



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية المقداد
قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي



الرفاهية العقلية لدى طلبة كلية التربية المقداد

بحث مقدم

إلى مجلس كلية التربية المقداد / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل
شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي و التوجيه التربوي

من الطالبان

خالد حسن & آيات محمود

إشراف

أ. م. د سعد فياض عبدالله

٢٥٠٢٥ م

١٤٤٦ هـ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

((وَقُلْ رَبِّ زِدْنِيْ عِلْمًا))

صدق الله العظيم

سورة طه : ١٤٤

إقرار المشرف

أشهد أن أعداد البحث الموسوم بـ (الرفاهية العقلية لدى طلبة كلية التربية المقداد) الذي تقدم به الطالبان (خالد حسن & آيات محمود) قد أجرى تحت إشراف كلية التربية المقداد وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي.

المشرف

المشرف

(أ . م . د سعد فياض عبدالله)

التوقيع

أ . م . د نادية محمد رزوقي

رئيس قسم الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي

اقرار لجنة المناقشة

اشهد اننا اعضاء لجنة المناقشة اطلعنا على هذا البحث الموسوم بـ (الرفاهية العقلية لدى طلبة كلية التربية المقداد) و قد ناقشنا الطالبان (خالد حسن & آيات محمود) في محتويات البحث و فيما له علاقة به و وجد انه جدير بالقبول لنيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي و التوجيه التربوي بتقدير () .

التوقيع

التوقيع

العضو

رئيس اللجنة

التاريخ : / /

التاريخ : / /

أ . م . د . نادية محمد روزقي

رئيس قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي

((إهداءنا))

إهداءنا

إلى

من بلغ الرسالة وادى الامانة ونصح الامة الى نبي الرحمة ونور العالمين سيدنا
محمد (صلى الله عليه وسلم)

- من كلفه الله بالهبة والوقارالى من علمنا العطاء دون انتظار

الى من نحمل اسمه بكل افتخار أباءنا العزيزين

من فرشت ايام عمرها طريقا لا يصالنا من سهرت فصبرت طلبا للأماي من
اضاءت لي عمرها لتتير لي كل الازمان ... امهاتنا الحنونات

الى من كانوا عوننا وسندا من تفرح الروح لذكرهم ... وتسرع العين لرؤيتهم الى من هم
اقرب الي من روحنا إخوتنا وأخواتنا

من سرنا سويا ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح

زملائي وزميلاتي

خالد حسن & آيات محمود

(الشكر والامتنان)

الحمد لله رب العالمين حمدا يوافي نعمه ويكافئ مزيده على ما وفقنا في اتمام هذا البحث المتواضع، وافضل الصلاة واتم التسليم على خير خلق الله اجمعين محمد وعلى اله الطيبين الطاهرين وعلى انبياء الله اجمعين وبعد.

يقول الرسول الكريم محمد (صلى الله عليه وسلم) :-

(لا يشكر الله من لا يشكر الناس)

صدق رسولنا الكريم فمن واجب الوفاء ان نتقدم بالشكر والامتنان الى استاذنا الفاضل الاستاذ (أ . م . د سعد فياض عبدالله)، المشرف على البحث لما اداه من رعاية علمية وتوجيهية سديدة اسهمت في انجاز هذا البحث فكان لنا الاستاذ والمعلم والمشرف والموجه الناصح، فجزاه الله عنا خير الجزاء.

كما يسعدنا ان نتقدم بالشكر الجزيل الى رئاسة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي لما ابدوه من تعاون لتسهيل عملنا، ويطيب لنا ان نقدم شكرنا وامتناننا الى جميع اساتذتنا في قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.

الباحثان

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على:

١- الرفاهية العقلية لدى طلبة كلية التربية المقداد

٢- دلالة الفروق في درجة الرفاهية العقلية لدى طلبة كلية التربية المقداد تبعا لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور – اناث)

واعتمد الباحثان على المنهج الوصفي كمنهجية لبحثهما واختاروا عينة قدرها (٦٠) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية المقداد وتم اختيارها بالطريقة العشوائية ذات التوزيع التناسبي من حيث متغير (الجنس) ولتحقيق اهداف بحثهما قام الباحثان بتبني مقياس (الامي , ٢٠٢٤) للرفاهية العقلية وقد تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق والثبات).

واعتمد الباحثان في معالجة بيانات البحث بالوسائل الاحصائية التي تتلاءم مع طبيعة واهداف البحث من خلال الحقيبة الاحصائية (spss)

وتوصلت نتائج البحث الحالي الى ان :

١- وجود فروق دالة احصائية في مستوى الرفاهية العقلية لدى افراد العينة بصورة عامة

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرفاهية العقلية تبعا لمتغير الجنس الذكور مقابل الاناث ولصالح عينة الذكور.

وقد خرج الباحثان ببعض من التوصيات و المقترحات .

Abstract :

The current research aims to identify:

- 1- Mental well-being among students of the Faculty of Education, Al-Muqaddad
- 2- The significance of differences in the degree of mental well-being among students of the Faculty of Education, Al-Muqaddad, according to the gender variable (males – females)

The researchers relied on the descriptive approach as a methodology for their research and chose a sample of (60) male and female students from the Faculty of Education, Al-Muqaddad. They were chosen randomly with proportional distribution in terms of the variable (gender). To achieve the objectives of their research, the researchers adopted the (Al-Ami, 2024) scale for mental well-being. The psychometric properties of the scale (validity and reliability) were extracted.

The researchers relied on processing the research data with statistical means that are compatible with the nature and objectives of the research through the statistical package (SPSS).

The results of the current research reached the following:

- 1- There are statistically significant differences in the level of mental well-being among sample members in general
- 2- There are statistically significant differences in the level of mental well-being according to the gender variable, males versus females, in favor of the male sample.

The researchers came out with some recommendations and suggestions.

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
ب	الآية القرآنية	١
ج	اقرار المشرف	٢
د	اقرار لجنة المناقشة	٣
هـ	الاهداء	٤
و	الشكر و الامتنان	٥
ز-ح	المستخلص Abstract	٦
ط	ثبت المحتويات	٧
ي	ثبت الجداول	٨
ي	ثبت الملاحق	٩
٦-١	الفصل الاول : التعريف بالبحث	١٠
٣-٢	مشكلة البحث	١١
٥-٣	اهمية البحث	١٢
٥	هدفا البحث	١٣
٥	حدود البحث	١٤
٦	تحديد المصطلحات	١٥
١٩-٧	الفصل الثاني : الاطار النظري و الدراسات السابقة	١٦
١٤-٢	المحور الاطار النظري	١٧
١٨-١٤	نظريات التي فسرت التلاعب النفسي	١٨
١٩-١٨	المحور الثاني الدراسات السابقة	١٩
٢٥-٢٠	الفصل الثالث منهجية البحث و اجراءاته	٢٠
٢١	منهجية البحث و اجراءاته	٢١
٢١	مجتمع البحث	٢٢
٢٢	عينة البحث	٢٣
٢٥-٢٣	أداة البحث و الخصائص السايكومترية و التطبيق النهائي	٢٤
٢٥	الوسائل الاحصائية	٢٥
٢٩-٢٦	الفصل الرابع : عرض النتائج و مناقشتها	٢٦
٢٨-٢٧	عرض النتائج	٢٧
٢٨	مناقشة النتائج و تفسيرها	٢٨
٢٨	الاستنتاجات	٢٩
٢٩	التوصيات	٣٠
٢٩	المقترحات	٣١
٣٤-٣٠	المصادر و المراجع	٣٢
٤٠-٣٥	الملاحق	٣٣

ثبت الجداول

الصفحة	اسم الجدول	ت
٢١	مجتمع البحث موزع بحسب الاقسام	١
٢٢	عينة البحث موزعة بحسب الجنس (ذكور , اناث)	٢
٢٧	نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة على الرفاهية العقلية	٣
٢٨	الدلالة الإحصائية وفقاً للمتغير الجنس (ذكور - اناث)	٤

ثبت الملحق

الصفحة	اسم الملحق	ت
٣٧-٣٦	مقياس الرفاهية العقلية بصيغته الاولى	١
٣٩-٣٨	مقياس الرفاهية العقلية بصيغته النهائية	٢
٤٠	اسماء السادة المحكمين	٣

الفصل الاول

التعريف بالبحث

- مشكلة البحث
- اهمية البحث
- اهداف البحث
- حدود البحث
- تحديد المصطلحات

أولاً : مشكلة البحث :

إن التغيير الذي يعيشه البلد من حيث التطور الهائل في جميع النواحي وبالأخص الجوانب التكنولوجية والعلمية التي تتطلب من الفرد توسيع منظومته المعرفية واستغلال قدراته العقلية بصورة تتناسب مع حجم المشكلات وطريقة التعامل معها والسيطرة عليها، وهذا لا يتم الا عن طريقة الاستخدام الامثل لمجمل العمليات العقلية ومنها التفكير الهجين والذي يساهم بشكل كبير بحل المشكلات وتجاوز التحديات الذي تفرضها المعلومات والانظمة التكنولوجية والتعقيدات التي تحصل بصورة مستمرة في المحيط الذي نعيشه كونه له صلة وثيقة بالأنظمة والمشاكل يتمثل جوهر عملية التعلم والتعليم على العمليات المعرفية التي تتوسط بين الهدف التعليمي واستجابات المتعلم، أي ما بين المثبرات والاستجابات، تلك العمليات التي تحدث داخل الفرد وتتطلب تنظيم عقلي كالتفكير والتخطيط واتخاذ القرارات، إذ يتباين الأفراد في قدراتهم العقلية، مما يسبب فروقاً كبيرة بينهم على المعالجة المعرفية للمعلومات. (ابو رياش , ٢٠٠٧ : ص ٢٥).

تعد شريحة طلبة الجامعات ثروة المجتمع والطاقة الدافعة للتقدم والبناء الحضاري، وتنمية عقولهم واستعدادهم والسعي للحفاظ عليها وتقديم الرعاية العلمية والمعنوية للنهوض بهم واستقطاب الامكانيات العقلية والعلمية لمشروع الدراسات العليا لذلك كان من الضروري أن تكون لدى طلبة الجامعات المقدرة على مواجهة المشكلات ، وهذا يؤدي إلى تحقيق النجاح والإنجاز في التحصيل الأكاديمي (فراج، ٢٠١٢ : ص ٤٧٣).

كذلك يعد ضعف الرفاهية العقلية مشكلة حقيقية تواجه الكثير من الطلبة وتمتد آثارها ليس على الطلبة فقط بل إلى الأسرة والمجتمع كله (هاشم، ٢٠٠٧ : ص ٢٦).

فقد توصل كويك واخرون (Quick et al: 2010) من خلال دراستهما إلى أن الضغوطات المختلفة تؤدي إلى تشتت الرفاهية العقلية مما يجعل الأفراد يشعرون بالقلق

والتوتر ازاء المهام المراد إنجازها يشير كل من هيونتر وآخرون : (Hunter , et al (2015) أن للدعم النفسي تأثيرا مباشرا على رفاهية الطلبة فالطلبة الذين يتبنون مزيج من الأمل والمرونة والتفاؤل والفعالية الذاتية يشاركون بنشاط في العديد من أنشطة الفصل الدراسي، كذلك يشعرون (Hunter, et al: 2015:104) بالسعادة عند إشراكهم في الأنشطة الأكاديمية المختلفة كذلك إن انخفاض الرفاهية يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز وعدم القدرة على حل المشكلات؛ مما يضطرهم إلى تكوين استجابات لا تكفيه كالانسحاب من مواجهة الضغوط الأمر الذي ينعكس سلباً في مستوى أدائهم الأكاديمي والتكيف النفسي، والاتزان الانفعالي وبالتالي الإصابة بالاضطرابات النفسية وتدني رفاهيتهم، لذلك دعا العديد من الباحثين إلى دمج وإدراج الرفاهية العقلية كأداة لتخفيف التوتر لدى الطلبة من أجل (Wood & Joseph,2010) المواجهة التكيفية والازدهار والمرونة الأكاديمية كذلك تعد الرفاهية العقلية من العوامل التي تؤثر على أفكار الفرد ومشاعره في المواقف الخطرة، وتؤثر على كيفية تقييم الوضع الحالي والمستقبل، إذا استمر الخطر لفترة طويلة، وبدأ نظام حياة الأشخاص في التدهور فالرفاهية تساعد الناس على التعامل مع العوامل الخطرة و الأزمات و المخاطر (Karatas et al , 2021 : 2).

وتتجلى مشكلة البحث بالسؤال الآتي : (ما الرفاهية العقلية لدى طلبة كلية المقداد ؟)

ثانيا : أهمية البحث :

تمثل حياة الأفراد سلسلة متصلة من التعلم يكتسبون الخبرات ويجمعون الحقائق ويغذون افكارهم للتوافق مع البيئة المحيطة بهم (شاكثر، ٢٠١٩ : ص١٥)

إذ تعد الجامعة من أهم الميادين التي تمد المجتمع بالطاقات البشرية كونها إحدى الدعامات الرئيسة التي يرتكز عليها تقدم المجتمع وتطوره، والتي تعمل على تطوير الموارد البشرية

وتزود المؤسسات الأخرى بالملاكات البشرية وبمختلف التخصصات اللازمة التي يطلبها المجتمع (المكصوسي، ٢٠٢٣ : ص ٦-٧).

تعد المؤسسة الجامعية من المؤسسات التي تهدف إلى بناء مقومات الشخصية الانسانية الصالحة الخالية من الاعتلالات النفسية التي تؤثر في الصحة النفسية، وإن مواصلة الحياة في ظل الظروف القاسية والأزمات والمحن التي تواجه الطلبة في كثير من الأحيان وتوافقهم مع تلك الظروف يتطلب ذلك تقوية التفكير الهجين كي يحافظون على توازنهم لكي يصلوا إلى اهدافهم المنشودة (القطاوي وعلي، ٢٠١٦ : ص ٥٤).

ويتطلب من الجامعة صقل المهارات المعرفية للطلبة ليكونوا أكثر كفاءة وفاعلية في المجتمع وأن يصلوا إلى أعلى مراتب التفكير باستعمال أفضل النماذج والاستراتيجيات التعليمية التي تحقق الأهداف المرسومة بدقة في مناهجها التعليمية.

(الشقرات ، ٢٠٠١ : ١٢٤)

تمثل مرحلة الجامعة مشواراً علمياً لكثير من الطلبة ومن هنا تأتي ضرورة الاهتمام بالطلبة ويتم ذلك عن طريق الإهتمام بشخصيتهم وفهم سلوكهم في مختلف جوانبه النفسية والاجتماعية والعقلية الفسيولوجية للوصول إلى التفسير المناسب للظواهر النفسية المختلفة.

(علي، ٢٠٠٠ : ص ٤٣)

والاهتمام بطلبة الجامعات يعد جزءا من عملية بناء هذه المؤسسة، فعن طريقهم تأخذ الجامعة شكلها الريادي المتطلع في المجتمع (مصطفى والفقهي، ١٩٩٣ : ص ٣٢).

و تتجلى اهمية البحث النقاط بالآتية :

- ١- يشكل البحث الحالي إضافة معرفية لميدان الدراسات العراقية وتزويد المجال التربوي والنفسي بمعلومات حديثة لغرض الإفادة منها في البحوث والدراسات المستقبلية.
- ٢- دراسة متغيرات تربوية ونفسية مهمة وهي الرفاهية العقلية التي تعد من صميم اهتمامات علم النفس التربوي لما لها من أهمية على كافة مستويات الفرد.
- ٣- أهمية عينة البحث الحالي ، وهم طلبة الجامعة ؛ لأنها تمثل شريحة مهمة من شرائح المجتمع. فهي تقع تقريبا في قمة هرم المراحل الدراسية والعلمية والتي تسهم في تطور العلوم الانسانية والعلمية في الجامعة وتزود الوطن ببحوث قيمة تساعد في تقدم وتطور وطننا العظيم.
- ٤- الإفادة من نتائج البحث الحالي في تقديم عدد من التوصيات و المقترحات.

ثالثا : هدفا البحث:

يهدف البحث الحالي الى :

- ١- التعرف على الرفاهية العقلية لدى طلبة كلية التربية المقداد
- ٢- التعرف على الفروق الاحصائية في الرفاهية العقلية تبعا لمتغير النوع (ذكور , اناث)

رابعا : حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة الدراسات الأولية الدارسين في جامعة ديالى / كلية التربية المقداد من كلا النوعين (ذكور - إناث) للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥).

خامسا : تحديد المصطلحات :

- الرفاهية العقلية عرفها القعيد (٢٠١٧) بأنها :

هي حالة نفسية من المشاعر الراحة والطمأنينة والرضا عن الذات والرضا بما كتب الله تعالى ، وهي أمر يدل على تقوية واستمرارية الروح الإنسانية وتعتبر دليلاً على مدى علاقته بربه وخالقه ورازقه (القعيد، ٢٠١٧ : ٣٧).

- **التعريف النظري** : اعتمد الباحثان تعريف بونويل وهيفيرون (Boniwell & Hefferon:2010) : (بأنها تكامل مجموعة من العمليات و الوظائف الايجابية الجوهرية ينتج عنه بناء معرفي يدرك فيه الفرد امكانياته الخاصة و يعزز السلوكيات و النتائج الايجابية في مواقف الحياة المختلفة)

- **التعريف الاجرائي** : الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة الكلية عند إجابتهم على فقرات مقياس الرفاهية العقلية المستعمل في البحث الحالي.

الفصل الثاني

اطار نظري ودراسات سابقة

المحور الاول: اطار النظري

المحور الثاني: دراسات السابقة

المحور الأول : اطار نظري

- مفهوم الرفاهية العقلية :

يمثل مفهوم الرفاهية محور اهتمام علم النفس الإيجابي وقد ترجم الباحثين في هذا المجال مصطلح (Well-being) في اللغة العربية الى معاني عديدة، فبعضهم يعده مرادفاً للسعادة، والبعض ترجمه إلى الوجود الأفضل، أو طيب العيش، وبعضهم يراه مرادفاً للصحة العقلية أو الرفاهية العقلية ، واخرين رأوه مرادفاً لجودة الحياة كذلك ترجم إلى الهناء الشخصي، وحسن الحال، والتنعم الذاتي، والحياة الطيبة، والرفاه العقلي (أرنوط، ٢٠١٦ : ص ١٥٥ - ١٩٨)

أكد تينانت وآخرون (Tennant et al (2007) بأن هناك اهتمام دولي متزايد بمفهوم الرفاهية العقلية، ومساهمتها في جميع جوانب حياة الإنسان، فهي أحد المفاهيم المهمة لعلم النفس الإيجابي، وعرفها بأنها جانب من جوانب الصحة النفسية الإيجابية تتعلق بشعور الفرد بالسعادة والتفاؤل والبهجة والاسترخاء، والرضا عن الحياة، مع الأداء النفسي الإيجابي الذي يتضمن القدرة على تطوير الذات والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والاستقلالية، والقبول الذاتي، والكفاءة.

(Tennant et al, 2007 : 3)

وفقا لستيوارت براون (Stewart-Brown (2006) تعني الرفاهية العقلية تحسين الجوانب العقلية والسلوكية المعرفية التي تؤدي إلى شعور الإمكانية والسعادة للأفراد. وبالتالي ، تشمل الرفاهية العقلية اعتقادات معرفية إيجابية تتعلق بأداء السلوك المعرفي وتجربة السعادة الذاتية الرضا عن الحياة أو منظور الحياة الجيدة.

(Tennant et al, 2006: 32)

تؤكد منظمة الصحة العالمية (2008) أن الرفاهية العقلية تشير إلى حالة ديناميكية يعي فيها الفرد قدراته العقلية والعمل في ضوءها ويكون قادرا على تطويرها وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين، فالرفاهية العقلية تتعزز عندما يكون لدى الفرد إحساس واضح بالغرض الخاص به و قيمته داخل مجتمعه وكذلك تشكل مزيج من خبرة الفرد مثل السعادة والرضا وقدرته على العمل الفعال على المستوى الشخصي كفرد وعلى المستوى الاجتماعي كعضو في المجتمع على حد سواء (Bryant, 2015 :6)

تعني الرفاهية العقلية وجود مستوى متقدم من المعرفة والوعي الذاتي المتعلق بالقدرات والمهارات العقلية، وفهم كيفية زيادتها وتطورها.

(Stewart–Brown et al, 2009: 22)

ووفقاً لكسرا تاس وآخرين (Ksratas et al (2021) بعد مفهوم الرفاهية العقلية مصطلحا شاملاً يشمل السعادة والصحة والازدهار والأداء الأمثل على كلا المستويين الفردي والوطني في جميع الظروف الإيجابية والسلبية. ويعتبر هذا المفهوم مؤشرا مفيداً الأداء الفرد وجوده حياته، وله دور هام وحيوي في التصدي للمخاوف التي تمثل الجانب المظلم للحياة البشرية .

(Ksratas et al, 2012: 2)

في حين يوضح ايرلي (Early (2011) بأن الرفاهية العقلية تتضمن فهما جيدا للأداء المعرفي، الذي يسمح بالقدرة على حل المشكلات في الأوقات الصعبة

(Warin, 2015:35)

يوضح كالدير يسي (Galderisi (2013) أن الرفاهية العقلية هي توظيف الإدراك الجيد والتفكير العقلاني والتعلم والتذكر الجيد واستخدام الحكم العقلي والتخطيط.

(Hardeman et al, 2016:252)

يشير براون (2008) Brown أن نقطة الانطلاق الضرورية لتطوير أداة جديدة هو فهم واضح للمفهوم الذي يراد بناء مقياسه ، قديما كان هناك جدل كبير حول طبيعة الصحة والرفاهية العقلية الإيجابية وفي السنوات الاخيرة أصبح هناك اجماع على فهم واضح للمفاهيم. (Brown,2008:4-5)

هذا الفهم للرفاهية العقلية يتعلق بكيفية إدراك الشخص لحالته وتجربته؛ حيث يرتبط غالبًا بتقييم الفرد لأفكاره ومشاعره الواقعية مثل السعادة والرضا عن الحياة. وتشير الدراسات إلى أن الأطفال في سن المدرسة قادرون على هذا النوع من التقييم، على الرغم من بعض القضايا التي يجب أخذها في الحسبان، مثل درجة التطور العقلي التي يمكن أن تجعل من الصعب عليهم تحديد ما هي الحياة الجيدة والسيئة.

(Linda, 2017:57)

يشير كلاركب (2011) Clarkb أن الرفاهية العقلية هي حالة الفرد بكيف يشعر وحالة التكيف مع الحياة اليومية ؛ وهو شعور يمكن أن يتغير من يوم لآخر أو شهر لآخر أو حتى عام الآخر وهو شعور بالثقة النسبية بالنفس.

(Clarkb, 2011:77)

يرى الباحث أن الرفاهية العقلية تشمل جوانب المتعة والسعادة التي تعبر عن الرفاهية الشخصية وتأثيرها الإيجابي والرضا عن الحياة. وتشمل أيضا جوانب الأداء الإيجابي التي تعبر عن الرفاهية الوظيفية وتشمل القدرات المعرفية والتنموية والاستقلالية والكفاءة وقبول الذات والقدرة على التطور والعلاقات الإيجابية مع الآخرين.

- خصائص الشخص الممتع بالرفاهية العقلية :

١- لتوافق النفسي هو حالة تتماز بالتوافق الداخلي والانسجام بين مختلف جوانب الشخصية.

٢- الشعور بالسعادة مع الذات قدرة الشخص على الشعور بالرضا والسعادة الداخلية.

٣- الشعور بالسعادة مع الآخرين يعني أن تكون قادرًا على التواصل والتفاعل الإيجابي مع الأشخاص الآخرين وأن تشعر بالسعادة في العلاقات الاجتماعية.

٤- تحقيق الذات واستغلال القدرات يشير إلى القدرة على تحقيق الطموحات الشخصية والإفادة الكاملة من قدرات الفرد.

٥- القدرة على التكيف مع متطلبات الحياة القدرة على التعامل بفاعلية مع التحديات والمطالب اليومية في الحياة.

٦- السلوك العادي يعني التصرف بشكل طبيعي وصحي في الحياة اليومية.

٧- حسن الخلق أن يكون الفرد لطيفاً ومهذباً ومحترماً في تعامله مع الآخرين.

٨- العيش في سلام وسلامة القدرة على العيش بسلام وسلامة داخلية وخارجية، وعدم تعرض الفرد الصراعات داخلية أو خارجية تؤثر على رفايته.

(الشيخاني وآخرون، ٢٠٠١: ص ١١)

- العوامل المؤثرة في الرفاهية العقلية :

١- الفرد أي العوامل والظروف التي يمر بها الفرد وحده وليس كجزء من مجموعة وقد تكون هذه الظروف إيجابية مساعدة أو قد تكون سلبية مثبطة وبالتالي تؤثر على الرفاهية.

٢- الأسرة هي البيئة المنزلية وكل ما يتضمنها من أساليب تربية وتنشئة وطرائق تعامل مع أفرادها، وتشمل العلاقات الأسرية والعوامل المؤثرة في أسرة الفرد مثل ثقافة الأسرة

٣- بيئة التعلم تؤثر بيئة التعلم، سواء كانت داخل الأسرة أو المجتمع المحلي أو حتى بيئة التعليم الرسمي على كيفية اكتساب الخبرات وتعلم السلوكيات المختلفة وأساليب الحياة للأفراد. وبالإضافة إلى ذلك، فإن المشاركة في عملية التعلم تحمل فوائد نفسية عديدة مثل الحماية من الاكتئاب، وبناء القدرة على التحمل في حالات الإجهاد والأحداث السلبية في الحياة، وتعزيز الاندماج الاجتماعي والتماسك

٤- أحداث الحياة : مفتاح فهم الرفاهية العقلية وتأثيرها يكمن في تجارب الأفراد وتفسيرهم لتلك الأحداث ورؤيتهم لها، مما يؤثر في مستوى الرفاهية العقلية لكل فرد.

(Bryant, 2015:12)

٥- الإدراك الاجتماعي : القدرة على التواصل بفعالية مع الآخرين ، هو أحد العناصر الأساسية للرفاهية العقلية.

٦- الرضا الذاتي: هو قدرة الشخص على تقييم حياته الشخصية بنفسه بشعور الرضا والقبول. ويتكون هذا الشعور غالبًا من مجموعة من المشاعر الإيجابية مثل السعادة والفرح.

٧- يمكن للفرد أن يتخذ إجراءات لتحقيق الرفاهية العقلية مثل المشاركة في أنشطة هادفة مثل التطوع وممارسة الرياضة بانتظام وممارسة الهوايات، حيث تعزز هذه الأنشطة القدرات العقلية.

٨- ممارسة فن التسامح، في علم النفس الإيجابي وجدت الأبحاث أن مسامحة النفس والآخرين يعزز الرضا عن الحياة وتقدير الذات مما يعزز من عمليات العقل.

(GCBH,2018:3-5)

- البيئة الاسرية والرفاهية العقلية :

تعد الأسرة بيئة مهمة وأساسية في تكوين شخصية الأفراد وتطوير معارفهم وتنمية قدراتهم العقلية وتشكيل أنماط سلوكهم وأساليب حياتهم. وقد تبين أن طبيعة شخصية الوالدين ونمط حياتهم الصحي وأنماط سلوكهم لها تأثير قوي على الرفاهية العقلية للأبناء. وتشير العلاقات الأسرية المبنية على الإرشاد والتعلم والتوجيه والثقة إلى جودة التفاعلات الإيجابية مع الوالدين أظهرت نتائج الدراسة التي أجراها براينت وآخرون (Bryant et al, 2015) أن طرائق الأبوة والأمومة والارتباط والعلاقات الشخصية والعائلية قد تؤثر إيجاباً أو سلباً على الرفاهية العقلية وتطوير قدرات الطفل.

أشار ناتسن (NatCen 2012) إلى أن هناك بعض الجوانب الأسرية المهمة التي تؤثر على الرفاهية العقلية. تشمل هذه الجوانب الحب والعلاقات المبنية على الثقة والدعم والشعور بالتواصل والتفاعل بالمقابل، تشمل الجوانب التي تؤثر سلباً على الرفاهية العقلية الخلافات الأسرية مثل العداء بين الوالدين أو الانفصال وتفكك الأسرة والأساليب التربوية الخاطئة بالإضافة إلى ذلك، توجد تأثيرات للسلوكيات الصحية ورفاهية أفراد الأسرة الآخرين على الرفاهية العقلية، بالإضافة إلى الآثار المباشرة لسلوك الوالدين على الرفاهية العقلية. وقد يكون هناك آثار ضارة ومخاطر أخرى مثل التفضيل والتمييز في التعامل مع أفراد الأسرة الآخرين، والإساءة العاطفية أو الإهمال، والحياة الأسرية المضطربة مع علاقات ضعيفة بين الوالدين والأبناء.

(Bryant et al, 2015 13-14)

- البيئة التعليمية والرفاهية العقلية :

يشير براينت وآخرون (Bryant et al (2015) إلى أن البيئة التعليمية تلعب دوراً حاسماً في تأثيرها على الرفاهية العقلية، وتتضمن هذه البيئة التفاعلات بين عناصرها والعلاقات

الموجودة فيها، بالإضافة إلى تجارب الطلاب، سواء كانت ناجحة أو فاشلة والضغط الأكاديمية والتوقعات المعرفية والسعادة داخل المدرسة. (Bryant et al 2015 , 4). او ما تسمى بالسعادة المدرسية (School Happiness) وهي ما يعبر عنها بمستوى الرضا عن الحياة الدراسية وتقبلها بمشاعر إيجابية كالفرح والسرور والثقة والأمل والرفاه الروحي. (Bryant,et al, 2015:13-14)

والعلاقات مع معلمهم ومع اقرانهم والسعي لتحقيق الأهداف الأكاديمية والقدرة على تحقيق التوافق الذاتي والاجتماعي بما يحقق مجموعة من المؤشرات والإدراكات التي تعكس إحساس الطلبة بمتعة التعلم، وترابطهم في المؤسسة التعليمية، ووضوح الهدف لديهم، واعتقادهم في فاعليتهم الأكاديمية، وما يترتب على ذلك من إنجاز أكاديمي محققين الرفاهية الأكاديمية . (Renshaw, 2016: 3)

في حين أن التعرض للتمتر في البيئة التعليمية له تأثير ضار على الرفاهية العقلية وقد يكون له تأثير سلبي على الرضا عن الحياة الدراسية للطلاب المتمتر عليه ورفاهيته العقلية ، فقد قدر أن واحدا من كل ثلاثة أطفال في المدارس البريطانية يتعرض للتمتر بالتعرض للتخويف واتضح انه يرتبط بالاكنتاب وتدني احترام الذات وضعف مفهوم الذات والوحدة أو العزلة والقلق مما يصنع تأثير سلبي على تنمية العلاقات الشخصية ويزيد خطر التغيب عن المدرسة وبالتالي انخفاض التحصيل الدراسي مما يؤثر على الرفاهية العقلية. (Bryant et al, 2015:14)

❖ النظرية التي فسرت الرفاهية العقلية

يرى بونويل وهيفيرون (2010) Boniwell & Hefferon أن الرفاهية العقلية نصف تكامل العمليات والوظائف الإيجابية والعوامل العاطفية والانفعالية واتساقها وكيفية تفاعل هذه العوامل مع الأفكار والسلوكيات الآخر استجابة للأحداث السلبية أو الحفاظ على

المشاعر الإيجابية أو زيادتها. ولذلك فالرفاهية العقلية تتجاوز مجرد الشعور بالسعادة لتشمل الوظائف والعمليات الإيجابية بما فيها المعرفية والعاطفية مما يؤدي إلى الازدهار والنمو المعرفي؛ إذ يتبلور ذلك عن طريق المكتسبات والخبرات المعرفية التي تشكل لدى الفرد حصيلة معرفية تجعله قادراً على تدبير الأمور بشكل صحيح من منطلق إدراك الامكانيات والقدرات المعرفية والمهارية والعمل في ضوءها بما يجعل الفرد مساهم فعال في العمل والإنتاج والتعامل مع المواقف الحياتية بخبرة واتقان، وقد ترتبط الرفاهية العقلية بالشعور الإيجابية في أداء الوظائف والعمليات الإيجابية كذلك تتعلق بالقدرات الاجتماعية والانفعالية لدى الأفراد وتتعلق بشكل عام في التمتع بالإمكانيات الذاتية والحياة الجيدة والقدرة على التعامل مع الحالات الصعبة كالتوتر والقلق والقدرة على تحقيق الأهداف والشعور بالارتباط بالآخرين. (Boniwell& Hefferon, 2010:36-37)

مما يشكل تكامل بين هذه المجموعة من العمليات والوظائف الإيجابية الجوهرية ينتج عنه الازدهار والنمو المعرفي الذي يدرك فيه الفرد إمكانياته الخاصة ويعزز السلوكيات والنتائج الإيجابية في مواقف الحياة المختلفة، فقد يعتمد هذا التكامل في تجميع خمسة مكونات جوهرية تتمثل باحترام الذات والذي يشير إلى قبول الذات والاعتقاد بأن الذات هي عملية ديناميكية تتطور باستمرار عن طريق النمو والتعلم والذكاء الاجتماعي يشير إلى القدرة على بناء العلاقات الاجتماعية والدعم المتبادل مع الآخرين، في حين يشير الذكاء العاطفي إلى المعرفة بالعواطف والانفعالات والشعور بالاتزان والهدوء ويتمثل المكون الرابع بالمرونة والتي تعبر عن العمليات النفسية التي تمكن الفرد من السيطرة على مجربات الحياة والقدرة على التعامل مع تحدياتها وأخيراً تشير الفعالية المعرفية إلى امتلاك اليقظة العقلية والقدرة على التفكير الواقعي والعقلاني؛ إذ شكلت هذه العناصر الخمس تكامل في العمليات والوظائف الإيجابية في حياة الفرد وأن كل عنصر منها يعد متماسك داخلياً ويمكن أن يكون

بناء قائم بحد ذاته مما يشير الى انها مظاهر مختلفة للرفاهية العقلية كذلك تعبر عن الوظائف العقلية الإيجابية التي يمكن أن تنتبأ بالنجاح في مواقف الحياة.

(Fen et al, 2013:605)

اوضح بيترسون (2018) Peterson أن الرفاهية العقلية بشكل عام تتحقق حينما يصل الفرد الى حالة الازدهار في مختلف مجالات الحياة ، مثل العلاقات والعمل والأداء والنمو المعرفي والتعاطف وغير ذلك ، على الرغم من الارتفاع والانخفاض في مستوى القدرات والامكانيات الشخصية إذ إنها تشير الى معرفة أننا منفصلون عن مشاكلنا والاعتقاد بأننا نستطيع التعامل مع تلك المشاكل، والرفاهية العقلية تشمل أفكارنا و اعتقاداتنا الداخلية والطريقة التي نصف بها كيف نحن في حياتنا، كذلك تتضمن الطريقة التي يفكر بها الشخص ، وكيف يتعامل مع العواطف الذاتية والموضوعية الرفاهية العاطفية وكيف يتصرف في المواقف المختلفة؛ إذ أن هذه الأجزاء المهمة من هويتنا والتي هي في الواقع مهارات يمكننا ممارستها وتطويرها؛ لأنها جزء من الرفاهية العقلية .

(Peterson2018:122-123)

يرى بيترسون (2018) Peterson أن الرفاهية العقلية تعتمد على مستوى قبول الذات الذي يشير إلى الشعور بالذات بوصفه جزءاً من شيء أعظم والشعور بالذات المستقلة بدلاً من الاعتماد على الآخرين في صناعة الهوية أو الشعور بالسعادة كذلك تعتمد على معرفة نقاط القوة الفريدة واستعمالها في شخصيتنا والتصور الحقيقي للواقع والرغبة في النمو المستمر والازدهار في مواجهة الشدائد المرونة العاطفية ومعرفة القيم والالتزام بها والحفاظ على علاقات صحية عاطفياً والتفاوض أن الأشياء يمكن أن تتحسن والسعادة التي تأتي من الداخل بدلاً من الاعتماد على الظروف الخارجية بالإضافة الى

العزم والعمل على عكس العقلية السلبية وأسلوب الحياة الذي يعتمد على الانتظار في تحسين الأمور.

تري انجيلا داكورث (Angela Duckworth) أن العزيمة والمثابرة هما العوامل التي تجعل الشخص لا يستسلم أبدا للفشل وتعتبر الفشل جزءا من النجاح، وهذه المشاعر تحدد الرفاهية العقلية. وبالتالي، فإنها تتطور وتزدهر من خلال التصميم والتوجيه والإرادة، مثل الموظف الذي يفقد وظيفته ويستخدم حبه للتعلم لاستخلاص بعض الدروس وبدء مسار وظيفي جديد يتناسب بشكل أفضل مع شغفه، ومثل الشخص الذي يعاني من القلق والاكنتاب ويستيقظ كل يوم ويحدد هدفا لليوم ويتقدم خطوة صغيرة نحو تحقيقه ويعترف بالشجاعة والتقدم في نهاية اليوم. وأن مكونات الرفاهية العقلية متاحة للجميع ولا تتعلق بوجود أو عدم وجود مرض، ولا تحدث عن طريق الحظ أو الصدفة ولا يمكننا أن نغيرها. إنها سمات ومهارات نطورها ونصلها باستمرار لأننا نعيش حياة صاخبة تحتاج إلى التطوير الذاتي. ولذلك عرف بيترسون (2018) Peterson الرفاهية العقلية بأنها الطريقة التي تستجيب بها لتقلبات الحياة. (Peterson2018:122-123)

يشير تينانت وآخرون (2007) Tennant et al إلى أن العلاقات توفر فرصا غنية لاستقبال أنواع وأشكال مختلفة من المنبثات المتنوعة التي تساهم بشكل فعال في بناء معرفة ثرية بالمعلومات والخبرات والمعارف بالإضافة إلى ذلك، وتلعب الاختلافات الثقافية دورًا كبيرًا في اختلاف مستويات الرفاهية العقلية للأفراد داخل نفس الثقافة أو بين ثقافات مختلفة ومتعددة. كذلك أن استراتيجيات التعامل مفيدة في عملية التطوير والحفاظ على الرفاهية العقلية. (Tennant et al, 2007: 89)

يضيف لينبيركر (2019) Linebarger أنه من المستحيل تحقيق الرفاهية العقلية بدون تعزيز القدرات العقلية بشكل إيجابي، حيث تعتبر هذه القدرات أساسية للشعور

بالسعادة والقدرة على الأداء الفعال للأفراد والمجتمعات. تصف الرفاهية العقلية كيفية شعور الأشخاص بعملياتهم العقلية والمعرفية بناءً على قدرتهم على التفكير النقي وكيفية تفاعلهم مع الآخرين وتنظيم أفكارهم وعواطفهم وانفعالاتهم، والمساهمة في جميع جوانب الحياة وتعزيز الصحة النفسية (Linebarger, 2019:123)

المحور الثاني : دراسات سابقة

١- دراسة طاحون (2020)

التراحم الذاتي والدعم النفسي كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط التوقعات الأكاديمية والرفاهية العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية، هدفت الدراسة إلى استكشاف آثار الضغوط التوقعات الأكاديمية على الرفاهية العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية استعملت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي تكونت عينة الدراسة من (٢٣٠) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية تبنت الباحثة مقياس وارويك إدنبرة للرفاهية العقلية ويتكون من (١٤) فقرة، الوسائل الإحصائية استعملت الباحثة أسلوب تحليل المسار، ومعامل ارتباط بيرسون، والاختبار الثاني لعينتين، ومعامل الفاكرونباخ، نتائج الدراسة توقعات أولياء الأمور والمعلمين والتوقعات الذاتية قد أثرت تأثيراً غير مباشراً على الرفاهية العقلية.

٢- دراسة العاني (2021)

الرفاهية العقلية وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة الجامعة، هدفت الدراسة التعرف على الرفاهية العقلية لدى طلبة الجامعة؛ وكذلك هدف التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الرفاهية العقلية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث) وللتخصص (علمي - إنساني) وكذلك معرفة مدى إسهام السعادة في الرفاهية العقلية لدى طلبة الجامعة، استعمل الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبة من طالبات كلية التربية للبنات جامعة الانبار، استعمل الباحث الاختبار الثاني

لعينتين، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل ألفا كرونباخ، والاختبار الثاني لعينة واحدة، والاختبار الزائي، وتحليل الانحدار، نتائج الدراسة يتمتع طلبة جامعة الأنبار بالرفاهية العقلية عدم وجود فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص ولصالح التخصص الانساني. ويوجد اسهام للسعادة في الرفاهية العقلية.

٣- دراسة عبيد (2022)

السلوك التنظيمي الإيجابي والثقة الانفعالية وعلاقتها بالرفاهية العقلية لدى طلبة الدراسات العليا هدفت الدراسة الى التعرف على الرفاهية العقلية لدى طلبة الدراسات العليا وكذلك هدف التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الرفاهية العقلية لدى طلبة الدراسات العليا على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث) وللتخصص (علمي - إنساني) وكذلك معرفة مدى إسهام السلوك التنظيمي الايجابي والثقة الانفعالية في الرفاهية العقلية لدى طلبة الدراسات العليا، منهج الدراسة استعمل الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، بلغت عينة الدراسة (٤٠٠) طالباً وطالبة جامعة بابل قام الباحث ببناء مقياس الرفاهية العقلية وتكون من (٣١) فقرة، الوسائل الإحصائية استعمل الباحث الاختبار الثاني لعينتين، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل ألفا كرونباخ، والاختبار الثاني لعينة واحدة، والاختبار الزائي ، وتحليل النتائج الانحدار، نتائج الدراسة يتمتع طلبة الدراسات العليا بالرفاهية العقلية. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغيري الجنس والتخصص و يوجد إسهام كل من السلوك التنظيمي الإيجابي والثقة الانفعالية في الرفاهية العقلية.

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

- منهجية البحث
- مجتمع البحث
- عينة البحث
- اداة البحث
- الوسائل الاحصائية

منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل الاجراءات التي تبعت في تحقيق اهداف البحث والتي اعتمد فيها المنهج الوصفي كونه من افضل انواع المناهج في وصف الظاهرة قيد الدراسة والذي يتضمن عرض المجتمع واختيار العينة واداة البحث وتطبيقها والوسائل الاحصائية المتبعة في تحليل البيانات وفيما يأتي تفصيل لذلك.

اولا : مجتمع البحث :-

يقصد بمجتمع البحث الافراد او العناصر جميعهم التي تشترك في صفة واحدة أو أكثر تميزه عن بقية المجتمعات الذي يسعى الباحث عن طريقه الى تعميم نتائج البحث عليه القيام بهكذا بحث لا بد من حصر المجتمع حصراً دقيقاً ، و تحديدهم بالارقام و بالمجتمع الذي نريد دراسته فعلا. (الجابري و صبري ، ٢٠١٥ : ١٥١).

حيث تكون مجتمع البحث من طلبة جامعة ديالى - كلية التربية المقداد المرحلة الرابعة للدراسة الصباحية و المسائية و من قسمي (الارشاد النفسي و التوجيه التربوي , قسم الرياضيات) للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) الذين يبلغ عددهم (٢١٤) كما في الجدول (١)

الدراسة		المرحلة	القسم
صباحي	مساءي		
٤٥	٦٧	الرابعة	الارشاد النفسي و التوجيه التربوي
٥١	٥١		الرياضيات
		٢١٤	المجموع

ثانيا: عينة البحث :-

يعد اختيار عينة البحث امرا ضروريا ومن خطوات البحث المهمة فهي تساعد على جمع البيانات اذ يتعذر جمعها في اغلب الاحوال من مجتمع البحث بصورة كاملة (داود و عبد الرحمن ، ١٩٩٠ : ٦٧) ، و تمثل العينة جزء من المجتمع الاحصائي يجري اختيارها وعلى وفق قواعد وطرق علمية حيث تمثل المجتمع الذي سحبتها منه تمثيلا صحيحاً (المغربي ، ٢٠٠٢ : ١٩٣) ، لذلك نجد العديد من الباحثين التربويين قد اولوها اهتماما ومن بينهم أيبيل الذي اشارة ان حجم العينة هو الاطار المفضل في عملية الاختيار ، وذلك كلما ازداد حجم العينة قل احتمال وجود الخطأ المعياري (ايبيل ، ٢٩٧٢ : ٢٦) ، حيث تتكون عينة البحث الحالي (٦٠) طالب وطالبة من جامعة ديالى - كلية التربية المقداد المرحلة الرابعة من قسم (الارشاد النفسي و التوجيه التربوي ، قسم الرياضيات) للدراستين الصباحية و المسائية للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) وكما موضح في الجدول (٢) :

جدول (٢)

عينة البحث التي تم اختيارها بالطريقة العشوائية من مجتمع البح و لكلا الجنسين (ذكور ، اناث)

عينة البحث	ذكور	اناث	المجموع
قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي	١٥	١٥	٣٠
قسم الرياضيات	١٥	١٥	٣٠
المجموع			٦٠

ثالثاً: أداة البحث :

وصف المقياس: مقياس الرفاهية العقلية تبني الباحثين مقياس (الامي , ٢٠٢٤) والذي عرف الرفاهية العقلية (بأنها تكامل مجموعة من العمليات و الوظائف الايجابية الجوهرية ينتج عنه بناء معرفي يدرك فيه الفرد امكانياته الخاصة و يعزز السلوكيات و النتائج الايجابية في مواقف الحياة المختلفة) حيث يتكون المقياس من (٢٥) فقرة وقد اعطيت لهذه الفقرات خمسة بدائل للاجابة عليها وهي (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي احياناً ، تنطبق علي قليلاً ، لا تنطبق علي ابدأ) واعطي لكل بديل درجة وهي (١، ٢، ٣، ٤، ٥) ولتوضيح الاجابة اعتمدا الباحثين تعليمات الاجابة من فقرات المقياس ووضعه للمستجيبين و اوضحا ان الهدف من البحث هو لأغراض البحث العلمي فقط و قد عمدا الى اخفاء الهدف من الدراسة لكي لا يتأثر المستجيبين به عند الاجابة واكد كرونباخ على ان القيمة الصريحة للمقياس تدفع المستجيبين الى تزيف اجاباتهم لذا طلب الباحثان الاجابة بصراحة وعدم ترك فقرة خالية.

٢ - الخصائص السايكومترية للمقياس :

أ - الصدق : يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب مراعاتها في بناء المقاييس النفسية اذ ان المقياس الصادق هو الذي يقيس فعلاً ما وضع لأجله او يفترض ان تقيس فقراته (العجيلي و آخرون , ٢٠٠١ : ٧٢)

- صدق الظاهري :- ان الصدق الظاهري هو المظهر العام للمقياس او الاختبار من حيث الفقرات و كيفية صياغتها ومدى وضوحها و موضوعيتها ومدى ملائمة الاختبار او المقياس للغرض الذي وضع من اجله (العزاوي ، ٢٠٠٨ : ٩٤). لذا ان افضل طريقة لحساب الصدق الظاهري ، هي عرض فقرات المقياس قبل تطبيقها على مجموعة من المحكمين المختصين الذين يتصفون بخبرة تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات الاختبار في قياس الخاصية او السمة المراد قياسها ، بحيث تجعل الباحثان مطمئنان الى آرائهم ، (الكبيسي ، ٢٠٢١٠ : ٢٦٥).

حيث قام الباحثان بعرض فقرات المقياس و بدائله وتعليماته على مجموعة من المحكمين ملحق (١) الذين يتصفون بالخبرة التي تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات المقياس في قياس الخاصية و المتغير المراد دراسته و صلاحية تعليمات المقياس و بدائله التي يتفق عليها المحكمون إذ كانت نسبة الاتفاق بينهم (٩٠ %)

ب - الثبات : هو مدى خلو درجات المقياس او الاختبار من الاخطاء غير المنتظمة التي تشوه المقياس ، الى أي مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها ، فدرجات الاختبار تكون ثابتة اذا كان الاختبار يقيس سمة معينة قياسا منسقا في الظروف المتباينة التي تؤدي الى اخطاء القياس ، و يعرف احصائيا معامل الثبات : بأنه نسبة التباين بين الدرجة الحقيقية ، أي كم من التباين الكلي في الدرجات يمكن ان يكون تبايناً حقيقياً. (باهي و النمر ، ٢٠٠٤ : ٩٥)

وقد استخرجا الباحثان الثبات وفق طريقة إعادة الاختبار

- طريقة إعادة الاختبار (معامل الاستقرار)

ان طريقة إعادة الاختبار تكشف عن مدى استقرار النتائج عندما يطبق الاختبار على عينة من الأفراد أكثر من مرة خلال مدة زمنية محددة.

(عزيز وعبد الرحمن ، ٢٠١٢ : ١٢٢)

وقد تم إعادة تطبيق المقياس على (٣٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث ، ولقد كانت المدة الزمنية بين التطبيق الأول للمقياس والثاني (١٤) يوم ، إذا يرى (آدمز Adams) أن إعادة تطبيق المقياس يطبق للتعرف على ثباته إذ يتوجب أن لا تتجاوز المدة أسبوعين من التطبيق الأول . (Adams ٢٠١٣ : ٥٨)

وقد بلغ ثبات المقياس (٠.٨٣) بحسب معامل الارتباط بيرسون إذ يعد هذا الثبات مناسبة إذا ما قورن بالمعيار الذي حددته الأدبيات الخاصة بالمقياس النفسي إذ أشارت الى ان معامل الثبات ينبغي ان يتراوح ما بين (٠,٧٦-٠,٩٠)

(عيسوي، ٢٠٠١ : ٨٥)

خامسا : الوسائل الإحصائية

تم استخدام الوسائل الاحصائية الملائمة لطبيعة البيانات من اجل الوصول الى المعطيات المناسبة التي يتم من خلالها تحقيق اهداف البحث وهي كما يأتي :

١-الوسط الفرضي

٢- الوسط الحسابي

٣-الانحراف المعياري

٤-الاختبار الثاني لعينة واحدة

٥-الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

والاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

اولا: - عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الأول : التعرف على مستوى الرفاهية العقلية لدى افراد العينة

لغرض قياس المواجهة الاجتماعية ، فقد تم مقارنة المتوسط الحسابي للعينة البالغ (١١،٠٤٤٤) وبانحراف معياري مقداره (١٣ ، ١٢) مع المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٩٠) باستخدام الاختبار التائي لعينة اتضح ان هناك فروق دالة احصائيا بين متوسط العينة والمتوسط النظري اذا بلغت القيمة الثانية المحسوبة (٠،٠٤) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٠،٠٢٤) عند مستوى (٠،٠٥) بدرجة حرية (٥٩) وكان هذا الغرض الصالح عينة البحث.

والجدول (٣) يوضح ذلك (الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس الرفاهية العقلية)

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	القيمة الجدولية	مستوى الدالة
١١،٠٤٤٤	١٢،١٣	٠،٠٤	٠،٠٢٤	٠،٠٥

ويتضح الجدول أعلاه أن عينة البحث يتمتعون بالرفاهية العقلية

الهدف الثاني : التعرف على الرفاهية العقلية لدى افراد العينة تبع لمتغير الجنس (ذكور ، اناث)

لغرض معرفة دلالة الفروق بين الذكور والاناث في درجة المواجهة الاجتماعية ، فقد أظهرت النتائج ان متوسط الذكور (٣٣ ، ١١٣) والاناث (٥٣ ، ١١٠) والانحراف

المعياري الذكور (١٣،٩٣) وعند الاناث (٢٩ ، ١٥) وعند الاختيار الأدلة المعنوية باستخدام الاختبار التائي اتضح ان العينة التائية المحسوبة بلغت (٠،٧٢) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (٠،٢٤) واتضح انه يوجد فرق دال بين متوسط الذكور ومتوسط الاناث في الرفاهية العقلية.

جدول رقم (٤) يوضح الفروق ذات الدلالة الإحصائية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	مستوى الدالة
ذكور	١١٣،٣٣	١٣،٩٣	٠،٧٢	٠،٠٢٤
اناث	٩٦،٦	٢،٧٦		

وهذا يشير الى وجود فروق بين الذكور والاناث في مستوى الرفاهية العقلية الصالح الاناث.

خلاصة النتائج

وفي ضوء اهداف البحث الحالي ومن خلال تطبيق الوسائل الإحصائية تم التوصل إلى النتائج الآتية:

(١) وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الرفاهية العقلية لدى افراد العينة بصورة عامة.

(٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاهية العقلية تبعا لمتغير الجنس الذكور مقابل الاناث ولصالح عينة الذكور.

التوصيات:

- ١- على التدريسيين بإقامة دورات تدريبية وإرشادية لتوضيح أهمية الرفاهية العقلية في حياتنا الاجتماعية والمهنية.
- ٢- على التدريسيين تعزيز مستوى الرفاهية العقلية لدى الطلبة من خلال التأكيد على الاطلاع على الثقافات و تعزيز حب الاطلاع لديهم.
- ٣- تشجيع الطلبة على الانتساب إلى مجالات وأنشطة الكلية المختلفة والعمل على بث مفاهيم الزمالة والنشاط الاجتماعي لتقوية العلاقات فيما بينهم.

المقترحات

اعتمادا على نتائج البحث الحالي فإنه الباحثان يقترحان اجراء الدراسات الاتية: -

- ١ - إجراء بحوث ودراسات مماثلة للدراسة الحالية على مراحل دراسية أخرى (المتوسطة - الإعدادية) .
- ٢- إجراء دراسات إرتباطية بين الرفاهية العقلية وعدد من المتغيرات (المسؤولية الاجتماعية ، الرضا عن النفس، التفاعلات الاجتماعية)
- ٣- إجراء دراسات إرتباطية بين الرفاهية العقلية وعدد من المتغيرات الشخصية مثل (تقدير الذات).

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع :

المصادر العربية: -

- ❖ القرآن الكريم
- ❖ أبو رياش، حسين محمد (٢٠٠٧) : التعلم المعرفي ، دار المسيرة، عمان.
- ❖ أرنوط، بشرى إسماعيل أحمد (٢٠١٦) : تطوير مقياس الذكاء الروحي للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة من المراهقين الراشدين، مجلة الإرشاد النفسي مركز الإرشاد النفسي ، مجلد (٤٦) ، العدد (١٥٥ - ١٩٨) جامعة عين شمس، مصر
- ❖ شاكرت، هيلين (٢٠١٩) : الشخصية المتكاملة، ترجمة عادل فتح الله ، الجيزة، وكالة الصحافة العربية، دار الكتب المصرية، مصر
- ❖ طاحون، رحاب سمير (٢٠٢٠) : التراحم الذاتي والدعم النفسي كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط التوقعات الأكاديمية والرفاهية العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة البحث العلمي في التربية ، مجلد (١٣) ، العدد (٢١)، مصر
- ❖ العاني در منير مسيهر (٢٠٢١) : الرفاهية العقلية وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة جامعة الأنبار ، مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية، مجلد (٢٠) ، العدد (٤٠) ، العراق.
- ❖ عبيد عمار عبد الامير (٢٠٢٢) : السلوك التنظيمي الايجابي والثقة الانفعالية و علاقتها بالرفاهية العقلية لدى طلبة الدراسات العليا ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة بابل العراق.
- ❖ علي، مهدي كاظم (٢٠٠٠) : النسق القيمي لدى طلبة جامعة قار يونس ، مجلة علم النفس الجماهيرية الليبية، ليبيا.
- ❖ فراج، محمد انور ابراهيم (٢٠١٢) : الاسهام النسبي لتنظيم الذات والمثابرة الاكاديمية في التنبؤ بالتحصيل الاكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، مجلد (٢٢) ، العدد (٧٦) ، مصر.

- ❖ القطاوي، سحر منصور احمد وعلى نجوى حسن (٢٠١٦) : المثابرة الاكاديمية وعلاقتها بالصلاية النفسية وتحمل الغموض لدى عينة من طلبة الجامعة المصرية والسعودية دراسة مقارنة عبر ثقافية، مجلة الارشاد النفسي العدد (٤٨)
- ❖ القعيد، ابراهيم بن حمد (٢٠١٧) : دليلك الشخصي إلى الرفاهية العقلية والنجاح، دار الكتب، بيروت.
- ❖ مصطفى، احمد مهدي، والفقهي، اسماعيل محمد (١٩٩٣) : دراسة الفروق في التفكير الابتكاري والدافع المعرفي وحب الاستطلاع لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً في المرحلة الثانوية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (٧) .
- ❖ المكصوسي، ضرغام رضا عبد السيد (٢٠٢٣) : المثابرة الاكاديمية وعلاقتها بعادات التفكير المنتجه والشخصية المتحدية لدى طلبة الدراسات العليا ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة واسط العراق
- ❖ هاشم احمد اسماعيل محمود (٢٠٠٧) : علاقة الكف والذاكرة العاملة بحل الغموض اللغوي والتعرف على النمط، رسالة ماجستير غير منشور معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة، مصر.
- ❖ الشقرات، فيصل فاغور (٢٠٠١) : الرفاهية العقلية في الحياة، دار الشمس، عمان الأردن.
- ❖ شيخاني، سمير (٢٠٠١) : سبيلك على الرفاهية العقلية والنجاح، منشورات دار الآفاق الجديدة، بيروت.

ثانياً: المصادر الاجنبية.

- ❖ Boniwell, D, & Hefferon, W, (2010): The relationship of mental well-being with some study sub-variables, Unpublished Master's Thesis, University of Cambridge. London.
- ❖ Brown..S., and Janmohamed, k. (2008): Warwick-Edinburgh Mental Well-Scale, The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale was funded by the Scottish Governments.p2-4-5.

- ❖ 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.
- ❖ 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
- ❖ Hardeman, R. R., et al. (2016): "Racial Identity and Mental Well- Being: The Experience of African American Medical Students, A Report from the Medical Student CHANGE Study." *J Racial Ethn Health Disparities* 3(2): 250-258. <https://doi.org/10.1007/s40615-015-0136-5>
- ❖ Karatas, Z., Uzun, K., & Tagay, Ö. (2021): Relationships Between the Life Satisfaction, Meaning in Life, Hope and COVID-19 Fear for Turkish Adults During the COVID-19 Outbreak. *Front. Psychol.* 12:633384.doi: 10.3389/fpsyg
- ❖ Peterson, t. (2018): *What is mental wellbeing? Definition and examples*, healthyplace. Retrieved on 2021, october 31
- ❖ Quick, J. C., Cary, L.. Little, L.M. & Nelson, D. (2010): *Positive organizational behavior in work*, *International Review of and Psychology*, 2010, Volume 25. Edited by G. P. Hodgkinson and J.
- ❖ Renshaw, T. (2016): *Psychometrics of the Revised College Student Subjective Wellbeing Questionnaire*. *Canadian Journal of School Psychology*, 1
- ❖ Stewart-Brown, S., Tennant, A., Tennant, R., Platt, S., Parkinson, J., & Weich. S. (2009): Internal construct validity of the Warwick- Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): A Rasch analysis using data from the Scottish Health Education Population Survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, 7(1), 1-8. Doi: 10.1186/1477-7525-7-15.11
- ❖ Tennant R. Fishwick R, Platt S. Joseph S, Stewart-Brown S (2006): *Monitoring positive mental health in Scotland: validating the Affectometer 2 scale and developing the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale for the UK*. Edinburgh, NHS Health Scotland.

- ❖ Tennant, R., Hiller, L., Fishwick R., Platt S., Joseph, S., Weich. Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007) The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS):development and UK validation. *Health and Quality of Life. Outcomes*, 5(63), 1-13.
- ❖ Warin, C. (2015): How to Improve and maintain your mental wellbeing, National Association for Mental Health, London Iris K. Gauglitz, Birgit Schyns(2023): **Triggered Abuse: How and Why Leaders with Narcissistic Rivalry React to Follower Deviance**, *Journal of Business Ethics*.
- ❖ 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
- ❖ Hunter, S., Houghton, S., & Wood, L. (2015): Positive Mental Well-being in Australian Adolescents: Evaluating the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale. *Australian Psychological Society*, 32(2),93-104.
- ❖ Clarkb, C, H, (2011): The Impact of the Family Environment on Mental well-being, Psychology Centre, University of St Andrews London, UK London, U, 49(4), 489-503.
- ❖ Fen, C, M, Isnis, I, Chang, W, C, Chew, L, Sng, Y. L, (2013). Development and Validation of a Mental Wellbeing Scale in.Singapore, Health Promotion Board, City, Singapore

الملاحق

الملحق (١)

استبانة آراء الخبراء لقياس الرفاهية العقلية بصورته الاولية

جامعة ديالى

كلية تربية المقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

دراسات الاولية

الاستاذ الدكتورالمحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحثان اجراء بحثهما الموسوم بـ (الرفاهية العقلية لدى طلبة كلية المقداد) و لتحقيق ذلك قام الباحثان بتبني مقياس (الامي , ٢٠٢٤) و نظريته (بونويل و هيفرون , ٢٠١٠) و الذي عرف الرفاهية العقلية (بأنها تكامل مجموعة من العمليات و الوظائف الايجابية الجوهرية ينتج عنه بناء معرفي يدرك فيه الفرد امكانياته الخاصة و يعزز السلوكيات و النتائج الايجابية في مواقف الحياة المختلفة) و قد تكون المقياس من (٢٥ فقرة) و امام كل فقرة خمسة بدائل هي (تنطبق علي دائما ، تنطبق علي غالبا ، تنطبق علي احيانا ، تنطبق علي نادرا ، لا تنطبق علي ابدأ)

ونظراً لما تتمتعون به من خبره و دراية علمية يرجو الباحثان التفضل والاطلاع على المقياس المرفق وبيان مدى صلاحية تطبيقه على عينه طلبة المرحلة الجامعية راجين وضع علامة (√) امام الفقرات الصالحة وعلامة (×) امام الفقرة الغير صالحة و ما ترونه من فقرات التي تحتاج الى تعديل.

نظراً لخطورتها خذت هي الإلتزام

الباحثان

بإشراف

خالد حسن ابراهيم

أ . م . د . سعد فياض

ايات محمود

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	قابلية للتعديل
١	أنا راض عن ذاتي			
٢	ثقتي بنفسي عالية			
٣	أسعى لتطوير امكانياتي وقدراتي			
٤	اشعر بعدم اهمية وجودي مع زملائي			
٥	أجد أن أفكاري لها قيمة بين زملائي.			
٦	يعتمد على زملائي في أمور الدراسة			
٧	لدي القدرة في التأثير في زملائي			
٨	تعاملتي مع زملائي يتسم بالاحترام والتقدير .			
٩	أعتقد اني مصدر ثقة لزملائي في الدراسة			
١٠	أقدم المساعدة لزملائي حينما يحتاجون اليها.			
١١	اميل الى الاحتفاظ بصداقاتي القديمة دون بناء علاقات جديدة			
١٢	علاقتي بزملائي تتسم بالمحبة والتفاهم			
١٣	استطيع التحكم في غضبي بالمواقف الصعبة			
١٤	ارتبك عندما القي محاضرة أمام زملائي			
١٥	اشعر بالرضا عما حققته في دراستي			
١٦	احافظ على اتزاني تحت أي ضغط دراسي			
١٧	اتعامل مع الاسئلة المحرجة بثقة واطمئنان			
١٨	مشاعري صادقة مع الآخرين			
١٩	اميل الى الهدوء في التعامل مع الآخرين			
٢٠	اتحدى الصعوبات التي تعيقني			
٢١	اشعر بالصمود لمواجهة ضغوط الدراسة			
٢٢	أجد أكثر من طريقة لحل المشكلة التي تواجهني			
٢٣	انتازل عن بعض اهدافي وطموحاتي حينما تعترضني عوائق وصعوبات			
٢٤	أواجه مشكلاتي بحكمة وتاني.			
٢٥	انتازل عن بعض اهدافي وطموحاتي حينما تعترضني عوائق وصعوبات			

ملحق (٢)

مقياس الرفاهية العقلية بصيغته النهائية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى /كلية المقداد

قسم العلوم التربوية والنفسية

عزيري الطالب /ة -----المحترم /ة تحية طيبة.

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم بـ (الرفاهية العقلية لدى طلبة كلية التربية المقداد) لذا نرجو معاونتكم في الاجابة عن فقرات المقياس المرفقة طياً بكل دقة وصراحة ، وذلك بعد قراءة كل فقرة بتمعن ، ووضع علامة (✓) امام كل فقرة وتحت البديل الذي يمثلك من خلال اختيارك احد البدائل الخمسة المرفقة لكل فقرة في النموذج التالي :

الفقرة	تتطبق علي دائماً	تتطبق علي غالباً	تتطبق علي احياناً	تتطبق علي نادراً	لا تتطبق علي ابداً
ارتبك عندما القي محاضرة امام زملائي		✓			

علما انه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة ، لانها تمثل وجهة نظرك فحسب. فلا بد من الاجابة على كل الفقرات، ونرجو عدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس .
ونؤكد ان اجابتك ستكون في غاية السرية لأنها تستخدم لأغراض البحث العلمي، فقط يرجى تثبيت المعلومات الاساسية لأنها ستفيد الباحثان في اجراءات بحثهما ، ولا حاجة لذكر الاسم علما ان اجابتك لن يطلع عليها سوى الباحثان مع جزيل الشكر والامتنان.
المعلومات الاساسية:

انثى

الجنس : ذكر

الباحثان

يأشرف

خالد حسن ابراهيم

أ . م . د . سعد فياض

ايات محمود

ت	الفقرة	تتطبق علي دائما	تتطبق علي غالبا	تتطبق علي احيانا	تتطبق علي نادرا	لا تتطبق علي ابدأ
١	أنا راض عن ذاتي					
٢	ثقتي بنفسي عالية					
٣	أسعى لتطوير امكانياتي وقدراتي					
٤	اشعر بعدم اهمية وجودي مع زملائي					
٥	أجد أن أفكاري لها قيمة بين زملائي.					
٦	يعتمد علي زملائي في أمور الدراسة					
٧	لدي القدرة في التأثير في زملائي					
٨	تعاملني مع زملائي يتسم بالاحترام والتقدير .					
٩	أعتقد اني مصدر ثقة لزملائي في الدراسة					
١٠	أقدم المساعدة لزملائي حينما يحتاجون اليها.					
١١	اميل الى الاحتفاظ بصداقاتي القديمة دون بناء علاقات جديدة					
١٢	علاقتي بزملائي تتسم بالمحبة والتفاهم					
١٣	استطيع التحكم في غضبي بالمواقف الصعبة					
١٤	ارتبك عندما القي محاضرة أمام زملائي					
١٥	اشعر بالرضا عما حققته في دراستي					
١٦	احافظ علي اتزاني تحت أي ضغط دراسي					
١٧	أتعامل مع الاسئلة المخرجة بثقة واطمئنان					
١٨	مشاعري صادقة مع الآخرين					
١٩	اميل الى الهدوء في التعامل مع الآخرين					
٢٠	أتحدى الصعوبات التي تعيقني					
٢١	اشعر بالصمود لمواجهة ضغوط الدراسة					
٢٢	أجد أكثر من طريقة لحل المشكلة التي تواجهني					
٢٣	انتازل عن بعض اهدافي وطموحاتي حينما تعترضني عوائق وصعوبات					
٢٤	أواجه مشكلاتي بحكمة وتاني.					
٢٥	انتازل عن بعض اهدافي وطموحاتي حينما تعترضني عوائق وصعوبات					

الملحق (٣)

أسماء الاساتذة المحكمين حسب اللقب العلمي والتخصص

مكان العمل	التخصص	اسم الخبير و لقبه العلمي	ت
كلية التربية المقداد	علم النفس التربوي	أ. د اياد هاشم محمد	١
كلية التربية المقداد	علم النفس التربوي	أ . م . د نادية محمد رزوقي	
كلية التربية المقداد	ارشاد نفسي و توجيه تربوي	أ . م . د حسن عبدالله حسن	٢
كلية التربية المقداد	طرائق تدريس	أ . م . د سلوان عبد احمد	
كلية التربية المقداد	علم النفس التربوي	ر لالم . د . و سناء ماجد عبد الحميد	٣
كلية التربية المقداد	ارشاد نفسي و توجيه تربوي	م . د مروة شهيد صادق	٤
كلية التربية المقداد	طرائق تدريس	د . عبدالرسول سالم	٥