



الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة

أ. د عدنان محمود عباس المهداوي

مهند احمد حسن الربيعي

جامعة ديالى – كلية التربية للعلوم الانسانية

Abstract

The current research aims to measure the level of psychological satisfaction among middle school students. The researchers prepared to build the scale according to Ryff's theory (2006) and it consists of (30) items, six domains, and three alternatives. The statistical characteristics of the scale were extracted and it was found that all the items have a statistically significant distinction and correlation. In addition, the psychometric properties of the scale were extracted, such as face validity, construct validity, and degree of reliability, and the data was processed using the SPSS program and a number of statistical methods. The researchers achieved the goal of the research by building a measure of psychological satisfaction among middle school students. Based on the results, the study came out with a number of recommendations and proposals.

Email: mohannnd@gmail.com

Published: ١-٩-٢٠٢٣

Keywords: الارتياح النفسي , طلبة الجامعة

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص

CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

المخلص

يهدف البحث الحالي مستوى مقياس الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، واعد الباحثان بناء المقياس وفق نظرية رايف (Ryff) (٢٠٠٦) وتكون من (٣٠) فقرة ، ستة مجالات ، وثلاثة بدائل ، وتم استخراج الخصائص الاحصائية للمقياس وتبين أن جميع الفقرات ذات تمييز وارتباط دال إحصائياً، فضلاً عن ذلك تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس كالصدق الظاهري وصدق البناء ودرجة الثبات ، وتمت معالجة البيانات باستعمال برنامج (spss) وعدد من الوسائل الإحصائية. وتوصل الباحثان الى تحقيق هدف البحث ببناء مقياس الارتياح النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة . وبناءً على النتائج خرجت الدراسة بعدد من التوصيات والمقترحات.

المبحث الاول: التعريف بالبحث

مشكلة البحث :

يعيش العالم اليوم في عصر انتشار فيه الامراض والابوئة والمشاكل الناتجة عن الضغوطات النفسية المرتبطة بالتغيرات السريعة والمستمرة في المجالات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والثقافية والتي تؤدي الى عدم الشعور بالارتياح من الافراد في المجتمع العادي والمجتمع العراقي على وجه الخصوص ويعتقد اغلب الناس أن الراحة امرأ سهل وأنه في إمكانية كل فرد ان يرتاح ولكن ظروف الحياة اليومية تجعل الكثير من الأفراد يتعرضون للإرهاق وعدم الاطمئنان لأنهم يعملون ويتحملون تعب الكفاح اليومي دون أن يفكرون في نشاطهم براحة منظمة وهذا يؤدي الى عدم الشعور بالارتياح النفسي (الشافعي، ١٩٨٨، ص٩).

ان ضعف الارتياح النفسي له اثار سلبية على مشاعر الافراد تؤدي الى المشاكل صحية مرتبطة بالتوتر ذات صلة بالإجهاد وهذا قد يترتب على فقدان معنى الحياة والسعادة وما يماثلها من احساس ومشاعر انفعالات ايجابية اخرى مما يزيد من انتشار ضيق العيش وتعاسة في الحياة وفقدان معنى الحياة. (Diener : ١٩٩٩ : ٣٣).

وأكد الشعراوي أن قلة الاحساس بالوعي والشعور بضعف الارتياح الشخصي يزيد من صعوبة العلاقات داخل البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد وسوء تقبله للحياة بشكل عام كما إنه يزيد من سوء التوافق النفسي وتأزم الفرد عند مواجهة ضغوط الحياة وأن البيئة المدرسية قد تكون أحد جوانب الضغط التي يتعرض لها الطلاب إضافة إلى ذلك ضعف التواصل الاسري الذي يعمل على زيادة الضغط النفسي وصعوبة الحياة تحقيق عدم الشعور بالارتياح النفسي. (الشعراوي، ١٩٩٩ : ص١٠٥).

وقد تفاقمت الضغوط النفسية في البيئة المدرسية ولا سيما عندما تعاني المدرسة من قصور في الإمكانيات المادية والمعنوية فتؤدي تلقائياً إلى تدني الارتياح النفسي في مستوى خدماتها التعليمية والتربوية وتؤثر على ضعف الارتياح النفسي للطلاب وبوصفهم شريحة واعية من المجتمع قد يكونوا أكثر إحساساً بالضغوط النفسية ولربما تزداد تلك الضغوط عند طلاب المرحلة المتوسطة بالنظر إلى طبيعة المرحلة العمرية التي تقابل هذه المرحلة الدراسية وهي مرحلة المراهقة وما صاحبها من تغيرات جسمية ونفسية واجتماعية. (الربيعي، ٢٠٢١ : ص٤).

وايضاً من خلال احساس الباحثان واطلاعه على الادبيات والدراسات السابقة تظهر مشكلة البحث وتكمن في الاجابة على التساؤل الاتي : هل هناك شعور بالارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة؟

اهمية البحث :

الشعور بالسعادة مع النفس يعني الراحة النفسية وهناك من يرى ان الارتياح النفسي هو حالة من المرح والاشباع والهناء من حاضر سعيد وماضي نظيف والاستفادة من افراح الحياة اليومية والمستقبل المشرق واشباع الدوافع والاحتياجات الرئيسية والشعور بالأمان ولطمئنانيه والتسامح الموقف اتجاه الذات واحترام الذات فيهم القبول والاحترام والتسامح اتجاه الافراد الاخرين والقدرة على بناء علاقات اجتماعية جيدة ومستمرة والانتماء الى الاخرين وخدمتهم والقدرة على تحمل المسؤولية الاجتماعية والتفاعل مع الاخرين (مجدي, ٢٠٠٩: ٦٧).

والارتياح النفسي هو مطلب مهم للتعايش السليم للفرد مع نفسه ومع مجتمعه وهناك بعض الأمور التي تساعد الفرد في الحصول على راحته النفسية واستقراره النفسي وهي التعبير عن المشاعر الإيجابية تجاه الآخرين وإبداء الحب للأمل والسعادة والنجاح والاستمتاع بكل ما هو جميل وتجاهل كل ما هو سيء وتحديد الفرد لهدفه في الحياة والغاية التي يسعى إلى تحقيقها والوصول إليها فإن وجود هذا الهدف يحدد سير حياة الفرد ويرفع مستوى دافعيته للإنجاز وتجاوز العقبات التي تواجهه فالعيش بلا هدف يجعل من الفرد إنساناً ضائعاً بلا غاية واضحة وبالتالي يكون عرضة للخوف والقلق مما يسبب تداخل في الاستقرار النفسي أن الأفراد يكونون سعداء اذا كانت لديهم انجازات واهداف يفتخرون بتحقيقها فالفرد القادر على الانجاز سيؤدي ذلك إلى شعوره بالإحساس بالسعادة والرضا عن حياته(لهيب, ٢٠٢٠: ١٨).

ويرى دينر ان الاشخاص الذين يتمتعون بالارتياح النفسي يكونون اكثر نجاحا في اغلب مجالات حياتهم بسبب زيادة مشاعرهم الانفعالية الايجابية في الحياة وينظرون لا نفسهم وللأفراد الاخرين بنظرة ايجابية إضافة الى ذلك قدرتهم على تحمل المسؤولية وحل المشكلات والصراعات التي تتعرض طريقة حياتهم (Diener, ٢٠٠٥: ٦).

والافراد الذين يتمتعون بالسعادة والراحة النفسية يكونون اكثر قدرة على تقبل الصفات الايجابية والسلبية من الاخرين وزيادة الرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الاخرين والى الانسجام والمحبة في التعامل مع الاخرين ومقاومة الضغوط الاجتماعية وقدرة الفرد على الاستقلالية واتخاذ القرارات الذاتية وزيادة الكفاءة الشخصية في التعامل مع البيئة والانشطة الفعالة وزيادة توجيه الفرد نحو الاهداف المهمة في الحياة وزيادة الموضوعية في التعامل واتخاذ القرارات مما يزيد من نمو الفرد والشعورة بالتقاول الذي يؤثر على المعرفة الذاتية وتتطور الفرد في مجال الحياة (٢٠٠٦: ٤٥, Ryff).

وكما تتبع أهمية البحث الحالي ذلك من اعتبار المدرسة من المؤسسات التربوية والعلمية المهمة في إي مجتمع والمدرس هو عماد المجتمع والذي يقع على عاتقه تقدم إي مجتمع وتطوره وازدهاره, فهو الأولى من غيره بامتلاكه قدراً كبيراً من مستويات الأداء الإيجابي الأمثل رغم هذه الظروف والأحداث القاسية والتعامل المستمر مع الشخصيات المختلفة فضلاً عن ذلك إن طبيعة التدريس التي تخلق مستوى عالي من الضغوط النفسية, فكل هذه المؤثرات الخارجية تتطلب من المدرس قدرة كبيرة من الإيجابية والتوافق النفسي وتحقيق الأهداف لطلابه وأداء مهارات خاصة من اجل التعامل بمرونة وتقليل الضغوط الواقعة عليه, وتناوله هذه الشريحة بغاية الأهمية بعدها من الشرائح التي تمثل ركيزة مهمة في المجتمع وتقع عليه مهام تنشئة جيل المستقبل وهذه المهمات تتطلب من المدرس إن يتسم ببعض السمات الإيجابية وان يحقق مستويات عليا من الأداء الإيجابي الأمثل للتعامل الجيد مع المواقف الحياتية المختلفة (سلمان, ٢٠١٤: ١٦).

ومن هنا يرى الباحثان أن أهمية بحثه تتجلى من الناحيتين النظرية و التطبيقية في ضوء المسوغات الآتية:

اولاً: الجانب النظري :
 إضافة معرفية لموضوع الارتياح النفسي خصوصاً أن هذه الدراسة تعد من الدراسات التجريبية الحديثة على حد علم الباحثان.
 تسليط الضوء على شريحة مهمة في المجتمع وهم طلاب المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية.

ثانياً: الجانب التطبيقي :
 يزود المرشدين التربويين بأداة (مقياس الارتياح النفسي) الذي أعده الباحث لقياس الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
 هدف البحث الحالي :
 معرفة مستوى الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة
 حدود البحث: يتحدد البحث الحالي :
 بطلاب المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية للدراسة الصباحية / في محافظة ديالى
 مركز قضاء بعقوبة للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢).
 تحديد المصطلحات :

١. الارتياح النفسي: يعرفه (Ryff , ٢٠٠٦):
 الاحساس الايجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام ، وسعيه المتواصل لتحقيق اهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له ، واستقلالية في تحديد وجهة ومسار حياته ، واقامته لعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الاخرين والاستمرار فيها (: ٢٠٠٦ , Ryff , ٩٥ ٨٥).

اما التعريف الإجرائي للارتياح النفسي :- هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس الارتياح النفسي المعد من قبل الباحث.
 ٢. المرحلة المتوسطة (Intermediate Stage):-

هي احدى مستويات التعليم الثانوي فترة الدراسة فيها ثلاث سنوات تهدف الى اكتشاف قدرات الطلاب وميولهم وتنميتها وتزويدهم بالمعارف والخبرات الاساسية المتنوعة لتمكينهم من مواصلة الدراسة وتنمية روح المواطنة الصالحة فيهم . (وزارة التربية , ٢٠١١ , رقم ٢٢).

المبحث الثاني: الاطار النظري
 الارتياح النفسي :

هو مشتق من كلمة راحة وهو الصحة النفسية وسلامتها من العقبات النفسية وهو حالة وجدانية ويعد مفهوم الارتياح النفسي من المفاهيم النفسية الرئيسية الحديثة نسبياً في علم النفس الايجابي ,هي مساعدة الافراد على فهم الراحة النفسية كيف الذين يعيشون في سعادة يشعر بانها الحياة ذات معنى طيبة يحيا غامرة وحكمة ولياقة نفسية وراحة نفسية على المستوى البدني والنفسي والعمل على تطوير قدراتهم الشخصية وهذه القدرات التي تسمح للأفراد بالنمو والازدهار أن الشعور بالارتياح النفسي يتحقق من خلال ممارسة الافراد من خلال الاندماج بالأنشطة الرياضية الترويحية والترفيهية والاعمال التي تحقق احتياجاتهم النفسية المهمة والرئيسة تحقيق اهدافهم وغاياتهم.(سميه, ٢٠١٧: ١٥).

ان علم النفس الايجابي من العلوم التي يهتم بالجوانب النفسية للفرد وله اثر فعال في بناء الحضارة البشرية , ويعد علم النفس الايجابي فرعا حديثا من فروع علم النفس الذي يسعى في تجويد الحياة النفسية من خلال الاهتمام بالمستوى الشخصي للفرد , فهو علم يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الذاتية كالارتياح النفسي وجودة الحياة النفسية والرضا في الماضي , والتدفق والسعادة في الحاضر , والامل والتفاؤل بالمستقبل , وعلى المستوى الفردي يهتم بدراسة وتحليل السمات الايجابية كالقدرة على العمل والعلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الاخرين والانفتاح العقلي والتطلع للمستقبل , اما على مستوى الجماعة فهو يدور حول الفضائل التي تحرك الفرد تجاه المواطنة الصالحة والمسؤولية والتواد مع الاخرين والاهتمام بهم (لهيب, ٢٠١٩: ٤٥).

اشارة نظرية رايف Ryff على ان الارتياح النفسي هو الاحساس الايجابي بحسن الحال كما يرصد بمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضى المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق اهدافه الشخصية المقدره وذات قيمة ومعنى بنسبة له واستقلاليته في تحديد وجه ومسار حياته واقامت العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الاخرين واستمرار فيها وحدد رايف ستة مجالات الارتياح النفسي (العلاقات الايجابية مع الاخرين , الاستقلالية , التمكن البيئي , الهدف في الحياة , النمو الشخصي , تقبل الذات) ان هناك مجموعة من الحاجات التي تلعب دور مهما في تحقيق لرضا عن الحياة لدى الافراد, وهي

الحاجة الى الأمن والطمأنينة .

اشباع الحاجات الجسدية والعقلية .

القدرة على حل لمشكلات .

المساهمة في مساعدة الاخرين وبناء المجتمع .

الحاجة الى الحب والصدقة الحميمة .

القدرة على تحقيق الاهداف الشخصية .

الشعور بالسيطرة . (سمايل , ٢٠١١: ٨٧) .

ويرى بعض المنظرين ان للارتياح النفسي جوانب ثلاثة اساسية جاءت ايضا متداخلة ومتكاملة ولا يمكن الفصل بينهما :-

الجانب المعرفي :- يظهر فيما يدركه الشخص السعيد من رضا , ونجاح , وتوفيق , ومعونة .

الجانب الوجداني :- يظهر فيما يشعر به الشخص السعيد من متعة , وفرح , وسرور .

الجانب النفسي والحركي :- يظهر فيما يعبر به الشخص السعيد عن سعادته او ارتياحه سواء بكلام فيقول انا في راحة انا سعيد او راضي او ناجح او فرح... الخ, او بالحركات او تعبيرات الوجه مثل (الابتسامة والبشاشة وغيرها من التعبيرات الدالة على مشاعر السعادة والارتياح وادراك الرضا عن الحياة). (كمال مرسى، ٢٠٠٠: ٢٣) .

النظريات التي فسرت الارتياح النفسي :-

نظرية رايف (Carol Ryff, ٢٠٠٦)

تعد كارول رايف من الاوائل الذين تبنا مفهوم الارتياح النفسي او رضا الفرد عن حياته , وقد حددت نقاط التلاقي في الصياغات النظرية المختلفة لبعض المنظرين , ونقلتهم من المستوى النظري الى المستوى العلمي من خلال اعداد يتكون من ستة مجالات او ابعاد يمكن ان يعطي مؤشراً للرضا الفرد عن حياته (Fernandes&et.al, ٢٠١٠, p: ١٠٣٣)

تعتبر النظرية Ryff من النظريات الايجابية يرى ان الارتياح النفسي قائم على الاحساس الايجابي لحسن الحال ويحدد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته وسعيه المتواصل لتحقيق اهدافه الشخصية في تحديد مسار

واقامة علاقات اجتماعية ايجابية مع الاخرين والهدف من النظرية هو زيادة الراحة النفسية والسعادة والازدهار في حياة الافراد وتحديد مواطن القوة والضعف لدى الفرد وكذلك تعزز من القدرة على التعلم والاكساب في الحالة المزاجية الايجابية ان نظرية رايف تدور حول محاور ستة او مجالاته التي تحقق الاداء الامثل للفرد في الحياة وهذه غاية كل انسان كما هي الهدف الرئيسي الذي يسعى علم النفس الايجابي الى تحقيقه عند الافراد بمعنى ان تحقيق الفرد للعناصر الستة الايجابية يجعل منه فرداً مرتاحاً ومزدهراً واذا يمتلك الفرد مستويات عالية من هذه العناصر الستة حتى يصل الى حالة من الارتياح النفسي والعناصر او المقومات الستة هي العلاقات الايجابية مع الاخرين , الاستقلالية ,التمكن البيئي ,الهدف في الحياة ,النمو الشخصي ,تقبل الذات والارتياح النفسي الذي يستعمل رايف في النشوة والراحة والانشطة الايجابية في التعبير عن الحياة السعيدة والحياة الجديدة بمعنى اي المشاعر الايجابية التي تدل على مستويات الفرد العالية في الشعور بالراحة النفسية والسرور والدفء والبهجة والحب وما شابه ذلك للتعبير عن حياة لذلك احساس الفرد بأهمية الحياة وقيمتها وشعوره بوجود اهداف ذات مغزى ومعنى لديه يسعى الى تحقيقها وتعد المؤشرات الايجابية للصحة النفسية هي شعور الفرد بالراحة النفسية . لذلك حدد (كارول رايف) ست مجالات او مهارات وفنيات الى الارتياح النفسي:

١- العلاقات الايجابية مع الاخرين positive relationships with

others :-

يؤكد رايف في هذا المجال على اهمية العلاقات الشخصية والايجابية مع الاخرين التي تتسم بالعمق والدفء والثقة المتبادلة والقدرة على الحب وتعد من اهم العناصر الاساسية في الصحة النفسية ويرى ايضا ان الافراد الذين يمتلكون مشاعر واحاسيس قوية في الحب والحنان هم اقرب الى تحقيق ذواتهم من غيرهم وان العلاقات الايجابية القائمة على الود والحب والعمق تعد معيار للنضج والصحة النفسية والتوافق .

٢- الاستقلالية Autonomy :- يرى Ryff ان هذا المجال يعني قدرة الفرد على تنظيم سلوكه من الداخل وقدرته على تحقيق او تقرير مصيره بنفسه ويكون مستقلاً بذاته يتخذ القرارات دون تردد ودون الاعتماد على الاخرين كما ان الاستقلالية توفر مقاومة الضغوط الاجتماعية .

٣- التمكن البيئي Environmental mastery :- في هذا المجال يؤكد Ryff على ان الفرد قادر على اختيار البيئة المناسبة او خلقها بعبارة اخرى تتغير البيئة على وفق رؤياه وما يتناسب مع طموحاته وحالته النفسية وتعد هذه الصفة سمة من سمات الصحة النفسية والقدرة على التجديد والابتكار والفصل فالتمكن البيئي هو الاحساس بالكفاية والقدرة على ادارة البيئة والتحكم بها مستفيدا اي الفرد من خبراته الماضية والحاضرة وما يتوفر له من فرص يتم الاستفادة منها في تحقيق اهدافه في حياته .

٤- الهدف في الحياة purpose in life :- ان الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية يحمل هدفاً وافكاراً توفر له معنى لحياته فالفرد الذي يمتلك ايماناً بفعله الماضي والحاضر وتوجهه نحو مستقبله بثقة تجعل منه مدركاً لغرض حياته التي يحاول من خلالها ايجاد المعنى .

- ٥- النمو الشخصي personal growth :- وهو محاولة الفرد تطوير قابلياته وامكانياته من النواحي كافه العقلية والنفسية والاجتماعية وان الفرد في هذا المجال يحاول ادراك طاقاته في نموه الشخصي الذي يعني الارتقاء والتقدم المستمر ونمو الذات وهي تتطور وتتوسع ويكون منفتحاً ومستعداً لتلقي خبرات جديدة تضاف الى رصيده من الخبرات التي تساهم في ذلك التطور وان لديه الاحساس بالواقعية بعدها سيجد الفرد نفسه قد تطور بمرور الزمن وتقدم احداثه.
- ٦- تقبل الذات Self Acceptance :- ويشير الى مدى قدرة الفرد على تحقيق ذاته وتكوين اتجاهات ايجابية نحو ذاته الماضية وتقبله المظاهر المختلفة بما فيها من جوانب ايجابية وسلبية بمعنى اي تقبل الفرد لذاته . (Ryff, ٢٠٠٦: ٨٦-٩٥) .
وقد تبنى الباحثان نظرية رايف في بناء مقياس الارتياح النفسي وذلك للمسوغات الاتية:
- ١- يعتبر العالم كارول رايف من ضمن مؤسسين رواد علم النفس الايجابي.
 - ٢- تعد هذه النظرية رائدة وثرية في تناولها لمفهوم الارتياح النفسي اذ تناولت المفهوم بشكل اكثر شمولاً مقارنة بالنظريات الاخرى .
 - ٣- وضحت النظرية الكثير من الامثلة الواقعية للفرد في حياته التي تناولت مفهوم الارتياح النفسي .

المبحث الثالث: منهجية البحث واجراءاته

اولاً: - منهجية البحث

يعد منهج البحث الطريقة التي يتعين على الباحثان ان يلتزم بها في اجراءات بحثه ، والتي تتضمن مجموعة من القواعد العامة للوصول بالحلول المناسبة لمشكلة البحث (العاني، ٢٠١٤: ١٦).

وقد اتبع الباحثان المنهج الوصفي.

ثانياً: - مجتمع البحث :-

يقصد بمجتمع البحث هو مجموعة من الأفراد أو الأشياء أو الأشخاص أو الوثائق الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث أو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يعمل الباحث إلى ان يعمم عليها نتائج الدراسة.(الزهيري ٢٠١٧: ١٣٩).

ويتكون مجتمع البحث الحالي من

١ - مجتمع المدارس

تكون المجتمع الحالي من المدارس المتوسطة والثانوية للبنين في مركز قضاء بعقوبة للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢١_ ٢٠٢٢) التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى والبالغ عددها (٢٦) مدرسة

٢ - مجتمع الطلاب

يتكون مجتمع البحث الحالي من الطلاب في المدارس المتوسطة والمدارس الثانوية في مركز قضاء بعقوبة للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى والبالغ عددهم (١٢٤١٣) طالباً.

ثالثاً: - عينات البحث :-

بلغت العينة المستعملة في البحث الحالي (٤٨٠) طالب من المرحلة المتوسطة.

وتشتمل عينات البحث على :

١ - عينة التحليل الإحصائي :-

أخذ الباحثان الاعتبار العلمية الانفة الذكر واختبار العينة اذ بلغت عينة التحليل الاحصائي (٤٠٠) طالبا اختيروا بطريقة عشوائية من (٨) مدرسة تابعة لمديرية التربية ديالى وبنسبة (٥٠) من مجتمع المدارس التي يتم اختيارها بطريقة قصدية
٢ - عينة الثبات :-

بلغت عينة الثبات (٣٠) طالب من مدرسة المتوسطة بالطريقة العشوائية البسيطة وبعد مرور (١٤) يوما من تطبيق الاختبار الاول قام الباحثان بتطبيق المقياس مرة ثانية على العينة نفسها وذلك لإيجاد ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار اما الثبات بطريقة الفاكرونباخ فقد شملت (٤٠٠) طالب عينة التحليل الاحصائي.
رابعا :- اداة البحث :-

لتحقيق لأهداف البحث لابد من توافر مقياس يتلاءم مع طبيعة المتغير المراد قياسه ومع طبيعة مجتمع البحث كما يجب ان يتوافر فيه الخصائص السايكومترية لذا قام الباحثان ببناء مقياس الارتياح النفسي وفق اسلوب (ليكرت) والذي يتضمن عدد من الخطوات التالي:
تحديد المفهوم :-

قام الباحثان بتحديد مفهوم الارتياح النفسي بعد الاطلاع على النظرية التي حددها (Ryff, ٢٠٠٦) والتي تعاملت مع مفهوم الارتياح النفسي نظرياً فقد اعتمد الباحثان على النظرية في تفسير الارتياح النفسي (Ryff , ٢٠٠٦ :p, ٨٥_٩٥).
٢ - تحديد مجالات المقياس :-

الارتياح النفسي في ضوء نظرية (رايف Ryff) التي حددت النظرية ستة مجالات هي (العلاقات الايجابية مع الاخرين , الاستقلالية , التمكّن البيئي , الهدف في الحياة , النمو الشخصي , تقبل الذات) .

٣ - كتابة الفقرات وصياغتها وتوزيعها على كل مجال من مجالات المقياس :
لغرض كتابة الفقرات وصياغتها وتوزيعها على كل مجال من مجالات المقياس قام الباحثان بالخطوات التالية :

أ. توجيه استبانة استطلاعية الى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة في احدى مدارس بعقوبة والمكونة من (٣٠) طالب وقد تضمنت سؤال عن المتغير التابع .
ب. الاطلاع على الادبيات التي تناولت مفهوم الارتياح النفسي في ضوء نظرية رايف وكذلك الاطلاع على بعض الدراسات السابقة للأفاده من بعض الفقرات في صياغة فقرات مقياس البحث الحالي ولذلك تم صياغة (٣٠) فقرة للمقياس الارتياح النفسي بصورته الاولية موزعه على ستة مجالات .

٤ : اعداد تعليمات مقياس الارتياح النفسي :وضع الباحثان تعليمات الإجابة عن المقياس مع مثال يوضح كيفية الإجابة وقد حرص الباحثان على مراعاة ما يأتي :-
_ أن تكون التعليمات واضحة وبسيطة.

_ وضع مثال لتوضيح الإجابة حتى يتسنى للمفحوص التأكد من فهمه لها.

٥- اسلوب تصحيح المقياس وحساب الدرجات : يكون المقياس الارتياح النفسي بصورة الاولية مكون من (٣٠) فقرة اما بدائل المقياس قد بلغت (٣) بدائل اذ تم اعطاء (٣) درجات الاجابة عن البديل (دائماً) (٢) درجة عن البديل (احياناً) ودرجة واحدة (١) عن البديل (لا ينطبق عليه) اما مجالات المقياس قد بلغت (٦) مجالات اذ بلغ كل مجال (٥) فقرات حيث بلغت ادنى درجة على مقياس الارتياح النفسي (٣٠) درجة واعلى (٩٠).

٦- عرض الأداة على المحكمين: - بعد أن تم تحديد مفهوم ومجالات مقياس الارتياح النفسي وصياغة (٣٠) فقرة بصيغته الأولية وإعداد تعليماته وطريقة تصحيحه، قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من الاساتذة الخبراء كمحكمين ومتخصصين في مجال التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، (ملحق / ٢)، إذ وضح للمحكمين الهدف من الدراسة والتعريف النظري المعتمد في البحث الحالي

٧- عينة وضوح التعليمات (العينة الاستطلاعية):- لتحقيق هذا الغرض قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة بلغت (٣٠) طالب من طلاب المرحلة المتوسطة من المدارس تم اختيارهم عشوائياً، بعد إجراء التطبيق تبين أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة ومفهومة، وقد تراوح الوقت للتطبيق تبين أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة ومفهومة، وقد تراوح الوقت المستغرق للإجابة عن مواقف المقياس بين (١٠-١٤) دقيقة بمتوسط قدره (١٢) دقيقة.

٨- تطبيق المقياس على عينة المجتمع المدروس:- قام الباحثان بسحب عينه ممثلة للمجتمع المدروس مكونة من (٤٠٠) طالب من طلاب المرحلة المتوسطة في المدارس التابعة للمديرية التربوية العامة في محافظة ديالى، تم تطبيق مقياس الارتياح النفسي على عينة البحث الحالي وهم طلاب المرحلة المتوسطة لغرض إجراء التحليل الاحصائي للفقرات المقياس .

الخصائص السيكومترية لمقياس الارتياح النفسي :- قام الباحثان باستخراج الصدق والثبات للمقياس وكما يأتي:

اولاً: مؤشرات الصدق : Indicators Validity

الصدق الظاهري (Face Validity):- قد تم التحقق من هذا النوع من الصدق في مقياس الارتياح النفسي من خلال عرض الباحثان للمقياس بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي .

بعد أعداد الباحث لمقياس الارتياح النفسي. البدائل التي يتم اعتمادها في عملية مع القياس، وكذلك التعليمات الخاصة به وطريقة تصحيحه ، قام الباحث بعرض المقياس وهو بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء المحكمين، والذين بلغ عددهم (٢٠) خبيراً كما موضح في ملحق (٢)، ومن أجل التحقق من الآتي:

صلاحية الفقرات وانتمائها للمجال، وقدرتها على قياس الظاهرة ، بالاعتماد على الإطار النظري والتعريف الذي تبناه الباحث منه. صلاحية ملائمة البدائل المقترحة في المقياس. ومن أجل التعرف على الصدق الظاهري لأداة البحث، استعمل الباحث مربع كأي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١) (تحسب درجة الحرية بالاعتماد على مفتاح البدائل)، فكانت القيمة المحسوبة لجميع فقرات المقياس أكبر من القيمة الجدولية لذلك كانت جميعها دالة ، والجدول (١) ين تائج لآراء الخبراء حول صلاحية الفقرات لأداة البحث.

الجدول (١)

قيمة اختبار كا^٢ لأراء المحكمين على فقرات المقياس

ارقام الفقرات	المجال	عدد المحكمين	الموافقون	غير الموافقين	قيمة مربع كا ^٢		دلالة الفرق عند مستوى ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
١,٢,٣,٤,٥,٦	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٢٠	١٩	١	١٦,٢	٣,٨٤	دال
١,٢,٣,٤,٥,٦	الاستقلالية	٢٠	١٨	٢	١٢,٨		دال
١,٢,٣,٤,٥,٦	التمكين البيئي	٢٠	١٨	٢	١٢,٨		دال
١,٢,٣,٤,٥,٦	الهدف من الحياة	٢٠	١٧	٣	٩,٨		دال
١,٢,٣,٤,٥,٦	النمو الشخصي	٢٠	١٩	١	١٦,٢		دال
١,٢,٣,٤,٥,٦	تقبل الذات	٢٠	١٧	٢	٩,٨		دال

ب - صدق البناء:- قد توفر هذا النوع من الصدق في مقياس (الارتياح النفسي) من خلال المؤشرات الاحصائية وهي:- (القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين، علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، علاقة الفقرة بمجالها، علاقة المجال بالمجالات الأخرى "مصفوفة الارتباطات الداخلية"، ومصفوفة المجالات بالدرجة الكلية للمقياس). وهي معاملات ثبات جيدة.

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الارتياح النفسي:

ويشمل تحليل الفقرات او اختبار ردود الافراد لكل من فقرات الاختبار والكشف عن مستوى صعوبة وقوة الفقرة التمييزية وفعالية البدائل في فقرات المقياس وهل الفقرة لديها القدرة على التمييز بين الاستجابة المميزة وغير المميزة وهل تعتبر بدائل الاجابة مشجعة للإجابة على الفقرات (الخطيب, ٢٠١١, ٤٩).

قام الباحثان بتطبيق مقياس ادارة الانفعالات على عينة التحليل الإحصائي البالغة (٤٠٠) طالب ، وقد توفر هذا النوع من الصدق في مقياس(الارتياح النفسي) من خلال المؤشرات الاحصائية .

أ. القوة التمييزية للفقرات:

لحساب القوة التمييزية لجميع فقرات مقياس الارتياح النفسي قام الباحثان باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين كما يأتي:

تم تطبيق المقياس بصيغته النهائية على عينة مكونة من ٤٠٠ طالب وتم اعتماد ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة. اختبار (٢٧٪) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات في مقياس الارتياح النفسي والبالغ عددها (١٠٨) استمارة، و (٢٧٪) من مجموع الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا والبالغ عددها (١٠٨) استمارة، حيث أصبح لدى الباحثان مجموعتين عليا ودنيا بلغ مجموعهما (٢١٦) استمارة.

بعد أن تم تحديد المجموعتين العليا والدنيا استعمل الباحثان الاختبار (التائي لعينتين مستقلتين) لاختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، إذ عدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً على تمييز الفقرة، وعند موازنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) وتبين ان القيمة التائية المحسوبة في جميع الفقرات اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) اي بمعنى أن جميع الفقرات المقياس مميزة. الجدول (٢)

القيم التائية لفقرات مقياس الارتياح النفسي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	الدالة او غير دالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١.	١,٦٢٠٤	٤٨٧٥٦.	١,٣١٤٨	٤٦٦٦١.	٤,٧٠٥	دالة
٢.	١,٦٢٠٩	٤٨٧٥٦.	١,٣٢٤١	٤٧٠٢١.	٤,٥٤٦	دالة
٣.	١,٤٦٣٠	٥٠١٥٦.	١,٢٥٠٠	٤٣٥٠٣.	٤,٣٤٨	دالة
٤.	١,٤٩٠٧	٥٠٠٩٥.	١,٢٤٠٧	٤٢٩٥٣.	٣,٥٠٠	دالة
٥.	١,٩٣٥٢	٥٠٢٢٤.	١,١٣٨٩	٣٤٧٤٤.	٥,٩٨٧	دالة
٦.	٢,١٤٨١	٧٠٠٧٨.	١,٤٥٣٧	٦٦١١٣.	٥,١٩٤	دالة
٧.	٢,٥٦٤٨	٨٢٩٥٣.	١,٧٥٩٣	٧٢١٧٦.	٣,٦٧٥	دالة
٨.	٢,٥٦٤٨	٦٨٧٣١.	١,٦٥٧٤	٧٦٨٤٥.	٨,٨٠٠	دالة
٩.	١,٧١٣٠	٦٧٣٥٨.	١,٦٢٩٦	٤٩٥٣١.	٩,٥١١	دالة
١٠.	١,٧٥٠٠	٤٥٤٤٩.	١,٥٨٣٣	٤٩٥٣١.	٢,٠٠٤	دالة
١١.	١,٩٥٣٧	٤٣٥٠٣.	١,٥٨٣٣	٣٥٦٩٠.	٢,٦٢٧	دالة
١٢.	١,٨٤٢٦	٢١١١١.	١,٨٥١٩	٤٧٦٧٩.	٢,٥٥٣	دالة
١٣.	١,٩٢٥٩	٣٦٥٨٨.	١,٦٥٧٤	٤٣٥٠٣.	٣,٢٠٢	دالة
١٤.	٢,٣٧٠٤	٢٦٣١١.	١,٧٥٠٠	٧٦٠٩٨.	٣,٥٩٦	دالة
١٥.	٢,٦٥٧٤	٦٩١٦٤.	١,٩٨١٥	٧٩٢٥٦.	٣,٩٣٠	دالة
١٦.	٢,٦٨٥٢	٥٤٩٦٣.	١,٧٣١٥	٨٤٠٨٨.	٩,٩٧٧	دالة
١٧.	٢,٥٥٥٦	٥٥٧٨٤.	٢,٣٢٤١	٦٥٢٢٣.	٣,٧١٩	دالة
١٨.	٢,٦١١١	٥٨٥٣٩.	٢,٢٠٣٧	٦٨١٣٠.	٤,١٧٢	دالة
١٩.	٢,٤٢٥٩	٥٢٦٥٥.	١,٩٤٤٤	٦٠٣٠٨.	٨,٠٤٦	دالة
٢٠.	٢,٥١٨٥	٦٢٩٥٥.	١,٨٦١١	٧٤٨٦٠.	٦,٧٣٣	دالة
٢١.	١,٩٦٣٠	٥٧١٦٣.	٢,٠١٨٥	٣٢٦٩١.	٥,٥١٧	دالة

دالة	٢,١٥٥	٣٩٧٦٢.	١,٨٧٩٦	٢٣٣٨٦.	١,٩٢٥٩	٢٢
دالة	٢,٥٢٢	٤٥٤٤٩.	١,٨٠٥٦	٢٩٦٥١.	١,٨٩٨١	٢٣
دالة	٣,٥٢٠	٨٣٣٠٢.	١,٧١٣٠	٣٠٣٨٦.	٢,٥١٨٥	٢٤
دالة	٥,٩٧٦	٧٨٦٤٨.	١,٩١٦٧	٦٣٣٦٦.	٢,٥٣٧٠	٢٥
دالة	٦,٨٦٣	٣٣٧٤٦.	١,٨٧٠٤	٦٣٢٨٤.	١,٩٦٣٠	٢٦
دالة	٢,٤٨٦	٦٩١٨٣.	١,٨٧٠٤	١٨٩٧٣.	٢,٥٩٢٦	٢٧
دالة	٣,٨٦٤	٧٩٢٥٦.	٢,٢٦٨٥	٥٣٠١٦.	٢,٣٧٩٦	٢٨
دالة	٦,٢٤٥	٤٨٧٥٦.	١,٧٦٨٥	٦٣٧١٣.	١,٨٢٤١	٢٩
دالة	٣,٢٦١	٤٦٦٦١.	١,٦٢٠١	٤٢٨٦٢.	١,٦٢٠٣	٣٠

ب - علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس : تم استخراج مقدار العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس بواسطة معامل ارتباط بيرسون باستخدام عينة التحليل ذاتها، إذ تم مقارنة قيم معامل الارتباط بالقيمة الجدولية، وقد تبين أن معاملات الارتباط دالة في قياس ما وضعت من أجله، إذ كانت جميعها ذات دلالة إحصائية؛ لأن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨). والجدول (٣)

قيمة معامل ارتباط بيرسون لعلاقة درجة الفقرة بدرجة المجال لمقياس الارتياح النفسي

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
١	٠,٢٦٢	١١	٠,٢٢٣	٢١	٠,٣٠٧
٢	٠,٢٨٣	١٢	٠,٢٠٥	٢٢	٠,١٩٢
٣	٠,٢٢٢	١٣	٠,١٥٨	٢٣	٠,٢٤٣
٤	٠,١٨٢	١٤	٠,١٩٩	٢٤	٠,١٩٨
٥	٠,٢٦٤	١٥	٠,٣٠٤	٢٥	٠,٢٨٦
٦	٠,٣٣٠	١٦	٠,٤١٥	٢٦	٠,٣٥٨
٧	٠,٢١٣	١٧	٠,٢٢٢	٢٧	٠,١٨١
٨	٠,٤٦١	١٨	٠,١٩٠	٢٨	٠,١٧٠
٩	٠,٤١٥	١٩	٠,٣٥١	٢٩	٠,٣٩٢
١٠	٠,١٧٦	٢٠	٠,٣٢٧	٣٠	٠,٢٩٨

ج . علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه: تم استخراج مقدار العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه باستعمال معامل ارتباط بيرسون باستخدام عينة التحليل ذاتها، إذ تم مقارنة قيم معامل الارتباط بالقيمة الجدولية وقد تبين أن معاملات الارتباط دالة ، إذ كانت جميعها ذات دلالة إحصائية؛ لأن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨). والجدول (٤) يوضح ذلك:

الجدول (٤)

القيم الاحصائية لمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه

المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط	المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط	المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط
المجال الأول العلاقات الإيجابية مع الآخرين	١	٠,٥٦٠	المجال الثاني الاستقلالية	١	٠,٥٠٢	المجال الثالث التمكن البيئي	١	٠,٥٣٩
	٢	٠,٤٤٠		٢	٠,٤٢٩		٢	٠,٣٦١
	٣	٠,٤٨٧		٣	٠,٥٧٨		٣	٠,٣٨٦
	٤	٠,٤٢٥		٤	٠,٥٧٦		٤	٠,٣٢٠
	٥	٠,٤٣١		٥	٠,٣٤٣		٥	٠,٧١٧
المجال الرابع الهدف في الحياة	١	٠,٥٧٢	المجال الخامس النمو الشخصي	١	٠,٥٧٣	المجال السادس تقبل الذات	١	٠,٥٨٣
	٢	٠,٤٨٣		٢	٠,٢٣٦		٢	٠,٢٧٢
	٣	٠,٤٢٤		٣	٠,٣٢٢		٣	٠,٤١٥
	٤	٠,٥١٠		٤	٠,٣٦٧		٤	٠,٥٩٧
	٥	٠,٥٢٦		٥	٠,٦٣٩		٥	٠,٤٨٦

د . علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس: لمعرفة العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمجال والدرجة الكلية للمقياس, استعمل الباحثان معامل (ارتباط بيرسون) لحساب العلاقة الارتباطية بينهما وتبين ان هناك علاقة ارتباطية معنوية عالية بينهما عند المقارنة مع القيمة الجدولية البالغة (٠,٩٨) ومستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨). والجدول (٥) يوضح ذلك:

الجدول (٥)

القيم الاحصائية لمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة الدرجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس

المجال	درجة الارتباط
أولاً: العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠,٥١٧
ثانياً: الاستقلالية	٠,٦٦٩
ثالثاً: التمكن البيئي	٠,٤٥٢
رابعاً: الهدف في الحياة	٠,٦٠٣
خامساً: النمو الشخصي	٠,٥١١
سادساً: تقبل الذات	٠,٥٩١

هـ. مصفوفة ارتباط اربع مجالات لمقياس ادارة الانفعالات: اذ قام الباحث باستخراج (معامل ارتباط بيرسون) ، لدرجة كل مجال ، ثم عمل مصفوفة لعلاقة درجة كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس ، جدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

مصفوفة الارتباطات الداخلية لمقياس الارتياح النفسي

المجال	العلاقات الأيجابية مع الأخرين	الأستقلالية	التمكن البيئي	الهدف من الحياة	النمو الشخصي	تقبل الذات
العلاقة الأيجابية مع الأخرين	١	٠,٢٥١	٠,١٥٥	٠,١٦٤	٠,١٥٣	٠,١٩١
الأستقلالية	٠,٢٥١	١	٠,١٧٤	٠,١٩٣	٠,١٦١	٠,٢٨٠
التمكن البيئي	٠,١٥٥	٠,١٧٤	١	٠,١٦٥	٠,١٩٣	٠,١٥٦
الهدف من الحياة	٠,١٦٤	٠,١٩٣	٠,١٦٥	١	٠,٢٠٨	٠,٢٠١
النمو الشخصي	٠,١٥٣	٠,١٩٣	٠,١٩٣	٠,٢٠١	١	٠,١٤٥
تقبل الذات	٠,١٩١	٠,٢٨٠	٠,١٥٦	٠,٢٠٨	٠,١٤٥	١

ثانياً: الثبات : Indicators Reliability تحقق الباحثان من ثبات مقياس الارتياح النفسي بالطرق الاتية:

طريقة الاختبار واعادة الاختبار :- قام الباحثان بحساب الثبات بهذه الطريقة بعد إعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغ عددها (٣٠) طالب بعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، فبلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٥)

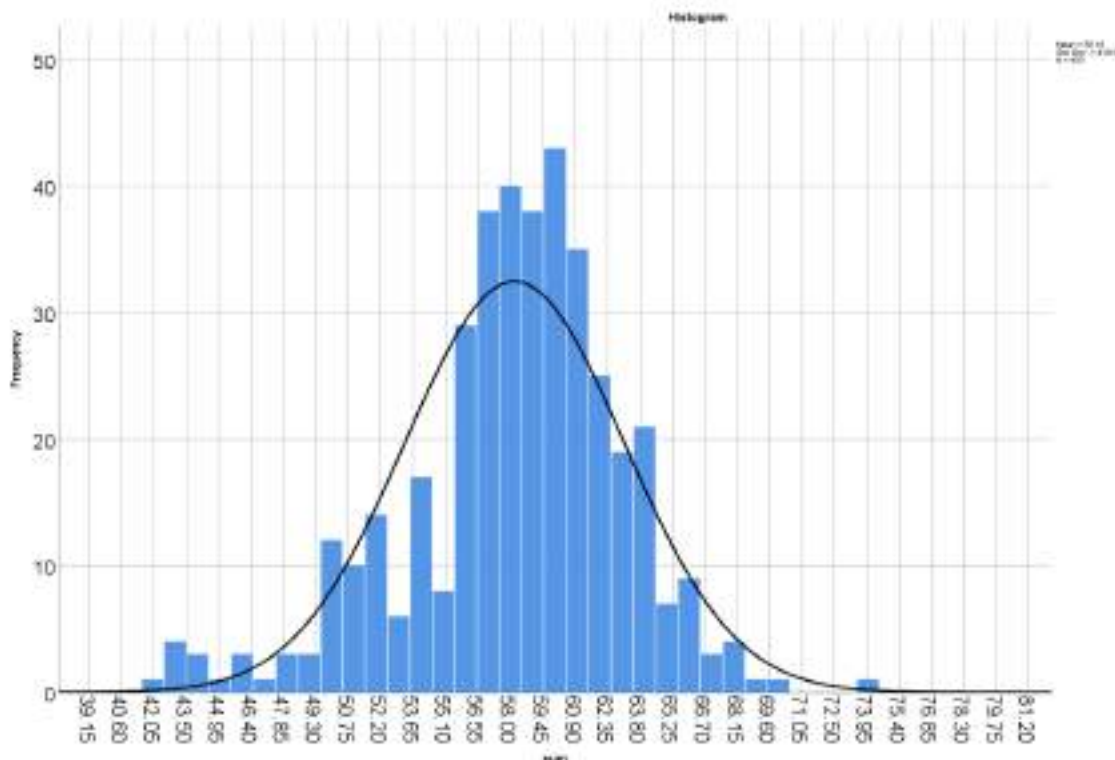
ولاستخراج معامل الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ، قام الباحثان باستعمال هذه المعادلة وقد بلغ معامل الثبات لمقياس الارتياح النفسي (٠,٨٢) وهو معامل ثبات جيد. المؤشرات الإحصائية لمقياس الارتياح النفسي:

إن توزيع المقاييس النفسية والتربوية يتم توزيعها توزيعاً اعتدالياً بين افراد المجتمع المدروس، إذ ان استخراج مؤشرات احصائية للمقياس يوضح ذلك مدى توزيع افراد العينة توزيعاً طبيعياً، ويكون هذا لتوزيع معيارا للحكم، على مدى تمثيل العينة للمجتمع الاصلي، والدقة في تعميم النتائج (الخفاجي، ٢٠١٦، ٦٩) اذ قام الباحث بالحصول على المؤشرات الاحصائية لمقياس الارتياح النفسي، من خلال تطبيق برنامج (SPSS) الاحصائي لافراد العينة جميعها والبالغ عددها (٤٠٠) طالب والجدول (٧) يوضح ذلك:

الجدول (٧)

المؤشرات الاحصائية لمقياس الارتياح النفسي

المؤشرات الإحصائية	القيم الإحصائية
Mean	٥٨,١٨٥٠
Std. Error of Mean	.٢٤٥٨٢
Median	٥٩,٠٠٠٠
Mode	٦٠,٠٠
Std. Deviation	٤,٩١٦٤٢
Variance	٢٤,١٧١
Skewness	-.٦٣٢
Std. Error of Skewness	.١٢٢
Kurtosis	.٩٩٤
Std. Error of Kurtosis	.٢٤٣
Range	٣٢,٠٠
Minimum	٤٢,٠٠
Maximum	٧٤,٠٠



الشكل (٢) منحني التوزيع الاعتدالي لتوزيع افراد عينة البحث على مقياس الارتياح النفسي
الوسائل الاحصائية:
استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية في معالجة البيانات وبالاستعانة بالحقيبة الإحصائية
للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وهي كالاتي:
١. مربع كاي (Chi – Square):
٢. معامل ارتباط بيرسون
٣. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T. test): ٤. اختبار كولموجروف-سيمرnof (K.S).
٤. معادلة (ألفا كرونباخ):
٥. اختبار مان وتني لعينتين مستقلتين (Mann – Whitney):
٦. اختبار ولكوكس لعينتين مترابطتين:
المبحث الرابع: عرض النتائج والتوصيات والمقترحات:-
اولاً: عرض النتائج (The results raising):-
تم تحقيق هدف البحث من خلال التوصل الى مستوى الارتياح النفسي لطلاب المرحلة
المتوسطة وتم التحقق من صدق وثبات المقياس ومعالجة بالاختبار التائي لعينتين مستقلتين
(١,٩٦) القيمة الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) الوسط الفرضي (٦٠) .
ثانياً: التوصيات (Recommendation):-
من خلال ما توصلت اليه نتائج البحث الحالي يوصي الباحثان بالآتي:
الافادة من مقياس الارتياح النفسي الذي أعده الباحثان من قبل وزارة التربية.
اعداد مقاييس الارتياح النفسي من خلال تبني نظريات اخرى.
مساهمة وسائل الأعلام بنشر وتعزيز الجوانب الإيجابية التي تخلق شعور الفرد بالسعادة
والارتياح والازدهار النفسي.
محاولة بناء برامج ارشادية لتنمية الارتياح النفسي لطلاب المرحلة المتوسطة .
ثالثاً: المقترحات (Suggestion):-
استكمالاً للبحث وتطويراً لنتائجه أقترح الباحثان الآتي :
١. بناء مقاييس الارتياح النفسي لشرائح اخرى من المجتمع ممن يعتقد انهم يعانون من
انخفاض في مستوى الارتياح النفسي .
٢. إجراء دراسة تجريبية مقارنة لمتغير للبحث الحالي باستخدام الاسلوب الارشادي المعتمد
في البحث الحالي في تنمية الارتياح النفسي لدى الطلاب حسب متغير النوع (ذكور- اناث ،
او حسب بيئة السكن (ريف- مدينة).
المصادر:-
الشافعي، ابو مدين (١٩٨٨): الراحة النفسية ، دار الفكر العربي – مطبعة الاعتماد، مصر.
الشعراوي، علاء محمود الشعراوي (١٩٩٩) سمات الشخصية وعلاقتها بالرضاء عن الحياة
في لمرحلة الجامعية –مجلة كلية التربية بالمنصورة ، مصر العدد الحادي والاربعون.
الربيعي ، هيثم علي شهاب (٢٠٢١) : اثر برنامج ارشادي بأسلوب توكيد الذات في تنمية
الازدهار النفسي لدى المدرسين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للعلوم الإنسانية
،جامعة ديالى.
لهيب، شاكر احمد (٢٠٢٠)، بناء وتقنين مقياسي الارتياح النفسي والتفتح الذهني لطلاب
المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، اطروحة دكتوراه ،جامعة ديالى.
الشمري ، سلمان جودة مناع ، التميمي ،محمود كاظم محمود (٢٠١٢): الاساليب والبرامج
الارشادية، دار الكتب والوثائق ، بغداد.

وزارة التربية العراقية (٢٠١١), رقم ٢٢ .
سمية بن دحو (٢٠١٧) الارتياح النفسي في العمل وعلاقته بالخلفية الطلابية للعامل , مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية , رسالة ماجستير , جامعة وهران , الجزائر, العدد , ٣١ .
اسماعيل احمد محمد حسين (٢٠١١): الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الاسرية , كلية العلوم التربوية , الجامعة الاردنية .رسالة ماجستير.
كمال ابراهيم مرسي (٢٠٠٠) السعادة وتنمية الصحة النفسية, الجزء ١, دار النشر الجامعي , القاهرة.
العاني , عبد القهار داود (٢٠١٤): منهج البحث والتحقيق في الدراسات العلمية والانسانية , دار القلم للنشر والتوزيع , دمشق , سوريا .
الزهيري حيدر عبد الكريم (٢٠١٧): مناهج البحث التربوي , مركز النشر ديونو لتعليم التفكير , عمان الاردن ط ١ .
رامي مقداد خزعل (٢٠٢٠) : الارتياح النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة , كلية التربية للعلوم الانسانية , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة تكريت.

مسعودي أمحمد (٢٠١٦): الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين , اطروحة دكتوراه , كلية العلوم الاجتماعية جامعة وهران ٢ , الجزائر.
الخطيب , احمد حامد والخطيب , محمد احمد (٢٠١١): الاختبارات والمقاييس النفسية , ط ١ المصادر الانكليزية

١٩٩٥): Cross – Cultural Correlates of life statis (Diener & Diener; .faction and self Esteem, J ournd of personality & soeial , ١٩٩٥
Ryff ١٩٨٩ :Happiness is everythiny or is ? exploration on the meaning of psychological will .journal o fp rersonahty and social psychologg .vol, No, ٦

, (٢٠٠٦)Best News Yet on the Six-factor model of well-_____ being social Science Research ٢٠٠٦, P٨٥-٩٥

الملحق (١)

مقياس الارتياح النفسي بصورته النهائية

عزيزي الطالب المحترم.....

تحية طيبة....

وقد وضع أمامك مجموعة من الفقرات التي تقيس الارتياح النفسي يرجى التفضل بقراءتها بشكل دقيق والاجابة عنها للتعبير عن موقفك منها , علماً ان إجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ولا حاجة لذكر الاسم .
ولكم كل الاحترام والتقدير.....

تعليمات تطبيق المقياس :-

الإجابة على فقرات المقياس يوضع علامة (✓) بجانب كل فقرة وتحت المستوى الذي ينطبق عليك , وكما موضح في المثال التالي :-

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي احياناً	لا تنطبق علي
١	اشعر بالسعادة عند قيامي بواجباتي		✓	

اشرف
الباحث
أ. د. عدنان محمود عباس
أحمد حسن

مهند

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي احياناً	لا تنطبق عليه
١	اظهر الود لزملائي			
٢	يصعب عليه مواجهة المواقف الصعبة			
٣	لدي المهارة لجعل بيئتي جميلة			
٤	اشعر بالارتياح عندما احقق اهدافي			
٥	استطيع تطوير قدراتي بنفسني			
٦	اشعر بانني محبوب من قبل الاخرين			
٧	علاقتي مع زملائي مبنية على الحب والاحترام			
٨	لدي القدرة على العمل بمفردي			
٩	يسعدني المشاركة في حملة اصدقاء البيئة			
١٠	اتمتع بحياة اجتماعية واسعة			
١١	عندما اتواجد مع اسرتي اشعر بالسعادة			

			انزعج عندما ينتقدني	١
			احد	٢
			اساعد زملائي في	١
			المواقف الصعبة	٣
			قادراً على تنظيم	١
			واجباتي بنفسي	٤
			اتوتر عندما اشاهد	١
			النفائيات في الشوارع	٥
			لدي طموحات كبيرة	١
			للمستقبل	٦
			اجد متعة عند ممارسة	١
			خبرات جديدة مع	٧
			الآخرين	
			استفيد من توجيه	١
			الآخرين	٨
			اصغي لسماع مشكلات	١
			زملائي	٩
			اشعر بالراحة عندما	٢
			أعالج مشاكلي بنفسي	٠
			اشعر بالأمان كوني	٢
			احب بيئتي	١
			ل	٢
			دي ثقة عالية في الحيا	٢
			اتكيف مع المواقف	٢
			التي اتعرض لها	٣
			اشعر ان مكثاتي	٢
			الاجتماعية عالية	٤
			استعمل عبارات لائقة	٢
			عند الحديث مع	٥
			زملائي	
			انزعج عندما اوجه	٢
			مواقف صعبة	٦
			استمتع برؤية الزهور	٢
			وراحتها	٧
			لدي افكار جديدة	٢
			اتجاوز المعوقات	٨
			اسعى لتطوير قدراتي	٢
			باستمرار	٩

٣	اشعر ان حياتي ذات		
٠	معنى		

الملحق (٢)
أسماء السادة المحكمين لأدوات الدراسة مرتبة حسب الحروف الابجدية وحسب درجاتهم العلمية

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل	تحكيم المقياس
	أ.د. احسان عليوي ناصر	قياس وتقويم	جامعة بغداد - كلية التربية ابن الهيثم	*
	أ.د. اياد هاشم السعدي	علم النفس التربوي	جامعة ديالى - كلية المقداد	*
	أ.د. زهرة موسى جعفر	علم النفس النمو	جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الانسانية	*
	أ.د. سلمان جودت مناع	إرشاد النفسي والتوجيه التربوي	الجامعة المستنصرية - كلية التربية	*
	أ.د. سميرة علي حسن	إرشاد النفسي والتوجيه التربوي	جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الانسانية	*
	أ.د. لطيفة ماجد محمود	علم النفس العام	جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الانسانية	*
	أ.د. محمد انور محمود	قياس وتقويم	جامعة بغداد - كلية التربية - ابن الرشد	*
	أ.د. مظهر عبد الكريم العبيدي	علم النفس التربوي	جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الانسانية	*
	أ.د. ياسين حميد عيال	قياس وتقويم	جامعة بغداد - كلية التربية - ابن الرشد	*
	أ.م.د. أزهار ماجد الربيعي	الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي	الجامعة المستنصرية - كلية التربية	*
	أ.م.د. عامر مهدي صالح	قياس وتقويم	جامعة تكريت - كلية التربية للعلوم الانسانية	*
	أ.م.د. ايمان حسن جعدان	إرشاد النفسي والتوجيه التربوي	جامعة بغداد - كلية التربية - ابن الرشد	*
	أ.م.د. جبار ثاير جبار	الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي	جامعة ديالى - كلية التربية الأساسية	*
	أ.م.د. رحيم همللي معارج	إرشاد النفسي والتوجيه التربوي	جامعة بغداد - كلية التربية - ابن الرشد	*
	أ.م.د. سناء حسين خلف	الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي	جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الانسانية	*
	أ.م.د. سناء علي حسون	الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي	مديرية تربية ديالى - معهد الفنون الجميلة	*

*	جامعة ديالى - كُليّة التربية الأساسية	إرشاد النفسي والتوجيه التربوي	أ.م.د. صاحب عبد الله أحمد	
*	جامعة ديالى كُليّة التربية للعلوم الانسانية	علم النفس التربوي	أ.م.د. محمد براهيم الجبوري	
*	الجامعة المستنصرية - كُليّة التربية	إرشاد النفسي والتوجيه التربوي	ا.م.د محمود شاكر عبد الرزاق	
*	جامعة بغداد - كُليّة التربية - ابن رشد	إرشاد النفسي والتوجيه التربوي	أ.م.د. نادرة جميل حمد	