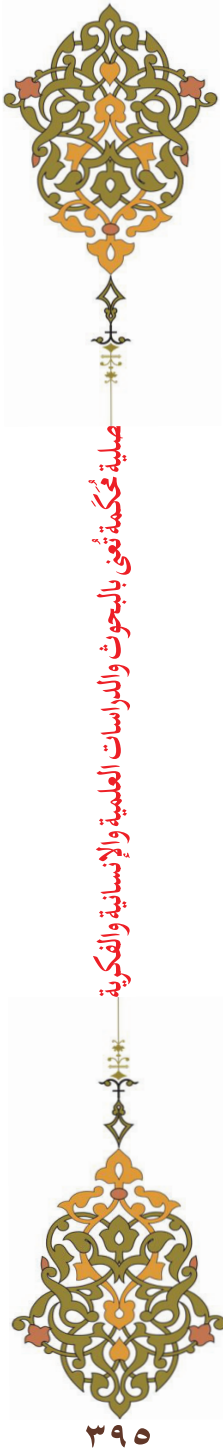
فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية



٢٩٤

## مدى تمتع طلبة الجامعة بالاستمتاع بالحياة

م. د. زين العابدين عدنان صالح  
جامعة سومر/ كلية التربية الأساسية



المستخلص:

هدف البحث الحالي التعرف على مدى تمتع طلبة كلية التربية الاساسية - جامعة سومر بالاستمتاع بالحياة وتم استخدام المنهج الوصفي في البحث, لأنه يتلائم مع طبيعة الاهداف, وتكونت عينة البحث من (١٠٠) طالب و طالبة من كلية التربية الاساسية, قسم معلم الصفوف الاولى, وقام الباحث ببناء أداة خاصة لقياس الاستمتاع بالحياة اعتماداً على بعض النظريات وكذلك الاطلاع على بعض المقاييس التي تم بناءها لقياس هذا المفهوم وكذلك الاعتماد على تعريف (عبد العال ومظلوم), اذ يتكون المقياس من (٣٠) فقرة وبعد تحليل البيانات واستخدام الاساليب الاحصائية اظهرت النتائج بأن طلبة الجامعة يتصفون و لديهم قدر عال من الاستمتاع بالحياة, اما نتائج الهدف الثاني تبين ان الاناث والذكور لا توجد بينهم فروق ذات دلالة احصائية بالتمتع بالحياة وفق متغير الجنس (ذكور - اناث), , وتم تفسير النتائج في ضوء الادبيات والدراسات السابقة والاطار النظري, ومن خلال تلك النتائج خرج الباحث بعدد من التوصيات والمقترحات ومنها : ضرورة العمل على تطوير مفهوم الاستمتاع بالحياة للطلبة من خلال القيام بدورات تثقيفية ونفسية تساعد الطلاب في مواجهة الصعاب والسيطرة على انفعالاتهم أثناء تعرضهم للضغوطات الاكاديمية داخل الجامعة وخارجها, إجراء دراسات ارتباطية عن الاستمتاع بالحياة من خلال إدخال متغيرات أخرى, مثل المعاملة الوالدية، التنشئة الاجتماعية, وغيرها.

الكلمات المفتاحية: الاستمتاع بالحياة، طلبة الجامعة .

#### Aabstract:

The aim of the current research is to identify the enjoyment of life among a sample of students of the College of Basic Education – Sumer University. The descriptive approach was used in the research, because it is compatible with the nature of the goals. Enjoyment of life is defined as (a positive psychological state that reflects the enjoyment of the ability to interact with the surrounding environment in a joyful and positive manner). The research sample consisted of (100) A male and female student from the College of Basic Education, Department of First Grade Teachers, and the researcher built a special tool to measure enjoyment of life based on some theories as well as reviewing some of the scales that were built to measure this concept as well as relying on the definition of (Abdul Aal and Mazloun), as the scale consists of (30) Paragraph After analyzing the data and using statistical methods, the results showed that university students are characterized by a high degree of enjoyment of life. As for the results of the second objective, it was shown that there are no differences between females and males in enjoying life. The results were interpreted in light of the literature, previous studies, and the theoretical framework. Through these results, the researcher came up with a number of recommendations and proposals.

Keywords: Enjoying life, university students.

الفصل الأول:

التعريف بالبحث:

أولاً: مشكلة البحث:

لقد اهتم علم النفس بشكل كبير في دراساته لفحص جوانب الاضطراب والتعاسة في حياة البشر، ولكنه لم يتطرق بشكل كافي بإسهاماته وتحليلاته في تناول ذلك الجانب المشرق في حياة الفرد كـ (الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والتسامح، والشعور بالتفاؤل، والأمل، والرضا عن النفس والاستمتاع بالحياة، وكذلك الصمود، والصبر على تحمل ضغوطات الحياة العامة، فضلاً عن الجوانب الإنسانية الأكثر رقياً، كالإحساس بمعنى الحياة وجودتها).

من هنا تعامل بعض العلماء مع مفهوم الاستمتاع بالحياة بوصفة «حالة نفسية إيجابية فعالة وناضجة ومتوهجة تعكس التمتع بالحياة والقدرة على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة على نحو مبهج وإيجابي»، وبهذا يصبح الاستمتاع بالحياة حالة وليس سمة شخصية يستشعر الفرد من خلالها بإحساس غامر بالسعادة والبهجة والمتعة (Shirai, K., et al., ٢٠٠٩:٧). لذلك ان معظم الطلبة في هذه الفترة يمرون بحالة من الارتباك وعدم الاستقرار وغياب الاهداف على المستوى الاكاديمي، وقلة المشاركة الفعالة في المواقف الاجتماعية بصورة جعلت من الاستمتاع بالحياة أمراً لا يمكن الوصول اليه، فهل الذين يستمتعون بحياتهم يشعرون بالسعادة، وهل هذا الشعور بالسعادة والبهجة يجعلهم أكثر تفاؤلاً وأكثر استمتاعاً، وأكثر تحقيقاً للأهداف، ويتمتعون بالتوافق في نظرهم إلى انفسهم والآخرين من حولهم،

أما هؤلاء الذين لا يستمتعون بحياتهم، فإن الكدر وضيق العيش، وذهاب بجهة الحياة ومتعتها ولذتها عن حياتهم بالصورة التي تجعل هذه الحياة رتيبة لا معنى فيها ولا متعة فيشعرون بقرب النهاية، وعدم الرغبة في أن يعيشوا هذه الحياة أو الرغبة في تغييرها، أو السعي بإضفاء معنى عليها، والبحث عن كل ما يجعل لها قيمة وتستحق بأن تعاش (عبدالعال، مظلوم، ٢٠١٣: ٨٠)، ويرى فينهوفن وآخرون (٢٠٠٢) لكي تكون سعيداً بكل معنى الكلمة فإنك في حاجة لكي تشعر بالرضا عن ماضيك وحاضرك ومستقبلك. (Veenhoven, R. & Bunting, B., ١٩٩٦)، أما الافراد الذين يكتبون مشاعرهم وعما يجول بداخلهم، وبالتالي ليس لديهم القابلية للاستمتاع بالحياة كغيرهم لأنهم يجيدون فن تعكير صفو حياتهم؛ لأنهم يدعون بأنهم غير متفائلين؛ ولهذا لا يحتفظون بحياة انفعالية مستقرة ولا يتمتعون بتقدير ذات مرتفع. (Alans, Seth & Reginaonti, W., et al., ٢٠٠٨: ٤٢ - ٤٥)، كما ان الافراد الذين لا يمتلكون القدرة على الاستمتاع بالحياة فسوف تكون حياتهم الانفعالية غير مستقرة، ويمتلكون تقديرات منخفضة للذات (Alans & Seth, ٢٠٠٨: ٤٢)، كذلك الافراد الذين لا يملكون مقومات السعادة او المتعة بالحياة، سوف ينعكس على عدم القدرة عن العبير عن مشاعرهم للآخرين وغير محققين لذواتهم وطموحاتهم، اذ يكونون وفقاً لأرائهم الذاتية غير متفائلين، ولديهم نظرة سوداوية عن الحياة.

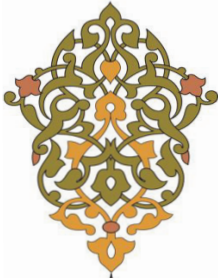
ومن خلال ما تم عرضه يمكن ان تتبلور مشكلة البحث بالإجابة عن التساؤل التالي:

ما هو مستوى تمتع طلبة الجامعة بالاستمتاع بالحياة؟

ثانياً : أهمية البحث

أكتسبت في السنوات الأخيرة أهمية البحث عن الأداء النفسي الأمثل والخبرة الايجابية اعترافاً متزايداً من قبل العلماء في مختلف التخصصات، الذين أولوا اهتماماً كبيراً لفهم مكونات ومحددات رفاهية الفرد، لذا ظهر علم النفس الايجابي كمجال جديد يدعو إلى تصورات نظرية ومبادرات عملية، تهدف إلى تعزيز الرفاهية لدى جميع الأشخاص، حتى الجوانب التي تشكل اشكالية للخبرة الفردية يمكن معالجتها وبشكل أفضل، وذلك من





خلال الاعتراف بما وتعزيرها؛ وذلك من خلال الاعتراف والمعرفة بما وبالإمكانيات والقدرات الموجودة لدى الفرد وتقويتها وتعزيرها، وكذلك من خلال الشعور بالرضا (Caprara, & Steca, ٢٠٠٥, :٢). فقد ركز علم النفس الإيجابي منذ بداية عهده بدراسة وتحليل صيغ التدخل الإيجابي التي تقوم على تحسين وزيادة رضا الفرد عن حياته، وكذلك تحسين نوعية الحياة التي ييهاها، وكذلك تعظيم وتعزير آرائه في مختلف سياقات مواقف الحياة المختلفة. (Seligman, ٢٠٠٢). هذا ويقوم علم النفس الإيجابي على نظرية أو فرضية منطقية تنطلق من كيفية تعلم الفرد كيف يحقق لنفسه حياة صحية ونفسية مقنعة وجيدة وممتعة أيضاً. حيث أشار ريدي (Reade, R, ٢٠٠٥) إن الاستمتاع بالحياة ما هو إلا سلسلة من العمليات الاجتماعية تتضمن تنمية الوعي بالواقع المعاش ومحاولة تجاوز مرحة الندم على ما فات وتقبل الوضع الراهن القائم بالفعل كما هو، والتعامل بواقعية وفاعلية مع مشكلات الوضع بمختلف تفاصيلها.

كما ويعد الاستمتاع بالحياة من المفاهيم المصاحبة لما يسمى برفاهية الحياة، لأنها تعني مدى تقبل الفرد لذاته نحو الحياة التي يعيشها في المجال الذي يعيش فيه، حيث يكون متوافقاً مع ذاته ومع الأفراد الآخرين، ويشعر بقيمته ويتمتع بقدر عالي من التكيف مع الضغوطات والمشكلات التي تواجهه، والتي من شأنها أن تؤثر على سعادته، كذلك يكون راضياً بحياته بكل ما فيها، ومن جانب آخر يشير الاستمتاع بالحياة الى مدى ارتياح الفرد لأسرته واصدقائه وللآخرين. (Diener, ٢٠٠٠, :٥٩)، وإذا كان الاستمتاع بالحياة يجعل الفرد أكثر سعادة وتسامحاً وتصالحاً مع ذاته والآخرين من حوله، فإن الذات تعيش هنا بلا شك لحظة، إشراف بلا موارد لتشف فيها الذات للآخر وتتسامح معه عن كل ما يجعلها أكثر تنغيصاً، واكتئاباً وألماً وحزناً، إنما أيضاً لحظة صفاء النفس وأريجيتها، ونقاها وتساميها، وعلوها وسموها وتغلبها على نقائصها وتحديدها لحالات عجزها وانكسارها إنما الإيجابية الخلاقة بلا شك في أوسع وأكمل معانيها (عبدالعال، مظلوم، ٢٠١٣ : ٨٠)، فضلاً عن ذلك يرى (لازاروس) بأن الشخص الذي يتمتع بالتوافق النفسي والاجتماعي هو الذي يتصف بمشاعر السعادة والارتياح النفسي، ويتمتع بالكفاءة بالعمل، والرضا عن الذات، وتقبل الآخر، والتي بدورها تؤدي الى الاحساس بالتمتع بالحياة (Lazarus & Folkman, ١٩٨٤ : ٧٦).

ثالثاً: اهداف البحث

يهدف البحث الحالي للتعرف على :

- ١- مدى تمتع طلبة كلية التربية الاساسية بالاستمتاع بالحياة.
- ٢- معرفة الفروق بين مستويات الاستمتاع بالحياة وفق متغير الجنس (ذكور - اناث)

رابعاً: حدود البحث

يحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية الاساسية - جامعة سومر - كلية التربية الاساسية، للدراسة الصباحية ولكلا الجنسين للعام الدراسي (٢٠٢٤ / ٢٠٢٥).

خامساً: تحديد مصطلحات

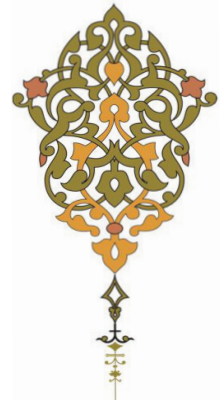
١- الاستمتاع بالحياة: وعرفه كل من:

- ريدي راثيل (٢٠٠٥)

بأنه: «حالة تتضمن كون الفرد في حالة جيدة من الصحة الجسمية والنفسية والوجدانية يعبر عنها الفرد بمشاعر من البهجة والاستمتاع بمختلف الأنشطة الحياتية». (Reade, R, ٢٠٠٥, :٧٢٠).

- تيموثي (٢٠٠٥)

«تقرر بأن الاستمتاع بالحياة ما هو إلا: «تقييم إيجابي للذات والإمكانيات بصفة عامة» (Timothy, A, ٢٠٠٥, :٢٦٤)



– شيراي وزملائه (٢٠٠٩) بأنه حالة نفسية ايجابية تعكس التمتع بالقدرة على التفاعل مع البيئة المحيطة على نحو مبهج وإيجابي (الغامدي، ٢٠١٢ |)

– عبدالعال و مظلوم (٢٠١٣) «حكم تقييمي يصدره الفرد عن مدى جودة الحياة التي يجيها والذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يجيها بصورة تعكس حالة نفسية إيجابية فاعلة وناضجة ومتوهجة لهذا الاستمتاع بالحياة على نحو مبهج وإيجابي يعبر عنه الفرد بمشاعر البهجة والاستمتاع، والتفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة به».

قد تبني الباحث تعريف (عبد العال ومظلوم ٢٠١٣) تعريفاً نظرياً في البحث الحالي.

الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات سابقة مفهوم الاستمتاع بالحياة

يعتبر مفهوم الاستمتاع بالحياة أحد المفاهيم الحديثة والمهمة التي ارتبطت بدراسات وتحليلات علم النفس الإيجابي، ويعد من احد المتغيرات الأساسية للشخصية الإيجابية وهدف أساسي في حياة الفرد التي يسعى الى لتحقيقه.

ويعتبر علم النفس الإيجابي من القوى الإنسانية الإيجابية والذي بدأ تناوله منذ توجيه مارتن سيليجمان رئيس الجمعية النفسية الأمريكية علماء النفس إلى الاهتمام به، ودعا إلى البحث في القوى الإنسانية بدلاً من البحث في القوى السلبية كالأعراض (القاسم، ٢٠١١: ٧٩).

فقد أشار ساليجمان وآخرون ٢٠٠٥ إلى وجود ثلاثة مجالات رئيسية لعلم النفس الايجابي وهي:

١) على المستوى الذاتي أو الداخلي: ويشمل الشخص الذي لديه إحساس بالرفاهية والرضا عن الماضي والحياة المهادفة والسعادة في الوقت الحاضر، والأمل والتفاؤل بالمستقبل.

٢) على المستوى الفردي: وهو يشمل الشخص المملء بالحب والشجاعة والإحساس الجمالي والمثابرة والتسامح والتمتع بالحياة والروحانية والموهبة والحكمة.

٣) على المستوى المؤسسي: ويشمل الشخص الذي لديه قدرة على تحمل المسؤولية والإيثار ومعتدل ومتسامح ولديه أخلاقيات عمل قوية (Wang et al, ٢٠١٧, p. ٢٠٣). ويعتبر الاستمتاع بالحياة حالة نفسية ايجابية فعالة وناضجة ومتوهجة تعكس التمتع بالحياة والقدرة على التفاعل الإيجابي للفرد مع البيئة على نحو مبهج وإيجابي (Shirai et al, ٢٠٠٩).

ومما لا شك فيه أن جودة الحياة التي تعتبر المرادف للاستمتاع بالحياة ورفاهية كل شخص وصحته النفسية؛ تتأثر بالجوانب النفسية والجسدية لديه، فالجانب النفسي والجسمي لهما تأثير قوي وفعال، من خلال تفكيرهم واتجاههم نحو الحياة، فالشخص الذي يفكر بشكل ايجابي غالباً لا يعرف الجوانب السيئة والتشاؤم في بعض الامور، فهذا النوع من التفكير والتوجه ينعكس إيجابياً على النواحي السلوكية والجسدية لدى الفرد (Mousavi et al, ٢٠١٥, p. ٢٤).

كذلك يرتبط «الاستمتاع بالحياة بأبعاد التفكير العاطفي» ذلك النوع من التفكير الذي يحقق للفرد حسن التكيف مع الآخرين، والإحساس بمشاعرهم والتعاطف بإيجابية مع مشكلاتهم، بمراعاة أحوالهم الانفعالية والمزاجية، وما يترتب على ذلك من اكتساب مجتمعهم، وحسن العشرة معهم والتمتع بعلاقات اجتماعية ممتازة وحميمة وكذا روابط إنسانية قوية معهم. (Heylighten, F, ١٩٩٢, ٥٧)

محددات الاستمتاع بالحياة:

يذكر «فينهوفن» (١٩٩٦) أن محددات الاستمتاع بالحياة تتحدد فيما يلي:



الفرص المتاحة للفرد: تلك الفرص التي جاءت لتعطي قائمة محددات الاستمتاع بالحياة والقدرة على إشباع حاجاته المختلفة والاستمتاع بالظروف المحيطة به.

جودة المجتمع ذاته: ذلك المجتمع الذي يعيش فيه الفرد وما يقدمه هذا المجتمع من خدمات وتسهيلات للفرد تيسر حياته وتجعلها أكثر سلاسة ويسراً.

الوظيفة الاجتماعية للفرد داخل المجتمع: وهو ما يعرف بسلوك الدور الناتج عن الوضع أو المكانة الاجتماعية التي يحتلها الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه، والتي تعكس درجة إحساس الفرد بالتنحس المستمر لجوانب شخصيته في جميع النواحي النفسية والمعرفية والابداعية والثقافية

المفومات الشخصية للفرد (التأثير): حيث يعد التأثير بعداً أساسياً من أبعاد الشخصية الناضجة والناجحة، تلك الشخصية التي توصف «بالكارزمية» والتي يعتقد معظم الناس بأنها «هبة سماوية» كما يعكسها المعنى الحرفي للكلمة.

الأحداث القدرية التي تحدث في حياة الفرد أو يمر بها سواء كانت مبهجة أو مخزنة: وهي تلك الأحداث التي تتمنح قدرته على التحمل والصبر على الشدائد وكلها أمور ترتبط بقوة الفرد الإيمانية، وكذا إيمانه بالقدر خيره وشره

التقييم الذاتي للفرد: وصفاء السريرة، أو ما يسميه البعض بالسلام الداخلي للفرد (Riggio, R., 1987)

النظريات المفسرة لمفهوم الاستمتاع بالحياة:

بعد البحث والاطلاع على عدد من الدراسات والكتابات الخاصة بهذا المجال، حصل الباحث على بعض النظريات التي بينت وفسرت مفهوم الاستمتاع بالحياة وهي في أغلبها متداخلة مع النظريات الخاصة بالسعادة وجودة الحياة والرفاهية الذاتية، ولكن سوف نتناول فقط على النموذج الذي فسر هذا المفهوم.

أولاً: نظرية البحث عن استراتيجية للسعادة والاستمتاع بالحياة لـ (مارتن سليجمان)

يرى «مارتين سليجمان» أن الأشخاص المستمتعين بحياتهم دائماً ما تكون لديهم أسس قوية لهذا الاستمتاع، ويستخدمون فنيات في حياتهم تختلف عن تلك الفنيات التي يستخدمها هؤلاء الذين لا يستمتعون بحياتهم، وهذا ما أكدته أيضاً كل من «ميهالي وسكيزينتيمهالي» (Mihaly & Csikszentmihlyi) عند حديثهم عن الإبداع والدور الذي تلعبه الحالة المزاجية في العملية الإبداعية من وقت لآخر، حيث أوضح

«ينتمهالي» أن الراشد المبتكر يكون أكثر معايشة لفترات منظمة في حياته تسمى «بالتدفق» Flow، ويؤكد

«سليجمان» على أن أفضل طريقة لزيادة التدفق هي إدراك الفرد لمهاراته الطبيعية أو ما يطلق عليه التوقيع على نطاق القوة، وعلى العكس من المواهب الفطرية، فإن الجمال البدني أو الفيزيقي، أو توفد الذكاء بوصفها

نقاط قوة تعتبر صفات أخلاقية ذات قيمة في جميع الثقافات، وأن كل فرد منا يحقق درجة ما ترتفع بدرجتين أو ثلاثة في تلك الصفات، وعند التعبير عنها يكون الفرد في مرحلة من مراحل التدفق؛ ولهذا كتب «سليجمان»

عن الحياة الجيدة على أنها متضمنة في السعادة التي يستخدم فيها الفرد نقاط القوة في حياته اليومية، وبهذا فإن الحياة التي لها معنى تعتبر مكوناً إضافياً يمكن للفرد من خلاله استخدام نقاط القوة للتوجه نحو المعرفة أو

القوة أو بوصفها من متطلبات الاستمتاع بالحياة. (In Benedict, C., 2002)

ثانياً: نموذج الاستمتاع بالحياة:

وضع توفيق أحمد القصير بن سعود التميمي (٢٠٠٩) في كتاب له عن «فن الاستمتاع» نموذجاً للاستمتاع عبارة عن مثلث متساوي الأضلاع تتفاعل مع بعضها البعض وتتكامل من أجل إسعاد الفرد، وكل ضلع من

أضلاع المثلث يعكس ثلاثة قوى جاءت كالتالي:



## فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

١) القوة الجسدية: وهي تلك القوة التي تدفع المرء إلى حب البقاء، والتملك والحريّة، والنوم والأكل والسيطرة، وغيرها، وقد تغطي هذه القوة على باقي القوى الأخرى فتظهر بأشكال مختلفة كـ (الأنانية، والكبر) وقد تضمّر لتظهر (الانطوائية والغموض).

٢) القوة العقلية: وهي تلك القوة التي تدفع المرء إلى حب التعلم والاستطلاع، والاكتشاف والتأمل، والتحليل والحساب، والقياس، وتظهر آثارها على الشخص في شكل من الحكمة والثقافة وأسلوب الإقناع أو الربط وتبسيط الأمور.

٣) القوة الروحية: وهي تلك القوة التي تدفع المرء للحب وتلمس العواطف والشعور بالرضا والقناعة والسمو، وحب القيم، والعطاء، والبذل، والتضحية وتظهر آثارها على الفرد بالطمأنينة وقوة الشخصية، والراحة والقدرة على التأثير.

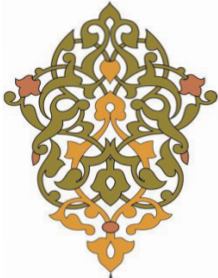
الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الاستمتاع بالحياة:

أولاً: دراسة محمد (٢٠١٩) هدفت الدراسة إلى التعرف على اساليب التفكير والاستمتاع بالحياة ومعرفة تأثير بعض المتغيرات الديمغرافية، طبق البحث على عينة بلغت (٢٤٠) طالبة من جامعة الملك خالد، واستخدم في هذه الدراسة مقياس الاستمتاع بالحياة من اعداد الباحثة. وبعد المعالجات الاحصائية توصلت الدراسة الى ان طالبات الجامعة يتصفن بالاستمتاع بالحياة وبدرجة مرتفعة بلغت (٨٣,٨٨)، كذلك توصلت الى عدم وجود تأثير دال احصائياً لكل من التخصص الدراسي والعمر والمستوى الدراسي والحالة الاجتماعية على الاستمتاع بالحياة (محمد، ٢٠١٩: ص٤٦٢)

الغامدي (٢٠١٢) قامت بدراسة عن «التفكير البنائي وعلاقته بكل من الاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمات الثانوي بالطائف»، وذلك للتعرف على تلك العلاقة القائمة بين كل من التفكير البنائي والاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي، وذلك لدى عينة من المعلمات بلغت (٢٣٩) من معلمات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف ممن تراوحت أعمارهن ما بين (٢٥-٥٥) سنة، وقد طبقت الباحثة مقياس التفكير البنائي (إعداد إبستين، ٢٠٠١) ترجمة الباحثة، ومقياس الاستمتاع بالحياة (إعداد الباحثة) وكذلك مقياس الرضا الوظيفي (إعداد الباحثة)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال بين الاستمتاع بالحياة وأبعاد التفكير البنائي فمثلاً في (التفكير العاطفي، التفكير العملي)، على حين وجدت ارتباطاً سالباً بين الاستمتاع بالحياة وكل من التفكير التشاؤمي والأحادي، وغير العقلاني والدرجة الكلية)، وذلك لدى المعلمات ذوي التخصصات العلمية، على حين يوجد ارتباط موجب بين الاستمتاع بالحياة وأبعاد التفكير البنائي (التفكير العاطفي، والعملي والدرجة الكلية) لدى المعلمات ذوي التخصصات الأدبية.

هذا وتُعد هذه الدراسة أول محاولة في مجال الاستمتاع بالحياة في مجال الدراسات العربية في العالم العربي، وهي بداية لمحاولات تحليل أحد أبعاد جودة الحياة (الاستمتاع بالحياة) من أجل تفعيل المجالات الإيجابية التي يتناولها علم النفس الإيجابي في دراسة فضائل الشخصية الإنسانية التي مازالت تمثل كنزاً ثميناً لاكتشاف العديد من المفاهيم الإيجابية ومكامن القوة بالنفس البشرية التي تؤكد على خصائص الشخصية الإنسانية الإيجابية.

جودجي وآخرين (٢٠٠٥) قام جودجي بدراسة التي كانت بعنوان «التقويم الذاتي وعلاقته بكل من الرضا الوظيفي والاستمتاع بالحياة»، بهدف التعرف على العلاقة بين الرضا الوظيفي، والرضا عن الحياة، والاستمتاع بها وتم تطبيق الدراسة على عينتين الأولى تكونت من (١٨٣) طالباً، والثانية تكونت من (٢٥١) موظفاً طبق عليهم مقياس الرضا الوظيفي والاستمتاع بالحياة، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود تأثير إيجابي قوي بين النظرة الإيجابية للذات، وبين الرضا الوظيفي، وأن الأفراد ذوي النظرة الذاتية الإيجابية والذين يقيمون أنفسهم بشكل إيجابي هم أفراد قادرين على تحقيق الأهداف المرجوة منهم، وأنهم أكثر سعادة وأكثر رضا عن



## فصلية مُحكّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

حياتهم وأكثر استمتاعاً بها. (Judge T., et al, ٢٠٠٥)

الفصل الثالث : منهج البحث واجراءاته

أولاً : مجتمع البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية الاساسية / جامعة سومر للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) للدراسة الصباحية, والبالغ عددهم ( ٨٥٢ ) طالب وطالبة موزعين على (٣) أقسام علمية , قسم معلم الصفوف الاولى والبالغ عددهم ( ٢٧٣ ) طالب وطالبة وقسم اللغة العربية والبالغ عددهم (٢٣٥) طالب وطالبة وقسم العلوم البالغ عددهم (٢٤٤) طالب وطالبة

ثانياً : عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة الطبقية العشوائية و تم اختيار (١٠٠) طالب وطالبة وبواقع (٣٥) طالب من قسم معلم الصفوف الاولى وبواقع (٣٠) طالب من قسم اللغة العربية وبواقع (٣٥) طالب وطالبة من قسم العلوم, وجدول (٢) يوضح ذلك

جدول رقم (١)

القسم	الذكور	الاناث	المجموع
معلم الصفوف الاولى	٢٠	١٥	٣٥
اللغة العربية	١٥	١٥	٣٠
العلوم	٢٠	١٥	٣٥
المجموع	٥٥	٤٥	١٠٠

أداة البحث:

مقياس الاستمتاع بالحياة:

قام الباحث ببناء مقياس الاستمتاع بالحياة من خلال الإطار النظري للدراسة الحالية, وكذلك بالاعتماد على نظرية (نظرية البحث عن استراتيجية للسعادة والاستمتاع بالحياة لـ (مارتن سليجمان), وكذلك بعد الاطلاع على بعض الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الاستمتاع بالحياة, وهي قليلة الى حد ما حسب اطلاع وعلم الباحث, وصف المقياس:

يبين هذا المقياس خصائص الأفراد الذين يتصفون بدرجات عالية من الاستمتاع بالحياة, وتكون المقياس من (٣٠) فقرة تعكس عدد من المواقف و المشاعر التي يتميز بها افراد العينة, علماً ان المقياس يتكون من ثلاثة بدائل (دائماً , احياناً , نادراً) يطلب من المفحوص أن يختار بديلاً من البدائل الثلاثة, وتندرج الاستجابة عليها من (٣ - ٢ - ١) حيث ان اعلى درجة للمقياس هي (٩٠) وادنى درجة هي (٣٠).

كما اعتمد الباحث أيضاً في بناء هذا المقياس على بعض المقاييس الأجنبية التي استطاع الباحث الحصول عليها من خلال عملية البحث التي اتخذت من الاستمتاع بالحياة موضوعاً لها مثل:

مقياس «آلانس وشيث» (Alans & Seth, ٢٠٠٨)

شيراي وآخريين» (Shirai, et al, ٢٠٠٩)

دنكان» (Duncan, ١٩٩٥)

هيدي وآخريين» (Heady, et al, ٢٠٠٨)

مقياس عبدالعال واخرون (٢٠١٣)

الخصائص السيكومترية للمقياس:



## فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

• اعداد تعليمات المقياس :

سعى الباحث الى ان تكون تعليمات المقياس واضحة, أذ طلب من المستجيب الاجابة عن فقرات المقياس بكل صدق وموضوعية لغرض البحث العلمي, وبانه لا توجد هناك اجابات صحيحة واخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن رأيه, ولا داعي لذكر الاسم وان الاجابة لن يطلع عليها سوى الباحث, وذلك ليطمئن المستجيب على سرية اجابته, مع تقديم مثال يوضح كيفية الاجابة.

أولاً: صدق المقياس:

١- صدق الظاهري: قام الباحث بعرض مقياس الاستمتاع بالحياة على مجموعة من الأساتذة المختصين في مجال علم النفس للحكم على مدى صلاحية فقرات المقياس, ومدى استطاعتها أن تقيس ما وضعت لأجله, وقام الباحث بأجراء التعديلات التي جاءت في صدق المحكمين, وقد تبين ارتفاع نسبة اتفاق المحكمين على مفردات المقياس, وتعديل صياغة بعض العبارات وفقاً لآرائهم

وبهذا أصبح المقياس في صورته الأولية مكوناً من (٣٠) فقرة. واعتماداً على اراء وملاحظات الخبراء وبعتماد نسبة (٨٠٪) فأكثر لغرض قبول الفقرات او رفضها تم استبقاء (٢٨) فقرة ورفض (٢) فقرات, كما حصلت موافقتهم على تعليمات المقياس, وجدول (٣) يوضح ذلك. وبذلك اصبح عدد فقرات مقياس الاستمتاع بالحياة المعدل للتحليل الاحصائي (٢٨) فقرة

جدول (٢) اراء المحكمين في صلاحية فقرات الاستمتاع بالحياة

ارقام الفقرات		الموافقون		المعارضون	
التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
١٠	١٠٠%	-	-	-	-
٩	٩٠%	١	١٠%	٧, ١٢, ٣٠	
٧	٧٠%	٣	٣٠%	٢٠, ١٣	

صدق الاداة الداخلي:

أولاً: تحليل فقرات المقياس احصائياً ( القوة التمييزية)

يعد تحليل الفقرات احصائياً من المتطلبات الاساسية في المقاييس النفسية, والهدف من هذا الاجراء هو الابقاء على الفقرات المميزة بين الاشخاص المتميزين بالصفة (الامام, ١٩٩٠, ص ١٤٤), ويعد اسلوبا المجموعتين المتطرفتين وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس إجرائيين مناسبين لضمان الابقاء على الفقرات الجيدة واستبعاد الفقرات الضعيفة.

المجموعتين المتطرفتين:

من اجل ايجاد القوة التمييزية لفقرات المقياس اعتمد الباحث اسلوب المجموعتين المتطرفتين اذ قام بعد تطبيق المقياس على عينة تحليل الفقرات البالغة (١٠٠) طالب وطالبة, وبتصحيح الاجابات وترتيبها بحسب الدرجة الكلية للمجيب من اعلى درجة الى اقل درجة, وحددت المجموعتين المتطرفتان ونسبة (٢٧٪) من افراد العينة في كل مجموعة لأنها تمثل افضل نسبة يمكن اعتمادها, ولأنها تقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز وبهذا اصبح في كل مجموعة (٢٧) طالب وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين, لمعرفة الفروق بين درجات المجموعة العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات المقياس اتضح ان جميع الفقرات دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥). وجدول (٤) يبين ذلك



فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية  
العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

جدول رقم (٣) القوة التمييزية للفقرات

القيمة الثانية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٤,٧٢١	١,٤١٤	٣,٤١٢	٠,٨٣٩	٥,٢٤٧	١
٦,٩٢٣	٠,٨٨٠	٤,٧٥٢	٠,٨٩١	٥,٣١١	٢
٥,٩٨٦	٠,٤٩٨	٣,١٣٩	٩٠٣٠	٢,٢٧٩	٣
٤,٧٨١	٠,٨١٥	٤,٢٥٥	٨٨٧.١	٢,٤٥٩	٤
٤,٩٣٠	٠,٨٤٥	٣,٥١٢	١,٦٥٠	٣,٦٢٦	٥
٦,١٨٤	١,٦٨٣	٤,٩٨٨	٠,٦٧١	٢,٥٧٢	٦
٤,٨٥٢	١,٣٦٧	٣,٥١٨	٠,٥٨٣	٤,٥٧٠	٧
٥,٨٢٤	٠,٤٩٦	٢,٥٤٣	١,٣٤٨	٤,٧١٣	٨
٦,٧٨٩	١,٨٢٢	٤,٨٩٦	٤٣٩.١	٣,٤٠٧	٩
٧,١٢٠	١,٩٠٩	٤,٩٧٧	١,٩٢١	٤,٧٠٠	١٠
٢,٢٦٩	٠,٦٨٤	٤,٩٨١	٠,٥٦٨	٢,٧٣١	١١
٤,٩٨١	٠,١٩٢	٤,٢٩٠	١,٤٨٨	٤,٦٣٩	١٢
٤,٨٦١	١,٦١٩	٣,٨١٣	٠,٧٩٣	٣,٤١٢	١٣
٣,٨٢٩	١,٥٧٥	٣,٩٣٣	٠,٧٨٥	٤,٤٠٩	١٤
٤,٢٥٤	١,٢٧٣	٤,٩٠٦	٠,٩١٩	٤,٤٢٣	١٥
٣,٨٠٩	١,١٥٤	٢,١٨٥	١,٨٣٢	٣,٣٨٧	١٦
٢,٩٢١	٠,٢٥٠	٤,٣٩٣	٠,٩٠٠	٣,٨٠٢	١٧
٢,٥٤٧	١,١٤٤	٢,٩١٦	٠,٤٦٨	٤,٦٥٤	١٨
٦,٧٣٢	١,٤٧٢	٤,٩٣٠	١,٢١٤	٤,٢١٩	١٩
٥,٧٢٥	٠,٩٠٦	٤,٢٨٦	٠,٦٥٧	٤,٢٣٦	٢٠
٣,٧٤٩	٠,٢٧٥	٤,٣٧٩	٠,٨٧١	٥,١٤٨	٢١
٤,١٣٥	٠,٢٩٥	٤,٩٢٣	١,٧٣٨	٤,٣٢٣	٢٢
٤,٥٧٩	١,٤٨٣	٣,٨٨٣	١,٩١٢	٣,٦٨٠	٢٣
٤,٧٩١	٠,٥٦٦	٣,٩٢٢	٠,٥٤٦	٣,٩٨٨	٢٤
٦,٩٢٤	٠,٤٣٩	٤,٣٠٣	٣٧٢.١	٤,٦٨٦	٢٥
٥,١٣٥	١,٣٨٦	٤,٧١٢	٠,٥٥٤	٤,٣٧٨	٢٦
٣,٧٧٤	١,٤٩٨	٤,٦٨٣	٠,٧٢٨	٣,٥١٩	٢٧
٢,٩٣٥	١,٢٩٢	٢,٨٨٠	٠,٩٧٤	٤,٢٩٠	٢٨
٤,٧١١	١,٣٨٣	٤,٣٢٠	٠,٨٥٧	٤,٦١٣	٢٩
٥,٨٦٥	١,٤٨٩	٣,٩٢٨	٠,٦٨٩	٥,٢٢٩	٣٠

الثبات Reliability

يقصد بالثبات مدى اتساق المقياس فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك الافراد (ابو حطب, ١٩٩١, ص ١٠١), ويعد حساب الثبات امراً ضرورياً واساسياً في القياس. وقد تم التحقق من ثبات المقياس

الحالي بالطريقة التالية:

#### – اعادة الاختبار Test-Retest

ان معامل الثبات وفق هذه الطريقة هو عبارة عن قيمة معامل الارتباط بين درجات الافراد التي يحصل عليها من التطبيق الاول واعادة تطبيق المقياس على الافراد انفسهم وبفاصل زمني ملائم بين التطبيقين (Anastasi, 1976, p115), ولحساب معامل الثبات بهذه الطريقة تم اعادة تطبيق المقياس على عينة بلغت (٢٠) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية الاساسية – جامعة سومر وبفاصل زمني بلغ (١٤) يوماً من التطبيق الاول, وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات الافراد في التطبيقين بلغ معامل الثبات (٠,٨٨) وقد عدت هذه القيمة مؤشراً على استقرار اجابات الافراد على المقياس عبر الزمن.

#### – التجزئة النصفية Split-Halif

تعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس المطلوب تعيين معامل ثباته الى نصفين متكافئين وذلك بعد تطبيقه على عينة واحدة, والتقسيم قد يكون عشوائياً او ان تشكل الفقرات الفردية احدى نصفي المقياس والفقرات الزوجية النصف الاخر (عبدالرحمن, ١٩٩٨, ص١٦٧), ولحساب الثبات بهذه الطريقة تم استعمال معامل ارتباط بيرسون بين نصفي المقياس حيث تألف كل نصف من (١٤) فقرة على اساس الفقرات الفردية والزوجية, وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٧٨) ولما كان معامل الارتباط المستخرج بهذه الطريقة هو لنصف المقياس جرى تعديله بمعادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown) واصبح معامل الثبات بعد التعديل (٠,٨٥) وهو معامل ثبات جيد يمكن الركون اليه.

التطبيق النهائي:

بعد الانتهاء من اجراءات اعداد المقياس البحث واستخراج الخصائص السايكومترية له من صدق وثبات وقدرة على التمييز قام الباحث بتطبيق المقياس بصورته النهائية على عينة بلغت (١٠٠) طالب وطالبة من كلية التربية الاساسية – جامعة سومر.

الوسائل الاحصائية :

استعمل الباحث في استخراج نتائج البحث الحالي الوسائل الاحصائية الاتية:

- ١- استعمل الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة، مستخدماً الحقيبة الاحصائية (SPSS) :
- ٢- الاختبار التائي (T- Test) لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات للمقياس بطريقة المجموعتين المتطرفتين والفروق بين عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث)
- ٣- معامل ارتباط بيرسون (Persons Correlatiom) لإيجاد معاملات ارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس واستخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار والتجزئة النصفية
- ٤- معادلة سبيرمان براون لغرض تصحيح ثبات المقياس المستخرج بطريقة التجزئة النصفية
- ٥- الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسط الحسابي لدرجات العينة على المقياس والمتوسط الفرضي لها.

الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها

عرض النتائج وتفسيرها:

اولاً: التعرف على الاستمتاع بالحياة لدى طلبة كلية التربية الاساسية:

اظهرت النتائج للبحث الحالي ان المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الاستمتاع بالحياة بلغ (٨٣,٦١) وبانحراف معياري (١٠,٣٧) وهو اكبر من المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٥٦) وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار دلالة الفرق بين المتوسطين , تبين ان القيمة التائية المحسوبة بلغت

(١٤,٤٦) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة (٩٩) مما يشير الى ان طلبة كلية التربية الاساسية يتسمون بالاستمتاع بالحياة وكما موضح في جدول (٤)

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
١٠٠	٨٣,٦١	١٠,٣٧	٤٢	١٤,٤٦	١,٩٨	٠,٠٥

من خلال ملاحظة الجدول اعلاه نرى ان هناك فروق بين المتوسطين ولصالح المتوسط الفرضي وهذا يدل على ان طلبة كلية التربية الاساسية يتمتعون بقدر عالي من الشعور بالاستمتاع بالحياة, ويرجع السبب في ذلك الى مدى تقبل الفرد لذاته نحو الحياة التي يعيشها, حيث يكون متوافقاً مع ذاته ومع الافراد الاخرين على المستوى الاجتماعي وكذلك المستوى الاكاديمي. ويشعر بقيمته ويتمتع بقدر عالي من التكيف مع الضغوطات والمشكلات التي تواجهه اثناء فترات الدراسة, والتي من شأنها ان تؤثر على سعادته, كذلك يكون راضياً بحياته بكل ما فيها, ومن جانب آخر يشير الاستمتاع بالحياة الى مدى ارتياح الفرد لأسرته واصدقائه وللآخرين, واتفقت هذه النتيجة مع دراسة محمد, ٢٠١٩ التي توصلت ان طلبة الجامعة يتصفن بالاستمتاع بالحياة وبدرجة مرتفعة بلغت (٨٣,٨٨), كذلك توصلت الى عدم وجود تأثير دال احصائياً لكل من التخصص الدراسي والعمر والمستوى الدراسي على الاستمتاع بالحياة.

ثانياً : الاستمتاع بالحياة لدى طلبة كلية التربية الاساسية وفق متغير الجنس (ذكور - اناث).

من اجل تحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات عينة الذكور البالغ عددها (٥٠) طالب وعينة الاناث البالغ عددها (٥٠) طالبة, وقد بلغ متوسط عينة الذكور (٨٠,٢٧) وبتباين مقداره (١١٤,٣٢) وبلغ متوسط عينة الاناث (٧٦,٠٨) وبتباين مقداره (١٣٤,٤١) ولاختبار الدلالة الاحصائية بين المتوسطين تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين, وبلغت القيمة التائية المحسوبة (١,٩٥) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨) وجدول (٥) يوضح ذلك

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	التباين	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الذكور	٥٠	٨٠,٢٧	١١٤,٣٢	١,٩٥	١,٩٨	دالة
الاناث	٥٠	٧٦,٠٨	١٣٤,٤١			

ويمكن تفسير هذه النتيجة على ان كلا الجنسين من طلبة الجامعة يتعرضون الى الظروف الحياتية والظروف الجامعية بمستوى واحد, ويرجع السبب في ذلك الى ان الاستمتاع بالحياة ورفاهية كل شخص ذكور او اناث ؛ تتأثر بالجوانب النفسية والجسدية لديه, فالجانب النفسي والجسمي لهما تأثير قوي وفعال, من خلال تفكيرهم واتجاههم نحو الحياة, فالشخص الذي يفكر بشكل ايجابي غالباً لا يعرف الجوانب السيئة والتشاؤم في بعض الامور, فهذا النوع من التفكير والتوجه ينعكس ايجابياً على النواحي السلوكية والجسدية لدى الاشخاص.

التوصيات:

- ١- ضرورة العمل على تطوير مفهوم الاستمتاع بالحياة للطلبة من خلال القيام بدورات تثقيفية ونفسية تساعد الطلاب في مواجهة الصعاب والسيطرة على انفعالاتهم أثناء تعرضهم للضغوطات الاكاديمية داخل الجامعة وخارجها.
- ٢- ضرورة القيام بأعداد برامج نفسية وتربوية من قبل المختصين في المجالات النفسية وبالأخص الجوانب الايجابية للعمل على تشخيص مستوى الاستمتاع بالحياة ونسبة انتشاره لدى الطلبة.

المقترحات:

- ١- اجراء دراسة للتعرف على العلاقة بين الاستمتاع, وبعض المتغيرات مثل الكفاءة الذاتية او مستوى



التحصيل الدراسي او الشعور بتحقيق الانجاز.

٢- إجراء دراسات ارتباطية عن الاستمتاع بالحياة من خلال إدخال متغيرات أخرى، مثل المعاملة الوالدية، التنشئة الاجتماعية، وغيرها.

المصادر:

١. سعيد، عبدالرحمن (٢٠٠٨): القياس النفسي النظرية والتطبيق، ط ٥، هبه النيل العربية، للنشر والتوزيع.
٢. عبدالرحمن، محمد السيد (١٩٩٨). سمات الشخصية وعلاقتها بأساليب مواجهة أزمة الهوية لدى طلاب المرحلة الثانوية والجامعية، دراسات في الصحة النفسية، ج ٢، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
٣. عبدالعال، تحية محمد أحمد، مظلوم، مصطفى رمضان (٢٠١٣): الاستمتاع بالحياة و علاقة ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية دراسة في علم النفس الإيجابي، مجلة كلية التربية بجامعة بنها، مصر، ج ٢، ٨٨-١٦٥.
٤. الغامدي، خديجة الغامدي (٢٠١٢): التفكير البنائي وعلاقته بكل من الاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، المملكة العربية السعودية، كلية التربية، جامعة الطائف.
٥. القصير، توفيق بن أحمد (٢٠٠٩). فن الاستمتاع، كيف تكن سعيداً وناجحاً وقويًا، المملكة العربية السعودية، الرياض، دار وهج الحياة.
٦. مايكل أراجايل (١٩٩٣): سيكولوجية السعادة، ترجمة (فيصل بونس)، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، العدد (١٧٥).
٧. محمد عبد الطاهر الطيب، سيد أحمد البهاص (٢٠٠٩). الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، القاهرة، مكتبة النهضة العربية.

Alans, W., Seth, S. & Reginaconaconi (2008). The Implication of Tow Conception of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudemonia for the Understanding of Motivation. Journal of Happiness Studies, 9(1), 41-70.

-Coperland, K., (2007). Sexual Trauma, Forgiveness and Health Unpublished Doctoral Dissertation, Faculty of the School of Psychology & Counseling, Regent University

-Deiner, E., & Deiner, C. (1996). Most People are happy. Psychological Science, Vol. 7, PP. 181-185.

-Duncan, C. (1995). Life and Job Satisfaction a Tow - Wave Panel Study, Journal of Psychology, Vol (129).

-Heady, B., Schupp, J., Tucci, I. & Wangner, G. (2008). Set - Point Theory, Authentic Happiness Theory and Religion. Social Indicators Research, Vol (86), 389-403.

-Heylighen, F. (1992): A cognitive- Systemic Reconstruction of Mashlow Theory of Self- Actualization. Behavioral Science, 37, 39-58.

-Reade, R. (2005): Maintaining Enjoyment of Life in the Process of Living with High Cholesterol: Agrounged Theory Stydy. Journal of Personality and Social Psychology, 96, 727-719.

-Riggio, R. (1987). The Charisma Quotient. New York: Dodd Meacl & Company.

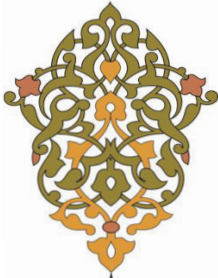
-Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. In C. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). The Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford.

-Shirai, K. (2009). Perceived Level of Life Enjoyment and Risks of Cardiovascular Disease Incidence and Mortality. Circulation, 15,120(11): 956-63.

-Shirai, K. E.. (2009): Perceived Level of Life Enjoyment and Risks of Cardiovascular Disease Incidence and Mortality



فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية  
العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

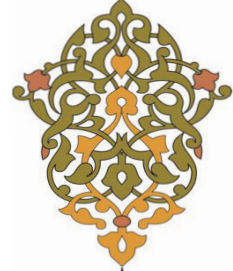


فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية



٤٠٧





فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية



٤٠٨

فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية  
العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

## Al-Thakawat Al-Biedh Maga-

Website address

White Males Magazine

Republic of Iraq

Baghdad / Bab Al-Muadham

Opposite the Ministry of Health

Department of Research and Studies

Communications

managing editor

07739183761

P.O. Box: 33001

International standard number

ISSN 2786-1763

Deposit number

In the House of Books and Documents

(1125)

For the year 2021

e-mail

Email

off reserch@sed.gov.iq

hus65in@gmail.com



فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية  
العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

**general supervisor**

**Ammar Musa Taher Al Musawi**

**Director General of Research and Studies Department**

**editor**

**Mr. Dr. fayiz hatu alsharae**

**managing editor**

**Hussein Ali Mohammed Al-Hasani**

**Editorial staff**

**Mr. Dr. Abd al-Ridha Bahiya Dawood**

**Mr. Dr. Hassan Mandil Al-Aqili**

**Prof. Dr. Nidal Hanash Al-Saedy**

**a.m.d. Aqil Abbas Al-Rikan**

**a.m.d. Ahmed Hussain Hai**

**a.m.d. Safaa Abdullah Burhan**

**Mother. Dr.. Hamid Jassim Aboud Al-Gharabi**

**Dr. Muwaffaq Sabry Al-Saedy**

**M.D. Fadel Mohammed Reda Al-Shara**

**Dr. Tarek Odeh Mary**

**M.D. Nawzad Safarbakhsh**

**Prof. Nouredine Abu Lehya / Algeria**

**Mr. Dr. Jamal Shalaby/ Jordan**

**Mr. Dr. Mohammad Khaqani / Iran**

**Mr. Dr. Maha Khair Bey Nasser / Lebanon**

فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية