

## 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 مقياس 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 مقياس يتناسب مع عينة البحث الحالي معتمدة على الأدبيات والدراسات السابقة بالمرآة مع آراء العينة الاستطلاعية والذي تكون من (٢٠) فقرة أجرائي سلوكية، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي للبحث، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فرق دال إحصائياً بين أفراد العينة، مما يشير إلى أن عينة البحث يمتلكون 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 والمقترحات.

## *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 وتتمثل 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 الدارسون في الجامعات و يكون الجامعي فد أرهق عند استكمال المراحل الأولى وبهذا يجب أن يكون مستوى الدارسين لديهم قدرات متقنة تمتاز بالثقة والكفاءة من الدارسون في جامعاتنا وقد أدت التحديات والمتطلبات الجامعية إلى ظهور أنماط سلوكية مضطربة لدى عدد من الفئات الجامعية بكافة ابعاده مما يفقده مميزات السلوك كالرفاهية العقلية بما يجعل بعض الطلبة غير قادرين على تنظيم وضعهم الدراسي.

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

اثارت العمليات العقلية جدلا بين علماء النفس واختلفت الرؤى حول انماطها وتعتقد عملياتها وهو كغيرها من المفاهيم المجردة و التي يصعب قياسه مباشرة نجد تعدد مسمياته وأنماطه وأوصافه عند العلماء و كذلك بالوقت ذاته اكدوا على تعقده وصعوبة الاحاطة بجميع جوانبه لذا نجدهم يتحدثون عن أنماط التفكير المتعددة كل على حده (العتوم ، ٢٠١٠ ، ٢١٤).

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

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

ما يجعل من هذه الاحداث الحياتية الضاغطة والمستمرة التي تستهلك طاقة الفرد وقدرته على إيجاد أساليب تعامل فعالة و مختلفة لمواجهة هذه الضغوط النفسية مانعا لوصول الفرد إلى مستوى الاداءات المثلى في سلوكياته وتصرفاته بسبب ما تتركه من تأثيرات وانعكاسات سلبية على مختلف جوانب شخصيته النفسية والانفعالية 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 الاتي:

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 اكدته دراسة (2014 , Linebarger) التي دلت نتائجها على ان الرفاهية العقلية معززة للدافعية وما وراء المعرفة عند الافراد (Linebarger, 2014: 122) فالرفاهية العقلية تسهم في زيادة من قدرة الفرد الكامنة على تعلم واكتساب خبرة ما أو مهارة معينة من خلال رفع حالة التهيؤ 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 قادرا على توجيه حياته بطريقة مستقلة عن الاخرين مما يجعله يشعر بقدراته العقلية وعواطفه وانفعالاته بشكل كامل وواضح ويستطيع ان يتخطى الامور 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 انها تسهم في تطوير وتعزيز القدرات الذهنية وتنمية الأداء المعرفي والمعتقدات العقلية الايجابية وتعزيز السلوكيات الايجابية والانخراط في المواقف الاجتماعية والتربوية التي يفرضها المجتمع التعليمي (Linebarger 2014:125 ,) وهذا ما أثبتته دراسة (Hefferon , 2010 & Boniwell) التي دلت نتائجها على ان الرفاهية العقلية تؤدي دور كعامل رئيس في تحقيق النجاحات الدراسية (35 - 33 : 2010 , Boniwell & Hefferon).

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

مما يجعل الرفاهية العقلية محط اهتمام كبير جداً ولذلك اهتمت بها الكثير من المنظمات العالمية كمنظمة الاقتصاد والتعاون والتنمية (OECD) والمفوضية الاوروبية والامم المتحدة وبذلك نال موضوع الرفاهية العقلية اهتمام عالمي كبير ومتزايد لمساهمتها الفعالة والكبيرة في جوانب حياة الانسان جميعها، كونها ترتقي بالقدرات العقلية، والمعرفية، والانفعالية، والاجتماعية التي تعتمد عليها نجاحات الفرد في حياته (Tennant , 2008: 3) ونظراً لهذه الاهمية 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:

- 1- التعرف على الرفاهية العقلية لدى طلبة الجامعة.
- 2- 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:

- 1- الحد الإنساني: المتمثل في متغيري الجنس (الذكور والإناث).
- 2- الحد المكاني: طلبة جامعة البصرة.
- 3- الحد الزمني: للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤).

## تحديد المصطلحات:

الرفاهية العقلية (Mental Well-being): عرفها:

• بونويل وهيفيرون (2010 , Boniwell & Hefferon)

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

## • التعريف الإجرائي

ارتكزت البحث على عريف بونويل وهيفيرون (2010 , Boniwell & Hefferon) للرفاهية العقلية في البحث الحالي كونه اعتمد التصورات النظرية لبونويل وهيفيرون (2010 , Boniwell & Hefferon). وعليه أن الدرجة الكلية التي يحصل عليها افراد عينة البحث عن طريق إجاباتهم الإجرائية على فقرات المقياس 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 و بذلك تؤثر على الرفاهية العقلية.

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

٣- بيئة التعلم: 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).

#### النموذج وهيفيرون (Boniwell & Hefferon, 2010) للرفاهية العقلية:

يرى بونويل وهيفيرون 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 اذ ان هذه الاجزاء المهمة من هويتنا والتي هي في الواقع مهارات يمكننا ممارستها وتطويرها لانها 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 التباهي بالسعادة كما تعتمد على معرفة واستعمال نقاط القوة الفريدة في شخصيتنا والتصور الحقيقي 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 أنجيلا داكورث (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 حبه للتعليم لأخذ بعض الدروس لبدء مسار وظيفي جديد يتناسب بشكل أفضل مع شغفه وكذلك الإنسان المصاب بالقلق والاكتئاب الذي ينهض من الفراش كل يوم، ويخلق هدفاً لليوم، ويخطو خطوات صغيرة نحوه ويعترف بالشجاعة والتقدم في نهاية اليوم كما إن مكونات الرفاهية العقلية في تناول الجميع، ولا علاقة لها على الإطلاق بوجود المرض أو عدم وجوده، كما انها لا تحدث عن طريق الحظ أو الصدفة أو أننا إما نمتلكه أو نفتقر إليه ولا يمكننا تغييره فهي سمات ومهارات نطورها ونصقلها باستمرار لأننا نعيش في مجتمع صاحب نحتاج إلى التطوير الذاتي ولذلك عرف بيترسون (Peterson, 2018)



الرفاهية العقلية تعد الوسيلة الافضل لتعامل مع فيها لأسلوب حياتي جيد ( :2018 Peterson, 123 - 122).

### مجالات الرفاهية العقلية:

يرى بونويل وهيفيرون ان الرفاهية العقلية تتكون من خمس مجالات وهي (تقدير الذات، الذكاء الاجتماعي، الذكاء الانفعالي، المرونة، الفعالية المعرفية).

## الفصل الثالث

### منهج البحث

يصف هذا الفصل منهجية التي أعتمدتها 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 الانسانية.

### 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 (المحمودي ٢٠١٩ ص ١٠٥)، ويتكون مجتمع بجميع الطلبة المنتمين 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 وتعميمها على كامل مجتمع

الدراسي الأصلي وتمثل العينة جزء من المجتمع من حيث الخصائص والصفات (المحمودي، ٢٠١٩: ١٦٠).

تم اختيار عينة البحث الحالي، بأسلوب العينة العشوائية والتي بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة وتم التوزيع العينة حسب متغيري (الذكور والاناث) 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 الاستعانة بالأدبيات والدراسات السابقة والأطر النظرية ذات صلة لبناء الأداة بشكل علمي دقيق.

### تحديد مفهوم الرفاهية العقلية ومجالاته:

بعد الاطلاع على الأدبيات المتعلقة بهذا المفهوم تبنى الباحث تعريف (Boniwell & 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 والنتائج الايجابية في مواقف الحياة المختلفة) (Boniwell & Hefferon , 2010: 29) وكانت الأداة مستندة على خمسة مجالات للرفاهية العقلية بالاعتماد على النموذج و تعريف (Boniwell & 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 الاجابة:

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

المقياس والبدائل حددت على خمسة مستويات (تطبق عليّ دائماً، 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 الأولية وعددها (٢٠) فقرة عرض على مجموعة من المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقييم النفسي والبالغ عددهم (١٠) محكم لإصدار أحكامهم على مدى صلاحيتها، وسلامة صياغتها وملائمتها للغرض الذي وضعت من أجله ومدى ملائمة الفقرات للمجالات، وكذلك صلاحية البدائل المستعملة للإجابة و لتحليل آراء المحكمين فقد تم اعتماد النسبة المئوية وتم قبول جميع الفقرات ونسبة 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 ، اما متوسط الوقت المستغرق للإجابة على المقياس متوسط الوقت المستغرق كان (٧) دقيقة.

### إجراء التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

يعد التحليل الإحصائي لفقرات المقياس خطوة ضرورية ومهمة في بناء المقاييس التربوية والنفسية لأنه يكشف عن مدى قدرة الفقرات على قياس ما أعدت 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

ولأجراء ذلك أتبع الباحث ما يأتي:

- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات المقياس التي طبقت على عينة تحليل الفقرات.
- ترتيب الاستمارات من أعلى درجة إلى أوطأ درجة (تنازلياً).
- اختيرت نسبة الـ (٢٧ %) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات بعدها مجموعة عليا ونسبة الـ (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على اقل الدرجات بعدها مجموعة دنيا، إذ بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (١٠٨) استمارة ، اذ أكد (إيبل Ebel) و(ميهرنز Mehrens) ان اعتماد نسبة الـ (٢٧%) العليا و الدنيا تحقق للباحث مجموعتين حاصلتين على أفضل ما يمكن من حجم و تمايز. (Ebel, 1972: 358) أي أن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل الإحصائي هي (٢١٦) استمارة.
- قامت الباحثة بتطبيق الاختبار التائي (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 مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال موازنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (٩٦, ١) وبدرجة حرية (٢١٤) بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودلت النتائج أن جميع الفروق ذات دلالة إحصائية ولجميع الفقرات وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لفقرات مقياس الرفاهية العقلية

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

الدنيا	2.59	1.107	17.619	دالة
العليا	4.96	.190		
الدنيا	2.74	1.298		
العليا	3.94	1.327	10.329	دالة
الدنيا	2.29	.981		
العليا	5.00	0.000	21.237	دالة
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 ، والاستمارة المستعملة هي ذاتها التي خضعت لتحليل الفقرات في ضوء المجموعتين الطريقتين اعلاه ، وبينت النتائج أن جميع معاملات الارتباط قد تم قبولها اعتماداً على معيار الدرجات الحرجة لمعاملات الارتباط ، والتي تشير إلى قبول الفقرة التي تتجاوز درجتها (١٩،٠) و جدول (٣) يوضح ذلك و في 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 تنتمي إليه	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس
تقدير الذات	١	.681**	.508**
	٢	.561**	.537**
	٣	.431**	.392**
	٤	.503**	.365**
	٥	.562**	.422**
الدكاء الاجتماعي	٦	.576**	.310**
	٧	.608**	.582**
	٨	.454**	.341**
	٩	.660**	.417**
	١٠	.573**	.549**
الدكاء 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 السيكومترية لمقياس الرفاهية العقلية

تم استخراج الخصائص القياسية للمقياس وكالاتي:

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

### أ- الصدق الظاهري:

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

### ب- صدق البناء:

تم التحقق من صدق البناء بأجراء تحليل الفقرات من خلال، وارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس وارتباط الفقرة بالمجال 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 إعادة تطبيق المقياس للتعرف على ثباته لا تتجاوز مدة أسبوعين من التطبيق الأول

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

### ب- معامل الفا كرونباخ (الاتساق الداخلي):

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

### ٩- المؤشرات الإحصائية لمقياس الرفاهية العقلية

إن من اهم المؤشرات الإحصائية التي يجب أن يتميز بها أي مقياس هي التعرف على طبيعة التوزيع أالاعتدالي 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 معامل التفلطح و الالتواء يعد من مؤشرات الاعتدالية، و جدول، (١٠) يوضح ذلك.

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

جدول (٣) المؤشرات الإحصائية لمقياس الرفاهية العقلية

القيم	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	التباين	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 التأكد من استخراج الخصائص السيكومترية لمقاييس البحث الحالي، تم التطبيق على عينة اختيرت بالطريقة الطبقيّة العشوائية بالأسلوب المتناسب، 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 والموجودة في الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Science (SPSS)، الوسائل الإحصائية هي:

٢- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين

لحساب معامل تمييز الفقرات بطريقة المجموعتين الطرفيتين.

٣- 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 تنتمي إليه.

علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس والارتباطات بين مجالات المقياس.

لإيجاد الثبات بطريقة الاختبار- إعادة الاختبار.

لإيجاد العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث.

٤- معادلة الفا كرونباخ (Alpha Cronbach formula)

لاستخراج الثبات لمقاييس البحث.

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

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

٦-الالتواء ولتفرطح 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 الآتي.

- لاستخراج الثبات بطريقتي إعادة الاختبار والتجزئة النصفية لكلا المقياسين.

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

٥- الاختبار التائي لعيتين مستقلتين لاختبار الفرق بين متوسط درجات الذكور والاناث.

## 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 ان عينة البحث يتمتعون بالرفاهية العقلية، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على الرفاهية العقلية لدى افراد العينة

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
٤٠٠	٨٦,٩٩	١٠,٨٣	٦٩	٣٩٩	١٧,٩٩	٢,٦٠	دال

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 وتنمي من قدراته العقلية، اذ ان البيئة الجامعية وباعتبارها ارقى البيئات التعليمية وفرت هذه الخبرات والمعارف واتقانها (Boniwell & Hefferon, 2010:36).

**الهدف الثاني: التعرف على الدلالة الاحصائية للفروق في الرفاهية العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس (ذكور ، اناث).**

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) للرفاهية العقلية

الجنس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	87.30	11.334	٣٩٨	1.86	١,٩٦	غير دال
اناث	86.68	9.894				

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 والاناث في الرفاهية العقلية وقد جاء ذلك بناء على تقارب الظروف والعوامل

وخصوصا المدرسية منها بين الذكور والاناث لا سيما اساليب 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:

١- إن طلبة الجامعة يمتلكون الرفاهية العقلية.

٢- تعمل المؤسسات التربوية على تنظيم الإجراءات التي تسهم في تشكيل الرفاهية العقلية وبالتالي نلاحظ أن طلبتهم لديهم قدرات متطورة للتنمية والابداع.

##### • التوصيات:

بناء على النتائج التي توصل إليها البحث الحالي توصي الباحثة بالتي:

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

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

##### • مقترحات:

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

١- قيام بدراسات تجريبية أو مقارنة.

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

### قائمة المصادر

- العتوم ، عدنان يوسف.(٢٠١٠)، علم النفس المعرفي النظرية و التطبيق، عمان، الاردن.
- ٤-الكبيسي: وهيب مجيد. (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 كربلاء.
- ١٢- داود: عزيز حنا و عبد الرحمن، أنور حسين (١٩٩٠): مناهج البحث التربوي ، جامعة بغداد ، العراق.
- ١٤- صبري: داود عبد السلام والجابري، كاظم كريم (٢٠١٥). مناهج البحث العلمي، بغداد، دار الكتب.
- ١٦- غياط: شريف ودوري: أسماء (٢٠١٠). تنمية وتدعيم الإبداع في المنظمات. ورقة عمل في مقزمة المؤتمر الدولي في الابداع والتغيير التنظيمي في المنظمات الحديثة. (ص٦).
- ١٨- فرج: صفوت. (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.