الراحة النفسية وعلاقتها بالوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة

الأستاذ المساعد الدكتور رحيم عبدالله جبر الزبيدي

الجامعه المستنصرية / كلية التربية / قسم العلوم التربويه والنفسيه

الكلمات التعريفية : الراحة النفسية_– الوعي الذاتي – طلبة الجامعة

الملخص

يهدف البحث التعرف على :

١– الراحة النفسية لدى طلبة الجامعة .

٢– الفرق ذات الدلالة الإحصائية في الراحة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري الجنس (ذكور– اناث) والتخصص(علمي – انساني)

٣– الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة .

٤– الفرق في الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري الجنس (اناث – ذكور) والتخصص (علمي– انساني)

٥– العلاقة الارتباطية بين الراحة النفسية والوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة .

وتحدد البحث بطلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (٢٠١٥ –٢٠١٦) ولكلا الجنسين (ذكور– اناث) وقام الباحث ببناء مقياس الراحة النفسية المتكون من (٣٠٩) فقرة وتبنى مقياس الوعي الذاتي الذي اعده القره غولي عام (٢٠١١) وبعد المعالجات الإحصائية للمتغيرين طبق المقياسين على عينة البحث البالغة (٢٠٠) طالبا وطالبة ، ثم توصل البحث الى النتائج الاتية :

١– يتمتع طلبة الجامعة بالراحة النفسية .

٢– يتمتع طلبة الجامعة بالوعي الذاتي .

٣– لا توجد فروق إحصائية بين الذكور والاناث وبين التخصص العلمي والإنساني في الراحة النفسية

٤– لا توجد فروق إحصائية بين الذكور والا ناث وبين التخصص العلمي والإنساني في الوعي الذاتي

٥– وجود علاقة ارتباطية بين الراحة النفسية والوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة

وخرج البحث ببعض التوصيات والمقترحات .

Psychological comfort and its relationship with self-awareness among university students

Tariff words: Psychological - Self-awareness - University students comfort

Summary

The research aims to identify:

-alrahh Psychological among university students ١-.

2-statistically significant difference in the psychological comfort among university students according to the variables of sex (Zkor- females) and specialization (scientific - humanist)

self-awareness among university students-٣ .

4-difference in self-awareness among university students, depending on the variables of sex (females -zkor) and specialization (humanitarian, scientific)

5- relationship correlation between psychological comfort and self-awareness among university students.

And identifies research students of the Faculty of Education at Al-Mustansiriya University for the academic year (٢٠١٥-٢٠١٦) and for both sexes (Zkor- females) and the researcher built a psychological comfort scale consisting of (٣٠٩, paragraph and adopted a measure of self-awareness, prepared Qaraghouli year (٢٠١١) and after the statistical treatments for Mtguren reach Find the following

١-The existence of psychological comfort of the university students.

٢-The presence of a self-awareness among university students.

3-The lack of statistically significant differences between males and females and between scientific and humanitarian specialize in psychological comfort

. 4-The lack of statistically significant differences between males and females and between scientific and humanitarian specialize in self-awareness

5-The correlation between the presence of mind and self-awareness among university students

The search came out with some recommendations and proposals

مشكلة البحث:

يعد البحث في جوانب شخصية الفرد وسماتها يعد من اهم واكثر المجالات التي تم تناولها وما زالت الحاجة ماسة الى المزيد من الدراسات والبحوث للتعرف على العلاقات بين عديد من المتغيرات

التي لم ينل البحث فيها الا القليل من الاهتمام وخاصة الجوانب الإيجابية في الشخصية كالراحة النفسية والوعي الذاتي .

وتعد الراحة النفسية من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي لما يترتب عليها من اثار إيجابية عديدة كالتوافق والصحة النفسية للفرد فهي الهدف الإنساني الاسمى ، و يرى ارجايل (١٩٩٧) انه يمكن فهم الراحة النفسية بوصفها انعكاسا لدرجة الرضا عن الذات وفهم الذات والوعي به عندما تتكون لدى الفرد صورة دقيقة وواضحة عن نفسه ويكون واعي بحالته المزاجية ، وبهذا الصدد تشير دراسة (عبد الوهاب ٢٠٠٦) الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الانبساطية والراحة النفسية (عبد الوهاب ،٢٠٠٦،ص٨٦) وتوصلت دراسة (Ben–Artzi,1995) الى وجود علاقة ارتباطية بين الراحة النفسية وعوامل الشخصية (Ben–Artzi,1995.p.62) وهذا ما توصلت اليه دراسة الحلبي (٢٠٠٨)الى ان درجة شعور الفرد بالراحة النفسية مرتبط بحالته النفسية وعلاقاته الاجتماعية ومدى اشباعه لدوافعه الأولية والثانوية ووعيه بذاته ، فالأفراد الواعون لذواتهم يتسمون بقدراتهم على ادراك حالاتهم النفسية اثناء معايشتها ويمتلكون الوعي بحياتهم الانفعالية كما يتمتعون بشخصيات استقلالية وواثقة من قدراتها ويتمتعون بصحة جسمية ونفسية جيدة وقادرين على تغيير مزاجهم السيء الى المزاج الجيد (الحلبي ،٢٠٠٨،ص١١٧) . اما الذين لديهم وعي ذاتي ضعيف قد يؤدي الى ارباك في فهم الذات وضعف الثقة بالنفس وعدم القدرة على ا داء دوره الاجتماعي سواء داخل الاسرة او المدرسة او المجتمع بشكل عام وذلك ما أشار له كاردينر (Gardner) ان الوعي الذاتي هو احد مكونات الذكاء التي تعرفهم بقدراتهم وكيفية استخدامها على نحو افضل (Gardner, 2003.p 135)اما بالنسبة للعلاقة بين الراحة النفسية والوعي الذاتي فلم تتوفر دراسات عربية او اجنبية في حدود علم الباحث ، كما ان كون الباحث تدريسي في الجامعة يرى بان طلبة الجامعة يفتقرون للراحة النفسية لتأثرهم بالأوضاع الراهنة التي يمر بها العراق من حرب ضد الإرهاب ، لذلك تحاول الدراسة الحالية الكشف عن وجود الراحة النفسية لدى طلبة الجامعة وهل هناك علاقة بينها وبين الوعي الذاتي .

أهمية البحث

ان الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على ان يحيا الحياة التي يشعر فيها بالراحة وقد اختلف علماء النفس الايجابيون في تحديد الوسائل والطرق التي تؤدي الى الراحة والى التوافق النفسي . فيرى (Block,1995) ان الراحة والهناء الذاتي يتحققان عندما يحصل الفرد تقدما في متابعة أهدافه ((Block,N,1995.p63) بينما يرى (Peterson, 2005) ان الراحة تتحقق عندما يمارس الفرد قواه المتميزة .ويرى (Ryonsdeci,2002) ان الراحة النفسية تتحقق عندما يندمج الافراد في أنشطة تتحقق احتياطاتهم النفسية الأساسية . وتتضح الفروق بين الجنسين في معدلات الراحة النفسية في مراحل عمرية معينة فالنساء اكثر راحة نفسية في مرحلة الشباب اما الرجال فيكونون اكثر راحة نفسية

منتصف العمر حيث يصلون الى قمة المكانة الاجتماعية (أبو هاشم، ٢٠١٠،ص٢) وبالرغم من وجود فروق بين الجنسين في معدلات الراحة النفسية الا ان مصادر الراحة النفسية متشابهة وهي (العائلة والتفاعل الاجتماعي) وكلاهما متاح بنفس المستوى لكليهما (علام ،٢٠٠٨،ص٤٦-٤٧) . وقد أظهرت نتائج دراسة (علاء، ٢٠٠٨) وجود فروق بين الجنسين (ذكور –اناث) في الراحة النفسية ولم توجد فروق بينهم في تقدير الذات والتوافق الاجتماعي والنفسي (علاء،٢٠٠٨،ص٨٦) . و للراحة النفسية اثار إيجابية قوية على سلوك الفرد منها التفكير الإيجابي حيث يفكر الفرد بطرق مختلفة واكثر إيجابية عندما يكونون مرتاحين مقارنة بحالتهم عند الحزن والتعاسة وعدم الراحة وكذلك الذين يشعرون بالراحة النفسية يكونون اكثر ثقة بالنفس واكثر تقديرا لانفسهم واكثر في الكفاءة الاجتماعية ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم التي يواجهونها في حياتهم (عثمان ،٢٠٠١،ص١٥٠-١٥١). وقد أشار (Bandura,1997) الى ضرورة الربط بين الوعي الذاتي الانفعالي والراحة النفسية للفرد اذ من خلالهم يتمكن الفرد من القيام بالسلوك المناسب (Bandura,1997.p.63). وتوصلت دراسة (الجمالي ٢٠١٣) الى وجود علاقة دالة احصائيا بين الراحة النفسية والتحصيل الدراسي وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة بين الراحة النفسية والاتجاه نحو الدراسة الجامعية (الجمالي،٢٠١٣،ص و) وأشار الحلبي (٢٠١٥) الى ان الافراد الذين لديهم وعي وتقدير إيجابي لذواتهم يكونون في الغالب اكثر ثقة وتفاؤلا واسعد حالا وافضل صحة واكثر إنتاجية واقدر على مواجهة المشكلات التي تعترضهم (الحلبي ،٢٠١٥،ص٣) و يتضمن الوعي بالذات كل الأنشطة التقنية والعقلية للفرد فهو يمثل البيئة الداخلية والخارجية في وقت ما ويستند أساسا في فعالياته على عملية التركيز والانتباه وان أي اضطراب في هذه العملية يؤدي الى عدم توازن في مستوياتها ودرجة وضوحه (يوسف ، ١٩٩٠، ص٢٥٢) اذ تشير دراسة (العبيدي ٢٠٠٨) الى وجود علاقات ارتباطية بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية (العبيدي ،٢٠٠٨،ص٢٤) وأشار (الخالدي،٢٠١٤) الى ان فهم الذات والوعي به والتعرف على ذات الاخرين تبدأ ملامحها بشكل واضح في مرحلة المراهقة وتستمر الى مدى حياة الفرد في ضوء ما يحدث في البيئة من تغير او تعديل فالبعض يستطع ان يحدد ذاته بشكل واضح وفي وقت مبكر بينما الاخرين قد يحتاجون الى وقت أطول ، وان هذه المرحلة (أي مرحلة المراهقة) هي وقت ازدياد الوعي الذاتي اذ فيها يكون المراهق خجولا او منطويا (الخالدي، ٢٠١٤،ص٢) .

يفرق علماء النفس كثيرا بين نوعين من الوعي الذاتي ، هما الخاص والعام ، فالوعي الذاتي الخاص هو الميل الى التامل الباطني وفحص الذات والمشاعر الداخلية من خلال معرفة الشخص لنفسه ، لمشاعره ، لسلو كياته ، لشخصيته ، لردود افعاله ولعلاقته بالاخرين ، اما الوعي الذاتي العام هو الوعي بالذات كما يراها الاخرون ،وقد يؤدي هذا النوع من الوعي الذاتي الى المراقبة الذاتية والقلق

الاجتماعي ومن هنا تظهر أهمية البحث الحالي عن أهمية متغيري البحث وخصوصا لمجتمع البحث وهم طلبة الجامعة اذ ان عدم وعي الطالب لذاته وللاخرين قد يؤدي الى ارباك في فهم الذات وضعف الثقة بالنفس وعدم الشعور بالراحة النفسية والتي تؤدي في الأخير الى عدم قدرة الطالب على (أداء دوره الاكاديمي والاجتماعي داخل الجامعة والاسرة والمجتمع)(Bass,1980).

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف الى :

١–الراحة النفسية لدى طلبة الجامعة .

٢–الفرق ذات الدلالة الإحصائية في الراحة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري الجنس (ذكور– اناث) والتخصص(علمي– انساني)

٣–الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة .

٤–الفرق في الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري الجنس (اناث –ذكور) والتخصص(علمي – انساني)

٥–العلاقة الارتباطية بين الراحة النفسية والوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة .

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (٢٠١٥ –٢٠١٦) ولكلا الجنسين (ذكور– اناث)والتخصصين(علمي– انساني)

تحديد المصطلحات :

أولا الراحة النفسية عرفها كل من :

١–ارجايل (١٩٩٧)

شعور بالرضا والاشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات (ارجايل ،١٩٩٧،ص٧٧)

٢–**فينهوفن (veenhoven,2003)** هي حب الفرد للحياة التي يعيشها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها بصورة كلية وبجوانبها المعرفية والوجدانية والاجتماعية(veenhoven ,2003p.56

٣– اعبد الوهاب (٢٠٠٦)

حالة وجدانية إيجابية تمثل شعور الفرد بالحصول على مصادر الراحة كالصحة وتحديد الأهداف والثقة بالنفس والنجاح الدراسي (عبد الوهاب ،٢٠٠٦، ص ٣٤)

التعريف النظري : تبنى الباحث تعريف فينهوفن كونه تبنى نظريته اطارا نظريا لبحثه .

التعريف الاجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب المستجيب على مقياس الراحة النفسية الذي تم بنائه في البحث الحالي .

ثانيا :- الوعي الذاتي عرفه كل من :

١- باص(buss١٩٨٠)

قدرة الفرد على توجيه الانتباه اما نحو ذاته او خارج الذات (نحو البيئة) وهذا التوجه الانتباهي بسبب حالة من التقويم الذاتي الاتي (Buss ,1980p.19)

٢- **أبو جادو** (٢٠٠٠)التشبع بالخبرات والتجارب المتعلقة بذات الفرد وتعرف خصائصه المختلفة والتي تميزه عن الاخرين (أبو جادو ، ٢٠٠٠، ص٣٠٨)

التعريف النظري : تبنى الباحث تعريف "BUSS" تعريفا نظريا لكونه تبنى مقياس القره غولي(٢٠١١) المعتمد على نظرية باص في بناء مقياس الوعي الذاتي .

التعريف الإجرائي :هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال اجابته على مقياس الوعي الذاتي الذي تم تبنيه .

الفصل الثاني:

يتضمن هذا الفصل اطارا نظريا لكل من الراحة النفسية والوعي الذاتي.

أولا: الراحة النفسية :

١- نظرية فينهوفن venhoven,2003

يرى فينهوفن ان الراحة النفسية تعد احد الابعاد الفرعية الأساسية التي اشتمل عليها مفهوم جودة الحياة ، وان الراحة النفسية تعكس تقييما خاصا للفرد بالحكم على مدى جودة الحياة ، التي يعيشها ويستمتع بها من منظوره الذاتي والخاص وبكل جوانبها المعرفية والوجدانية والاجتماعية ، ويشير فينهوفن الى ان الفرق بين الراحة النفسية والسعادة هو فرق جوهري حيث يرتبط مفهوم الراحة النفسية بعمليات عقلية بينما يتضمن مفهوم السعادة عمليات وجدانية اكثر ، وأضاف الى ان شعور الفرد بالراحة يعتمد على استعداداته الشخصية مثل (الفعالية ، والاستقلال ، والمهارات الاجتماعية) لذا فهي حالة عقلية وشعورية يمكن ان تستنتج من الحالة المزاجية للفرد ، وان الراحة النفسية للفرد كما حددها فيينهوفن venhoven بالاتي:

١- الفرص المتاحة للفرد : والتي تشير الى قدرة الفرد على اشباع حاجاته المختلفة والاستمتاع بالظروف المحيطة به .

٢- جودة المجتمع ذاته :ذلك المجتمع الذي يعيش فيه الفرد وما يقدمه هذا المجتمع من خدمات للفرد تجعل حياة الفرد اكثر سهولة ويسر .

٣- الوظيفة الاجتماعية للفرد داخل المجتمع : هو السلوك الناتج عن الحالة او المكانة الاجتماعية التي يشغلها الفرد داخل المجتمع الذي يعيش فيه والتي تشير الى درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب الشخصية في جميع الجوانب النفسية والمعرفية والابداعية والثقافية ، وحل المشكلات وتعلم أساليب التوافق والتكيف وتبني منظور التحسن المستمر للاداء كاسلوب الحياة وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بشيء من التوازن وبما يسهم في تنمية مهاراته النفسية والاجتماعية (venhoven R. 2003,p128)

ثانيا: النظرية المفسرة للوعي الذاتي:

نظرية باص BUSS1980

ينظر باص BUSSالى الذات من محورين أساسيين هما

أ- الذات الحسية مقابل الذات المعرفية .

ب-الذات الخاصة مقابل الذات العامة .

يشير باص BUSSالى ضرورة التمييز بين الذات الحسية المبكرة والبسيطة ، والذات المعرفية المتقدمة ، كما ميز باص بين الذات الخاصة والعامة ، اذ اكد ان لكل فرد ذات مستقلة عن غيره ، فما يحدث للفرد لايمثل أهمية اكبر مما يحدث للاخرين واكد على أهمية الخلفية العلمية للاستدلال على الذات اكثر من التخمينات الشخصية والافكار ، وتوصل الى ان المجموعة الأولى من الحقائق تشير الى الذات على انه من الاحداث الحسية ، فالفرد يكون على وعي ومعرفة تامة بحدود جسمه ويتمكن ان يميز بين التغيرات التي تكون داخل الجسم وخارجه ، اذ يكون جزا فعالا من الفرد والجزء الاخر منه غير فعال . وهو أساس الاستدلال على الذات . ان الذات المعرفية متطورة ومتقدمة ، ويمكن الاستدلال على الذات الحسية من خلال المرآة .

اما الذات الخاصة فيرى باص ان الافراد يقضون وقتا كبيرا في فهم البيئة وادراكها ، حيث تتوجه احاسيس الافراد الأكثر حدة نحو البيئة المحيطة بهم . فالذات الخاصة يمكن للفرد ملاحظتها عندما يمر بخبراتها وحده ، فالفرد هو الذي يعبر عن تجربته بنفسه ويخبر عنها . اما الذات العامة فيستطيع الاخرين مشاهدتها بسهولة وذلك عبر الطريقة التي يظهر بها الفرد للاخرين وهو أيضا يستطيع ملاحظة هذه الأشياء نفسها (BUSS,1980,P.7)

ان الشعور بالذات الخاصة يقصد بها تركيز انتباه الفرد على النواحي الداخلية وغير المشتركة لذاته ويصنفها باص على شكل سلم يبدا بالمثيرات الجسمية وينتهي بالتأمل وذلك لغرض التنظيم ، فالفرد وحده يشعر بالاحداث الجسمية فضلا عن حالات أخرى صعبة وغامضة وغير مدركة من شخص لاخر كالمديح والانفعال والسعادة والراحة النفسية ماعدا التعابير الفسيولوجية او ان يتم وصفها من قبل الفرد نفسه . ان هذا الوصف هو ما يسمى " بالتامل الذاتي"

اما الذات العامة فتتضمن المسببات والعمليات الناتجة وتاثيرها وكذلك تتضمن الاستعدادات .اذ يرى باص تركيز انتباه الفرد لذاته بوصفها جانبا اجتماعيا . اما ميدان الجوانب العامة فتشمل الخصائص والصفات التي يمكن ملاحظتها وهو من الميادين المهمة في كل مجتمع ويمثل الحد الأدنى من المعايير التي تحدد كيفية تقديم الافراد لانفسهم في الأماكن العامة . ويشير باص الى ان الجوانب العامة للذات تشمل:

١- ميدان الجوانب العامة : وتتمثل بكل الخصائص والصفات التي يمكن ملاحظتها . ففي كل مجتمع يمثل الحد الأدنى من المعايير التي تحدد الكيفية التي يقدم بها الافراد انفسهم في المكان العام ، والعنصر الرئيس للميدان هو الأسلوب الذي نواحه به الاخرين .

٢- المسببات والعمليات المستنتجة وتاثيراتها ، وتعد أفعال الاخرين الأكثر تكرارا للوعي بالذات العامة ، فغالبا ما يكون الظهور امام الطرف الاخر كافيا ليجعل الفرد مهتما وقلقا بخصوص ذاته كموضوع اجتماعي .

٣- الاستعدادات ، ويشير الى الشعور بالذات العامة ، والتي تعني تركيز انتباه الشخص الى ذاته بوصفها موضوعا اجتماعيا . (BUSS,1980,P.28-36)

الفصل الثالث

أولاً. مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث الحالي طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (٢٠١٦/٢٠١٧) باستثناء طلبة الدراسات العليا ، وطلبة الدراسة المسائية. وبذلك يتكون المجتمع من (٤٠٥٠) طالباً وطالبة، موزعين بحسب الجنس بواقع (١٨٠٨)طالباً و(٢٢٤٢) طالبة ، بواقع (١٥٩٧) طالباً وطالبة في التخصص العلمي و(٢٤٥٣) طالباً وطالبة في التخصص الانساني و(٥٧٨) طالبا في التخصص العلمي ، و(١٢٣٠) طالباً في التخصص الإنساني و(١٠١٩) طالبة في التخصص العلمي و(١٤٢٣) طالبة في التخصص الإنساني ، والجدول (١) يوضح توزيع حجم مجتمع البحث بحسب متغيري الجنس والتخصص.

جدول (١) مجتمع البحث

القسم	الذكور	الاناث	المجموع
الفيزياء	١٢٢	٢٤٤	٣٦٦
الرياضيات	٢٦٥	٣٨٦	٦٥١
الحاسبات	١٩١	٣٨٩	٥٨٠
اللغة العربية	٢١٦	٣١٠	٥٢٦
المجموع العلمي	٧٩٤	١٣٢٩	٢١٢٣
الارشاد النفسي	١٧٠	١٤١	٣١١
التاريخ	٢٦٢	٣٢٣	٥٨٥
الجغرافية	٢٢٣	١٧٩	٤٠٢
علوم القران	٢٣٥	١٧٦	٤١١
العلوم التربوية والنفسية	١٢٤	٩٤	٢١٨
المجموع الانساني	١٠١٤	٩١٣	١٩٢٧
المجموع الكلي	١٨٠٨	٢٢٤٢	٤٠٥٠

ثانيا– عينة البحث:

اتبع الباحث اسلوب الطريقة العشوائية البسيطة في اختيار عينة البحث من طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية اذ بلغ عددها (٢٠٠) طالبا وطالبة من قسمين علميين وقسمين انسانيين ومن مختلف المراحل الدراسية والجدول (٢) يبين ذلك .

جدول (٢) عينة البحث

القسم	الذكور	الاناث	المجموع
الفيزياء	٢٥	٢٥	٥٠
الرياضيات	٢٥	٢٥	٥٠
الجغرافية	٢٥	٢٥	٥٠
اللغة العربية	٢٥	٢٥	٥٠
المجموع	١٠٠	١٠٠	٢٠٠

ثالثا:اداتا البحث:

لغرض تحقيق اهداف البحث كان لابد من توفر اداتين لقياس الراحة النفسية والوعي الذاتي لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية ، لذا تم الرجوع الى الادبيات والدراسات السابقة وبعض المقاييس التي لها علاقة بالمتغيرين بالإضافة إلى الدراسات والرسائل العلمية التي استطاع الباحث ان يحصل عليها ، وبذلك قام الباحث ببناء مقياس الراحة النفسية وتبني مقياس القره غولي لقياس الوعي الذاتي .

رابعا: اجراءات بناء المقياس : لغرض بناء المقياس قام الباحث باتباع الخطوات الاتية

١- **مقياس الراحة النفسية :**

بعد تحديد مفهوم الراحة النفسية ظهر انه يتكون من ثلاثة ابعاد هي :

أولا–البعد المعرفي : ادراك الفرد في تقسيمه لجوانب حياته المختلفة لصيغة عامة او خاصة . والراحة النفسية وتوافقه مع الحياة ومواجهة المشكلات والتحرر من الصراعات

ثانيا– البعد الوجداني :هي المشاعر الإيجابية التي تحقق شعورا بالسعادة والمتعة في الحياة حيث يصبح الفرد راضي عن ذاته ومحققا لطموحاته ويشعر باعتدال المزاج

ثالثا – البعد الاجتماعي : هو قدرة الفرد على إقامة علاقات إيجابية تتسم بالتسامح تجاه ذاته واتجاه الاخرين ويعكس دفء المشاعر وود العلاقة بينهما . عرضت هذه الابعاد مع تعريفاتها على مجموعة من الأساتذة الخبراء لمعرفة الأهمية النسبية لكل بعد ، والجدول(٣) يبين ذلك.

جدول(٣)

الأهمية النسبية لمقياس الراحة النفسية

البعد	الأهمية النسبية
المعرفي	**%٣٣**
الوجداني	**%٣٣**
الاجتماعي	**%٣٤**

أ- **إعداد فقرات المقياس بصيغتها الأولية:**

أعد الباحث (٣٠) فقرة بصيغتها الأولية، لكل بعد (١٠ فقرات) بالتساوي وفقا للأهمية النسبية وقد وضعت بدائل اجابة مناسبة هي (تنطبق علي دائما ،تنطبق علي غالبا ،تنطبق علي احيانا، تنطبق علي نادرا، لاتنطبق علي ابدا) وحددت درجات التصحيح (٥-٤-٣-٢-١) على التوالي .

ب- **إعداد تعليمات المقياس:**

أعد الباحث تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته ، وحث المجيب على الدقة في الإجابة ، وأخفى الهدف من المقياس كي لا يتأثر المجيب به عند الإجابة.

ج. **التحليل المنطقي للفقرات:**

لتحقيق هذا الغرض عرضت فقرات المقياس على عدد من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية (ملحق ١) وطلب منهم تحليل الفقرات منطقيا وتقدير مدى صلاحيتها ، اذ كانت نسبة اتفاق الخبراء على صلاحية الفقرات ١٠٠% وبهذا الاجراء فان جميع الفقرات ستحلل احصائيا لحساب بعض مؤشراتها القياسية .

د. **التجربة الاستطلاعية للمقياس:**

ان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على وضوح تعليمات المقياس للطلبة وفهمهم لعباراته فضلا عن أحتساب الوقت المستغرق للأجابة .وقد طبق المقياس على عينة مكونة من (٢٠) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية تم اختيارهم من قسم علمي وقسم انساني وقد تبين من هذه التجربة فهم المستجيبين لتعليمات المقياس ووضوح فقراته وقد استغرق وقت تطبيق المقياس مابين (١٢ –١٥) دقيقة.

التحليل الاحصائي للمقياس :

قام الباحث بتحليل الفقرات التي أعدت لقياس الراحة النفسية والبالغ عددها (٣٠) فقرة أحصائيا بهدف حساب قوتها التمييزية ومعاملات صدقها .

اختيار عينة التحليل الاحصائي:

تكونت عينة التحليل الأحصائي من(٤٠٠) طالبا وطالبة ويعد هذا الحجم مناسبا أذ تشير أدبيات القياس النفسي الى أن الحجم المناسب لعينة تحليل فقرات المقاييس النفسية يفضل أن لايقل عن (٤٠٠) فردا يختارون بدقة من أفراد المجتمع الأحصائي .

أختيرت هذه العينة بأستخدام بالطريقة العشوائية البسيطة من طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية، اختيرت عشوائيا بواقع ثلاثة اقسام علمية وثلاثة اقسام انسانية ، وبواقع (٢٠٠) طالبا و(٢٠٠) طالبة وبحسب نسب تواجدها بالمجتمع والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول(٤)

عينة التحليل الاحصائي لمقياس الراحة النفسية

الأقسام	الذكور	الاناث	المجموع
الفيزياء	**٣٣**	**٢٦**	**٥٩**
الرياضيات	**٣٣**	**٤٠**	**٧٣**
الحاسبات	**٣٤**	**٤٠**	**٧٤**
التدريخ	**٣٢**	**٣٢**	**٦٤**
اللغة العربية	**٢٨**	**٣٣**	**٦١**
علوم نفسية وتربوية	**٣٥**	**٣٤**	**٦٩**
المجموع	**١٩٥**	**٢٠٥**	**٤٠٠**

تمييز الفقرات:

طبق المقياس على عينة التحليل الاحصائي والبالغة (٤٠٠) طالبا وطالبة ، وتم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لإيجاد تمييز جميع فقرات مقياس الراحة النفسية ، وتبين ان جميع فقرات المقياس مميزة عند مستوى دلالة (٠،٠٥) لان قيمتها التائية المحسوبة اكبر من القيم الجدولية البالغة (١،٩٦) وكما مبين في الجدول (٥).

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا لمقياس (الراحة النفسية)

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٣,١١٤	١,٣٢٧	٣,٢١٨١	١,٩١٣	٤,٦٣٤	دالة
٢	٣,٦٤٢	١,٦٤٣	٣,٦١٨	١,٤٥٦	٧,٤٦٤	=
٣	٤,٢٤٢	١,٠٤١	٣,٦١٥	١,٥٢٩	٦,٦٢٥	=
٤	٣,٣١٤	١,٧٢٣	٢,١٢٤	١,٦٥٥	٧,٧٤٧	=
٥	٤,٧٢٦	١,٧٠١	٣,٢٣٣	١,١٨٥	٥,٥٣٧	=
٦	٤,١٠٤	١,١٣٢	٣,٤٣١	١,٤٤٣	٦,٣٨١	=
٧	٣,١٧٠	١,٨٤٦	٣,١٢٦	١,٤٣٢	٦,٧٣٥	=
٨	٣,١٦٩	١,١٥٠	٣,٣٢٣	١,٧٦١	٧,٢٧٢	=
٩	٤,٦١٦	١,٥٧٠	٣,٦١٢	١,٦٦٠	٤,٩٦٧	=
١٠	٣,٢٤١	١,٣٨٠	٣,٢٠٢	١,٤٦٣	٣,٢٨٧	=
١١	٣,٤١٦	١,٨١٧	٣,٣٤١	١,٤٣٥	٦,٤٦٤	=
١٢	٤,٦٧٣	١,٧٥٦	٢،٧٤٢	١,٦٢٦	٥,٦٣٨	=
١٣	٣,١٥٤	١,٩٤٧	٣,٣٧٦	١,٣٨٩	٦,١٩٠	=
١٤	٤،٣٦٢	١،٥٤٣	٣,٤٢٠	٥٦٧،١	٤,٣٠٤	=
١٥	٣,٢٩٧	٠,٧٣٢	٢,٥٦٣	١,٠٩٩	٦,٦٤٩	=
١٦	٣,٢٦٥	١,٩٥٣	٣,٢٧٦	١,٥٠٩	٤,٦٢٥	=
١٧	٤,٧٧٠	١,٧٩٩	٣,٥٣١	١,٢٤٧	٤,٩٥٦	=
١٨	٣،٦٤٨	١,٣٧٧	٣,١٣٧	١,٣١٨	٦,٥٤٣	=
١٩	٣,٢٥٢	١,٤٠٤	٣,٥٣٢	١,٢٧٢	٦,١٦٩	=
٢٠	٤,٧٠٣	١,٤٠٢	٣,٣٢٦	١,٢٦٦	٥,٧١١	=
٢١	٤,٧٥٩	١,٤٤٨	٣,٣١٩	١,٩١٨	٤,٦٢٩	=
٢٢	٤,٤٣٥	١,٩٢٣	٣,٣٢٧	١,٩٠٧	٤,٠١٥	=
٢٣	٤,٩٧٢	١,٤٨٣	٣,٤٤٢	١,١٢٨	٣,٢٦٦	=
٢٤	٤,٢١٧	١,٣٩٢	٢,٦٥٥	١,١٦٤	٥,٣٦١	=
٢٥	٣,٩١٠	١,٣٧٩	٣,٤١٦	١,٩٣٢	٤,٦١٥	=
٢٦	٤,٣٦٦	١,٧٩١	٣,٣٢٦	١,٢٢١	٤,٣٢٥	=
٢٧	٤,١٢٤	١,٧٦١	٣,٢٥٦	١,١٧١	٤,١٨٤	=
٢٨	٤,٢١٣	١,٤٠٩	٣,٤٣٣	١,١٩٢	٣,٢١١	=
٢٩	٤,٤٧٢	١,٢٣٦	٤,٣٨١	١,٩١٤	٣,١١٨	=
٣٠	٤,١٦٢	١,٧١٨	٣,٥٤٦	١,١٢٤	٤,٢١٨	=

اسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية :

لحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل فقرة من الفقرات ودرجاتهم الكلية على المقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون لـ (٤٠٠) استمارة. أظهرت النتائج أن جميع معاملات

الارتباط دالة إحصائيا عند مقارنتها بقيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) كما موضح في الجدول (٦) وبذلك يصبح المقياس ذا صدق بنائي وفق هذا المؤشر

جدول (٦)

قيم معاملات الارتباط لفقرات مقياس الراحة النفسية مع الدرجة الكلية

ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
١	٠,٤٣٠	١٦	٠,٦٤١
٢	٠,٥١٣	١٧	٠,٥٤٥
٣	٠,٦٢٠	١٨	٠,٦٤٢
٤	٠,٤١٢	١٩	٠,٤٧٨
٥	٠,٦٣٤	٢٠	٠,٦٣٥
٦	٠,٤٩٣	٢١	٠,٤٨٠
٧	٠,٦٩٧	٢٢	٠,٥٦٦
٨	٠,٤٣٧	٢٣	٠,٥٨٣
٩	٠,٥٣٨	٢٤	٠,٦٩٥
١٠	٠,٦٦٥	٢٥	٠,٦١٠
١١	٠,٤٢٤	٢٦	٠,٥٢٩
١٢	٠,٦٥٠	٢٧	٠,٤٦١
١٣	٠,٦٥٧	٢٨	٠,٦٨٤
١٤	٠,٤٠٩	٢٩	٠,٥٠٤
١٥	٠,٥٩٦	٣٠	٠,٦٨٤

الخصائص القياسية السايكومترية للمقياس:

تم التحقق من مؤشرات صدق المقياس الحالي بأسلوبين وعلى النحو الأتي:

١- **الصدق**

قام الباحث باستخراج صدق المقياس باستخدام المؤشرات الآتية:

أ. **الصدق الظاهري:** عرضت فقرات مقياس الراحة النفسية على مجموعة من الخبراء في مجال التربية وعلم النفس .

ب. **صدق البناء:** بما ان المقياس مصمماً لقياس الراحة النفسية لذا توجب التحقق من اختيار فقرات هذا المتغير اسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية على المقياس، وتوفر هذه الطريقة معياراً محكياً يمكن الاعتماد عليه في إيجاد العلاقة بين درجات الأفراد لكل فقرة والدرجات الكلية على المقياس، ومعامل الارتباط هذا يشير إلى مستوى قياس الفقرة للمفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية وقد تحقق الباحث من ذلك .

٢- **الثبات :** قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما:

أ- **طريقة إعادة الاختبار:** تم حساب الثبات بهذه الطريقة بعد إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها البالغ عددها (٢٠) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية ،بعد (١٦)يوما من التطبيق الأول. وبعد الانتهاء من التطبيق الأول والثاني وتحليل الإجابات وحساب الدرجات استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون ، فكانت درجة ثبات المقياس (٠,٧٦) وهو مؤشر يدل على ثبات جيد للمقياس ٠٠).

ب. **طريقة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي :** لحساب الثبات بهذه الطريقة، سحبت (١٠٠) استمارة بصورة عشوائية من عينة تحليل الفقرات. وبعد تطبيق معادلة الفا كرونباخ) (Alpha Cronback formula للاتساق الداخلي. وقد بلغ ثبات المقياس (٠,٨١) وقد عدت هذه القيمة مؤشرا جيدا على ثبات المقياس.

وصف المقياس بصيغته النهائية:

يتألف المقياس بصيغته النهائية من (٣٠) فقرة، وبذلك تتراوح اعلى درجة كلية للمقياس (١٥٠) درجة وادنى درجة للمقياس (٣٠) وبمتوسط فرضي مقداره (٩٠) درجة (ملحق٢)

ثانيا- **مقياس الوعي الذاتي:** -

اعتمد الباحث مقياس القره غولي (٢٠١١) المتكون من (٢٥) فقرة لقياس الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة ، تم عرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في التربية وعلم النفس والقياس والتقويم (ملحق١) وتم الاتفاق بنسبة ١٠٠% على ان المقياس صالح لقياس الوعي الذاتي ، وكانت بدائل الاجابة (تنطبق علي دائما ،تنطبق علي غالبا، تنطبق علي احيانا، تنطبق علي نادرا، لاتنطبق علي ابدا) وحددت درجات التصحيح (٥-٤-٣-٢-١) على التوالي .

التحليل الاحصائي للمقياس :

قام الباحث بتحليل الفقرات على عينة التحليل الاحصائي بهدف حساب قوتها التمييزية ومعاملات صدقها .

، وتبين ان جميع فقرات المقياس مميزة عند مستوى دلالة (٠،٠٥) لان قيمتها التائية المحسوبة اكبر من القيم الجدولية البالغة (١،٩٦) وكما مبين في الجدول (٧).

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا ونتائج الاختبار التائي لحساب تمييز فقرات مقياس (الوعي الذاتي)

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة (٠،٠٥)
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
١	١,٩٠٧	١,١٢٤	٢,٧٥٣	١,٥٨٦	٤,٥٦٣	دالة
٢	١,٨٩٦	١,١٥١	٢,٨٠٤	١,٥٠٦	٥,٤٢٤	=
٣	٢,١١٩	١,١٥٠	٢,٨٠٦	١,٣٧٠	٤,٠٦٢	=
٤	١,٥٣٠	١,٠٣٤	٣,٢٨٠	١,٧٠٨	٨,٩١٠	=
٥	١,٨٣٣	١,٠٧٢٦	٣,٣٥٩	١,٤٧٩	٨,٦٥٦	=
٦	١,٧١٠	١,١٦٢	٣,١٩٤	١,٤٣٨	٨,٢٩٠	=
٧	١,٨٦١	١,٠٨٩٠	٣,١٢٤	١,٤٧٤	٧,١٣١	=
٨	١,٦٠٩	٠,٩٠٢٦	٣,٠٨٣	١,٦٠٦٩	٨,٣٤٦	=
٩	٣,١٣٩	١,٥٦٦	٣,٦٦٧	١,٣٦٠٢	٢,٦٤٨	=
١٠	١,٦٦١	٠,٩٣٠	٣,٥٣٠	١,٥١٥	١٠,٩٩٦	=
١١	١,٧٦٣	١,٠٦٩	٣,٢٧٨	١,٤٢٨	٨,٦٤٧	=
١٢	٢,٠٧٠	١,٠٨٤٢	٣,٧١٥	١,٤٣٣	٩,٨٠٦	=
١٣	١,٧٩٣	١,٢٥١	٣,٤٦٠	١,٥٦٤	٨,٨٠٦	=
١٤	١,٧٣٥	١,١٣٢	٣,٢٨٠	١,٥٩٦	٨,٤٧٥	=
١٥	١,٩٧	٠,٩٥٠٩	٣,٥٤١	١,٣٠٦	١٠,٤٢٥	=
١٦	١,٥٨٣	١,٠٩٨١	٣,٣٢١	١,٦٤٤	٩,٢٤٣	=
١٧	٢,٠٣٧٠	١,١١٠٠٧	٣,٣٩٨١	١,٤٠٧١٩	٧,٨٩٢	=
١٨	١,٥٩٣	٠,٧٢٨١	٢,٧٦٣	١,٤٣٨٤	٨,٢٩٠	=
١٩	١,٤٧٢	١,٠٦٠٤	٢,٥٤٣	١,٧٥١	٥,٤٣٣	=
٢٠	١,٥٣٠	١,١٢٣	٣,١٨٢	١,٧٣٤	٨,٢٨٧	=
٢١	٢,١٩	١,٢٢٧	٣,٦٩٦	١,٣٢٥	٨,٣١٩	=
٢٢	١,٤٢٩	٠,٩٩٠	٣,٦٢٦	١,٣٦٥	٨,٥٦٦	=
٢٣	١,٨٠٦	٠,٩٠٢	٣,٣٩٨	١,٣٧٦	٩,٨٠٦	=
٢٤	٢,٢٥٣	١,٢٢٧	٣,٨٧٤	١,٢٣٣	٩,٣٥٣	=
٢٥	١,٦٨١	١,٠٨٧	٣,١٥٤	١,٦٩٥١	٧,٧٧٩	=

اسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية :

لحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل فقرة من الفقرات ودرجاتهم الكلية على المقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا

عند مقارنتها بقيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) كما موضح في الجدول (٨)

جدول (٨)

قيم معاملات الارتباط لفقرات مقياس الوعي االذاتي مع الدرجة الكلية

ت	معامل الارتباط
١	٠,٢٥٩
٢	٠,٢٥٦
٣	٠,٢٤٢
٤	٠,٤٩٥
٥	٠,٤٦٥
٦	٠,٣٧٧
٧	٠,٤٥٠
٨	٠,٤٧٤
٩	٠,٢٨٧
١٠	٠,٤٦٤
١١	٠,٤٩٤
١٢	٠,٤٥٣
١٣	٠,٤٨٢
١٤	٠,٤٥٦
١٥	٠,٤٤٩
١٦	٠,٤٧٦
١٧	٠,٤٧٢
١٨	٠,٤٣٢
١٩	٠,٣٤٧
٢٠	٠,٤٦٦
٢١	٠,٤٨١
٢٢	٠,٤٦٨
٢٣	٠,٤٦٤
٢٤	٠,٤٦٦
٢٥	٠,٤٢٥

الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقياس: تحقق الباحث من الخصائص السيكومترية للمقياس كالآتي:

أ- **صدق المقياس:** اعتمد الباحث إلى نوعين من الصدق هما :الصدق الظاهري ، وصدق البناء وكالآتي:

١- **الصدق الظاهري:** وقد تحقق الباحث من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على الأساتذة الخبراء ملحق (١).

٢- **صدق البناء:** يمكن أن تكون معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية ، والقدرة التمييزية للفقرات من مؤشرات صدق بناء مقياس البحث الحالي، ولما كانت معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس جميعها ذات دلالة إحصائية وأن الفقرات جميعها لها القدرة على التمييز بين المجيبين لذلك يعد مقياس البحث الحالي صادقاً في بنائه من خلال هذه المؤشرات.

ب- **ثبات المقياس:** تحقق الباحث من ثبات المقياس بطريقتين هما:

١-. **طريقة إعادة الاختبار:** تم حساب الثبات بهذه الطريقة بعد إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها البالغ عددها (٢٠) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية ،بعد (١٦)يوما من التطبيق الأول. وبعد الانتهاء من التطبيق الأول والثاني وتحليل الإجابات وحساب الدرجات استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون ، فكانت درجة ثبات المقياس (٠,٧٩) وهو مؤشر يدل على ثبات جيد للمقياس .

٢. **طريقة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي :**

ولحساب الثبات بهذه الطريقة، سحبت (١٠٠) استمارة بصورة عشوائية من عينة تحليل الفقرات. وبعد تطبيق معادلة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي. بلغ ثبات المقياس (٠,٨٥) وقد عدت هذه القيمة مؤشرا جيدا على ثبات المقياس.

المقياس بصيغته النهائية: يتألف المقياس بصيغته النهائية من (٢٥) فقرة، وبذلك تتراوح اعلى درجة كلية للمقياس (١٢٥) درجة وادنى درجة للمقياس (٢٥) درجة وبمتوسط نظري مقداره (٧٥) درجة .

تطبيق المقياسين: طبق الباحث المقياسين الراحة النفسية والوعي الذاتي بعد أن أصبحا بصورتهما النهائية على عينة البحث من طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية والمتمثلة بـ (٢٠٠) طالبا وطالبة. استغرق تطبيق المقياسين خمسة ايام فقط.

الوسائل الاحصائية:

١ - معامل ارتباط بيرسون ٢- معادلة الفا كرونباخ

٣- الاختبار التائي لعينة واحدة ٤- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ٥- القيمة التائية لاختبار معامل الارتباط.

- تم معالجة بعض البيانات الاحصائية بواسطة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية(spss)

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها :

الهدف الاول: التعرف على الراحة النفسية لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية.

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس الراحة النفسية على عينة من طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية والبالغ عددها (٢٠٠) طالبا وطالبة وقد اظهرت نتائج البحث ان متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (١١٢،٣٤) درجة وبانحراف معياري مقداره(١٤،٣٦٢) درجة بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس (٩٠) در جة وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان القيمة التائية المحسوبة كانت (٢١،٦٤٦) درجة وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (١،٩٦) وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (١٩٩) ،وهذا يدل على ان طلبة الجامعة لديهم راحة نفسية والجدول(٩) يوضح ذلك.

جدول(٩)

القيمة التائية لدلالة الراحة النفسية لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية.

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٢٠٠	١١٢،٣٤	١٤،٣٦٢	٩٠	٢١،٦٤٦	١،٩٦	٠،٠٥

يفسر الباحث هذه النتيجة ان طلبة الجامعة يعدون من الشرائح الاجتماعية المثقفة والواعية مما يؤكد أن الراحة النفسية التي يمتلكونها هي نتيجة التربية الاسرية والدينية والإيمان بالله فالإنسان لا يحصل على هذا الاطمئنان الروحي إلا بتمسكه بأساسيات الإيمان التي تجعل نفسه مطمئنة . والانسان العراقي بشكل عام ومن بينهم طلبة الجامعة لديهم حب الحياة مهما بلغت الأخطار وانعدمت مقومات الأمن والأمان ، وهذا ما أشار اليه فينهوفن ان

السلوك الناتج عن الحالة او المكانة الاجتماعية التي يشغلها الفرد داخل المجتمع الذي يعيش فيه والتي تشير الى درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب الشخصية في جميع الجوانب النفسية والمعرفية والابداعية والثقافية .

الهدف الثاني:- –التعرف على الراحة النفسية لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية تبعا لمتغيري الجنس(ذكور –اناث) والتخصص(علمي –انساني)

استخدم الباحث تحليل التباين الثنائي بتفاعل واظهرت نتائج تحليل التباين ان متوسط المربعات بالنسبة لمتغير الجنس (ذكور– اناث) بلغ (٢٧،٠٤٠) وان النسبة الفائية بلغت (٠،٧٦٥) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٣،٨٤) وبدرجتي حرية (١–١٩٦) وبمستوى دلالة (٠،٠٥) وبذلك تكون الفروق غير دالة احصائيا بين متغير الجنس في الراحة النفسية. اما بالنسبة لنتائج تحليل التباين لمتغير التخصص (علمي – انساني)فقد ظهر ان متوسط المربعات لهما بلغ (٢٦،٧٢٥) وان

النسبة الفائية المحسوبة بلغت (١،٦٤٩)وهي اصغر من النسبة الفائية الجدولية (٣،٨٤)عند درجت حرية(١-١٩٦)وبمستوى دلالة (٠،٠٥) وبذلك تكون الفروق غير دالة احصائيا بين متغير التخصص(علمي –انساني). اما بالنسبة لتفاعل الجنس والتخصص تبين ان متوسط المربعات لهما بلغ ٠،٣٦٠) وان النسبة الفائية المحسوبة بلغت ٠(٠،٢١٤) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية (٣،٨٤) عند درجتي حرية (١-١٩٦) وبمستوى دلالة (٠،٠٥) وبذلك يكون الفرق غير دال احصائيا بين متغيري الجنس (ذكور –اناث) والتخصص(علمي – انساني) والجدول(١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)
تحليل التباين الثنائي لمغيري الجنس (الذكور- الاناث) والتخصص(العلمي- الإنساني) لمقياس الراحة النفسية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	الدلالة (٠،٠٥)
الجنس	٢٧،٠٤٠	١	٢٧،٠٤٠	٠،٧٦٥	غير دالة
التخصص	٢٦،٧٢٥	١	٢٦،٧٢٥	١،٦٤٩	غير دالة
الجنس - التخصص	٠،٣٦٠	١	٠،٣٦٠	٠،٢١٤	غير دالة
الخطأ	١٣٧٥،٤٤٠	١٩٦	٧٠،٣٢٥		
الكلي	٥٤٣٧،٣٥٢١	١٩٩			

ويظهر من الجدول اعلاه الى ان طلبة الجامعة من الذكور والاناث ومن كلا التخصصين العلمي والإنساني لديهم راحة نفسية ويمكن أن تعزو إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية والأعراف والتقاليد التي يجعل من طلبة الجامعة اكثرتفعلا انسجاما مع جميع افراد المجتمع وهذا التفاعل والانسجام يجعل الفرد العراقي بشكل عام وطالب الجامعة بشكل خاص يشعر بالراحة النفسية ، وكما أشار فينهوفن ان شعور الفرد بالراحة يعتمد على استعداداته الشخصية مثل (الفعالية ، والاستقلال ، والمهارات الاجتماعية) لذا فهي حالة عقلية وشعورية يمكن ان تستنتج من الحالة المزاجية للفرد .

١-الهدف الثالث :التعرف على الوعي الذاتي لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية.

طبق مقياس الوعي الذاتي على عينة من (٢٠٠) طالبا و طالبة وبلغ متوسط أفراد العينة للدراسة على المقياس (١٠٤،٧٢) درجة وبانحراف معياري مقداره (١٩،٤٣) وبموازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي البالغ (٧٥) درجة وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان القيمة التائية المحسوبة كانت (٢٢،٠٠٩) درجة وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١،٩٦) وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (١٩٩) ،وهذا يدل على ان طلبة الجامعة لديهم وعي ذاتي والجدول (١١) يوضح ذلك .

الجدول (١١)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات أفراد العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الوعي الذاتي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٢٠٠	١٠٤،٧٢	١٩،٤٣	٧٥	٢٢,٠٠٩	١،٩٦	٠،٠٥

وتشير هذه النتيجة إلى أن طلبة الجامعة يمتلكون الوعي الذاتي ، وهذا يعود الى فهمهم لذواتهم الشخصية والمعرفية والاجتماعية ، ويشير باص ان الافراد من خلال الذات العامة والخاصة فالذات الخاصة يمكن للفرد ملاحظتها عندما يمر بخبراتها وحده ، فالفرد هو الذي يعبر عن تجربته بنفسه ويخبر عنها . اما الذات العامة فيستطيع الاخرين مشاهدتها بسهولة وذلك عبر الطريقة التي يظهر بها الفرد للاخرين وهو أيضا يستطيع ملاحظة هذه الأشياء نفسها .

الهدف الرابع : التعرف على الوعي الذاتي لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور – اناث) والتخصص (علمي– انساني) .

استخدم الباحث تحليل التباين الثنائي بتفاعل واظهرت نتائج تحليل التباين ان متوسط المربعات بالنسبة لمتغير الجنس (ذكور – اناث) بلغ (٢٣،١٤٦) وان النسبة الفائية بلغت (٠،٥٦٨) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٣،٨٤) وبدرجتي حرية (١–١٩٦) وبمستوى دلالة (٠،٠٥) وبذلك تكون الفروق غير دالة احصائيا بين متغير الجنس في الوعي الذاتي. اما بالنسبة لنتائج تحليل التباين لمتغير التخصص (علمي – انساني) فقد ظهر ان متوسط المربعات لهما بلغ (٢٤،٠٢٥) وان النسبة الفائية المحسوبة بلغت (١،٣٤٨)وهي اصغر من النسبة الفائية الجدولية (٣،٨٤)عند درجتي حرية(١–١٩٦)وبمستوى دلالة (٠،٠٥) وبذلك تكون الفروق غير دالة احصائيا بين متغير التخصص(علمي –انساني). اما بالنسبة لتفاعل الجنس والتخصص تبين ان متوسط المربعات لهما بلغ ٠،٧٦٢) وان النسبة الفائية المحسوبة بلغت ٠(٠،٤١٦) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية (٣،٨٤) عند درجتي حرية (١–١٩٦) وبمستوى دلالة (٠،٠٥) وبذلك يكون الفرق غير دال احصائيا بين متغيري الجنس (ذكور –اناث) والتخصص(علمي – انساني) والجدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢)

التحليل التباين الثنائي لمتغيري الجنس(الذكور- الاناث) التخصص(العلمي- الإنساني) لمقياس الوعي الذاتي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	الدلالة (٠،٠٥)
الجنس	٢٣،١٤٦	١	٢٣،١٤٦	٠،٥٦٨	غير دال
التخصص	٢٤،٠٢٥	١	٢٤،٠٢٥	١،٣٤٨	غير دال
الجنس - التخصص	٠،٧٦٢	١	٠،٧٦٢	٠،٤١٦	غير دالة
الخطأ	٥٤١،٧٢٢	١٩٦	٨٥،٦٢٨		
الكلي	٧٥٦٦،٢٨٤	١٩٩			

اتضح من الجدول أعلاه لايوجد فرق في الوعي الذاتي بين الجنس (الذكو والاناث) ولا بين التخصص(علمي انساني) وذلك يخضع للبيئة الاجتماعية والثقافية المتشابهة وان الجميع يخضع لنفس الظروف لذلك ظهر ان جميع عينة البحث لديهم وعي ذاتي .

الهدف الخامس :التعرف على العلاقة بين الراحة النفسية والوعي الذاتي لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية.

من أجل التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الراحة النفسية والوعي الذاتي، فقد قام الباحث بتطبيق معامل ارتباط بيرسون على درجاتهم الكلية لكلا المتغيرين، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (٠،٧٨) وعند اختبار الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط ، ظهر ان القيمة التائية لمعامل الارتباط (١٣،١٦) وهي داله احصائيا عند مستوى دلالة (٠،٠٥) اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الراحة النفسية والوعي الذاتي .اي كلما ازداد الوعي الذاتي يكون لدى الفرد راحة النفسية ، وهذا ما وجد عند طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية ، وجدول (١٣) يوضح ذلك.

جدول (١٣)
علاقة الراحة النفسية والوعي الذاتي

المتغيرات الراحة النفسية والوعي الذاتي	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط	مستوى الدلالة
	٠,٧٨	١٦،١٣	٠،٠٥

من الجدول اعلاه بان هناك علاقة ارتباطية بين الراحة النفسية والوعي الذاتي لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية . وهذا يدل على ان الشخص الذي يمتلك وعي ذاتي وفهم نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه يشعر بالراحة النفسية وحبه للحياة على الرغم من متغيراتها السلبية والايجابية المختلفة.

التوصيات: على الرغم من النتائج التي أظهرت بان طلبة الجامعة لديهم راحة نفسية ووعي ذاتي ولكن يوصي الباحث

١-بضرورة عناية أولياء الأمور بغرس الشعور بالراحة النفسية لدى أبنائهم بدءاً من الأسرة، والمدرسة ، والجامعة بكل مراحلها الدراسية من خلال دمجهم بالمجتمع ليشعروا بالالفة والمحبة والراحة النفسية .

٢-على أولياء الأمور ان يزرعوا الثقة بالنفس لدى أبنائهم ليصبحوا اكثر وعيا وثقة بذاتهم .

المقترحات:

١- اجراء دراسات مشابهة للبحث الحالي على شرائح اجتماعية مختلفة ومقارنتها بنتائج البحث الحالي .

٢- اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين الراحة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة المراحل الدراسية المختفة .

٣- من المكن اجراء درسة لمعرفة العلاقة بين الراحة النفسية والإنتاج في دوائر الدولة ومصانعها .

المصادر العربية:

١- أبو هشام ، السيد محمد (٢٠١٠) ، انموذج بنائي بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها .

٢- اراجيل، مايكل ،١٩٩٧،سيكولوجية السعادة ، ترجمة فيصل عبد القادر يونس مراجعة شوقي جلال ، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

٣- الجمالي ، سمية احمد (٢٠١٣) الراحة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلبة جامة تبوك ،كلية التربية ، جامعة الزقازيق

٤ – الحلبي، محمد سعيد ، ٢٠١٥،الوعي الذاتي في مواجهة المؤثرات السلبية في اطار التنمية البشرية ، عمان – الأردن .

٥ – عبد الوهاب ، اماني عبد المقصود (٢٠٠٦) الراحة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين ، مجلة البحوث النفسية والتربوية العدد الثاني

٦–عثمان ، احمد عبد الرحمن (٢٠٠١) المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الاجتماعية الاجتماعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات ، مجاة كلية التربية جامعة الزقازيق، العدد٣٧.

٧ – علاء ، سحر فاروق (٢٠٠٨)معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية ، مجلة الدراسات النفسية المجلد ١٨ العدد٢

٨– محمود ،غازي صالح (٢٠٠٧)مفهوم الذات ، مكتب زكي للطباعة والنشر ط١، بغداد.

٩– الخالدي، عبد الرحمن بن منيف،٢٠١٤، الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية ،رسالة ماجستير ، جامعة الملك عبد العزيز .

١٠– القرغولي ،حسن احمد سهيل (٢٠١١) الوعي الذاتي وعلاقته بالمواجهة الاجتماعية ومقاومة الاغراء لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية – بغداد .

١١- العبيدي ، هيثم ضياء(٢٠٠٨) الشعور بالذات الخاصة واثره في عملية الاقناع ، مجلة اداب المستنصرية ، العدد٤٦، مكتب الاثير للطباعة والنشر ، بغداد

المصادر الأجنبية:

1- Bass, A.H (1980) Self- Consciousness and social anxiety, university of texas, W,H Freeman and company,p22.
2-Bandura,A. (2007) Self efficacy :The exercise of conteol, NewYork. W. H. freeman.
3-Ben-Artzi, Emikulincer . M. and Glaubman, H(1995) Themultifaceted nature of self- consciousness, conceptualization, measurement , and consequences, imaginati0n, cognition and personality, (15c1), p.17-43.
4-Block, N (1995) on a confusion about a function of Behavioral and B rain Sciences, 18, pp.227-247.
5- Gardner , Howard (2003). Multiple Intelligence after twenty Years. Paper presented at the American Educational Research Association.Chicago. Lllinois.Retrievad July, 18, 2007.
6-Hegberg, M Hagbera, B.&Saveman. B (2002) Thesignificance of ١٢-
Personality factor for various Dimensions of life Quality Among older Peoplr, Aging & Mental Health. Veenhoven .R. (2003): Happiness
7 - Veenhoven,R (2003). Happiness. The psychologist, 16,128-129

ملحق (١) أسماء السادة الخبراء

الاسم واللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
أ.م.د. امال إسماعيل حسين	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية
أ.م.د. امل إسماعيل عايز	قياس وتقويم	= =
أ. م. د. بشرى إسماعيل	علم النفس التربوي	= =
أ.م.د. صنعاء يعقوب	قياس وتقويم	= =
م.د. علي عبد اللطيف	قياس وتقويم	= =

ملحق (٢) مقياس الراحة النفسية بصيغته النهائية

ت	الفقرات					
١	اشعر باني يقظ كل اليقظة من الناحية المعرفية					
٢	اعمل على ان لا افقد احدا من زملائي بسبب إساءتي لهم					
٣	أحاول ان لا اجرح مشاعر الاخرين					
٤	اجد سهولة في الانسجام مع احاسيس الاخرين					
٥	اشعر ان لدي القدرة على التاثير في الاخرين					
٦	اشعر بالمتعة عندما اتبادل الحديث مع افراد اسرتي					
	اغير قراراتي اذا اعترض عليها احد أصدقائي .					
٨	لدي ثقة كبيرة ومتبادلة مع أصدقائي					
٩	اعتقد ان المحافظة على العلاقات الجيدة مع الاخرين شيئا مستحيلا بالنسبة					
١٠	اشعر بالمتعة بوجودي وسط زملائي					
١١	اتسامح دائما مع كل من اساء لي					
١٢	احرص على مشاركة الاخرين مناسباتهم المفرحة والحزينة					
١٣	احرص على الخروج للترفيه والتنزه مع أراد اسرتي					
١٤	اعتقد ان معظم الناس يروني باني محبوب وعطوف					
١٥	ارى ان وضع اهداف لحياتي مضيعة للوقت					
١٦	أحاول باستمرار ان قلل من مشاعر الملل والتوتر والإحباط					
١٧	استطيع ان البعد عن تفكري كل ما يفكر مزاجي					
١٨	نشاطاتي اليومية تبدو لي تافهه وغير مهمة					
١٩	اشعر ان حياتي مليئة بالتفاؤل والامل					
٢٠	اواجه التحديات التي تعترض مسيرة حياتي					
٢١	اشعر بالفرح والراحة كلما حققت تقدما واضحا في حياتي					
٢٢	اشعر ان المستقبل ليحمل لي كل ماهو جيد					
٢٣	استطيع استدعاء الانفعالات السارة كالفكاهة					
٢٤	انا سعيد بأسلوب حياتي					

٢٥	احرص على ان استمتع بكل لحظة من لحظات حياتي					
٢٦	اشعر بالرضا عن مظهري الشخصي					
٢٧	ارى ان تمتعي بالامن النفسي هو الذي يجعلني اكثر راحة واستمتاع ذاتي					
٢٨	ان النجاح في الحياة لآياتي نتيجة الحظ وانما بالمثابرة والتخطيط					
٢٩	استطع ان اتخذ قراراتي واتحمل مسؤولية هذه القرارات					
٣٠	–اشعر ان حياتي ذات معنى تام وهدف واضح					

ملحق(٣) مقياس الوعي الذاتي بصيغته النهائية

ت	الفقرات					
١	اجد صعوبة في ربط مشاعري بما افكر فيه					
٢	اقدر انفعالاتي وعواطفي تقديرا دقيقا					
٣	اعي بما أقوم به من اعمال يومية					
٤	اشعر بحالة من عدم الارتياح عندما اتحدث لنفسي					
٥	يزداد تقديري لذاتي عندما اتغلب على عاداتي السيئة					
٦	أتمكن من تحديد أخطائي					
٧	اهتم بمظهري الخارجي باستمرار					
٨	اشعر بالثقة في نفسي معظم الوقت					
٩	تؤثر انفعالاتي الحزينة في اتخاذ قراراتي المهمة					
١٠	اهتم بأسلوبي الخاص في عمل الأشياء التي أقوم بها					
١١	ينقصني التعامل مع المواقف غير المتوقعة					
١٢	عندما اشعر بالانزعاج فأنني اجهل سببه					
١٣	تنقصني الشجاعة في نقد سلوكياتي					
١٤	أتمكن من إيجاد حلول لمشكلاتي الخاصة					
١٥	اشعر بالحرج عندما أكون مع اشخاص اجهل معرفتهم					

١٦	اقدر اسوء العقبات قبل الشروع في أي عمل مع زملائي					
١٧	أتمكن من تحديد جوانب القوة والضعف عند الاخرين					
١٨	اعتقد ان افكاري محددة في تعاملي مع مشكلات الحياة					
١٩	اسعى الى تحقيق اهدافي الاجتماعية باي وسيلة					
٢٠	اتردد في المبادرة في القيام باي نشاط جماعي					
٢١	أحاول التغلب على الظروف الاجتماعية التي تعيق طموحاتي					
٢٢	أتمكن من تحديد ما يفكر به الاخرين					
٢٣	اهتم بالطريقة التي تجعلني شخصا مميزا					
٢٤	أحاول ان أكون مقبولا لدى الأشخاص					
٢٥	اعي القيم والمعايير الاخلاقية					