

## الرفاهية العقلية لدى طلبة الجامعة

م. م. إيمان حسن سلطان

[Iman.sultan@uobasrah.edu.iq](mailto:Iman.sultan@uobasrah.edu.iq)

جامعة البصرة - كلية التربية للبنات

### الملخص:-

هدف البحث الحالي إلى التعرف على الرفاهية العقلية لدى طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق حسب التخصص والجنس ، وللتعرف على هذا الهدف الحالي قامت الباحثة بتطبيق مقاييس الرفاهية العقلية على عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة بواقع (٢٤٨) ضمن التخصص العلمي وبنسبة حوالي (٦٢٪) و(١٥٢) ضمن التخصص الانساني وبنسبة (٣٨٪) من طلبة الجامعة، حيث قامت الباحثة ببناء مقاييس يتناسب مع عينة البحث الحالي معتمدة على الأدبيات والدراسات السابقة بالموازنة مع آراء العينة الاستطلاعية والذي تكون من (٢٠) فقرة أجرائي سلوكية، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي للبحث، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فرق دال إحصائيا بين أفراد العينة، مما يشير إلى أن عينة البحث يتلکون درجة الجيدة من الرفاهية العقلية ولا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية على وفق متغيري الجنس والتخصص، ومن خلال تلك النتائج التي توصلت إليها الباحثة تم تقديم جملة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترنات.

## *mental well-being of university students*

*Assistant Lecturer Iman Hassan Sultan  
University of Basra - College of Education for Girls*

### **Abstract:-**

*The presented research aims to investigate the mental well-being of university students., and identify the differences through the type of study and the human type. To identify this current goal, the researcher applied the mental well-being scale to the research sample of (400) male and female students, (248) in the scientific specialization, at a rate of about (62%), and (152) in the humanities specialization, at a rate of (38%) of university students. The researcher built a scale that is appropriate for the current research sample, relying on literature and previous studies, in conjunction with the opinions of the exploratory sample, which consisted of (20) behavioral procedural paragraphs. The researcher used the descriptive research approach, and the research results reached the presence of a statistically significant difference between the sample members, indicating that the research sample has a good degree of mental well-being, and there is no statistically significant difference in psychological well-being according to the variables of gender and specialization. Through these results reached by the researcher, a set of conclusions, recommendations and proposals were presented*



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### مشكلة البحث:

البيئة الجامعية في مجتمعنا الحالي تسهم في خلق بعض الضغوطات النفسية وتمثل بكثرة الواجبات الدراسية وتعقيدها وصعوبة محتواها وعدد المقررات التي يصعب عليهم استكمالها، وكم المعلومات ونوعيتها، وتنوع المصادر وضيق وقت متاح لذلك، مما يسبب زيادة التوتر ويرافقها الضغوطات متنوعة نفسية واجتماعية على الشباب الدراسون في الجامعات ويكون الجامعي فد أرهق عند استكمال المراحل الأولى وبهذا يجب أن يكون مستوى الدارسين لديهم قدرات متقدمة تمتاز بالثقة والكفاءة من الدراسون في جامعاتنا وقد أدت التحديات والمتطلبات الجامعية إلى ظهور أنماط سلوكية مضطربة لدى عدد من الفئات الجامعية بكلفة ابعاده مما يفقده مميزات السلوك كالرافاهية العقلية بما يجعل بعض الطلبة غير قادرين على تنظيم وضعهم الدراسي.

فقد توصل كويك واخرون (Quick et al, 2010) من خلال دراستهما توصلتا إلى ان تراكم الضغط الناتج داخل البيئة الجامعية تؤدي إلى تشتيت الرافاهية العقلية مما يجعل الأفراد يشعرون بالقلق والتوتر ازاء المهام المراد إنجازها (Quick et al, 2010 : 53)

اثارت العمليات العقلية جدلاً بين علماء النفس واختلفت الرؤى حول انماطها وتعقد عملياتها وهو كغيرها من المفاهيم المجردة والتي يصعب قياسه مباشرة نجد تعدد مسمياته وأنماطه وأوصافه عند العلماء و كذلك بالوقت ذاته أكدوا على تعقد وصعوبة الاحاطة بجميع جوانبه لذا نجد هم يتحدثون عن أنماط التفكير المتعددة كل على حده (العتوم ، ٢٠١٠ ، ٢٤).

ويذكر (Gore, 1993) انه كلما تعمقت في جذور الأزمات الاجتماعية كلما توصلت إلى الاعتقاد بأنها تعبر عن ضعف الاهتمام بالعمليات العقلية لذا ينبغي

لفت الانتباه إلى حقيقة أن الأزمات الاجتماعية والمشاكل قد تنجم عن أزمات الإنسان الفكرية والنفسية و من ثم فإن الإنسان و اسلوب تفكيره هو المسؤول الرئيسي عن التدهور الاجتماعي والفكري اذ قد تسود أنماط تفكير تدميرية تدخل العالم بصراعات و تبعد الإنسان عن انسانيته (Gore, 1993, 12).

ما يجعل من هذه الاحاديث الحياتية الضاغطة والمستمرة التي تستهلك طاقة الفرد وقدرته على إيجاد أساليب تعامل فعالة و مختلفة لمواجهة هذه الضغوط النفسية مانعاً لوصول الفرد إلى مستوى الاداءات المثلث في سلوكياته وتصراته بسبب ما تركه من تأثيرات وانعكاسات سلبية على مختلف جوانب شخصيته النفسية والافعالية والاجتماعية والجسمية مما قد يؤدي به أن يكون عرضة للإجهاد والمرض والاضطراب والوهن النفسي وهذا ما يؤثر بشكل سلبي على مستوى الرفاهية المنشودة لدى الطالب الجامعي (التميمي، ٢٠٢٤، ٨٨٦).

ومن خلال ذلك تتضح مشكلة البحث الحالي في التساؤل الآتي:

هل يمتلك طلبة الجامعة للرفاهية عقلية ؟

### أهمية البحث:

تعد الرفاهية العقلية من المفاهيم العقلية التي لها الدور المهم في تشكيل كفاءة الفرد لأنها تمثل مستوى مرتفع من المعرفة وهذا ما اكنته دراسة (Linebarger, 2014) التي دلت نتائجها على ان الرفاهية العقلية معززة للدافعة وما وراء المعرفة عند الأفراد (Linebarger, 2014: 122). فالرفاهية العقلية تسهم في زيادة من قدرة الفرد الكامنة على تعلم واكتساب خبرة ما أو مهارة معينة من خلال رفع حالة التهئؤ والاستعداد وتساهم مساهمة فعالة في نمو وارتقاء القدرات العقلية العليا ولذلك تعد فالرفاهية العقلية عامل مهم وفعال في تحديد نتائج الكثير من الفعاليات والنشاطات التي يقوم بها الفرد مما يكسبها صفة التميز والقوة والكفاءة والاتقان .(Deacon et al, 2010: 76)



ومن هذا المنطلق تعد الرفاهية العقلية من المتغيرات المهمة التي تسهم في غرس الصفات الايجابية التي لها دور فعال في زيادة الصحة النفسية فتجعل الفرد قادرًا على توجيه حياته بطريقة مستقلة عن الآخرين مما يجعله يشعر بقدراته العقلية وعواطفه وانفعالاته بشكل كامل واضح ويستطيع أن يتخطى الأمور السلبية في حياته ما يجعله يشعر بالسعادة النفسية والرضا عن الحياة (Clarkb , 2011: 490).

كما تؤثر الرفاهية العقلية في العديد من المهارات والاستجابات وتكون ذات ارتباط مباشر بالعملية التعليمية وزيادة الوعي وحل المشكلات التي تواجه الطلبة كما أنها تسهم في تطوير وتعزيز القدرات الذهنية وتنمية الأداء المعرفي والمعتقدات العقلية الايجابية وتعزيز السلوكيات الايجابية والانحراف في المواقف الاجتماعية والتربية التي يفرضها المجتمع التعليمي (Linebarger 2014:125 , Hefferon 2010) وهذا ما أثبتته دراسة (Boniwell & Hefferon 2010) التي دلت نتائجها على ان الرفاهية العقلية تؤدي دور كعامل رئيس في تحقيق النجاحات الدراسية (Boniwell & Hefferon , 2010: 33 - 35).

وتؤدي الرفاهية العقلية إلى الانحراف في الانشطة الصحية وحب التجارب الجديدة وتعزيز الشعور بهدفة الحياة ومعرفة المشاعر والانفعالات الايجابية والسلبية واظهار الايجابية حتى اثناء المرض أو الضيق أو الحالات النفسية السيئة كالإحباط (GCBH , 2018:4 - 7).

ما يجعل الرفاهية العقلية محط اهتمام كبير جداً ولذلك اهتمت بها الكثير من المنظمات العالمية كمنظمة الاقتصاد والتعاون والتنمية (OECD) والمفوضية الأوروبية والامم المتحدة وبذلك نال موضوع الرفاهية العقلية اهتمام عالمي كبير ومتزايد لمساهمتها الفعالة والكبيرة في جوانب حياة الانسان جميعها، كونها ترقى بالقدرات العقلية، والمعرفية، والانفعالية، والاجتماعية التي تعتمد عليها نجاحات الفرد في حياته (Tennant , 2008: 3) ونظرًا لهذه الأهمية تدخل الرفاهية العقلية في مجالات كثيرة من العلوم كالطب النفسي، وعلم النفس العام، وعلم النفس المعرفي، وعلم النفس الاجتماعي، علم الأوبئة السريرية، والعلاج النفسي وعلم الأعصاب، والارشاد النفسي، والتوجيه التربوي (GCBH , 2018:4 - 7).



## أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف إلى:

- ١- التعرف على الرفاهية العقلية لدى طلبة الجامعة.
- ٢- دلالة الفروق الإحصائية في الرفاهية العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً بين الطلبة الذكور والإناث.

## حدود الدراسة:

يقتصر الدراسة البحث على مجموعة من الطلبة في جامعة البصرة تبعاً إلى:

- ١- الحد الإنساني: الممثل في متغيري الجنس (الذكور والإناث).
- ٢- الحد المكاني: طلبة جامعة البصرة.
- ٣- الحد الزمني: للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤).

## تحديد المصطلحات:

الرفاهية العقلية (Mental Well-being) : عرفها:

• بونوبل و هيغفرون (Bonwell & Hefferon , 2010)

مجموعة من العمليات والوظائف الإيجابية الجوهرية ينتج عنده ازدهار معرفي يدرك فيه الفرد امكاناته الخاصة ويعزز السلوكيات والتائج الايجابية في مواقف الحياة المختلفة (Bonniwell & Hefferon , 2010 : 29).

## • التعريف الإجرائي

ارتکزت البحث على عريف بونوبل و هيغفرون (Bonwell & Hefferon , 2010) للرفاهية العقلية في البحث الحالي كونه اعتمد التصورات النظرية لبونوبل وهيفرون (2010) . وعليه أن الدرجة الكلية التي يحصل عليها افراد عينة البحث عن طريق إجابتهم الإجرائية على فقرات المقاييس المستعمل بالبحث الحالي.



## الفصل الثاني

### الرفاهية العقلية: Mental Well-Being

ان الرفاهية العقلية تهتم بالشعور الجيد والعمل بشكل منتج وفعال وانها تتعلق بالقدرة على مواجهة مواقف الحياة واحداثها بصورة جيدة مثل (الأداء المعرفي، والعلاقات الاجتماعية، والشعور بالهدف والمتعة ويرتبط مفهوم الرفاهية العقلية بتجارب الناس في العمل المنتج والشعور الايجابي والتعامل بشكل مناسب مع ظروف الحياة وتحدياتها ولذلك فالرفاهية العقلية هي تجربة الفرد الخاصة بالعمل الفعال والشعور الايجابي (Linda et al, 2017:114).

#### العوامل المؤثرة في الرفاهية العقلية:

١-الفرد: اي العوامل والظروف التي يمر بها الفرد وحده وليس كجزء من مجموعة وقد تكون هذه الظروف ايجابية مساعدة أو قد تكون سلبية مثبطة وبذلك تؤثر على الرفاهية العقلية.

٢-الأسرة: بيئة المنزل وما تتضمنه من طرق تنشئة وتربيه واساليب تعامل مع افرادها وال العلاقات الاسرية والعوامل المؤثرة التي تتعلق بأسرة الفرد كثقافة الاسرة وشخصية الابوين.

٣-بيئة التعليم: سواء داخل الاسرة أو المجتمع المحلي أو حتى بيئة التعليم الرسمي وما تفرزه من عوامل تؤثر على كيفية اكتساب وتعلم الخبرات وانماط السلوك المختلفة (Bryant 2015:12).

#### نموذج وهيفرون (Boniwell & Hefferon, 2010) للرفاهية العقلية:

يرى بونويل وهيفرون ان فالرفاهية العقلية بشكل عام تتحقق حينما يصل الفرد إلى حالة الازدهار في مختلف مجالات الحياة، مثل العلاقات والعمل والاداء والنمو المعرفي والتعاطف وغير ذلك، على الرغم من الارتفاع والانخفاض في مستوى القدرات والامكانيات الشخصية، اذ إنها تشير إلى معرفة أننا منفصلون عن مشاكلنا والاعتقاد بأننا

نستطيع التعامل مع تلك المشاكل ، والرفاهية العقلية تشمل افكارنا واعتقاداتنا الداخلية والطريقة التي نصف بها كيف نحن في حياتنا ، كما تتضمن الطريقة التي يفكر بها الشخص ، وكيف يتعامل مع العواطف الذاتية والموضوعية (الرفاهية العاطفية) وكيف يتصرف في المواقف المختلفة اذا ان هذه الاجزاء المهمة من هويتنا والتي هي في الواقع مهارات يمكننا ممارستها وتطويرها لأنها جزء من الرفاهية العقلية.

كما يرى بيترسون (Peterson, 2018) ان الرفاهية العقلية تعتمد على مستوى قبول الذات الذي يشير إلى الشعور بالذات كجزء من شيء أعظم والشعور بالذات المستقلة بدلاً من الاعتماد على الآخرين في صناعة الهوية أو التباكي بالسعادة كما تعتمد على معرفة واستعمال نقاط القوة الفريدة في شخصيتنا والتصور الحقيقى للواقع والرغبة في التطور المستمر والازدهار والتغلب على الصعاب (المرونة العاطفية) ومعرفة القيم والالتزام بها والحفاظ على علاقات صحية عاطفياً والتفاؤل (أن الأشياء يمكن أن تتحسن) والسعادة التي تأتي من الداخل بدلاً من الاعتماد على الظروف الخارجية بالإضافة إلى العزم والعمل (على عكس العقلية السلبية وأسلوب الحياة الذي يعتمد على الانتظار في تحسين الأمور) وقد ترى الجيلا داكوورث (Angela Duckworth) ان العزيمة والمثابرة من المشاعر التي تجعل الفرد لا يستسلم أبداً لحالات الفشل ويعتبر الفشل جزء من النجاح اي العودة عند السقوط ، كل هذا يحدد الرفاهية العقلية ولذلك فهي تتطور وتزدهر بتصميم وتوجيه وارادة كالموظف الذي يفقد وظيفته ويستخدم جهه للتعلم لأخذ بعض الدروس لبدء مسار وظيفي جديد يتاسب بشكل أفضل مع شغفه وكذلك الإنسان المصاب بالقلق والاكتئاب الذي ينهض من الفراش كل يوم ، ويخلق هدفاً لليوم ، ويخطط خطوات صغيرة نحوه ويعترف بالشجاعة والتقدم في نهاية اليوم كما إن مكونات الرفاهية العقلية في متناول الجميع ، ولا علاقة لها على الإطلاق بوجود المرض أو عدم وجوده ، كما أنها لا تحدث عن طريق الحظ أو الصدفة أو أنها إما ممتلكه أو فقير إليه ولا يمكننا تغييره فهي سمات ومهارات نظورها ونصقلها باستمرار لأننا نعيش في مجتمع صاخب نحتاج إلى التطوير الذاتي ولذلك عرف بيترسون (Peterson, 2018)



الرفاية العقلية تعد الوسيلة الأفضل لتعامل مع فيها لأسلوب حيادي جيد ( 2018 : Peterson, 122 – 123 ).

### مجالات الرفاية العقلية:

يرى بونويل وهيفرون ان الرفاية العقلية تتكون من خمس مجالات و هي (تقدير الذات ، الذكاء الاجتماعي ، الذكاء الانفعالي ، المرونة ، الفعالية المعرفية).

## الفصل الثالث

### منهج البحث

يصف هذا الفصل منهجية التي أعمدتها الباحثة في أعداد الدراسة من خلال نوع وطبيعة المنهج المستخدم في البحث والعينة البحث وكيفية اختيار الأدوات المناسبة لجمع البيانات والعديد من الوسائل الإحصائية المعتمدة في البحوث الإنسانية.

#### أولاً: منهج البحث :Research Approaches

تحقيق اهداف البحث اعتمدت الباحثة منهج البحث الوصفي ويقصد به وصف ظاهرة أو مشكلة محددة.

#### ثانياً: مجتمع البحث :Research population

هو منظور أحصائي يمثل جميع المفردات التي تمثل الظاهرة موضوع البحث وتشترك في صفة معينة أو أكثر والتي مطلوب جمع البيانات حولها (الحمودي. ٢٠١٩. ص ١٠٥) .، ويكون مجتمع بجميع الطلبة المنتسبين إلى البيئة الجامعية والذي يظهر عليهم مستويات من الضغوط النفسية في جامعة البصرة لعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) .

#### ثالثاً: عينة البحث - :Sample Of The Research

تمثل العينة بأنها مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة مناسبة واجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وعميمها على كامل مجتمع



الدراسي الأصلي وتمثل العينة جزء من المجتمع من حيث الخصائص والصفات (المحمودي ٢٠١٩: ٢٠٦٠).

تم اختيار عينة البحث الحالي، بأسلوب العينة العشوائية والتي بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة وتم التوزيع العينة حسب متغيري (الذكور والإناث) بهدف تحقيق التوازن والتمثيل المناسب لمجتمع الدراسة وتقليل التحيز وبهذا يجب.

### مقياس رفاهية العقلية Mental Well-being Scale:

لأغراض الدراسة قامت الباحثة بناء أداة تقيس الرفاهية العقلية، من خلال الاستعارة بالأدبيات والدراسات السابقة والأطر النظرية ذات صلة لبناء الأداة بشكل علمي دقيق.

#### تحديد مفهوم الرفاهية العقلية و مجالاته:

بعد الاطلاع على الأدبيات المتعلقة بهذا المفهوم تبني الباحث تعريف (Bonwell & Hefferon, 2010) ، والاعتماد على تصورات نظرية في تفسير الرفاهية العقلية، والذين عرفا الرفاهية العقلية ( بأنها تكامل مجموعة من العمليات والوظائف الايجابية الجوهرية ينتج عنه ازدهار معرفي يدرك فيه الفرد امكانياته الخاصة ويعزز السلوكيات والتنتائج الايجابية في مواقف الحياة المختلفة) (Bonwell & Hefferon, 2010: 29) . وكانت الأداة مستندة على خمسة مجالات للرفاهية العقلية بالاعتماد على انموذج وتعريف (Bonwell & Hefferon, 2010) والمجالات وهي (تقدير الذات ، الذكاء الاجتماعي ، الذكاء الانفعالي ، المرونة ، الفعالية المعرفية).

#### ٢. صياغة فقرات مقياس الرفاهية العقلية:

في ضوء التعريفات النظرية لكل مجال من المجالات الخمسة وطبيعة المجتمع المستهدف للقياس تم صياغة فقرات أولية للمقياس بواقع (٥) فقرات لكل مجال.

#### ٣. بدائل الإجابة:

اعتمدت الباحثة طريقة ليكرت الخماسي (Likert) في تصميم الإجابات بفقرات



المقياس والبدائل حددت على خمسة مستويات (تطبق عليّ دائمًا، تطبق عليّ غالباً، تطبق عليّ أحياناً، تطبق عليّ نادراً، لا يطبق عليّ أبداً).

## ٧- صلاحية فقرات المقياس **Validity of scale items**

يعتمد صدق المقياس بشكل أساسي على صدق الفقرات من خلال دقة الفقرات وقياس المشكلة المراد قياسها وباستخدام ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية كمؤشر على صلاحية الفقرات المقياس (Ebel ، 1972: 555) ولغرض تحقيق ذلك فقد عرضت فقرات المقياس بصيغتها الاولية وعددها (٢٠) فقرة عرض على مجموعة من المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم النفسي والبالغ عددهم (١٠) محكم لإصدار أحکامهم على مدى صلاحيتها، وسلامة صياغتها وملائمتها للغرض الذي وضعت من أجله ومدى ملائمة الفقرات للمجالات، وكذلك صلاحية البدائل المستعملة للإجابة وتحليل أراء المحكمين فقد تم اعتماد النسبة المئوية وتم قبول جميع الفقرات وبنسبة تراوحت بين (٩٠% - ١٠٠%).

## تجربة وضوح التعليمات والفقرات للمقياس

إن هدف هذه التجربة معرفة مدى وضوح التعليمات وفقرات المقياس من حيث الصياغة والمعنى ومدى فهم المستجيبين لفقرات المقياس وبدائله والتعرف على الصعوبات التي تواجههم أثناء الإجابة وكذلك الوقت المستغرق للإجابة لذا قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة عشوائية مؤلفة من (٤٠) طالب وطالبة، وطلب من المستجيبين قراءة التعليمات والفقرات والاستفسار عن أي غموض وذكر الصعوبات التي قد تواجههم أثناء الاستجابة وقد تبين من هذا أن الفقرات والبدائل والتعليمات مفهومة وواضحة لدى المستجيبين ، أما متوسط الوقت المستغرق للإجابة على المقياس متوسط الوقت المستغرق كان (٧) دقيقة.

## إجراء التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

يعد التحليل الإحصائي لفقرات المقياس خطوة ضرورية و مهمة في بناء المقياس التربوية والنفسية لأنه يكشف عن مدى قدرة الفقرات على قياس ما اعدت لقياسه

كما يسهل اختيار الفقرات ذات الخصائص الجيدة، اذ ان دقة المقياس تعتمد بشكل كبير على دقة فقراته (عبد الرحمن ، ١٩٩٨ : ٢٢٧).

### القوة التمييزية:

إن الغرض من إجراء تحليل الفقرات هو استخراج القوة التمييزية للفقرات والإبقاء على الفقرات المميزة في المقياس (Ebel , 1972 : 399).

### أ- أسلوب المجموعتين الطرفيتين Contrasted Groups style

وأجراء ذلك أتبعت الباحثة ما يأتى:

- تحديد الدرجة الكلية لكل استماراة من استمارات المقياس التي طبقت على عينة تحليل الفقرات.
- ترتيب الاستمارات من أعلى درجة إلى أوطأ درجة (تنازلياً).
- اختيارت نسبة الـ (٢٧٪) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات بعدها مجموعة عليا ونسبة الـ (٢٧٪) من الاستمارات الحاصلة على أقل الدرجات بعدها مجموعة دنيا، إذ بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (١٠٨) استماراة ، اذ أكد (إيبيل Ebel) و(مهيرنس Mehrens) ان اعتماد نسبة الـ (٢٧٪) العليا والدنيا تحقق للباحث مجموعتين حاصلتين على أفضل ما يمكن من حجم وتمايز . (Ebel, 1972: 358) أي أن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل الإحصائي هي (٢١٦) استماراة.
- قامت الباحثة بتطبيق الاختبار الثنائي ( $t$ - test) لعيتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين أوساط المجموعة العليا والدنيا، وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة بين المجموعتين وعدت القيمة التائية مؤشرًا لتمييز كل فقرة من خلال موازنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (١,٩٦) وبدرجة حرية (٢١٤) بمستوى دلالة (٠,٥٥) ودللت النتائج أن جميع الفروق ذات دلالة إحصائية ولجميع الفقرات وجدول (١) يوضح ذلك.



جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التانية المحسوبة لفقرات مقياس الرفاهية العقلية

الدالة	قيمة - T- المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العليا و الدنيا	ت
دالة	15.099	.544	4.82	العليا	١ ف
		1.187	2.93	الدنيا	
دالة	16.326	.601	4.78	العليا	٢ ف
		1.020	2.92	الدنيا	
دالة	12.771	.901	4.31	العليا	٣ ف
		1.152	2.50	الدنيا	
دالة	18.663	.508	4.85	العليا	٤ ف
		1.083	2.70	الدنيا	
دالة	18.056	.767	4.47	العليا	٥ ف
		1.013	2.26	الدنيا	
دالة	35.440	.442	4.86	العليا	٦ ف
		.619	2.26	الدنيا	
دالة	29.403	.165	4.97	العليا	٧ ف
		.823	2.60	الدنيا	
دالة	31.551	.395	4.89	العليا	٨ ف
		.762	2.28	الدنيا	
دالة	24.574	.420	4.86	العليا	٩ ف
		.894	2.52	الدنيا	
دالة	25.319	.263	4.93	العليا	١٠ ف
		.906	2.63	الدنيا	
دالة	30.825	.370	4.89	العليا	١١ ف
		.811	2.24	الدنيا	
دالة	25.635	.544	4.68	العليا	١٢ ف
		.728	2.43	الدنيا	
دالة	28.125	.483	4.83	العليا	١٣ ف
		.752	2.41	الدنيا	
دالة	25.170	.454	4.79	العليا	١٤ ف
		.877	2.39	الدنيا	
دالة	14.024	.903	4.31	العليا	١٥ ف
		1.089	2.40	الدنيا	
دالة	37.041	.135	4.98	العليا	١٦ ف
		.754	2.25	الدنيا	
دالة	35.844	.211	4.95	العليا	١٧ ف
		.760	2.23	الدنيا	
دالة	29.611	.365	4.92	العليا	١٨ ف
		.853	2.27	الدنيا	
دالة	117.689	.135	4.98	العليا	١٩ ف
		.231	1.94	الدنيا	
دالة	20.009	.230	4.94	العليا	٢٠ ف
		1.177	2.64	الدنيا	
دالة	17.068	1.024	4.13	العليا	٢١ ف
		.702	2.08	الدنيا	
دالة	20.211	.357	4.85	العليا	٢٢ ف



الدنيا	2.59	1.107	دالة
العليا	4.96	.190	17.619
الدنيا	2.74	1.298	
العليا	3.94	1.327	10.329
الدنيا	2.29	.981	
العليا	5.00	0.000	21.237
الدنيا	2.63	1.162	

تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ، والدرجة الكلية للمقياس ككل ، وعلاقة كل فقرة من فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال ، وعلاقة درجة المجال مع الدرجة الكلية للمقياس ، والاستماراة المستعملة هي ذاتها التي خضعت لتحليل الفقرات في ضوء الجموعتين الطرفيتين اعلاه ، وبينت النتائج أن جميع معاملات الارتباط قد تم قبولها اعتناداً على معيار الدرجات الخرجية لمعاملات الارتباط ، والتي تشير إلى قبول الفقرة التي تتجاوز درجتها (١٩٠) وجدول (٣) يوضح ذلك وفي ضوء ذلك تم قبول جميع فقرات المقياس البالغة (٢٥) فقرة

جدول (٣) معاملات الارتباط بين كل فقرة والمجال والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية العقلية

المجال	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بدرجة المجال الذي تنتهي إليه بالدرجة الكلية للمقياس	معامل ارتباط الفقرة
تقدير الذات	١	.681**	.508**
	٢	.561**	.537**
	٣	.431**	.392**
	٤	.503**	.365**
	٥	.562**	.422**
الذكاء الاجتماعي	٦	.576**	.310**
	٧	.608**	.582**
	٨	.454**	.341**
	٩	.660**	.417**
	١٠	.573**	.549**
الذكاء الانفعالي	١١	.493**	.354**
	١٢	.513**	.508**
	١٣	.652**	.537**
	١٤	.380**	.299**
	١٥	.483**	.382**
المرونة	١٦	.578**	.549**
	١٧	.645**	.521**
	١٨	.600**	.432**
	١٩	.555**	.445**
	٢٠	.645**	.524**



.474**	.557**	٢١	الفعالية المعرفية
.473**	.626**	٢٢	
.441**	.523**	٢٣	
.454**	.527**	٢٤	
.354**	.394**	٢٥	

## ٨- الخصائص السيكوفترية لمقياس الرفاهية العقلية

تم استخراج الخصائص القياسية للمقياس وكالاتي:

- الصدق: تم التحقق من صدق المقياس الحالي على النحو الآتي:

### أ- الصدق الظاهري:

تحقق هذا النوع من الصدق بعرض مقياس التوافق النفسي والاجتماعي على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية وقياس النفسي كما تم توضيح ذلك في صلاحية فقرات المقياس.

### ب- صدق البناء:

تم التتحقق من صدق البناء بأجراء تحليل الفقرات من خلال، وارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس وارتباط الفقرة بال المجال ودرجة المجال بالدرجة الكلية وكما موضح في جدول (٣).

- الثبات: توجد طرائق عديدة لحساب الثبات، وقد استعمل الباحثان طريقتين

لاستخراج الثبات:

### أ- طريقة اعادة الاختبار:

تبين هذه الطريقة مدى استقرار النتائج عندما يطبق الاختبار على عينة من الأفراد أكثر من مرة عبر مدة زمنية محددة ، وقد تم تطبيق المقياس و من ثم أعيد تطبيقه على (٤٠) طالبا وطالبة من مجتمع البحث وكانت الفترة الزمنية بين اجراء التطبيق الأول والتطبيق الثاني (١٤) يوماً ، إذ يرى (Adams & Torgerson) أن اعادة تطبيق المقياس للتعرف على ثباته لا تتجاوز مدة أسبوعين من التطبيق الأول

( 1964: 58 ) Adams&Torgerson ، وقد بلغ ثبات المقياس (0.80) ، ويعد هذا الثبات جيداً إذا ما قورن بالمعيار الذي حددته الأدبيات الخاصة بالقياس النفسي.

### **بـ- معامل الفا كرونباخ (الاتساق الداخلي):**

تم استخراج معامل ثبات الفا للمقياس وكانت القيمة (0.82) ، وتعد هذه القيمة حيدة وتعبر عن مقياس متسق داخلياً ، لأن هذه المعادلة تعكس مدى اتساق فقرات المقياس داخلياً.

## **٩- المؤشرات الإحصائية لمقياس الرفاهية العقلية**

إن من أهم المؤشرات الإحصائية التي يجب أن يتميز بها أي مقياس هي التعرف على طبيعة التوزيع الاعتدالي من خلال بعض المؤشرات الإحصائية التي توضح طبيعة المقياس و ما نوع الإحصاء الذي ينبغي ان نستعمله في استخراج النتائج، اذ ان تقارب قيم الوسط الحسابي والوسيط والمنوال تعد من اهم مؤشرات اعتدالية التوزيع كما ان انخفاض معامي التفلطح والالتواء يعد من مؤشرات الاعتدالية، وجدول ، (١٠) يوضح ذلك.

### **جدول (١٠) المؤشرات الإحصائية لمقياس الرفاهية العقلية**

**جدول (٣) المؤشرات الإحصائية لمقياس الرفاهية العقلية**

القيمة	المؤشرات الإحصائية	ت
86.99	الوسط الحسابي	١
1.084	الخطأ المعياري للمتوسط	٢
87.00	الوسيط	٣
87	المنوال	٤
10.836	الانحراف المعياري	٥
117.424	التبابن	٦
- .108	الالتواء	٧
.241	الخطأ المعياري للالتواء	٨
- .064	التفلطح	٩
.478	الخطأ المعياري للتفلطح	١٠
55	المدى	١١
58	أقل درجة	١٢
113	أعلى درجة	١٣
8699	المجموع	١٤

## خامساً: التطبيق النهائي:

بعدما تم التأكيد من استخراج الخصائص السيكوبترية لمقاييس البحث الحالي، تم التطبيق على عينة اختبرت بالطريقة الطبقية العشوائية بالأسلوب المناسب، وللفترة الزمنية (٢٠٢٤/٣/١٥-٢٠٢٤/٤/١٥)، وبعدها تم إجراء تحليل البيانات لاستخراج النتائج على وفق طبيعة أهداف البحث التي تم تحديدها في الفصل الأول.

## سادساً: الوسائل الإحصائية: Statistical Devices

تم استعمال وسائل إحصائية عديدة في إجراءات البحث الحالي، وفي تحليل النتائج اعتمدت الباحثة في استخراج نتائج بحثها على وسائل إحصائية متعددة الموجودة في الحقيقة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Science (SPSS) ، الوسائل الإحصائية هي:

- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين

لحساب معامل تميز الفقرات بطريقة المجموعتين الطرفيتين.

- معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient)

في طريقة الاتساق الداخلي لمقاييس البحث لاستخراج كل من:

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتهي إليه.

علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس والارتباطات بين مجالات المقياس.

لإيجاد الثبات بطريقة الاختبار - إعادة الاختبار.

لإيجاد العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث.

- معادلة الفا كرو نباخ (Alpha Cronbach formula)

لاستخراج الثبات لمقاييس البحث.



## ٥- الاختبار التائي لعينة واحدة (t- test one Sample)

لمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للدرجات افراد العينة.

٦- الالتواء ولتفرط والمتوسط الحسابي والمنوال والتباين والمدى والانحراف المعياري

للتعرف على اعتدالية التوزيع.

٧- تصحيح المقياس طريقة ليكرت.

**الوسائل الإحصائية:**

للوصول إلى نتائج البحث استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية:

١- معامل ارتباط بيرسون لتحقيق الاتي.

- لاستخراج الثبات بطريقتي إعادة الاختبار والتجزئة النصفية لكلا المقياسين.

٤- الاختبار التائي لعينة واحدة: لاستخراج للتعرف على الرفاهية العقلية .

٥- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفرق بين متوسط درجات الذكور والإناث.

## الفصل الرابع

### أولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

**الهدف الأول: الرفاهية العقلية لدى طلبة الجامعة.**

لتحقيق هذا الهدف طبقت الباحثة المقياس على عينة البحث والبالغ عددها (٤٠٠)

طالباً وطالبة ، فبلغ المتوسط الحسابي (٨٦,٩٩) درجة وبانحراف معياري (١٠,٨٣)

درجة وعند مقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (٧٥)

ظهر ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي ، وباستعمال الاختبار التائي لعينة

واحدة (T-Test) بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٧,٩٩) وهي اكبر من القيمة الجدولية



البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٩) مما يشير إلى أن عينة البحث يتمتعون بالرافاهية العقلية، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

الاختبار الثاني لعينة واحدة للتعرف على الرفاهية العقلية لدى افراد العينة

الدالة	الثانية الجدولية	الثانية المحسوبة	درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
DAL	٢٠٦٠	١٧,٩٩	٣٩٩	٦٩	١٠,٨٣	٨٦,٩٩	٤٠٠

ويمكن ان تعزى هذه النتيجة في ضوء نظرية Boniwell & Hefferon, (2010:36) بأن الرفاهية العقلية تعتمد بدرجة كبيرة على ما توفره البيئات المختلفة من ثراء معرفي وخبرات ومعارف تزيد من امكانيات الفرد المعرفية وتتنمي من قدراته العقلية، اذ ان البيئة الجامعية وباعتبارها ارقى البيئات التعليمية وفرت هذه الخبرات والمعارف واقتانها . (Boniwell & Hefferon, 2010:36)

**الهدف الثاني:** التعرف على الدالة الاحصائية للفرق في الرفاهية العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس (ذكور ، إناث).

لتحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة في المقياس تبعاً لمتغير الجنس كما موضح في جدول (٥).

جدول (٥) قيم (T) للرافاهية العقلية

مستوى الدالة	قيمة (T)		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجنس
	الجدولية	المحسوبة				
غير DAL	١,٩٦	1.86	٣٩٨	11.334	87.30	ذكور
				9.894	86.68	إناث

من الجدول أعلاه نجد ان قيمة (T) المحسوبة بلغت (1.86) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس.

وقد اشارت النتيجة في الجدول اعلاه إلى عدم موجود الفروق بين الذكور والإناث في الرفاهية العقلية وقد جاء ذلك بناء على تقارب الظروف والعوامل



وخصوصاً المدرسية منها بين الذكور والإناث لا سيما أساليب التعامل في داخل الجامعة.

### أولاً - عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الهدف الأول:

#### • الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة عن طريق تحليل البيانات ومناقشتها استنتجت ما يأتي:

1- إن طلبة الجامعة يتلذبون الرفاهية العقلية.

2- تعمل المؤسسات التربوية على تنظيم الإجراءات التي تسهم في تشكيل الرفاهية العقلية وبالتالي نلاحظ أن طلبتهم لديهم قدرات متقدمة للتنمية والإبداع.

#### • التوصيات:

بناء على النتائج التي توصل إليها البحث الحالي توصي الباحثة بما يلي:

1- زيادة التركيز على خلق البيئة المناسبة في المؤسسات التربوية.

2- مراعاة أساليب التعامل مع الطلبة وجعلها الأكثر مرونة كونها تساعد في تعزيز قدراتهم العقلية والجسمية.

#### • مقترنات:

من خلال نتائج البحث الحالي ومن أجل استكمال وتعزيز جوانبه العلمية تقدم الباحثة المقترنات أدناه:

1- قيام بدراسات تجريبية أو مقارنة.

2- إجراء دراسات للتعرف على العلاقة الارتباطية بين الرفاهية العقلية ومتغيرات أخرى مثل (التنظيم الذاتي، الثقة الانفعالية).



### قائمة المصادر

- ٠ العتوم ، عدنان يوسف. (٢٠١٠). علم النفس المعرفي النظرية و التطبيق، عمان،الأردن.
- ٤- الكبيسي: وهيب مجید. (٢٠١٠). الإحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية. مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي.
- ١١- التميمي، علي حمود عبد الزهرة. (٢٠٢٤). قياس الرغبة في السيطرة وعلاقتها بالازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة، مجلة الباحث . كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة كربلاه.
- ١٢- داود: عزيز حنا و عبد الرحمن، أنور حسين (١٩٩٠): مناهج البحث التربوي ، جامعة بغداد ، العراق.
- ١٤- صيري: داود عبد السلام والجابري، كاظم كريم (٢٠١٥). مناهج البحث العلمي ، بغداد، دار الكتب.
- ١٦- غياط: شريف ودورى: أسماء (٢٠١٠). تنمية وتدعم الإبداع في المنظمات. ورقة عمل في مقزمه المؤتمر الدولي في الإبداع والتغيير التنظيمي في المنظمات الحديثة. (ص ٦).
- ١٨- فرج: صفتون. (١٩٨٠): القياس النفسي ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة.

### المصادر الأجنبية:

- ❖ Quick, J.C., & Macik-Frey, M. (2007). Healthy, productive work: positive strength through communication competence and interpersonal interdependence. In D.L. Nelson & C.L. Cooper (Eds), Positive Organizational Behavior (pp.25-39). London: Sage Publications.
- ❖ Gore, A. (1993). Earth in the balance: Ecology and the human spirit. Journal of Leisure Research, 2 -21.
- ❖ Boniwell, D, & Hefferon, W.,(2010). The relationship of mental well-being with some study sub-variables, Unpublished Master's Thesis, University of Cambridge, London.
- ❖ GCBH,. (2018). Brain Health and Mental Well-Being: GCBH Recommendations on Feeling Good and Functioning Well, AARP Policy, Research and International; AARP Integrated Communications and Marketing; and Age UK.
- ❖ Linda N, F, Shaun S, Sadie B, & Jennifer M,. (2017). Evaluating and establishing national norms for mental wellbeing using the short Warwick-

Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS): findings from the Health Survey for England, Qual Life Res 26:1129-1144.

- ❖ Lindenfield, Gael.(2014). Emotional Confidence, E3, Harpe thorsons, London.
- ❖ Bryant, B, Heard, H, & Watson, J.,(2015). Measuring Mental Wellbeing in Children and Young People, About Public Health England, The National Mental Health, Dementia and Neurology Intelligence Network , Wellington House.
- ❖ peterson, t. (2018). what is mental wellbeing? definition and examples, healthyplace. retrieved on 2021, october 31.
- ❖ Ebel, R. L., & Frisbie, D. A. (1972). Essentials of Educational Measurement, (5th ed.). USA. Bhuvnesh Seth at Rajkamal El Edric Press. Anastasi, A., & Urbina, S.: (1997). Psychological testing. Prentice Hall/Pearson Education.
- ❖ Thompson: (2012) sampling ,third Edition.Strickland, B. R.. The Gale encyclopedia of psychology. Gale group. The effects of brainstorming technique and facilitation.

