درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل

نبيل جبرين الجندي* وجبارة عبد تلاحمة

جامعة الخليل، فلسطين

استلم بتاريخ: ٢٠١٦/١٠/٣١ قبل بتاريخ: ٢٠١٦/١١/٢٣

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء درجات الشعور بالعافية النفسية لدى الطلبة الجامعيين في محافظة الخليل، وكذلك تقنين مقياس (رايف) للسعادة النفسية في البيئة الفلسطينية، وقد اختار الباحثان عينة عشوائية بسيطة قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل (جامعة الخليل، جامعة القدس المفتوحة، جامعة بوليتكنيك فلسطين)، وطبق عليهم مقياس (رايف) بعد ترجمته، وتم التحقق من دلالات صدق المحكمين وكذلك الثبات بطريقة كرونباخ ألفا، وقد خلصت الدراسة إلى أن مقياس (رايف) يتمتع بدلالات سيكومترية مرتفعة، وكذلك أسفرت الدراسة عن أن درجات الشعور بالعافية النفسية كان متوسطا، وأسفرت عن وجود فروق في درجات الشعور بالعافية النفسية وفقا للجنس لصالح الإناث، ووجود فروق وفقا لنوع التخصص لصالح الطلبة في الكليات الإنسانية، وعن وجود فروق وفقا للمستوى الاقتصادي لصالح الطلبة ذوي الدخول المرتفعة، وكذلك وجود فروق وفقا لمكان السكن لصالح الطلبة القرويين، فيما لم يكن هناك فروق في متوسطات الشعور بالعافية النفسية تعزى لمتغير الجامعة. وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات المنبثقة من نتائجها، أهمها ضرورة الاهتمام برفاهية الإنسان الفلسطيني خصوصا في المدن المكتظة، وكذلك ضرورة تحفيز الطلبة الجامعيين في الكليات العلمية، والتخفيف من درجات التوتر الحادثة لديهم بفعل المواد الدراسية والظروف الصعبة التي يواجهها المجتمع الفلسطيني.

كلمات مفتاحية: العافية النفسية، مقياس (رايف) المعرب.

Degrees of Psychological Well-Being among Students of Palestinian Universities in Hebron Governorate

Nabeel J. Al Jundy* & Jbarah A. Talahmeh
Hebron University, Palestine

Abstract: This study aims at investigating the levels of psychological well-being among Palestinian university students in Hebron District, and adapting Ryff's Psychological Well-being Scales to the Palestinian environment, The researchers applied the Ryff's Psychlogical Well-being Scales on a simple random sample of (200) students located at three Palestinian universities (Hebron University, Al-Quds open University, & Polytechnic University). Validity was confirmed. Moreover, the reliability of the scale was confirmed by using Cronbach α coefficient. The study concluded that the degrees of Palestinian students' psychological wellbeing were moderate. In addition to that, the study found that there were differences in the degree of psychological well-being according to gender in favor of females, differences according to the type of specialization in favor of students in the human colleges, differences due to the economic level in favor of students with higher incomes, and differences due to the place of residence in favor of villagers students. Furthermore, the study found there were no differences in the average psychological well-being due to the sitting university. Finally, the study has come out a set of recommendations stemming from its results, such as the need to address welfare for Palestinians, especially in crowded cities, as well as the need to motivate university students in science faculties, and to reduce the degrees of tension induced by the difficult context in which Palestinians live.

Keywords: Ryff's wellbeing scale, psychological wellbeing.

*nab466@yahoo.com

لا شك أن الشخصية السوية الحسنة بما تتمتع به من سمات إيجابية ممثلة في العافية النفسية والأمل والتفاؤل والطمأنينة وراحة البال والرضا عن الذات، والعلاقات الاجتماعية الدافئة، وطيب العيش وجودة الحياة، توفر للفرد فرصا كبيرة للنمو والارتقاء والازدهار (عكاشة وسليم، ٢٠١٠).

وقد كرس علم النفس مساحة كبيرة لفحص مختلف جوانب الحزن والاكتئاب والقلق والتعاسة والخوف والعدوان والانحراف والمرض (عبد العال ومظلوم، ٢٠١٣)، وبدأ يسود مجال البحث في علم النفس تيار يعزز التوجه إلى علم النفس الإيجابي، وبدأ العلماء يستقصون في مفاهيم مثل الأمل والتفاؤل والطمأنينة وجودة الحياة والعافية النفسية (عكاشة وسليم، ٢٠١٠)، ويرى سليجمان (٢٠٠٢) أن علم النفس الحديث أصبح يسعى لفهم الانفعالات الإيجابية ويبني جوانب القوة، ويزود البشر بما يساعدهم على أن يجدوا ما يسميه أرسطو "الحياة الطيبة"، وهذا التوجه الذي أخذه علم النفس الإيجابي، إنما تم وفق توصيات "مارتن سيلجمان" الذي دعا علماء النفس إلى البحث في القوى الإيجابية في الإنسان ومواطن القوة عنده وتعزيزها وتدعيمها كبديل عن البحث عن الجوانب السلبية والمرضية في الشخصية الإنسانية.

وعليه أصبح مفهوم العافية النفسية Psychological Well-Being من المفاهيم التي يتم تناولها في الفترة الأخيرة، لما له من دور هام في تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والعافية والرضا لدى الأفراد (عكاشة وسليم، ٢٠١٠)، ويعتبر مفهوم (رايف) للسعادة النفسية Psychological Well-Being من المفاهيم الرئيسة في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وقد سعت الثقافات المختلفة إلى الوصول إلى السعادة بوصفها هدفا أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفاؤل (أبو هاشم، ٢٠١٠)، ويتداخل هذا المفهوم مع بعض المفاهيم الإيجابية الأخرى كالشعور بالراحة، والرضا عن الحياة، والمتعة في الحياة، والتوافق النفسي، والإنجاز، والأمن النفسي، والقناعة والطمأنينة وطيب العيش (الجمال، ٢٠١٣).

وأصبح الوصول إلى العافية النفسية هدفا مهما في حياة الإنسان يسعى لتحقيقه كل من الفلاسفة والعلماء والحكومات المختلفة، ويؤدي تحقيقه إلى شعور الفرد بالرضا والبهجة وتحقيق الذات والأمل والتفاؤل والتوجه نحو الحياة بإيجابية (صالح، ٢٠١٣)، ويرى فري وستوتزر (Frey and Stutzer, 2002) أن يكون محور علم الاقتصاد هو سعادة الفرد نظرا لما يتصف به هذا الفرد من رؤيا مشرقة، في حين يرى أبو الحلاوة (٢٠١٤) أن الفرد السعيد يتسم بالقدرة على إدارة الأزمات بمشاعر إيجابية، والقدرة على تحمل الصعاب، ومواجهة مواقف الحياة وضغوطاتها.

وحصل مفهوم العافية النفسية على أهمية بالغة في دراسات (رايف) (Ryff, 1985-2007) التي تناولت هذه المفهوم وطرق البحث فيه، وكيفية قياسه وأهم المؤشرات للتعرف عليه (أبو هاشم، ٢٠١٠)، حيث وضعت (رايف) نموذجا يمكن من خلاله الاستدلال على درجة سعادة الفرد، وقد أسمته نموذج العوامل الستة للسعادة النفسية وهي: (الاستقلال الذاتي، والتمكن البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات) (أبو هاشم والقدور، ٢٠١٢).

ولا شك أن العافية النفسية من المفاهيم المعقدة نسبيا نظرا لصعوبة تحليل عناصرها والعوامل التي تبنى عليها، إذ يشكل هذا المفهوم العمود الفقري لعلم النفس الإيجابي الذي يتناول الجانب الإيجابي من شخصية الإنسان بعيدا عن الأمراض النفسية كالقلق والاكتئاب والتوتر والخوف، هذه العافية التي لطالما تناولها علماء النفس كهدف نبيل يسعى الإنسان للعيش في ظلاله، والذي تتشارك العوامل النفسية والاجتماعية والوجدانية والمعرفية والاقتصادية في بلورتها وبنائها (عكاشة وسليم، ٢٠١٠).

وتعددت جوانب تحديد العافية النفسية عند كثير من علماء النفس والباحثين، حيث ترى رايف وزملاؤها (Ryff & colleagues, 2006)، أن العافية النفسية هي: شعور الفرد الإيجابي بطيب العيش وحسن الحال، واستقلاليته في الحياة واعتماده على نفسه، وقدرته على اتخاذ قراراته بنفسه وتنظيم شؤون حياته المختلفة، والاستفادة بفاعلية وإيجابية من جميع الظروف البيئية المحيطة به، وأن يكون له هدف واضح وواقعي يوجه جل أفعاله وسلوكياته وتصرفاته في سبيل الوصول إلى هذا الهدف، وقدرته على بناء علاقات اجتماعية متوازنة ودافئة وإيجابية مع الآخرين، كما ترتبط العافية النفسية بكل من الإيمان بالله والتوكل عليه والإحساس بالعافية الحقيقية والطمأنينة النفسية والراحة والارتياح النفسي والثقة والتعاطف والصداقة والتعاون وحب الغير والأخذ والعطاء والسكينة.

كذلك ينظر ستيوارت -براون ,Stewart-Brown (2000) إلى العافية النفسية على أنها: حالة وجدانية شعورية، تتخلق لدى الفرد عندما تصبح مشاعره الانفعالية الإيجابية كالحيوية والحب وحسن التعامل مع الآخرين وطيب العيش والثقة بالنفس في حالة توازن.

بينما يرى جونزاليز وكاساس وكويندرز (Gonzalez, Casas, & Coenders, 2007) أن العافية النفسية تعد أحد مكونات جودة الحياة Psychological Well – Being as a Component of Quality of Life. ويحددها أرجايل (١٩٩٧) بأنها شعور طيب نحو الذات والطمأنينة النفسية وراحة البال والحيوية والعلاقات الاجتماعية الدافئة والتفاؤل والأمل. في حين ترى النيال وعلي (١٩٩٥) أن العافية شعور وجداني إيجابي يبدأ ظهوره عند الفرد منذ طفولته السوية ويستمر معه خلال مراحل عمره، وهي مشاعر راقية يسعى الإنسان للوصول إليها باعتبارها من الغايات الأساسية التي تضفي على الحياة قيمة ومعنى، وقد وضعت (رايف) وكيز (Ryff & Keyes, 1995) نموذجا للسعادة النفسية يعرف باسم نموذج العوامل الستة يتضمن العوامل الآتية:

تقبل الذات Self-Acceptance: ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات وفق القدرات والإمكانيات المتاحة، وكذلك الاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية، والارتقاء بالذات صعودا إلى الكمال.

العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations With Others: قدرة الفرد على بناء وتكوين علاقات اجتماعية دافئة مع الآخرين مبنية على الثقة المتبادلة والود والاحترام والتعاون والتعاطف والانتقاد البناء.

الاستقلالية Autonomy: قدرة الفرد على تقرير مصيره بنفسه، وقدرته على اتخاذ قراراته بذاته وبمحض إرادته، وقدرته على مقاومة الضغوط الاجتماعية، والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء تفاعله مع الآخرين، والقدرة على التفكير والتصرف بطرق منطقية وتقييم نفسه وفقا للمعايير الاجتماعية المقبولة،

التمكن البيئي Environmental Mastery: قدرة الفرد على السيطرة على البيئة والتحكم بها وتنظيمها لصالحه، والقدرة على تحليل البيئة من اجل الاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، إضافة إلى التحلي بالمرونة والهدوء في التعامل مع البيئة المحيطة وتغييرها من خلال خبراته الماضية والحاضرة لتكون وسيلة لتحقيق أهداف حياته، والقدرة على إدارة البيئة والتجديد والابتكار.

الهدف من الحياة Purpose in Life: قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه تصرفاته وسلوكه وأفعاله وأفكاره نحو تحقيق هذا الهدف، مع التحلي بروح المثابرة والصبر والإصرار والإيمان ومقاومة كل العقبات التي قد تحول دون الوصول إلى الهدف المنشود.

النمو الشخصي Personal Growth: قدرة الفرد على تنمية قدراته وتطويرها، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، كذلك قدرته على إدراك طاقاته والارتقاء بها، والتحلي بالمرونة الكافية والاستعداد العقلي

والنفسي لتلقي خبرات جديدة تضاف إلى خبراته السابقة.

وقدمت كل من رايف وسنجر (Ryff & Singer, 2008) وصفا تفصيليا لخصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي العافية النفسية، ففي مجال الاستقلالية ترى (رايف) أن الأفراد الذين يتمتعون بدرجات عالية من العافية لديهم القدرة على اتخاذ القرار بمحض إرادتهم، ومقاومة الضغوط الاجتماعية التي تقف حائلا دون مقدرتهم على اتخاذ القرار، كذلك يمتلكون مهارة التفكير المنطقي والتفاعل بطرق عديدة وضبط انفعالاتهم وسلوكهم في مختلف المواقف، في حين يتأثر الأفراد منخفضي العافية بالضغوط الاجتماعية في اتخاذ القرار، ويخضعون لأحكام الآخرين وقراراتهم.

وفي مجال التمكين البيئي فإن الأفراد السعداء لديهم كفاءة عالية في إدارة البيئة وترويضها لصالحهم، والعمل بفاعلية على اقتناص الفرص المناسبة واستغلالها على أكمل وجه من أجل النهوض بحياتهم وذواتهم، لكن الأفراد غير السعداء يجدون صعوبة بالغة في إدارة شؤون حياتهم اليومية، ويشعرون بعدم القدرة على تحسين البيئة المحيطة بهم وليس لديهم الوعي الكافي بالفرص المناسبة لقدراتهم وميولهم واهتماماتهم.

وفي مجال النمو الشخصي فإن العمل المستمر على تطوير الشخصية، والانفتاح على الخبرات والمعارف الجديدة، ومرونة التفكير في التعامل مع المواقف الحياتية، والشعور بالتفاؤل والتحسين المستمر للذات والسلوك، يعد من أهم ما يتميز به الأفراد السعداء، مقابل ذلك فإن الإحساس بنقص النمو الشخصي، وعدم القدرة على امتلاك خبرات جديدة بمرور الوقت، وقلة الاستمتاع بالحياة، والجمود في التعامل مع الأزمات والمواقف الجديدة، كل ذلك من خصائص الأفراد منخفضي العافية (Ryff & Singer, 2008).

وحللت رايف وسنجر خصائص الأفراد السعداء في مجال علاقاتهم الاجتماعية مع الآخرين فوجدت أن الدفء والثقة بالآخرين والاهتمام بهم وتكوين صداقات حقيقية معهم على أساس الاحترام المتبادل والتفهم والتعاون والعطاء المتبادل من أهم ما يميز هؤلاء السعداء، أما الأفراد الذين لا نصيب للسعادة في حياتهم فتراهم يجدون صعوبات كبيرة في تكوين علاقات جيدة مع الآخرين، وإن وجدت تلك العلاقات فإن عدم الثقة والتشكيك والإحباط وتدني الاحترام من أهم ما يميزها ، وترى رايف وسنجر (Ryff & Singer, 2008) أن الشعور الطيب بالحياة ووضع الأهداف السامية فيها، والسعي الدؤوب لتحقيق تلك الأهداف من أهم ما يوصف به من يتمتعون بدرجات عالية من العافية ، أما الآخرون فلا معنى حقيقي للحياة عندهم وليس لديهم المهارة و القدرة الكافية على تحديد نظرتهم وماذا يريدون من الحياة، وإن وجدت فلا يملكون خططا واضحة لتحقيق أهدافهم (Ryff & Singer, 2008).

وقد أجريت العديد من الدراسات لفحص الخصائص السيكومترية لمقياس رايف للسعادة النفسية وللكشف عن المتغيرات المرتبطة بالعافية النفسية، فقد استخدم هاوسر وسبرنغر وبودروفسكا (Hauser, Springer, Pudrovska, 2005) ، بيانات من دراسات طولية من جامعة ويسكونسن-ماديسون (WLS, 1993 - 2004) والمسح الوطني للعائلات (NSFH, 1992 - 2001) للتحقق من استقرار البنية العاملية لنموذج (رايف) سداسي العوامل للسعادة النفسية، وأظهرت النتائج في العينتين تحقيق النموذج لدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي بين الأبعاد وبعضها، وأن معامل استقرار البنية العاملية مرتفع (٠,٨٥)، وحقق النموذج شروط مطابقة جيدة.

وفحص أبوت ومجموعة من الباحثين (Abbott, Ploubidis, Huppert, Kuh, Wadsworth, & Croudace, 2006) الخصائص السيكومترية لمقياس (رايف) للسعادة النفسية لدى عينة من النساء البريطانيات، وأظهرت النتائج وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين الأبعاد المكونة للمقياس والدرجة الكلية، وكذلك الأبعاد ببعضها، وتمتع المقياس بدرجة مرتفعة من

الصدق التنبؤي للصحة النفسية للعينة، بالإضافة إلى تحقق شروط حسن المطابقة للنموذج سداسي الأبعاد باستخدام التحليل العاملي.

ودرس كوك ورفاقه Cooke, Bewick, Barkham, (Bradley, & Audin, 2006) العافية النفسية لدى طلاب السنة الأولى بالجامعة في بريطانيا حيث طبق مقياس العافية النفسية على عينة مكونة من (٤٦٩٩) طالبا وطالبة، حيث أظهرت نتائج الدراسة انخفاض درجات العافية النفسية لديهم وارتفاع مستوى القلق والإجهاد والاكتئاب نتيجة وجودهم في مجتمع جامعي جديد.

وتناولت دراسة فيرناندز ورفاقه (Fernandes, Vasconcelos-Raposo, & Teixeira, 2010) الخصائص السيكومترية لمقياس (رايف) للسعادة النفسية لدى المراهقين البرتغاليين، وتكونت العينة من (١٩٦٣) طالبا وطالبة بالمرحلة الثانوية والجامعية، وطبق عليهم جميعا مقياس (رايف) للسعادة النفسية، وأظهرت النتائج تمتع النسخة البرتغالية من المقياس بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي وكذلك صدق نموذج (رايف) للسعادة النفسية في البيئة البرتغالية.

وتناول نيجوفان (Negovan, 2010) أبعاد العافية النفسية لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (٤٤٩) طالبا وطالبة بالجامعة من كليات علم النفس والعلوم التربوية، وطبق عليهم مقياس (رايف) للسعادة النفسية الشخصية، وأظهرت النتائج تمتع مقياس (رايف) للسعادة بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي والصدق المرتبط بالمحك من خلال بعض المؤشرات للسعادة الشخصية لدى الطلاب، وكذلك الصدق البنائي حيث حقق النموذج سداسي العوامل شروط حسن مطابقة مقبولة.

ودرس أبو هاشم والقدور(٢٠١٢) في جامعة الزقازيق دلالات صدق وثبات الصورة العربية من مقياس العافية النفسية لكارول (رايف) (PWB) على عينات مصرية وسعودية وسورية من طلبة الجامعة، وقد شارك في الدراسة عينة قوامها (١٣٧٤) طالبا وطالبة منهم (٤٥٠) طالبا وطالبة من المصريين، (٤٢٤) طالبا وطالبة من السعوديين، (٥٠٠) طالبا وطالبة من السوريين، واستخدم الباحثون معامل الارتباط، ومعامل كرونباخ ألفا، والتجزئة النصفية، والتحليل العاملي، وأظهرت نتائج الدراسة توفر درجات مقبولة من الاتساق الداخلي باستخدام معامل الارتباط في البيئة المصرية – السعودية – السورية، وتوفر درجة مقبولة من الثبات لمقياس العافية النفسية المعرب في البيئة المصرية والسعودية والسورية باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، كما أشارت الدراسة إلى عدم وجود اختلاف في البناء العاملي لمقياس العافية النفسية لدى طلبة الجامعات باختلاف الجنسية.

وحللت دية (٢٠١٢) الخصائص السيكومترية لمقياس كارول (رايف) للسعادة النفسية (PWB) باستخدام عينة قوامها (٤٨٥) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية في عمان، منهم ٩٠ عينة استطلاعية، وكانت ثلث العينة من الذكور بسبب طبيعة توزيعهم في الجامعة، وتكون المقياس من ٨٤ فقرة، حيث مثلت هذه الفقرات معا مؤشرا للسعادة النفسية من خلال ستة أبعاد هي: تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، النمو الشخصي، التمكن من البيئة، الهدف من الحياة. وقد بينت التحليلات السيكومترية أن المقياس المترجم للغة العربية يتصف بصدق الترجمة والصدق الظاهري، كما يتمتع بدرجات اتساق داخلي مرتفعة (٠,٩٤) ولديه معايير ثبات عالية بلغت (٠,٨٧) تنسجم مع تلك التي أوجدها واضعو المقياس. كما أشارت الدراسة ومن خلال استخراج معاملات الارتباط بين كل من الفقرات والأبعاد والمقياس إلى تمتع المقياس المعرب بصدق البناء، وهذا يشير إلى أن هذه الدراسة توفر نسخة مترجمة للغة العربية من مقياس العافية النفسية تتمتع بالصدق والثبات.

وهدفت دراسة صالح (٢٠١٣) إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالعافية والتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة، كما هدفت لمعرفة إذا ما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين

متوسطات درجات الطلاب على مقياس العافية والتوجه نحو الحياة تعزى إلى متغير (الحالة الاقتصادية، والعمر، والجنس، ودرجة الإعاقة)، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٢) طالبا وطالبة من المعاقين حركيا الملتحقين ببرامج التعليم المستمر بالجامعة الإسلامية، واستخدمت الباحثة مقياس العافية ومقياس التوجه نحو الحياة من إعدادها، وأظهرت الدراسة وجود علاقة دالة إحصائيا بين الشعور بالعافية لدى المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة، والتوجه نحو الحياة، كما أسفرت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الطلبة على مقياس العافية ومقياس التوجه نحو الحياة تعزى إلى متغير الجنس.

وهدفت دراسة الجمال (٢٠١٣) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين العافية النفسية بمكوناتها الفرعية والتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلبة جامعة تبوك، حيث تناولت الباحثة عينة مكونة من (٢٥٨) طالبا وطالبة موزعين على كليات التربية والآداب والعلوم، حيث طبق عليهم مقياس العافية النفسية ومقياس الاتجاه نحو الدراسة الجامعية، واستخدمت الباحثة معامل الارتباط واختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي الاتجاه وتحليل الانحدار، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقات ارتباطية دالة بين درجات الطلبة في العافية النفسية بمكوناتها الفرعية والتحصيل الدراسي، وكذلك أظهرت الدراسة وجود فروق بين متوسطات مستويات الذكور والإناث في العافية النفسية بمكوناتها الفرعية، وكذلك عدم وجود فروق بين متوسطات مستويات الطلبة ذوي التخصصات العلمية وذوي التخصصات الأدبية في العافية النفسية بمكوناتها الفرعية. وتناولت دراسة أبو عمشة (٢٠١٣) الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالشعور بالعافية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، واختار الباحث عينة قوامها (٦٠٣) من طلبة الجامعات في محافظة غزة وطبق عليهم مقياس الذكاء الاجتماعي ومقياس الذكاء الوجداني، ومقياس أكسفورد للسعادة، وأسفرت الدراسة عن أن درجات كل من الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني والشعور بالعافية لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة الجامعات بمحافظة غزة قد ظهر بنسب متوسطة، وأن هناك علاقة طردية بين كل من الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني والدرجة الكلية للشعور بالعافية لدى أفراد العينة، وعن عدم وجود فروق في الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني والشعور بالعافية تبعا لمتغير الكلية لدى أفراد العينة، وعن وجود فروق في الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني والشعور بالعافية تبعا لمتغير الجامعة لصالح طلبة جامعة الأزهر.

ويلاحظ من العرض السابق للدراسات التي أجريت حول موضوع العافية النفسية أن العافية النفسية ترتبط بعلاقات طردية بالتوجه نحو الحياة والتحصيل الدراسي والثقة بالنفس والاستقلالية، كما لوحظ وجود علاقة إيجابية بين كل من الذكاء الوجداني والذكاء الاجتماعي من جهة والعافية من جهة أخرى كما في دراستي (الجمال، ٢٠١٣) و(صالح، ٢٠١٣).

كما بحثت الدراسات السابقة الخصائص السيكومترية لمقياس رايف للسعادة النفسية وخلصت بنتيجة تمتع هذا المقياس بدلالات صدق وثبات عالية كما في دراسات (دية، ٢٠١٢) و(أبو هاشم والقدرو، ٢٠١٢) و(Fernandes et al, 2010) وجميع تلك الدراسات عززت الدلالات السيكومترية لمقياس رايف من حيث درجات الصدق والثبات العالية.

وتأتي الدراسة الحالية لاستكمال جهود الباحثين في استقصاء مستويات العافية النفسية لدى الشباب الجامعي في البيئة الفلسطينية كبيئة لم تجر فيها مثل هذه الدراسات.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تبدو الحاجة في البيئة الفلسطينية ملحة لكشف عن العافية النفسية لدى الأفراد في المجتمع الفلسطيني، وذلك لأن المجتمعات العربية والفلسطينية تعاني من أزمات سياسية واقتصادية

واجتماعية، وهي بحاجة إلى الأخذ بالمتغيرات الإيجابية على المستوى الفردي والجماعي، ليس من أجل المساعدة في تخفيف المعاناة الجسمية والنفسية والاجتماعية لدى الأفراد فقط، وإنما لرفع كفاءتهم في مواجهة التحديات والضغوطات اليومية، وكذلك تكمن مشكلة الدراسة في أن فئة الشباب الجامعي في فلسطين يعانون من أزمات نفسية كثيرة، ولما كانت مدينة الخليل من أكبر المدن الفلسطينية، فإن هذه الدراسة تحاول الكشف عن مستويات الشعور بالعافية، وفحص الفروق في الشعور بالعافية وفقا لبعض المتغيرات المستقلة وتحديدا فإن هذه الدراسة حاولت الإجابة على الأسئلة الآتية:

١. **ما درجات الشعور بالعافية النفسية كما يدركها طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة الخليل؟**
٢. **هل تختلف مستويات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة الخليل وفقا لمتغيرات الجنس ومكان السكن ونوع الكلية والجامعة التي يدرس فيها الطلبة، ومستوى الدخل؟**

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى استقصاء واقع درجات الشعور بالعافية لدى الشباب الجامعي في محافظة الخليل، والتحقق من دلالات الفروق في درجات الشعور بالعافية وفقا لبعض المتغيرات المستقلة كجنس الطالب، ومكان سكنه، والجامعة التي يدرس فيها، ومستوى دخل الطالب، الأمر الذي قد يساعد الفئات المعنية بالشباب في المجتمع الفلسطيني على تعزيز الجوانب الإيجابية، والحد من العوامل التي قد تؤثر سلبا على العافية النفسية لدى الشباب الجامعي في محافظة الخليل.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها توفر مقياسا مقننا في البيئة الفلسطينية يكشف عن درجات الشعور بالعافية النفسية لدى فئة الشباب، وهذا من شأنه أن يساعد الباحثين لتوظيفه في البيئة الفلسطينية لغايات إجراء الدراسات المرتبطة بموضوع العافية النفسية، كما وتكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تشخص واقع الشعور بالعافية النفسية لدى الشباب الأمر الذي قد يفيد أولياء الأمور والتربويين في تحسين واقع الظروف النفسية التي يعيش فيها الشباب الفلسطيني. وتستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية الموضوع الذي تتناوله، حيث للسعادة النفسية آثار إيجابية قوية على سلوك الفرد، منها التفكير الإيجابي إذ يتناول الناس قضاياهم الحياتية الهامة بطريقة أكثر إيجابية عندما يكونون سعداء، ويكون السعداء أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديرا لذواتهم ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل (صالح، ٢٠١٣).

محددات الدراسة

تتحدد نتائج هذه الدراسة بدرجة تمثيل العينة للمجتمع المدروس وهم طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، مما يضع قيودا على تعميم نتائجها إلا على بيئات مشابهة. وتتحدد إمكانية تعميم نتائج الدراسة الحالية تبعا لعدة شروط هي الخصائص الديموغرافية والتحصيلية لأفراد الدراسة وتبعا للخصائص السيكومترية للأداة المستخدمة في الدراسة، والتي استندت إلى أسلوب التقرير الذاتي بالإضافة إلى طبيعة العوامل الزمنية والظرفية لتطبيق الدراسة الحالية والتي امتدت خلال الفترة الواقعة في الشهور الثالثة الأولى من العام ٢٠١٦.

الطريقة والإجراءات

تحقيقا لأهداف الدراسة استخدم المنهج البحثي الوصفي المسحي (التل؛ البطش؛ وأبو زينة ، ٢٠٠٧)، حيث يوفر هذا المنهج بيانات عن واقع الظاهرة المراد دراستها، مع تفسير لهذه البيانات، نظرا لأن الدراسة الحالية هدفت للتحقق من صدق وثبات مقاييس رايف للسعادة النفسية، والتعرف على مستويات الشعور بالعافية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المسجلين في الجامعات الفلسطينية التالية: الخليل وعددهم ٨٧٢٠ طالبا، والقدس المفتوحة وعددهم ١٠١١٥ طالبا وبوليتيكنك فلسطين وعددهم ٥٧١٠ طالبا، وذلك في العام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦، وبلغ عدد الطلبة جميعا في الجامعات الثلاث (٢٤٥٤٥) طالبا وطالبة.

عينة الدراسة

اختار الباحثان عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة، إذ قام الباحثان بزيارة الجامعات المشمولة بالدراسة وتم توزيع أدوات الدراسة بشكل عشوائي بين الطلبة في حرم كل جامعة، مع مراعاة رغبة الطالبة أو الطالبة بالاستجابة عن فقرات أداة الدراسة، وقد بلغ حجم العينة ٢٠٠ طالبا وطالبة، موزعين على ثلاث جامعات، وتوزعت عينة الدراسة وفقا لكل من الجامعة ومستوى الدخل كما يتضح في جدول ١.

جدول ١
توزيع عينة الدراسة وفقا لكل من الجامعة ومستوى الدخل

الجامعة / مستوى الدخل	أقل من ٢٠٠٠	٢٠٠٠- ٤٠٠٠	أكثر من ٤٠٠٠	المجموع
الخليل	٢١	٣٧	١٢	٧٠
القدس المفتوحة	٢٦	٣٥	١٠	٧١
بوليتكنك فلسطين	٢٥	٢٦	٨	٥٩
المجموع	٧٢	٩٨	٣٠	٢٠٠

أداة الدراسة

مقاييس رايف للسعادة النفسية Ryff's Psychological Well-Being scales (PWB). استخدم الباحثان في الدراسة الحالية مقاييس العافية النفسية من إعداد كارول رايف (Carol Ryff, 1989). وعبر عنه بمقياس رايف وليس بمقاييس رايف كي لا يقع المستفيد من الدراسة في لبس البحث عن عدة مقاييس ، وتتكون الصورة الأصلية للمقاييس من ١٢٠ فقرة موزعة على ٦ ستة أبعاد بواقع ٢٠ عشرين فقرة لكل بعد. وقد ظهرت صور كثيرة من هذا المقياس منها الصورة الحالية المستخدمة لغايات البحث الحالي، والتي تتكون من ٤٢ فقرة بواقع ٧ سبع فقرات لكل بعد من أبعاد العافية النفسية الستة وهي: الاستقلالية، التمكن البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الهدف في الحياة، وتقبل الذات. ويطلب من المستجيبين تقدير مدى موافقتهم على فقرات المقاييس الستة على سلم ليكرت مكون من خمس درجات تتراوح من معارض بشدة (١)؛ معارض (٢)؛ محايد (٣)؛ موافق (٤)؛ إلى موافق بشدة (٥)، وذلك بالترتيب في حالة العبارات الموجبة الاثنين والعشرين (٢٢)، وتعكس في حالة العبارات السالبة (٢٠) العشرين ذات الأرقام التالية: ٣، ٥، ١٠، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٣، ٢٦، ٢٧، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٤، ٣٦، ٣٩، ٤١. ويتراوح متوسط الدرجة الكلية للشعور بالعافية النفسية ما بين (٤٢-٢١٠) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من العافية النفسية.

وقد تم تقنين أداة الدراسة على البيئة العربية الفلسطينية ضمن مجموعة من الخطوات تكمن في حصول الباحثين على النسخة الأصلية من مقاييس رايف للسعادة النفسية (Ryff's Psychological Well-Being scales (PWB)، وبوشر بتقنينه ليتلاءم مع البيئة العربية الفلسطينية، وذلك من خلال القيام بعدة خطوات أهمها: ترجمة فقرات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، وكذلك تم اعتماد الترجمة العكسية Back translation للتحقق من أن عملية الترجمة قد تمت بشكل دقيق وصحيح. كما تم استخراج مؤشرات الصدق والثبات لضمان الخصائص السيكومترية الكافية للمقاييس وذلك كما يلي.

صدق المحكمين

تم التحقق من صدق المحكمين بعرض المقياس على خمسة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس وعلم النفس التربوي والإرشاد التربوي والقياس والتقويم في الجامعات الفلسطينية، وقد أقروا بملاءمة الفقرات ومناسبتها للبيئة الفلسطينية، وعن قدرتها عن الكشف عن الشعور بالعافية النفسية

لدى المستجيبين، في حين تم تعديل فقرتين فقط تعديلا طفيفا هي الفقرات ذات الأرقام ٨ و ١٣ من فقرات المقياس المرفق حتى تكون أكثر ملاءمة للبيئة الفلسطينية.

ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة الثبات (ألفا كرونباخ) حيث بلغت نسبة الثبات (٠,٨٢) وهي قيمة تسمح باستخدام المقياس لأغراض البحث العلمي.

مصطلحات الدراسة

العافية النفسية Psychological Well-Being: يقصد بالعافية النفسية (Ryff et al., 2006) الإحساس الإيجابي بحسن الحال وطيب العيش ويمكن الاستدلال عليه بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته وقدرته على إدارة حياته بنفسه واتخاذ قراراته دون الالتفات لأية ضغوطات اجتماعية، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين مبنية على الثقة والتعاون والاستمرار فيها، كما ترتبط العافية النفسية بكل من الإحساس العام بالعافية والسكينة والطمأنينة النفسية والتفاؤل والأمل وحب الآخرين ومساعدتهم والإيمان والتوكل على الله. وبالأداء والاشتغال الوظيفي الإيجابي (Ryff & Keyes, 1995, p. 719).

طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل: ويقصد بهم جميع الطلبة في مرحلة البكالوريوس في الجامعات القائمة في محافظة الخليل وهي جامعة الخليل وجامعة القدس المفتوحة وجامعة بوليتكنيك فلسطين.

إجراءات الدراسة: تم تحديد مجتمع الدراسة، وتم تحديد عدد أفراد العينة من كل جامعة ثم تم الحصول على الموافقة من إدارة كل جامعة لغايات تطبيق أدوات الدراسة فيها، ثم قام الباحثان بزيارة الجامعات المشمولة في الدراسة، وتم اختيار الطلبة بشكل عشوائي لتعبئة أداة الدراسة وقد تم مراعاة أن يكون المستجيب أو المستجيبة لديه الرغبة في الاستجابة على أداة الدراسة مما يضمن نتائج أكثر دقة، وبعد ذلك تم تجميع الاستبانات وتفريغها وتحليلها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية.

المعالجة الإحصائية: تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل ألفا كرونباخ وحساب معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية واختبار "ت"، واختبار تحليل التباين الأحادي (One way analysis of variance (ANOVA). وقد تم تحليل هذه البيانات إحصائيا باستخدام رزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) للإجابة عن أسئلة الدراسة.

نتائج الدراسة

للإجابة على سؤال الدراسةالأول وهو: **ما درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة الخليل؟** تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لاستجابات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس وذلك بعد عكس الفقرات السلبية وترتيبها تنازليا وفقا لأهميتها، وكانت النتائج كما يوضحها جدول ٢ في ملحق الدراسة.

يتبين من جدول ٢ أن استجابات الطلبة على مقياس العافية النفسية كانت معظمها إيجابية، وتراوحت النسب المئوية للاستجابات بين (٤٤,٥% - ٧٩,٥%) وكانت أعلى الفقرات من حيث متوسط الاستجابة هي الفقرة رقم (٣٥) والتي كان نصها "أنا لست واحدا من الناس الذين يعيشون بلا هدف" بنسبة مئوية بلغت (٧٩,٥%)، وجاءت الفقرة رقم ٣٨ (لدي قدرة على إيجاد أسلوب حياة لنفسي يتفق مع ما أحب) في المرتبة الثانية، بينما احتلت الفقرة رقم ٣ (لا أهتم بالأنشطة التي تحسن من خبراتي وآفاقي) المرتبة الثالثة، وقد كانت درجات الشعور بالعافية على هذه الفقرات مرتفعة، بينما كانت أدنى ثلاث فقرات مرتبة على التوالي الفقرة رقم (٢٦) (كثيرا ما أشعر بالضغط والإرهاق مما أتحمله من مسؤوليات)، والفقرة

١٤ (لا أشعر بالارتياح خلال تعاملي مع الناس) والفقرة ٢٧ (عندما أتعرض لموقف جديد، فإنني لا استمتع كثيرا إذا تطلب معالجة هذا الموقف تغيير طريقة تفكيري المألوفة في الحياة) وقد كانت النسب المئوية على هذه الفقرات متدنية.

كما يتضح من جدول ٢ أن الدرجة الكلية للشعور بالعافية قد كانت متوسطة، وهذا يعني أن طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل يتمتعون بدرجات متوسطة من العافية، رغم الظروف الصعبة التي يمرون بها على كل المستويات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، وتتفق هذه النتيجة في المجتمع الفلسطيني مع نتائج دراسة أبو عمشة (٢٠١٣) التي أظهرت أن درجات الشعور بالعافية لدى الطلبة الجامعيين في قطاع غزة قد كانت بدرجات متوسطة.

وللإجابة على سؤال الدراسة الثاني: **"هل تختلف درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة الخليل وفقا لمتغيرات الجنس ومكان السكن ونوع الكلية والجامعة ومستوى الدخل؟"** تم استخراج النتائج المتعلقة بالفرضيات الصفرية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥).

وللتحقق من صحة الفرضية الأولى تم استخدام اختبار (ت) لاختبار دلالة الفروق في متوسطات درجات العافية النفسية وفقا لمتغير الجنس وجدول ٣ يوضح ذلك.

يتبين من جدول ٣ أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس العافية النفسية يعزى لمتغير الجنس، حيث وجد أن قيمة ت = ٣,٢٠ وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (< ٠.٠١) ويوضح جدول ٣ أن الفروق في متوسط درجات الشعور بالعافية كان لصالح الإناث بمتوسط حسابي بلغ (م= ١٤٨,٢٦؛ ع=١٦,٠٤) مقابل الذكور بمتوسط بلغ (م= ١٤٠,٥٩؛ ع=١٦,٣). ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى أن الإناث يشعرن بأن دراستهن الجامعية قد حققت لهن ذواتهن، فلا يفكرن كثيرا في القضايا المتعلقة بتحمل المسؤولية في المستقبل كتكاليف الزواج وتوفير المسكن، والبحث عن وظيفة بعد التخرج، في حين يفكر الشاب الجامعي كثيرا في وظيفة بعد التخرج وفي بناء مستقبله في ظل الأوضاع الاقتصادية الصعبة، ذلك أن مسؤولية توفير المسكن في المجتمع الفلسطيني هي مسؤولية الذكور، فيشعر الشباب الذكور بعبء ومسؤولية تجعل درجات الشعور بالعافية لديهم أقل من تلك التي تشعر بها الإناث (أبو عمشة، ٢٠١٣).

جدول ٣

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الشعور بالعافية النفسية وفقا لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت*
ذكور	٦٩	١٤٠,٥٩	١٦,٢٩		
إناث	١٣١	١٤٨,٢٦	١٦,٠٤	١٩٨	٣,٢٠
المجموع	٢٠٠	١٤٤,٤٣	١٦,١٦		

* دال عند مستوى ٠,٠١

وتتفق نتائج هذه الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الجمال (٢٠١٣) والتي أوضحت وجود فروق بين متوسطات مستويات الذكور والإناث في العافية النفسية، لصالح الإناث. وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة صالح (٢٠١٣) والتي أوضحت عدم وجود فروق بين متوسطات مستويات الذكور والإناث في الشعور بالعافية النفسية.

وللتحقق من صحة الفرضية الثانية تم استخدام اختبار (ت) لاختبار دلالة الفروق في متوسطات درجات الشعور بالعافية النفسية لدى الطلبة الجامعيين وفقا لمتغير مكان السكن (قرية، مدينة) وجدول ٤ يوضح ذلك.

يتبين من جدول ٤ أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس العافية النفسية يعزى لمتغير السكن، حيث وجد أن قيمة ت = ٢,٣٧ ومستوى الدلالة = ٠,٠٢ وهذه قيمة دالة إحصائيا، ويوضح جدول أن الفروق كانت لصالح الطلبة الذين يسكنون القرى بمتوسط حسابي ١٤٧,١١ مقابل الطلبة الذين يسكنون في المدينة بمتوسط ١٤٠,٦٣، ولم تتوفر للباحثين دراسات سابقة درست هذا المتغير ولذلك فقد قام الباحثان بعقد بؤرة

نقاش اشتملت على سبعة من أساتذة علم اجتماع وعلم نفس لغايات الوقوف على هذه النتيجة، وقد أسفرت نتائج بؤرة النقاش إلى أن سكان القرى يتمتعون بعلاقات اجتماعية عميقة ودافئة، وهدوء في العيش، وأجواء نقية بعيدة عن التلوث، ويعتمدون على الخروج للتنزه في المناطق الريفية بعيدا عن ضوضاء المدينة، بينما تتسم العلاقات الاجتماعية في المدينة بالرسمية، كما ويؤثر ازدحام السكان والتلوث والأصوات المزعجة من المصانع والسيارات في الشعور بالإحباط وعدم الرضا عن الواقع المعاش، عدا عن توفر جميع الخدمات التي كانت تقدم في المدينة في الزمن الماضي في القرية الأمر الذي جعل سكان القرى يتمتعون بدرجات عافية نفسية أعلى من نظرائهم في المدينة.

جدول ٤

نتائج اختبار (ت) لاختبار دلالة الفروق في متوسطات درجات الشعور بالعافية النفسية وفقا لمتغير مكان السكن

مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	د ح	قيمة ت*
قرية	١٥٤	١٤٧,١١	١٣,٨٤		
مدينة	٤٦	١٤٠,٦٣	٢٢,٨٤	١٩٨	٢,٣٧
المجموع	٢٠٠	١٤٣,٨٧	١٨,٣٠		

* دال عند مستوى ٠,٠٥

وللتحقق من صحة الفرضية الثالثة تم استخدام اختبار (ت) لاختبار دلالة الفروق في متوسطات درجات الشعور بالعافية النفسية لدى الطلبة الجامعيين وفقا لمتغير نوع الكلية (علمية، إنسانية) وجدول ٥ يوضح ذلك.

يتبين من خلال جدول ٥ أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس العافية النفسية يعزى لمتغير نوع الكلية، حيث وجد أن قيمة ت = ٢,٨٥٢ومستوى الدلالة = ٠,٠١، وهذه قيمة دالة إحصائيا، ويوضح جدول أن الفروق في متوسط درجات الشعور بالعافية كان لصالح طلبة الكليات الإنسانية بمتوسط حسابي ١٤٩,١٤ مقابل طلبة الكليات العلمية بمتوسط ١٤٢,٥٥. وتعزى هذه النتيجة إلى أن طلبة الكليات الإنسانية يمتازون بالعلاقات الإيجابية الدافئة والمساقات الدراسية مرتبطة بالخدمة الإنسانية وتتعامل مع الإنسان، في حين أن طلبة الكليات العلمية تتسم دراستهم بالصعوبة والتعقيد والتجريد والبعد عن الواقع، إضافة إلى أنهم لا ينمون ذكاءهم الاجتماعي بشكل كبير فيشعرون بسعادة أقل مقارنة بطلبة الكليات الإنسانية (أبو عمشة، ٢٠١٣).

جدول ٥

نتائج اختبار (ت) لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات الشعور بالعافية النفسية وفقا لمتغير الكلية

نوع الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت
علمية	١٠٨	١٤٢,٥٥	١٧,٥٠		
إنسانية	٩١	١٤٩,١٤	١٤,٦٠	١٩٨	٢,٨٥
المجموع	٢٠٠	١٤٥,٨٤	١٦,٠٥		

* دال عند مستوى ٠,٠١

وتختلف هذه النتيجة عن نتيجة دراسة أبو عمشة (٢٠١٣) التي أظهرت عدم وجود فروق في درجات الشعور بالعافية النفسية تعزى لنوع الكلية، كما وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة الجمال (٢٠١٣) التي أظهرت عدم وجود فروق في درجات الشعور بالعافية النفسية وفقا لنوع الكلية.

وللتحقق من صحة الفرضية الرابعة تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي للتحقق من دلالة الفروق في متوسطات درجات الطلبة على مقياس العافية النفسية يعزى لمتغير الجامعة (الخليل، القدس المفتوحة، بوليتكنك فلسطين).

ومن أجل ذلك تم أولا حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات درجات الشعور بالعافية وفقا لنوع الجامعة، وجدول ٦ يوضح ذلك.

يتبين من خلال جدول ٦ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس العافية النفسية يعزى لمتغير الجامعة، حيث وجد أن قيمة ف = ١,٦٦ ومستوى الدلالة = ٠,١٩ وهذا غير دال إحصائيا، وتعزى هذه

جدول ٦

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات درجات الشعور بالعافية النفسية وفقا لنوع الجامعة، وكذلك تحليل التباين الأحادي لمقارنة متوسطات درجات الشعور بالعافية النفسية وفقا لمتغير نوع الجامعة

الجامعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة ف
الخليل	١٤٨,١٨	١٥,٥٣	بين المجموعات	٨٩٨,٠٧	٤٤٩,٠٣	٢	١,٦٦ (غير دال عند مستوى (٠,٠٥
القدس المفتوحة	١٤٥,٣٣	١٥,٥٢	داخل المجموعات	٥٣٢٤٧,٠٥	٢٧٠,٢٩	١٩٧	
بوليتكنك فلسطين	١٤٢,٩١	١٨,٤٥	المجموع	٥٤١٤٥,١٢		١٩٩	

جدول ٧

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات درجات الشعور بالعافية النفسية وفقا لمتغير مستوى الدخل

مستوى الدخل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة ف*
أقل من ٢٠٠٠	١٤١,٦٥	١٨,١٣	بين المجموعات	١٨٥٦,٦٥	٩٢٨,٣٢	٢	٣,٤٩
٢٠٠٠- ٤٠٠٠	١٤٧,٣٩	١٤,٤١	داخل المجموعات	٥٢٢٨٨,٤٦	٢٦٥,٤٢	١٩٧	
أكبر من ٤٠٠٠	١٤٩,٣٣	١٧,٤٢	المجموع	٥٤١٤٥,١١		١٩٩	

* دال عند مستوى ٠,٠٥

النتيجة إلى أن الطلبة في مختلف جامعات محافظة الخليل يعيشون نفس الظروف الاقتصادية ونفس الثقافة المجتمعية كما أنهم يتبنون نفس القيم الاجتماعية والإنسانية إضافة إلى تشابه الدراسة من حيث المساقات والنظام الجامعي بين الجامعات المختلفة في الخليل. إلا أنه ورغم تشابه الظروف في الجامعات الفلسطينية إلا أن نتائج دراسة أبو عمشة (٢٠١٣) قد أظهرت فروقا في درجات الشعور بالعافية باختلاف الجامعة، وبرر ذلك بالفروق بين الجامعات فيما تقدمه من خدمات وأنشطة وبيئة تعليمية تساهم في تعزيز البناء النفسي للطالب، وتشعره بأنه يحقق ذاته الأمر الذي ينعكس على درجات الشعور بالعافية النفسية.

وللتحقق من صحة الفرضية الخامسة تم استخدام تحليل التباين الأحادي لاختبار دلالة الفروق في متوسطات درجات الطلبة على مقياس العافية النفسية وفقا لمتغير مستوى الدخل. ومن أجل ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات درجات الشعور بالعافية وفقا لمستوى الدخل، وجدول ٧ يوضح ذلك.

يبين جدول ٧ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس العافية النفسية يعزى لمتغير مستوى الدخل، حيث وجد أن قيمة ف = ٣,٤٩ ومستوى الدلالة = ٠,٠٣ وهذا دال إحصائيا، ولتحديد هذا الفرق تم استخدام اختبار المقارنات المتعددة LSD للمقارنات البعدية بين طلبة الجامعات على مقياس العافية النفسية وفقا لمستوى الدخل، وقد بلغت قيمة هذا المعامل بين فئة أقل من ٢٠٠٠ شيكل وفئة الدخل أكثر من ٤٠٠٠ شيكل (٧.٦٨) وهي قيمة دالة إحصائيا أي أن الفروق في متوسطات درجات الشعور بالعافية وفقا لمستوى الدخل كانت لصالح الأفراد الذين مستوى دخلهم أكثر من ٤٠٠٠، ومن أجل الوقوف على هذه النتيجة تم عقد بؤرة نقاش مع سبعة من المختصين في علم الاجتماع وعلم النفس وقد

أسفرت نتيجة بؤرة النقاش عن أن مستوى الدخل المرتفع يمنح الطالب جانبا من الرفاهية والتمتع بالحياة، ويسهل له متطلبات التعلم، والحصول على كثير من متع الحياة ومتطلباتها وبالتالي يساعد إيجاد وتعزيز الشعور بالعافية.

التوصيات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يوصي الباحثان بما يأتي:

١. ضرورة أن تقدم البرامج التربوية والإرشادية لطلبة الجامعات حول كيفية تكوين الاتجاه الصحيح نحو الدراسة من أجل تخفيف الضغوط الناجمة عن صعوبة المواد الدراسية الأمر الذي يخفف من ضغوطاتهم ويساعدهم على تحقيق التفاعل الإيجابي وما يتبعه من سعادة نفسية.
٢. ضرورة الاهتمام ببعض جوانب الرفاهية خصوصا في المدن المكتظة، وذلك عبر إيجاد وسائل للترفيه مثل المتنزهات العامة، والنوادي الشبابية الاجتماعية.
٣. ضرورة تحفيز الطلبة الجامعيين في الكليات العلمية على وجه الخصوص، والتخفيف من درجات التوتر الحادثة لديهم بفعل المواد الدراسية والظروف الصعبة التي يواجهها الطالب الجامعي في فلسطين.
٤. ضرورة العمل على تهيئة المناخ الجامعي الذي يشعر فيه الطلبة بوضعهم وقيمتهم الذاتية داخل مجتمعهم عبر إشراكهم بأنشطة لا صفية تسهم في تخفيف التوتر والقلق وتساعد في التفريغ النفسي للطالب.
٥. ضرورة تحسين الوضع الاقتصادي لطلبة الجامعات، وتوفير المنح الدراسية ليتسنى لهم تحقيق ذواتهم والوصول إلى الراحة والعافية النفسية.

المراجع
References

أبو حلاوة، محمد(٢٠١٤). **علم النفس الإيجابي**، ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية، العدد الرابع والثلاثون. ص ص ١٠-٩٥، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

أبو عمشة، إبراهيم (٢٠١٣). الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

أبو هاشم، السيد. (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الإجتماعية لدى طلاب الجامعة، **مجلة كلية التربية**، جامعة بنها، **٢٠** (٨١)، ٢٦٧-٣٥٠.

أبو هاشم، السيد؛ والقدور، سماح. (٢٠١٢). صدق وثبات مقياس السعادة النفسية على عينات مصرية وسعودية وسورية من طلاب الجامعة ، **مجلة كلية التربية**، جامعة الزقازيق **٩** (٧٥)، ١٠١-١٣٤.

التل، سعيد؛ البطش، محمد؛ وأبو زينة فريد. (٢٠٠٧). **مناهج البحث العلمي: تصميم البحث والتحليل الإحصائي**، عمان الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة

أرجايل، مايكل (١٩٩٧). **سيكلوجية السعادة**؛ ترجمة فيصل يونس. سلسلة عالم المعرفة، العدد (١٧٥). الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

الجمال، سمية. (٢٠١٣). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والإتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك، **مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيف ٢٨** (٧٨)، ص ص ١-٦٥.

دية، الاء (٢٠١٢). استخراج الخصائص السيكومترية لمقياس كارول رايف للرفاه النفسي عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية في عمان، **دراسة ماجستير غير منشورة**، الجامعة الأردنية، عمان ، الأردن.

سليجمان، مارتن.(٢٠٠٢). **السعادة الحقيقية**، استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتتبين

ما لديك لحياة أكثر إنجازا؛ ترجمة: صفاء الأعسر وعلاء الدين كفافي وعزيزة السيد وفيصل يونس وفادية علوان وسمير غباشي. القاهرة، جمهورية مصر العربية: دار العين للنشر.

صالح، عايدة. (٢٠١٣). الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة ، **مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العوم الإنسانية)١٧** (١)، ص ص ١٥٤- ١٩٢، غزة ، فلسطين.

عبد العال، تحية، ومظلوم، مصطفى. (٢٠١٣). الإستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية، دراسة في علم النفس الإيجابي، **مجلة كلية التربية جامعة بنها ٩٤ (٩٣)** ص ص ٧٩-١٦٣.

عكاشة، محمود؛ وسليم، عبد العزيز.(١٣ نيسان ٢٠١٠). العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية، **بحث مقدم في المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية**، جامعة كفر الشيخ بعنوان "جودة الحياة كإستثمار للعلوم التربوية والنفسية" في الفترة من (١٣-١٤) نيسان، دمنهور، جمهورية مصر العربية .

النيال، مايسة، وعلي، ماجدة. (١٩٩٥). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات، **مجلة علم النفس**، العدد (٣٦)، ص ص ٤٦-٧٨، القاهرة ، جمهورية مصر العربية: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

Abbott, R., Ploubidis, G., Huppert, F., Kuh, D., Wadsworth, M. , Croudace, T. (2006). Psychometric Evaluation and Predictive Validity of Ryff's Psychlogical Well-Being Items in a UK Birth Cohort Sample of Woman, *Health and Quality Of Life Outcomes,4* (76) 1-17.

Cooke, R., Bewick, B., Barkham, M., Bradley, M. & Audin, K. (2006). Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university students, *British Journal of Guidance & Counseling, 34*(4), 505-517.

Fernandes, H., Vasconelos- Raposo, J. and Maria T., C (2010). Preliminary Analysis of the Psychometric Properties of Ryff's Scales of Psychological Well-Being in Portuguese Adolescents, *The Spanish Journal of Psychology, 13*(2), 1032-1043.

Frey B. S. and Stutzer A. (2002). What Can Economists Learn from Happiness Research? *Journal of Economic Literature 40*, 402-435.

Gonzalez, M., Casas, F. & Coneders, G. (2006). Complexity Approach to Psychological Well-Being In Adolescence: Major Strengths and Methodological Issues, *Social Indicators Research, 80*(2), 267-295.

Hauser, R., Springer, K. & Pudrovska, T. (November 22, 2005). Temporal Structures of Psychological Well-Being: Continuity or Chaange, Paper Presented at *The Annual Meetings,* (November 18-22, 2005) Orlando, FL.

Negovan, V. (2010). Dimensions of student's psychosocial well-being and their measurement: Validation of a student's Psychosocial Well-Being Inventor, *Europe's Journal of Psychology, 2* , 85-104.

Ryff, C. , Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychlogical Well-Being, *Journal of Happiness Studies, 9* (1), 13-39.

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.

Ryff, C. Ryff, C., Love, G., Urry, H., Muller, D., Rosenkranz, M., Friedman, E. (2006).

Psychological well-being and ill – being: Do they Have Distinct or Mirrored Biological Correlates? *Psychotherapy Psychometrics, 75* (6), 85-95 .

Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychlogical well-being revisited**.** *Journal of Personality and Social Psychology, 69* (4), 719-727.

Stewart-Brown, S. (2000). *Parenting, well-being, health and disease. In A. Buchanan & B. Hudson (Eds.), Promoting children's emotional wellbeing* (pp. 28-47). New York, NY: Oxford University Press.