العافية النفسية لدى طلبة جامعة بغداد

م.م. عمر موحان جبر

وزارة التربية – تربية الرصافة الثانية

Omar Mohan Jabir

omarmohan197@gmail.com

ملخص البحث

هدفت الدراسة الحالية التعرف على العافية النفسية, وكشف عن دلالة الفروق تبعاً لمتغير (الجنس– والتخصص), تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بغداد, بنسبة ١٪ من مجتمع البحث, بواقع (١٦٠) طالب, (٢٤٠) طالبة, تتراوح اعمارهم بين (١٨–٢٥) سنة, تم اختيارهم عشوائياً, واستعمال المنهج الوصفي في البحث الحالي, كذلك تم استعمال مقياس (Ryff, 1989), للعافية النفسية, وهو يتكون من (١٦) فقرة تشمل الأبعاد الاربعة للعافية النفسية وهي: (تقبل الذات، الاستقلال الذاتي، التقبل في التراث النفسي، النمو الشخصي،), توصلت الدراسة الى ابرز النتائج الاتية:

- ان الطلبة يستعملون ابعاد العافية النفسية لتنظيم حياتهم.
- اكدت النتائج بعدم وجود فرق بين (الجنس, والتخصص) على فقرات العافية النفسية.

الكلمات المفتاحية: العافية النفسية, طلبة الجامعة, السعادة والبهجة النفسية.

Abstract

The current study aimed to identify psychological well-being, and to reveal the significance of the differences according to the variable (sex - specialization). The study sample consisted of (400) male and female students from the University of Baghdad, 1% of the research community, amounting to (160) students, (240) A female student, aged between (2018) years, was chosen at random, and the descriptive approach was used in the current research. Also, a scale was used (Ry, 1989), which was presented (Al-Juneidi and Talahmeh, 2017), for psychological wellness, which consists of (16) items that include The four dimensions of psychological wellness, namely: (self-acceptance, autonomy, acceptance in psychological heritage, personal growth,). The study reached the following most prominent results: that students use the dimensions of psychological wellness to organize their lives. The results confirmed that there was no difference between (gender, and specialization) on the wellness items Mental .

Keywords: psychological well-being, university students, happiness and psychological joy

الفصل الاول:

اولاً: مشكلة البحث:

تشير الدراسة الحالية بان الطلبة يعانون من أزمات نفسية، عديدة, منها الضغط النفسي بشكل عام, إذ يعد سبباً مباشراً لمثل هذه الأزمات، فاصبحت الحاجة ملحة لدى الباحثين لدراسة المتغيرات الإيجابية ليس فقط من أجل التخفيف من معاناة الطلبة الجامعيون، بل لزيادة كفاءتهم في مواجهة الازمات والضغوط, التي تؤدي الى اتزان الطالب مع نفسه وقدرته على المواجهة وحسم ما يطرق علية من ضغوط داخلية ، ثم تكيفه مع ظروف بيئته الاجتماعية عموما بما فيها من أشخاص وعلاقات وعناصر ومجالات, وموضوعات وأحداث كل ذلك يؤدي إلى العافية النفسية لدى الطلبة (القريطي،٢٠٠٣ : ٥٠), إذ أشارت نتائج العديد من الدراسات السابقة كدراسة, أبو هاشم (٢٠١٠) ودراسة أماني, عبد الوهاب (٢٠٠٦)، ودراسة هيدي وآخرين" (Heady B., et al.,٢٠٠٨)، ودراسة نجمة الزهراني (٢٠٠٥) إلى تدهور العلاقة, بين العافية النفسية والتحصيل الدراسي، كما اشارت, هذه الدراسات الى وجود معامل ارتباط متوسط بينها وتتأثر مشاعر العافية النفسية بالصحة خاصة مع التقدم في العمر, (موسى, ٢٠١٧ : ١٥.), وتسعى الدراسة الحالية ,إلى الكشف عن العافية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد، وذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١– هل يستعمل طلبة الجامعة مجالات العافية النفسية لتنظيم انفعالاتهم في المواقف الضاغطة؟

٢– هل تختلف مجالات العافية النفسية لدى طلبة الجامعة باختلاف النوع

(ذكر /أنثى)؟

٣– هل تختلف مجالات العافية النفسية لدى طلبة الجامعة باختلاف

التخصص (علمي /انساني)؟

ثانياً: اهمية البحث:

إذ أشار فينكهوفن (Veenlkjhoven, 2003) إلى العافية النفسية بأنها الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباً أو إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة، كما تشير أيضاً إلى حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل, ولهذا اعتبرت قيمة إنسانية وغاية

قصوى يسعى كل فرد إلى تحقيقها (Veenlkhoven, 2003: 11), ويرى شيراي (Shilkrai, 2009), أن الاستمتاع بالحياة حالة وليس سمة شخصية, يستشعر الطالب من خلالها بإحساس غامر بالسعادة والبهجة والمتعة، وهي حالة نفسية لديهم تكون إيجابية فعالة وناضجة ومتوهجة تعكس التمتع بالحياة والقدرة على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة على نحو مبهج وإيجابي (Shirai, 2009: 44), وتتجلى أهمية هذه الدراسة في الجانبين, الجانب الاول الأهمية النظرية والجانب الثاني الأهمية التطبيقية, وتبرز أهمية الجانبين فيما يلي:

- **الأهمية النظرية**:

١- يستمد البحث أهميته من الشريحة العمرية التي يتناولها وهم طلبة الجامعة.

٢- تتبع أهمية البحث الحالي من خلال تقديمه تأصيلا نظريا للعافية النفسية، وهي من المداخل الأساسية في مجال علم النفس المعاصر والحصول على طلبة متوافقين نفسياً للتوافق متطلبات الحياة.

- **الأهمية التطبيقية:**

١-يقدم البحث أدوات جديدة كمقياس العافية النفسية تم إعدادها لتناسب الطلبة في البيئة العراقية.

٢-توجيه نظر اساتذة الجامعة إلى التركيز على نتائج العمل الحالي، وغيره من الاعمال موضع الاهتمام، عند إعدادهم للبرامج التدريبية التي تهدف إلى زيادة الاستقرار النفسي.

ثالثاً: **أهداف البحث**: **يهدف البحث الحالي التعرف على:-**

١. العافية النفسية لدى طلبة جامعة بغداد.

٢. دلالة الفروق الاحصائية للعافية النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكر/انثى) والتخصص (انساني/ علمي).

رابعاً:**حدود البحث**:

الحدود المكانية: جامعة بغداد الجنس (ذكر – انثى) والتخصص (علمي – أنساني) للدراسة الصباحية

الحدود الزمانية: للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)

خامساً: **تحديد المصطلحاتيتحدد البحث الحالي بالمصطلح الاتي:-العافية النفسية: وعرفها كل من**

١- **(Ryff ,1989)**: بانها عدد من الممارسات السلوكية التي تؤدي الى ارتفاع مستويات الرضا لدى الشخص عن حياته بشكل عام، إذ حددها بعدة عوامل هي: (تقبل الذات، الاستقلال الذاتي، التقبل في التراث النفسي، النمو الشخصي) (Ryff,2008: 22).

٢- **الجندي (٢٠٠٩)**: بأنها حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية (الجندي, ٢٠٠٩: ٢٦).

التعريف الإجرائي: يشير الى مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص من الاستجابة عن المقياس الفرعي لكل مجال, وقد تبنى الباحث تعريف (Rkyff, 1989), للعافية النفسية لانه تبني مقياسه في البحث الحالي فضلاً عن ان الباحث قد وجد هذا التعريف شامل لمفهوم العافية النفسية, الذي يتضمن اربع مجالات وهي(تقبل الذات، الاستقلال الذاتي، التقبل في التراث النفسي، النمو الشخصي), كذلك تبنى نظرية (Costa&MaCrae, 1980).

الفصل الثاني: خلفية نظرية ودراسات سابقة

- **العافية النفسية**: ظهر المفهوم في علم النفس يعزز التوجه إلى علم النفس الإيجابي، إذ بدأ العلماء والباحثين يبحثون في عدد من المفاهيم مثل: الأمل, التفاؤل, الطمأنينة, جودة الحياة, والعافية النفسية, كذلك كرس العلماء مساحة كبيرة لفحص الجوانب المختلفة مثل: الحزن والاكتئاب والقلق والتعاسة والخوف (عبد العال, ومظلوم ,٢٠١٣: ٣٤) إذ أصبح مفهموم العافية النفسية, من المفاهيم التي يتم تناولها في الفترات الأخيرة، لما لها من دور مهم في تحقيق الصحة النفسية, والتوافق النفسي والعافية لدى الاشخاص، ويعد مفهوم (Ryff), للعافية النفسية, من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي, لما اعطته مكانة مهمة في تاريخ الفكر الإنساني، إذ سعت المجتمعات الى الوصول للسعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة, وما لها من اهمية لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية وجودتها وتحقيق الذات والتفاؤل أبو (هاشم, ٢٠١٠: ١١), وأن الشخص السعيد يتميز بقدرته على إدارة الازمات بمشاعر إيجابية، وقدرته على تحمل الصعاب، ومواجه المواقف والضغوطات (أبو الحلاوة ,٢٠١٤: ٥٠), إذ يرى أبو هاشم والقدور (٢٠١٢): أن مفهوم العافية النفسية قد يعد نموذجا يمكن من خلاله الاستدلال على درجة سعادة

الشخص، وقد سمي نموذج العوامل الستة للسعادة النفسية وهي: (تقبل الذات، الاستقلال الذاتي، والنمو الشخصي، (أبو هاشم, والقدور, ٢٠١٢: ٥٠) وهي كل الاتي.

١- **تقبل الذات:** إذ عرف فنج (Fung, 2011), بأنه الاعتبار الإيجابي غير المشروط لذات الشخص ككل (خبراته- أفكاره انفعالاته)، وأضاف أن تقبل الذات يتضمن فهم الشخص لنفسه بدون إصدار نقد أو حكم أخلاقي على نفسه, كذلك انه تكافؤ صورة الشخص لذاته كما هي في الواقع، لصورته كما يأمل أن يكون عليها (أي تطابق صورة الذات الواقعية لصورة الذات المثالية) (Fung, 2011: 67), أما الجميل (٢٠٠٨) فيشير بمدى ارتياح الشخص لما يستمتع به من الخصائص والصفات الشخصية الإيجابية والسلبية كما يدركها هو في الجوانب الاجتماعية الانفعالية والعقلية والجسمية (الجميل, ٢٠٠٨: ١٠١).

٢-**التقبل في التراث النفسي:**يشير روجرز (Rogers, 1944), أن مفهوم التقبل بشكل عام من المصطلحات القديمة الممتدة جذورها في المجتمعات المختلفة ، إذ اشارت العديد من الفلسفات عبر العصور أهمية الشعور بالتقبل في التراث النفسي، مثل الفلسفة (البونية – الهندوسية – اليوجا)، كما تم التحدث عن فوائد التقبل للإنسان في العديد من الكتابات الفلسفية مثل (اوريليوس – كي رجارد – كريشناموراتي – لاوتسو)، إذ وجد مفهوم التقبل في معظم أعمال التراث الأدبي العالمي مثل : (أوستن – نابوكوف – شيكسنبير – تولتستوي)، وأكدت الديانات السماوية الثلاثة على ضرورة وأهمية من هذا المفهوم, وان العديد من المفاهيم والاليات والقصص, توضح أهمية شعور الشخص بالتقبل والرضا لذاته (Rogers, 1944: ;60), فيما يرى وليمز وليان (Williams & Lynn,2010), ان الاهتمام للتعرف على التقبل الاجتماعي وعلاقته بعوامل تكيف الشخص في المجتمع من خلال العديد من الدراسات مثل دراسة (Franklin & Fabian,1949)، ودراسة Greenlee, (90 :1948)، كذلك تم إجراء العديد من الأبحاث لدراسة تقبل الذات وتقبل الآخر وعلاقتهما بالمرض النفسي، وفي أواخر الستينات بدأ عدد من الباحثين بالتشكيك في صدق بنية تقبل الذات وفي صدق الأدوات المستعملة لقياس هذا المفهوم ، وبناء على هذا التشكيك قام (١٩٧٩ Shepard,1979) بدراسة كبيرة كان هدفها اختبار العديد من طرق قياس تقبل الذات وتقبل الآخر محاولة منه للوصول إلى بنية صادقة للتقبل (Williams & Lynn, 2010: 78).

٣-**الاستقلال الذاتي** تشير الاستقلالية الى السمات المهمة في الشخصية لأنها تكون مجموعة من الصفات الخلاقة منها: (الأقدام، والشجاعة، والصبر ، والمجازفة), إذ تعد قيمة اجتماعية عليا يشجع المجتمع الأفراد لامتلاكها ويسعى لتنميتها، وقد لاقى هذا مفهوم اهتمام العلوم الاجتماعية وذلك لأنه يمثل قوة الفكر في مواجهة الأفكار المضادة والتبعية، كما اهتم عدد من علماء النفس لاسيما الإنزوسانيون بهذا المفهوم ولكنهم تناولوها بآراء وتفسيرات مختلفة, ووجهات نظرهم في الاستقلالية، ألا أنهم يجتمعون إلى حد ما على أهميتها في حياة الفرد, إذ لها علاقة في مواجهة صعوبات الحياة وتحدياتها (زهران , ٢٠١٣: ١٠).

٤-**لنمو الشخصية:**يرى الجندي والتلاحمة (٢٠١٧), أن النمو الشخصي يتمثل في قدرة الشخص على تنمية قدراته وتطويرها، وزيادة فعاليته وكفايته الشخصية في الجوانب المختلفة، كذلك قدرته على إدراك طاقاته والارتقاء بها، والتحلي بالمرونة (الجندي, والتلاحمة, ٢٠١٧: ٦٩), وأن نمو الشخص وتطوره عبارة من سلسلة من الصراعات، فانه يستطيع أن يتجاوز صراعاته النفسية والفعلي وحدود الأزمة في كل مرحلة من مراحل نموه, اما سياساتها الاجتماعية والنفسية وتمثل نقطة الحوار (Ekllas,. & Looklmis,. 2002: 88).

❖ **النظريات المفسرة للعافية النفسية:**

- **النظرية الشخصية:** اسس هذا النموذج كل من كوستا وماكراي (Costa،& MaCrae, 1980), إذ دعت إلى أن العافية النفسية ثابتة تعتمد أساسا على الشخصية, لذا يهتم هذا المنحى بمختلف سمات شخصية الفرد, ولهذا تختلف درجة الشعور بالسعادة باختلاف الأفراد، وأن لدى كل فرد إمكانية نظرية خاصة للشعور بالسعادة (عبد الخالق وآخرون، ٢٠٠٣:٣٧٠).
- **النظرية البيئية:**أكد بعض أنصار المنظور البيئي لتفسير العافية النفسية على الأحداث الحياتية Life Events ولهذا اشار عدد من العلماء على فحص الأحداث المهمة في حياة الفرد الإيجابية والسلبية, ولتوضيح التغيرات الحادثة في الشعور بالعافية، كما لاحظ أصحاب هذا النموذج أن مستوى العافية لدى بعض الناس يمكن ان يتغير ويتذبذب بدرجة أكبر عبر فترات الزمن, ذلك لأن خبرة السعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها سواء أكانت جيدة أم سيئة، وبخاصة تلك الأحداث الدرامية (Fung. 2011: 61).

الدراسات السابقة:

١- **دراسة علي (٢٠١٨):**هدفت الدراسة إلى استقصاء العلاقة السببية بين الرفاهية النفسية والتفاؤل لدى طلبة جامعة المستنصرية, وشملت عينة الدراسة على (١٠٠) طالب وطالبة, واستعملت الباحثة مقياسين لقياس متغيري البحث الرفاهية النفسية رايف، (١٩٩٠)، والتفاؤل، (٢٠٠١)، وأظهرت نتائج الدراسة أن العلاقة بين الرفاهية النفسية والتفاؤل هي علاقة متبادلة أي أن الرفاهية النفسية لا تسبب التفاؤل، ولا التفاؤل يسبب الرفاهية النفسية (علي, ٢٠١٨: ١-٢٣).

٢-دراسة ادم والشيخ (٢٠١٨):

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مستوى كل من الشفقة بالذات والسعادة النفسية، لدى طلبة جامعة دمشق، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالباً وطالبة، وقام الباحث بتطبيق مقياس الشفقة بالذات من إعداد كرستين نيف، (٢٠٠٣)، ومقياس السعادة النفسية من إعداد(Rosemary,2006), وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والسعادة, النفسية لدى أفراد عينة الدراسة من الطلبة (ادم, والشيخ, ٢٠١٨: ١-٣٤).

الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته:

- **منهجية البحث وإجراءاته**: **The ApprInnoaches and the ProjkIcedures of th ResIkhearch:**

اولاً: منهج البحث Resklearch MI,method :اعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي للأسباب القائمة على رصد ما هو موجود وتحليله, إذ يعد مناسب لطبيعة الدراسة وأهدفها, من خلال جمع البيانات وتبويبها وتفسيرها (جابر, وكاظم, ١٩٨٧: ١٣٤).

ثانياً اجراءات البحث :

١- **مجتمع البحث Reghjsearch PopulIkjation** يتكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٢- ٢٠٢٣), المبالغ عمددها (٢٤) كلية من الاختصاصات العلمية والإنسانية, وجدول (١) يبين ذلك.

جدول رقم (١)عدد أفراد مجتمع البحث موزعين على وفق الجنس والتخصص

	الكليات العلمية					الكليات الإنسانية			
ت	الكلية	ذكور	إناث	المجموع	ت	الكلية	ذكور	إناث	المجموع
١	الطب	٦٧٠	١٠٤٢	١٧١٢	١	اللغات	١٣٦٠	١٧٤٤	٣١٠٤
٢	طب الكندي	٢٦١	٤١٧	٦٧٨	٢	الآداب	١٦٠٣	٢٣٣٨	٣٩٤١
٣	طب الاسنان	٢٨٣	٦٤٧	٩٣٠	٣	الاعلام	٥٢٩	٢٨٣	٨١٢
٤	الطب البيطري	٤٢٠	٣٨٣	٨٠٣	٤	الادارة والاقتصاد	٢٧٥٣	١٨٥٧	٤٦١٠
٥	الصيدلة	٣٢٥	٧٢٢	١٠٤٧	٥	العلوم الاسلامية	٨٠٢	٩٦١	١٧٦٣
٦	التمريض	١٧٥	٤٢١	٥٩٦	٦	العلوم السياسية	٥٠١	٦٩٠	١١٩١
٧	الهندسة	١١٨٠	١٤٧٦	٢٦٥٦	٧	التربية للبنات	–	٤١٦٣	٤١٦٣
٨	هندسة الخوارزمي	١١٩	٤٢٦	٥٤٥	٨	التربية ابن رشد	١٥٩٨	٢٢٣٨	٣٨٣٦
٩	العلوم	٨٨٧	١٨٣٨	٢٧٢٥	٩	القانون	٢٤٢	٥٦٩	٨١١

١٠	العلوم للبنات	_	١٣٠٤	١٣٠٤					
١١	الزراعة	١٥٠١	١٣١٠	٢٨١١					
١٢	التربية ابن الهيثم	١٢٦٢	١٣٩٢	٢٦٥٤					
١٣	التربية الرياضية للبنات	–	٣٧٠	٣٧٠					
١٤	الفنون الجميلة	٦٣١	٥٢٨	١١٥٩					
١٥	التربية الرياضية	٧٧٢	٢٨٨	١٠٦٠					
	المجموع	٨٤٨٦	١٢٥٦٤	٢١٠٥٠		المجموع	٩٣٨٨	١٤٨٤٣	٢٤٢٣١
	المجموع الكلي			٤٥٢٨١					

عينة البحث Resejkhjarch Safghmple: تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية على وفق (الجنس, والتخصص) وبنسبة (١٪) من مجتمع البحث الحالي إذ بلغ عدد العينة (٤٠٠), من طلبة كليات جامعة بغداد, والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول رقم (٢)عينة البحث من الكليات العلمية والإنسانية جامعة بغداد

ت	الكليات	الاختصاص	الذكور	الاناث	المجموع
١	التربة الرياضية للبنات	علمي	–	٢٤	٢٤
٢	كلية الصيدلة	علمي	٢٠	١٥	٣٥
٣	كلية الهندسة	علمي	٢١	١٧	٣٨
٤	العلوم للبنات	علمي	–	١٩	١٩
٥	الفنون الجميلة	علمي	٢٣	٢١	٤٤
	المجموع	–	٦٤	٩٦	١٦٠
٦	العلوم الاسلامية	انساني	٢٨	٤٢	٧٠
٧	كلية اللغات	انساني	٢٦	٣٩	٦٥
٨	كلية الاداب	انساني	٢٢	٣٣	٥٥
٩	كلية التربية	انساني	٢٠	٣٠	٥٠
	المجموع	–	٩٦	١٤٤	٢٤٠
	المجموع الكلي	–	١٦٠	٢٤٠	٤٠٠

- **أدوات البحث Resghjearch Instrumkjhents**: إذ يجب توفير ادات لقياس فقرات العافية النفسية لدى الطلبة, وفي ضوء ذلك تم ترجمة مقياس العافية النفسية وعلى النحو الآتي.
- **وصف مقياس العافية النفسية**:

تم اعداد مقياس العافية النفسية بواسطة (Rkyff ,1989), الذي طبق على الافراد الراشدين بشكل عام بعمر (١٨-٦٥) سنة, إذ تكون المقياس من (١٦) فقرة موزعة على اربع مجالات هي: (تقبل الذات، الاستقلال الذاتي، التقبل في التراث النفسي، النمو الشخصي)، وطبق المقياس على طلبة الجامعة في عدد من الدول العربية.

- **التحليل المنطقي للفقرات**: أعد مقياس العافية النفسية في صورته المبدئية, إذ تم عرضه على مجموعة من,المحكمين وعددهم (١٥), بهدف الحُكم على مدى ارتباط كل مجال بالعملية التي تقيسها, وإبداء اي ملاحظات أخرى يراها السادة المحكمين, , والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول رقم (٣)صلاحية فقرات مقياس العافية النفسية حسب قيمة مربع كاي والنسبة المئوية لاتفاق الخبراء

ارقام الفقرات	استجابات المحكمين			مربع كاي	مستوى الدلالة
	موافقون	غير موافقين	النسبة %		
١,٩,١١,١٣,١٦,١٠,٥	١٥	صفر	١٠٠	١٤	دالة
٢,٣,٨,١٤,١٥	١٤	١	٩٢،٨٥	١١,٢٦٧	دالة
٤,٦,٧,١٢	١٣	٢	٨٥،٧١	٨,٠٦٦	دالة

- **تمييز الفقرات:** طبق المقياس بصورته الأولية على الطلبة والبالغة عددهم (٢١٦), وتم اختيار (٢٧٪) العليا, و(٢٧٪) الدنيا من الدرجات لتمثيل المجموعتين المتطرفتين المجموعة العليا, والمجموعة الدنيا, والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول رقم (٤) القوة التمييزية لفقرات مقياس العافية النفسية

المجال	الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية		
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المحسوبة	الجدولية	الدالة
تقبل الذات	ف٤	٣,٧٩	,٩١٨	١, ٧٣	,٨٨٢	١٦,٧٨٥	١,٩٦	دالة
	ف٥	٣,٧٢	١, ٠٣١	١,٤٧	,٨٢٦	١٧,٧٠٧		دالة
	ف٩	٣, ٩٧	,٨٨٠	٢, ٥٦	١, ٣٦٣	٩, ٠٧٥		دالة
	ف١٣	٢, ٧٤	١, ٠٩٠	١,٤٦	,٧٦٦	٩,٨٩١		دالة
الاستقلال الذاتي	ف٣	٣,٠٦	١, ١٠٩	١, ٤٢	,٥٨٢	١٣,٥٩٦	١,٩٦	دالة
	ف٦	٣, ٤٣	١, ٢٣٢	١, ٨٠	١, ٠٢١	١٠,٥٨٥		دالة
	ف١٠	٣, ٣٩	١,١٨٩	١, ٦١	,٩٠٥	١٢,٣٠٢		دالة
	ف١٤	٣, ٤٠	١,١٨٤	١,٩٠	١,٠٤١	٩, ٨٩١		دالة
التقبل في التراث النفسي	ف٢	٢, ٨٥	١, ١٣٤	١, ٦٧	,٩٣٧	٨,٣٧١		دالة
	ف٧	٣, ١٦	١, ٠٣٤	١, ٣٤	,٥٨٣	١٥,٨٩٥		دالة
	ف١١	٣,٤٣	١, ٠٣٤	١,٣٣	,٦٥٦	٧١,٧٦١		دالة
	ف١٥	٣, ٤٠	,٩٩٥	١, ٤٨	,٧٣٠	١٦, ١٤٦		دالة
النمو الشخصي	ف١	٣, ٢٦	,٩٦١	١, ٣٠	,٥٥١	١٨, ٤١٨		دالة
	ف٨	٢, ٤٩	١, ١١٣	١,٢٤	,٤٩٠	١٤, ٤٧٨		دالة

	ف١٢	٣, ٢٩	١, ٠٣٣	١, ٤١	,٦٢٧	١٦, ١٦٨		دالة
	ف١٦	٢, ٥٢	١, ٢١٩	١, ٧٤	,٩٨٠	٥, ١٦٨		دالة

- **حساب ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية**: يتم التوحقق من صدق الفقرات من خلال استخراج ,علاقة درجة الفقرة بالدرجة, الكلية للمقياس (Anastasi, 1976: 154), إذ تم الإبقاء على الفقرات التي لها معاملات اورتباط جيدة بالدرجة الكلية, والوجدول (٥), يوضح ذلك.**جدول رقم (٥) حساب ارتباط كل درجة بالدرجة الكلية للعافية النفسية**

رقم المجال	اسم المجال	عدد الفقرات	ارقام الفقرات	قيم معامل ارتباط فقرات كل مجال بالدرجة الكلية
١	تقبل الذات	٤	٤	٠,٦٩٩
			٥	٠,٧١٦
			٩	٠,٤٨١
			١٣	٠,٠٥٠٠
٢	الاستقلال الذاتي	٤	٣	٠,٦١١
			٦	٠,٥٣٤
			١٠	٠,٥٩٠
			١٤	٠,٥٠٩
٣	التقبل في التراث النفسي	٤	٢	٠,٤٧١
			٧	٠,٦٦٢
			١١	٠.٦٦٧
			١٥	٠,٦٩٧
٤	نمو الشخصي	٤	١	٠,٧٠٥
			٨	٠,٦٦١
			١٢	٠,٦٥٨
			١٦	٠,٢٧١

- **الخصائص السايكومترية لمقياس العافية النفسية**:

الصدق: أنَ المقياس الصادق يكون في معظم الأحيان مقياساً ثابتاً, ولا نستطيع ان نضمن المقياس الثابت مقياساً صادقاً في معظم الأحيان فربما تعطينا المقاييس ثباتاً اذا تم اعادة التطبيق على العينة نفسها لكنه لايكون صادقاً في قياس الظاهرة السلوكية المقصودة, وقد تحقق من المقياس الحالي نوعان من الصدق هما.

اولاً:الصدق الظاهري Face Valodity: وللتحقق من الصدق الظاهري تم عرض مقياس الوظائف التنفيذية الوجدانية على مجموعة من المحكمين والمختصين والبالغ عددهم (١٥) بصيغته الأولية, إذ طلب منهم إبداء ملاحظاتهم التي يرونها مناسبة عن هذا المقياس للحكم على مدى ملائمة الفقرات للوظيفة التي تنتمي إليه ومدى ملاءمته للتطبيق على افراد العينة

ثانياً: **صدق البناء Construct Validity**: ويشمل صدق البناء كل انواع الصدق, وهناك عدد من المؤشرات للكشف عن هذا النوع من الصدق, ومن اكثرها معامل الارتباط, وقد تحقق في قياس الوظائف التنفيذية الوجدانية في البحث الحالي من خلال القوة التمييزية والاتساق الداخلي اللذان تم ذكرهم سابقاً.

ثبات المقياس Scale Reliability: تم التحقق من الثبات بطريقتين وهما كل الاتي:

أ-**طريقة اعادة الاختبار**: لاستخراج الثبات تم إعادة تطبيق المقياس على عدد من الطلبة, إذ بلغ معامل ثبات المقياس ككل (٠,٧٧) درجة.**جدول رقم** (٦)**قيم معامل الثبات بطريقة الاعادة للمقياس ككل**

المتغير	الثبات
العافية النفسية	٠,٧٧

ب-طريقة، (**ألفاكرونباخ**)، **للأتساق الداخلي**: قد بلغ معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ, للمقياس ككل(٠,٧٧) وهو معامل جيد, ومعاملات الثبات لابعاد المقياس, هي تقتبل الذات(٠,٧٥) إلاستقلال الذاتي (٠,٧٢) إلتقبل في التراث النفسي (٠,٧١) النمو الشخصي (٠,٧٠). **جدول رقم** (٧) **قيم معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ للمقياس ككل ولكل مجال**

المجالات	عدد الفقرات	م معامل الثبات
التقبل الذات	٤	٠,٧٥
الاستقلال الذاتي	٤	٠,٧٢
االتقبل في التراث النفسي	٤	٠,٧١
االنمو الشخصي	٤	٠,٧٠
المقياس ككل	١٦	٠,٧٧

الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الهدف الاول: التعرف على العافية النفسية لدى طلبة جامعة بغداد.

تراوحت المتوسطات الحسابية مابين (١٣, ٨٣– ١٥,٣٣) وأن اكثر مجال إستعمالاً من قبل افراد العينة هو تقبل الذات ,إذ بلغ المتوسط الحسابي (١٥,٣٣) وبأنحراف معياري (٢,٨٢٢), مجال الاستقلال الذاتي جاء في المرتبة الثانية, ,بمتوسط حسابي (١٤,٨١) والانحراف المعياري (٣,١١٣), مجال التقبل في التراث النفسي, احتلت المرتبة الثالثة بمتوسط حسابها (١٤,١٠) وانحراف المعياري (٢,٧٤٣), كما جاء النمو الشخصي بالمرحلة الرابع, بمتوسط حسابي (١٣,٨٣) وأنحراف معياري, (٢,٧٧١) والجدول رقم (٨) يوضح ذلك.**جدول رقم** (٨)**لمقياس العافية النفسية**

الاستراتيجيات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط ا لفرضي	ت المحسوبة		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
تقبل الذات	١٥,٣٣	٢,٨٢٢	١٢	٢٣,٥٨٠	١,٩٦	
الاستقلال الذاتي	١٤,٨١	٣,١١٣	١٢	١٨,٠٣٨		دالة
التقبل في التراث النفسي	١٤,١٠	٢,٧٤٣	١٢	١٥,٣١٢		دالة
النمو الشخصي	١٣,٨٣	٢,٧٧١	١٢	١٣,١٧٢		دالة

وتشير هذه النتيجة, بأن الطلبة يستعملون المعنى الايجابي بالحدث الانفعالي الذي يتعرضون لها, عند مرورهم باستجابات ضاغطة, على عتبار ان التفكير الايجابي له دوراً اساسياً في المجال الذي يختارها, ويرى, الباحث أن ثقافة الطلبة والتنشئة الاجتماعية تؤثر في عافيته النفسية, إذ يتعرض الطلبة للعديد من المواقف والتغيرات الانفعالية, إذ يستعملون اساليب مختلفة للتعامل معها وتنظيمها من اجل النجاح وتحقيق طموحاتهم, وكما تشير دراسة (ابو حماد, ٢٠١٩: ١-٣٤).

الهدف الثاني: **التعرف على دلالة الفروق الاحصائية للعافية النفسية تبعاً لمتغير الجنس** (**ذكر/انثى**) **والتخصص** (**انساني/ علمي**).**ولمعرفة دلالة الفرق في مجال تقبل الذات تبعا لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي.**

اثر الجنس إذ اشارت النتائج بانعدام الفروق بين الجنسين, وان الدرجة (١,٣٢) المحسوبة, وهي اقل من الدرجة الجدولية (١,٩٦) كماموضح في الجدول (٩).

اثر التخصص الدراسي: إذ اشارت النتائج بانعدام الفروق وفق متغير التخصص, وان درجة (,٠١٠) المحسوبة اصغرمن الجدولية البالغة (١,٩٦).

اثر التفاعل بين الجنس والتخصص:أشارت النتائج بعدم وجود, فرق بين الجنس التخصص الدراسي, في مجال تقبل الذات, إذ تبين القيمة المحسوبة للتفاعل بين الجنس والتخصص (,٥٤٢), أصغر من القية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة(٠.٠٥) ودرجتيَ حرية(٣٩٦), وجدول (٩) يوضح ذلك **جدول رقم** (٩) **مقياس تقبل الذات**

مصدر التباين	مجموع مربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الجنس	١٠,٠٢٣	١	١٠,٠٢٣	١,٠٣٢	١,٩٦	غير دالة
التخصص	,٠٩٥	١	,٠٩٥	,٠١٠		غير دالة
الجنس*التخصص	٥,٢٦٩	١	٥,٢٦٩	,٥٤٢		غير دالة
الخطأ	٣٨٤٦,٣٧٩	٣٩٦	٩,٧١٣			
الكلي	٣٨٦٦,١٧٧	٣٩٩				

ولمعرفة دلالة الفرق في مجال الاستقلال الذاتي تبعا لمتغيري الجنس والاختصاص الدراسي.

اثر الجنس:اكدت نتائج بانعدام الفرق بين (الجنسين), إذ تشير درجة (,٠١٤) المحسوبة اقل من درجة (١,٩٦) الجدولية وكماموضح في الجدول (٩).

اثر متغير التخصص: أكدت النتائج بعدم وجود فروق دالة احصائياً وفق متغير ألتخصص, إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١,٩٠٣) وهي اصغر من القيمة الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) والجدول (١٠) يوضح ذلك

اثر التفاعل بين الجنس والتخصص:أشارت النتائج بعدم وجود, فرق بين الجنس التخصص الدراسي, في مجال الاستقلال الذاتي, إذ تبين القيمة المحسوبة للتفاعل بين الجنس والتخصص (,٦٩٣), أصغر من القية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة(٠.٠٥) ودرجتيَ حرية(٣٩٦), وجدول (١٠) يوضح ذلك

جدول رقم (١٠) **مقياس الاستقلال الذاتي**

مصدر التباين			قيمة ف	الدلالة

	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	المحسوبة	الجدولية	
الجنس	,١٠٧	١	,١٠٧	,٠١٤		غير دالة
التخصص	١٤,٣١٩	١	١٤,٣١٩	١,٩٠٣		غير دالة
الجنس * التخصص	٥,٢١٥	١	٥,٢١٥	,٦٩٣	١,٩٦	غير دالة
الخطأ	٢٩٨٠,٤٢٩	٣٩٦	٧,٥٢٦			
الكلي	٣٠٠٢,٠٠٠	٣٩٩				

و دلالة الفرق التقبل في التراث النفسي لمتغيري الجنس والتخصص .

اثر الجنس:اشارت نتائج بعدم وجود فرق بين (الذكور – والاناث), إذ تشير درجة المحسوب (,٩٠٣) وهي اقل من الدرجة الجدولية (١,٩٦) الجدول (١١) يوضح ذلك.

اثر متغير التخصص:اشارت النتائج, بعدم وجود فروق دالة احصائياً وفق متغير التخصص, عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وان القيمة المحسوبة البالغة(١,٣٦٤) اصغر من الجدولية البالغة (١,٩٦) والجدول (١١) يوضح ذلك.

اثر التفاعل بين الجنس والتخصص:أشارت النتائج بعدم يوجد فروق بين الجنس والتخصص, وأن الدرجة المحسوبة (,٠٠٣) أصغر من الدرجة الجدولية (١,٩٦) والجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول رقم (١١) مقياس مجال التقبل في التراث النفسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الجنس	٦,٩٤٤	١	٦,٩٤٤	,٩٠٣	١,٩٦	غير دالة
التخصص	١٠,٤٩١	١	١٠,٤٩١	١,٣٦٤		غير دالة
الجنس التخصص	,٠٢٦	١	,٠٢٦	,٠٠٣		غير دالة
الخطأ	٣٠٤٦,٥٣٣	٣٩٦	٧,٦٩٣			
الكلي	٣٠٦٣,٧٥٠	٣٩٩				

ولمعرفة دلالة الفروق في مجال النمو الشخصي تبعاً لمتغير الجنس والتخصص.

اثر الجنس:اظهرت النتائج بانعدام الفرق بين, (الجنسين), إذ بلغت الدرجة المحسوب (,٢٢٥), وهي اقل,, من الدرجة الجدولية (١,٩٦) كماموضح في الجدول رقم (١٢).

اثر متغير التخصص:أشارت النتائج بعدم وجود فرق في متغير التخصص, لان الدرجة المحسوبة (,٢٥٧) اصغر من الدرجة الجدولية, البالغة (١,٩٦) .

اثر التفاعل بين الجنس والتخصص:أظهرت النتائج, بعدم وجود فرق في التفاعل بين الجنس التخصص, الدراسي في النمو الشخصي, وأن الدرجة المحسوبة بين الجنس والتخصص الدراسي(١,٦٠٤) أصغر من, القيمة الجدولية, (١,٩٦) عند مستوى دلالة(٠.٠٥) ودرجتيَ حرية(٣٩٦) وجدول رقم (١٢) يوضح ذلك.**جدول رقم (١٢) جدول النمو الشخصي**

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف		الدلالة
				المحسوبة	الجولية	
الجنس	١,٧٩٤	١	١,٧٩٤	,٢٢٥	١,٩٦	غير دالة
التخصص	٢,٠٥٢	١	٢,٠٥٢	,٢٥٧		غير دالة
الجنس * التخصص	١٢,٨١٦	١	١٢,٨١٦	١,٦٠٤		غير دالة
الخطأ	٣١٦٣,٩٣٤	٣٩٦	٧,٩٩٠			
الكلي	٣١٧٨,٠٩٨	٣٩٩				

وبما ان النتائج التي ظهرت من خلال اجابة الطلبة على مقياس, العافية النفسية, إذ تشير بانعدام الفرق بين (الذكور–الاناث) كذالك بانعدام الفرق بين التخصص (العلمي–الانساني) إذ يشير الباحث الى اهمية هذه النتائج الى تمتع الطلبة بالثقافة ومسايرة التطور الذي حصل في المجتمع, الذي ادى بدوره الى النضج والتوعية للطلبة باستعمالهم مجالات العافية النفسية عند كل استجابة ضاغطة يتعرضون لها خلال حياتهم الجامعية وان الطلبة عندما يصلون الى مرحلة الجامعة يشعرون باستقرار نفسي ونضج معرفي ويستطيعون التعامل مع الضغوط النفسية بحكمة ومنطق, وتقف هذه النتائج مع دراسة الشيخ (٢٠١٨), دراسة علي (٢٠١٨).

- **الاستنتاجات**: Conclusions

١–ينظر الى العافية النفسية بأنها عمليات تستعمل للتنظيم الذاتي لأفكار وسلوكيات الفرد تجاه هدف ما.

٢–تحتل العافية النفسية اهمية كبيرة في مراحل حياة الافراد لارتباطها بالصحة الجسدية.

٣–تعد العافية النفسية طريقة فعالة في زيادة او خفض الانفعالات الايجابية والسلبية والتاثير على الاستجابة الانفعالية.

- **التوصيات**: Recommendations

١–ضرورة ادخال مفاهيم تشجيع الطلبة على تنفيذ الوظائف الموكلة لهم من خلال المساقات التي يتعلمونها وكذلك تطبيق برامج ارشاديه ترفيهيه مجانية بهدف رفع مستوى العافية النفسية لدى الطلبة.

٢–ضرورة عمل برامج إرشادية جمعية غايتها رفع مستويات العافية النفسية لدى الطلاب الذكور والإناث بشكل عام في الجامعات العراقية.

٣–تفعيل دور مؤسسات المجتمع في التخطيط لعقد الندوات وورشات ارشاديه ورعاية رحلات طلابية مجانيه للطلبة من أجل التخفيف من المسؤوليات الواقعة على عاتقهم

- **المقترحات**: Suggestions

١–اجراء المزيد من الدراسات والبحوث في موضوع العافية النفسية على عينات مختلفة من المراحل الدراسية.

٣–دراسة بعض العوامل النفسية والشخصية (العمر الزمني, الثقافة, مستوى الطموح, الدافعية, المرحلة الدراسية) التي تؤثر على العافية النفسية.

٤–دراسة العوامل الوراثية والعصبية التي تؤثر على العافية النفسية لدى طلبة الجامعة.

المصادر العربية والاجنبية:

- ابو الحلاوة، محمد (٢٠١٤): **علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية**، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية، ١(٣٤).
- ابو هاشم، السيد (٢٠١٠): **النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة**، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٠(٨١):.
- أمسية السيد **الجندي (2009): مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية** – جامعة الإسكندرية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (19) ، العدد.(62).
- جابر, جابرعبد الحميد, وكاظم, احمد خيري (١٩٨٧): **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**, القاهرة, دار النهضة العربية.
- الجميل، نادية جودت حسن (٢٠٠٨): **جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة.**
- الجندي، نبيل، وتلاحمه، جبارة (٢٠١٧): **درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل**، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، ١١(٢).
- زهران، محمد، وزهران، سناء (٢٠١٣): **العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من الصمود الأكاديمي والاستغراق الوظيفي لدى طلاب الدراسات العليا العاملين بالتدريس**، مجلة الارشاد النفسي، القاهرة، ١(٣٦):.
- السيد محمد أبو **هاشم (2010): النموذج البنائي للعلاقات بين للسعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة** ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها.
- عبد الخالق، أحمد محمدا والدسم، محمد نسيم (٢٠١٢): **المقياس العربي الشريف: إمداده وخصاله السيكومترية**، إسكندرية: دار المعرفة الجامعي، المجلة الدولية الأبحاث التربوية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، ١ (٣٠): ٢٢١.
- عبد العال، تحية، ومظلوم، مصطفى. (٢٠١٣): **الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية**، دراسة في علم النفس الإيجابي، مجلة كلية التربية جامعة بنها، ٩٤(٩٣): ٧٩-١٦٣.
- مايسة أحمد النيال وماجدة خميس علي (1995): **السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات**" دراسة سيكومترية مقارنة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، مجلة علم النفس ،السنة) التاسعة (، العدد3).
- Al-Habbas, S. (2009): Amnesty as a mediator between the five factors of personality and a sense of happiness among university students. Journal of psychological guidance, 2 (23), 327 - 378.
- Anastasi, A. (1976): Psychological testing, macmmillan, company, new York.
- Chiselli, E. et al. (1981): Measurement theory for behavioral sciences, W,H free man and company, san franies.
- Cronbach, Lee, J (1970): Essential of Psychological Testing (2nd ed), New York.
- Ellas, Steven, M. & Loomis, Ross J. (2002): Utilizing need for cognition and perceived Self-Efficacy to predict. Academic Performance Journal of Applied Social Psychology, 32(8): 1687-1702
- Fung, C. (2011): Exploring individual self-awareness as it relates to self-acceptance and the quality of interpersonal relationships. Unpublished Doctoral dissertation. Pepperdine University
- Gonzalez ,M, Casas, (2007): Complexity Major Strengths and Methodological Issues , Social Indicators Approach To Psychological Well- Being In Adolescence.
- Rogers, C. R. (1944): Psychological adjustments of discharged service personnel. Psychological Bulletin, 41, 689-696.
- Ryff, C. (1989): Happiness is ever thing or is it? Exploration on the meaning of Psychological well-being**,** *Journal of Personality and Social* Psychology,57 (6), 1069 - 1081.
- Williams, J. C., & Lynn, S. J. (2010): Acceptance: An historical and conceptual review. Imagination, Cognition and Personality, 30, 5–56.