



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



المرح وعلاقته بالمعتقدات الصحية

لدى طلبة الجامعة

رسالة مقدمة إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية/جامعة

ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير

آداب في (علم النفس التربوي)

من

إبراهيم سلام داود جمعة

إشراف

أ.د. إياد هاشم محمد



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿یَرْفَعُ اللّٰهُ الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا مِنْكُمْ وَالَّذِیْنَ اٰتَوْا الْعِلْمَ

دَرَجَاتٍ﴾

صَدَقَ اللّٰهُ الْعَظِیْمُ

﴿سُوْرَةُ الْمَجَادِلَةِ اٰیةٌ ۱۱﴾



إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ(المرح وعلاقته بالمعتقدات الصحية لدى طلبة الجامعة) التي قدمها الطالب (ابراهيم سلام داود جمعة) قد جرت بإشرافي في جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير آداب في (علم النفس التربوي).

التوقيع:

الاسم: أ.د. اياد هاشم محمد

التاريخ: / / ٢٠٢٢

بناء على التوصيات المتوافرة؛ أرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع:

أ.م.د. محمد ابراهيم حسين

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

التاريخ: / / ٢٠٢٢



إقرار الخبر اللغوي

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ (المرح وعلاقته بالمعتقدات الصحية لدى طلبة الجامعة)، التي قدمها الطالب (ابراهيم سلام داود جمعة) إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير آداب في (علم النفس التربوي)، وقد وجدتها صالحة من الناحية اللغوية.

التوقيع:

الاسم: م.د حسن هادي محمد

التاريخ: / / ٢٠٢٢



إقرار الخبير الإحصائي

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ (المرح وعلاقته بالمعتقدات الصحية لدى طلبة الجامعة) التي تقدم بها الطالب (ابراهيم سلام داود جمعة) إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير آداب في (علم النفس التربوي)، وقد وجدتھا صالحة من الناحية الإحصائية.

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. ايمان كاظم احمد

التاريخ: / / ٢٠٢٢



إقرار الخبير العلمي الأول

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ (المرح وعلاقته بالمعتقدات الصحية لدى طلبة الجامعة) التي تقدم بها الطالب (ابراهيم سلام داود جمعة) إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير آداب في (علم النفس التربوي)، وقد وجدتها صالحة من الناحية العلمية.

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. افاق باسم علي

التاريخ: / / ٢٠٢٢



إقرار الخبير العلمي الثاني

أشهد أنّي قرأت الرسالة الموسومة بـ (المرح وعلاقته بالمعتقدات الصحية لدى طلبة الجامعة) التي تقدم بها الطالب (ابراهيم سلام داود جمعة) إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير آداب في (علم النفس التربوي)، وقد وجدتها صالحة من الناحية العلمية.

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. وجدان عبدالامير ثبيت

التاريخ: / / ٢٠٢٢



إقرار لجنة المناقشة

نشهد أننا أعضاء لجنة المناقشة اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ(المرح وعلاقته بالمعتقدات الصحية لدى طلبة الجامعة)، وقد ناقشنا الطالب (ابراهيم سلام داود جمعة) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ووجدنا أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير آداب في (علم النفس التربوي) وبتقدير (جيد جداً).

التوقيع:	التوقيع:
أ.م.د نور جبار علي	أ.م.د علاء عبدالحسن حبيب
عضواً	عضواً
٢٠٢٢/ /	٢٠٢٢/ /

التوقيع:	التوقيع:
أ.د هيثم احمد علي	أ.د اياد هاشم محمد
رئيساً	عضواً ومشرفاً
٢٠٢٢/ /	٢٠٢٢/ /

صادق على الرسالة مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية/ جامعة ديالى بتاريخ / / ٢٠٢٢

الاستاذ الدكتور
نصيف جاسم محمد الخفاجي
العميد
التاريخ: / / ٢٠٢٢



الإهداء

إلى

- معلم البشرية ومنبع العلم نبينا محمد (صل الله عليه واله وسلم) .

- من شرفني بحمل اسمه والدي رحمه الله تعالى

من بذل الغالي والنفيس في سبيل وصولي لدرجة علمية عالية

ورحل قبل ان يرى ثمرة غرسه ...

- نور عيني وضوء دربي ومهجة حياتي أمي ثم أمي ثم أمي ...

من كانت دعواتها وكلماتها رفيق الألق والتفوق ...

- من سارت معي نحو الحلم خطوة بخطوة ... زوجتي الغالية

- من يعطيني الضوء الايجابي ... للأفعال التي اخاف نتائجها ... أستاذي

ومشرفي العزيز.

الشكر والامتنان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا (محمد) سيد المرسلين وخاتم الأنبياء وعلى آله الطيبين الطاهرين وأصحابه أجمعين، أما بعد فإني أشكر الله عز وجل وافر الشكر أن سدد خطاي ووفقتني وأعانني على إكمال هذا العمل المتواضع...

يطيب لي أن أقدم من الشكر اجزله، ومن الدعاء أعظمه، ومن الثناء أكرمه، لأستاذي الفاضل ومشرفي (أ.د. اياد هاشم محمد) لما بذله من جهود مخصصة وما ابداه من توجيهات وملاحظات قيمة ومتواصلة، مما كان له الاثر الواضح في إظهار هذا البحث بشكله الحالي وتقديمه جهداً متواضعاً خدمتاً للبحث العلمي، فكان الاستاذ الموجه الناصح والاخ الكبير، شكراً من القلب الى القلب فضلك هذا لن ينسى.

ومن دواعي الاحترام ان اتقدم بالشكر والامتنان الى السادة اعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة رسالتي وصرفهم جزء من وقتهم الثمين لأجل قراءتها وابداء ملاحظاتهم السديدة داعياً من الله عز وجل ان يحفظهم ويرعاهم...

وأنتقدم بخالص شكري وامتناني لأساتذتي الأفاضل أعضاء الحلقة الدراسية في قسم العلوم التربوية والنفسية/ جامعة ديالى، لتوجيهاتهم وآرائهم العلمية بدءاً برئاسة القسم ممثلاً بالأستاذ المساعد الدكتور (محمد ابراهيم حسين) وأعضاء لجنة (السمنار: أ.د. هيثم احمد علي، أ.د. مظهر عبدالكريم سليم، أ.د. لطيفة ماجد محمود، أ.د. زهرة موسى جعفر، أ.د. اياد هاشم محمد، أ.م.د. محمد ابراهيم حسين، أ.م.د. نور جبار علي) وإلى الأساتذة المحكمين في تحكيم مقاييس البحث.

ولا بد لي ان أتقدم بالشكر الجزيل الى زملائي طلبة الدراسات العليا للصحة الأخوية وتبادل المعلومات ومد يد العون.

وشكري وامتناني الكبير لكل من ساعدني في الحصول على بعض المصادر لهذا البحث فجزاهم الله كل الخير.

الباحث



مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي التعرف إلى:

- ١- المرح لدى طلبة الجامعة.
 - ٢- المعتقدات الصحية لدى طلبة الجامعة.
 - ٣- اتجاه العلاقة وقوتها بين المرح والمعتقدات الصحية لدى طلبة الجامعة.
 - ٤- الفروق في العلاقة الارتباطية بين المرح والمعتقدات الصحية تبعًا لمتغير الجنس (ذكور- إناث) و التخصص (علمي - انساني).
 - ٥- مدى أسهام المرح بالمعتقدات الصحية لدى طلبة الجامعة.
- ولتحقيق أهداف البحث الحالي قام الباحث ببناء مقياس المرح على وفق نموذج وتعريف (Proyer,2017)، بعد أن اتبع الخطوات العلمية في بنائه، والتحقق من الصدق الظاهري، وصدق البناء، وجرى التحقق من الثبات بطريقة إعادة الاختبار، إذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٨)، في حين بلغ معامل ثبات الأداة بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٩٣).
- أما اداة المعتقدات الصحية فقد قام الباحث ببناء مقياس المعتقدات الصحية على وفق نظرية وتعريف (Ajzen,1991)، بعد أن اتبع الخطوات العلمية في بنائه، والتحقق من الصدق الظاهري، وصدق البناء، وجرى التحقق من الثبات بطريقة إعادة الاختبار، إذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٦)، في حين بلغ معامل ثبات الأداة بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٧٦)، وطبق المقياسين على عينة البحث الاساسية المؤلفة من (٤٠٠) طالب وطالبة اختيرت بطريقة الطبقة العشوائية ذات التوزيع المتناسب من ست كليات هي: (كلية التربية للعلوم الإنسانية، وكلية العلوم الإسلامية، وكلية التربية المقداد، وكلية التربية للعلوم الصرفة، وكلية العلوم، وكلية الطب) في جامعة ديالى، وتم معالجة بيانات الدراسة إحصائيًا باستعمال (الاختبار التائي لعينة واحدة، وتحليل التباين التائي، ومعامل ارتباط بيرسون، والاختبار



التائي لعينتين مستقلتين، والاختبار الزائي، ومعادلة الفاكرونباخ، وتحليل الانحدار البسيط).

توصل البحث إلى النتائج الآتية:

- ١- ان افراد عينة البحث يوجد لديهم مرح.
- ٢- ان عينة البحث يوجد لديهم المعتقدات الصحية.
- ٣- كلما يزداد المرح تزداد معهُ المعتقدات الصحية، فالعلاقة بينهم طردية.
- ٤- العلاقة بين المرح والمعتقدات الصحية تتأثر بالجنس (ذكور - اناث) فهي لصالح الذكور واكثر تجانساً.
- ٥- العلاقة بين المرح والمعتقدات الصحية لا تتأثر بالتخصص (علمي - انساني) فهي واحدة عند الاثنين.
- ٦- هناك اسهام للمرح في المعتقدات الصحية وبنسبة تزيد عن (٥٠%).

وفي ضوء هذه النتائج خرج البحث الحالي بعدد من التوصيات والمقترحات.



ثبت المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	عنوان الرسالة.
ب	الآية القرآنية.
ج	إقرار المشرف.
د	إقرار الخبير اللغوي.
هـ	إقرار الخبير الإحصائي.
و	إقرار الخبير العلمي الأول.
ز	إقرار الخبير العلمي الثاني.
ح	إقرار أعضاء لجنة المناقشة.
ط	الإهداء.
ي	شكر وامتنان.
ك - ل	مستخلص الرسالة باللغة العربية.
م - ن	ثبت المحتويات.
س - ع	ثبت الجداول.
ف	ثبت الأشكال والمخططات.
ص	ثبت الملاحق.
١٥-١	الفصل الأول: التعريف بالبحث.
٥-٢	مشكلة البحث.
١٣-٥	أهمية البحث.
١٣	أهداف البحث.



١٣	حدود البحث
١٥-١٤	تحديد المصطلحات.
٤١-١٦	الفصل الثاني: الاطار النظري.
١٧	أولاً. المرح.
٢٠-١٧	المقدمه.
٢٦-٢٠	نظريات المرح.
٢٦	مستخلص النظريات.
٢٧	ثانياً: المعتقدات الصحية.
٢٧	مفهوم المعتقدات الصحية.
٢٨-٢٧	خصائص المعتقدات الصحية.
٣٠-٢٨	انواع المعتقدات الصحية.
٣٠	دوافع المعتقدات الصحية.
٣١-٣٠	ابعاد السلوك الصحي.
٤٠-٣١	نظريات ونماذج المعتقدات الصحية.
٤٢	مستخلص النظريات.
٨٠-٤٢	الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته.
٤٣	اولاً: منهجية البحث.
٤٥-٤٣	ثانياً: مجتمع البحث.
٤٦-٤٥	ثالثاً: عينة البحث.
٨٠-٤٦	رابعاً: أدوات البحث.
٦٤-٤٦	اولاً. مقياس المرح.



٧٩-٦٤	ثانياً. مقياس المعتقدات الصحية.
٨٠-٧٩	رابعاً: الوسائل الإحصائية المستخدمة.
٩٤-٨١	الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.
٩٢-٨٢	أولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.
٩٣	ثانياً: الاستنتاجات.
٩٣	ثالثاً: التوصيات.
٩٤	رابعاً: المقترحات.
١٠٧-٩٥	المصادر.
١٢٦-١٠٨	الملاحق.
B-C	مستخلص الرسالة باللغة الإنكليزية.

ثبت الجداول

الصفحة	العنوان	ت
٤٥-٤٤	مجتمع البحث موزع بحسب الكليات والجنس والتخصص.	١
٤٦	عينة البحث الأساسية.	٢
٥٠-٤٩	آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس المرح	٣
٥١	عينة وضوح التعليمات موزعة بحسب الجنس والتخصص	٤
٥٥-٥٤	القوة التمييزية لفقرات مقياس المرح	٥
٥٦	قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المرح	٦
٥٧	قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه لمقياس المرح	٧

٥٨	معامل الارتباط بين مجالات مقياس المرح بعضها ببعض (مصنوفة معاملات الارتباط).	٨
٦١	عينة طريقة الاختبار- اعادة الاختبار	٩
٦٣	الخصائص الاحصائية الوصفية لدرجات استجابات عينة البحث الحالي في مقياس المرح.	١٠
٦٨	اراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس المعتقدات الصحية.	١١
٧١-٧٠	معاملات تميز فقرات مقياس المعتقدات الصحية.	١٢
٧٢	قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المعتقدات الصحية.	١٣
٧٣	قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه لمقياس المعتقدات الصحية.	١٤
٧٤	مصنوفة الارتباطات الداخلية لمقياس المعتقدات الصحية.	١٥
٧٨-٧٧	الخصائص الإحصائية الوصفية لدرجات استجابة عينة البحث الحالي على مقياس المعتقدات الصحية..	١٦
٨٢	نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس المرح.	١٧
٨٤	نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس المعتقدات الصحية.	١٨
٨٦	معامل ارتباط بيرسون بين المرح والمعتقدات الصحية.	١٩
٨٨	الكشف عن دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين المتغيرين المرح والمعتقدات الصحية على وفق متغير الجنس (ذكور- اناث).	٢٠

٨٩	الكشف عن دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين المتغيرين المرح والمعتقدات الصحية على وفق متغير التخصص (علمي - انساني).	٢١
٩٠	معامل الارتباط ومعامل التحديد بين المرح والمعتقدات الصحية.	٢٢
٩١	نتائج الاختبار الاجمالي لتحليل التباين للانحدار المتعدد لمعرفة العلاقة بين المرح والمعتقدات الصحية.	٢٣
٩١	خلاصة تحليل الانحدار.	٢٤

ثبت الأشكال

الصفحة	العنوان	ت
٢٣	يوضح المرح في ضوء نظرية ايزنك.	١
٣٧	يوضح المكونات الاساسية لنظرية السلوك المقصود.	٢
٣٨	يوضح المعتقدات في نظرية السلوك المقصود.	٣
٦٤	توزيع أفراد عينة البحث وفق للمنحى الاعتدالي في مقياس المرح.	٤
٧٨	توزيع أفراد عينة البحث على وفق المنحى الاعتدالي في مقياس المعتقدات الصحية.	٥
٨٦	شكل الانتشار لقوة العلاقة بين المرح والمعتقدات الصحية.	٦



ثبت الملاحق

الصفحة	العنوان	ت
١٠٩	تسهيل المهمة.	١
١١٣-١١٠	مقياس المرح بصيغته الأولية.	٢
١١٧-١١٤	مقياس المعتقدات الصحية بصيغته الأولية.	٣
١١٩-١١٨	أسماء السادة المحكمين في مقياس المرح والمعتقدات الصحية.	٤
١١٩	الفقرات التي تم تعديلها من مجالات مقياس المرح (الصدق الظاهري).	٥
١٢٠	الفقرات التي تم تعديلها وحذفها من مجالات مقياس المعتقدات الصحية (الصدق الظاهري).	٦
١٢٣-١٢١	مقياس المرح بصيغته النهائية.	٧
١٢٦-١٢٤	مقياس المعتقدات الصحية بصيغته النهائية.	٨

الفصل الأول

التعريف بالبحث

- أولاً: مشكلة البحث.
- ثانياً: أهمية البحث.
- ثالثاً: أهداف البحث.
- رابعاً: حدود البحث.
- خامساً: تحديد المصطلحات.



مشكلة البحث:

نتيجة لطبيعة الحياة الراهنة من مشكلات عديدة وضغوط ومستوى اقتصادي متردي وما يخلفه من اثار نفسية سيئة على الانسان في العصر الحديث، والتغير السريع الذي يعيشه الافراد تزداد الضغوط كما وكيفا مع تعقد الحياة وتسارع ايقاع العصر وتحدياته التي تصل الى حد تؤثر في سلوكهم مما يسبب صراعات وازمات نفسية، (النوايسة، ٢٠١٣، ١٧) فضلاً عن ذلك فإنه الدراسات النفسية ركزت على الجانب السلبي في الانسان متمثلاً في المشكلات والامراض النفسية، واهملت الجانب الحسن في الانسان او مايسمى علم النفس الايجابي، ومن هذا المنطلق ظهرت الحاجة الى دراسة الجوانب الايجابية في الانسان ومنها المرح الذي يساعد الانسان على ان يتقبل العالم بما فيه من تناقضات وصراعات وضغوط (الهيجين، ٢٠١٨، ٣٨٦).

ويؤدي إحساس الفرد بانعدام او قلة المرح الى تأثيرات سلبية على شخصيته، وتكيفه مع نفسه وعلاقته مع الاخرين داخل المجال الاجتماعي الذي يتواجد فيه، وهو تأثير خطير لا ينبغي تجاهله او اغفاله إذا أراد الفرد ان يعيش حياة مستقرة وسط اسرته او عمله او المجتمع الذي يحيط به (الدسوقي، ١٩٩٨ : ١٦١).

وان حياة الجد والعبوس كثيراً ما تثقل على الافراد الذين سرعان ما يصابون بملل الحياة، فيلتمسون في المرح ترويحاً لهم، عن طريق الفكاهة، بقصد الهروب من الضغوط والاحباط الذي كثيراً ما يتقل على كاهل الفرد، ويعد المرح والفكاهة ظواهر نفسية وكلها تصدر عن تلك الطبيعة البشرية المتناقضة (الساعدي، ٢٠٢٠، ٢) وليس هناك وسيلة للتخلص من المشاعر المؤلمة المختلفة الا بحركة ذهنية داخلية تطرد هذه الآلام خارجياً، ولا تتولد هذه الحركة الا بالمرح (ابوكفوسة، ٢٠٠٩، ١٥) وهو من الموضوعات الانسانية التي تمس حاضر الانسان ومستقبله وصحته النفسية ورؤيته الاجتماعية، فالإنسان هوة الكائن الوحيد الذي



يعرف المرح ويسخدمه ويتقنن في خلق اسباب المرح (حنان عبد الستار، ٢٠٠٥، ٤٦).

كما يعد من السمات التي تجعل الفرد مقبولاً من الآخرين كونه يوسم الفرد الثقة بالنفس، ويحقق له نوع من الراحة التي يحتاجها، واثبتت الدراسات ان المرح سيف ذو حدين كونه يمكن ان يساعد على اقامه علاقات افضل وعلى تحمل الضغوط النفسية وضغوط الحياة (5: martin, 2007) وهذا ما اشارت اليه الدراسات السابقة كدراسة (hampes,1992) الى المرح وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي، فالمرح يساعد الافراد على تجاوز الضغوط او تحملها (20, hampes,1992) ودراسة (liu,2012) الى علاقة المرح بتقدير الذات، ان المرح له تأثير للتواصل مع الآخرين (liu,2012,23).

اما المعتقدات الصحية هناك عدة اسباب تدفع الافراد الى ممارسة السلوكيات غير الصحية، وبما ان طلبة الجامعة يمرون بالعديد من الضغوط والصعوبات التي تفرضها عليهم سلسلة من التغيرات التي يتعامل معها الطلبة بصورة مباشرة او غير مباشرة وقد اصبحت هذه الضغوطات مصدراً رئيسياً للاضطرابات النفسية وعاملاً مساعداً في حدوث المعتقدات غير الصحية (الهاشمي، ٢٠٠٦، ٣) وانطلاقاً من الظروف التي يعيشها مجتمعنا العراقي بشكل عام والطالب الجامعي بشكل خاص من تحديات واحباطات، اذ عاش مرحلة غير مستقرة تمثلت بفقدان الأمن والتهديد العام والضغوط المادية والنفسية، التي أدت الى ظهور العديد من المشكلات السلوكية الصحية في المجتمع العراقي، فضلاً عن التغيرات التي حدثت في سماته الفردية بفعل ما شهدته من الفوضى والأزمات الصحية التي سادت البلاد، كل ذلك أدى إلى حدوث تغيير في سلوكيات وافكار طلبة الجامعة (صالح، ٢٠٠٢، ٥).



فمن الملاحظ ان سلوكيات الافراد الصحية تختلف باختلاف معتقدات الفرد حول صحتهم، اذ اصبح المعتقد الغير صحي من اهم العوامل المسببة للأمراض، التي يمكن من خلاله التنبؤ او التحكم في ديناميكية انتشار الامراض مما يجعلنا نعد المعتقدات الصحية تؤثر بشكل مباشر في استحداث وتغيير المعتقدات والممارسات السلوكية الصحية للفرد (تايلور، ٢٠٠٨، ١٦٥) وهذا ما اشارت اليه الدراسات السابقة كدراسة (خضير، ٢٠١١) ان المعتقد الصحي له تاثير على السلوكيات الصحية للفرد وقد تكون غير متمكنة من تزويده بتوقعات ثابتة ومؤكدة، عما كانت نتائج سلوكه ترتبط به شخصياً أو ترتبط بعوامل المصادفة او القدرة (خضير، ٢٠١١، ٩٥).

وإن مشكلة البحث تنطلق من ضرورة غرس المرح في نفوس الطلبة، في ظل عصر يتعرض فيه الفرد للصراع ومشاعر الاحباط والاحول الصعبة المحيطة بالإنسان في عصر التكنولوجيا، مما قد يجعل الانسان عرضة للعديد، من الاضطرابات النفسية، الامر الذي يدفع الانسان اللجوء الى المرح، في مواجهه الضغوط، وخفض اثارها النفسية على الانسان، وكذلك ترسيخ المعتقدات الصحية لدى أفراد المجتمع عامة وطلبة الجامعة خاصة في ظل ظروف صحية غير قادرة على تدارك ما يمر به المجتمع من أمراض و كوارث صحية تفصح عن نفسها وما تجلبه من امراض نفسية، لذلك تتحدد مشكلة هذا البحث بالإجابة على السؤال الآتي:

— هل توجد علاقة ارتباطية بين المرح والمعتقدات الصحية لدى طلبة الجامعة؟

اهمية البحث:

يعد طلبة الجامعة عماد الأمة في بناء المجتمع، لما لهم من الاثر الطيب في الحياة كما ان نجاح الطلبة في بناء المجتمع يعتمد على كيفية تفاعلهم مع الاشخاص والاحداث المحيطين بهم، بما يؤثر هذا على مستوى التحصيل الاكاديمي لديهم،



وتوافقهم مع المواقف من اجل الوصول الى السعادة والمرح، فهي قمة مطالب الحياة الانسانية والهدف المنشود التي يسعى الانسان الوصول اليها (النيال، ١٩٩٥، ٩).

والمرح يعد شكلاً فريداً من اشكال التفاعلات الاجتماعية وهو من اكثر اشكال السلوك الاجتماعي انتشاراً بين البشر، فهو يساعد في الدخول في علاقات اجتماعية جديدة وله الدور المهم في استمرار العلاقات الاجتماعية سواء كانت قائمة ام منتهية، ويعد سمه شخصية مهمه تمكن الافراد من تحقيق الاهداف الشخصية ويساعد في تحسين نوعية الحياة والافراد الذين يتسمون بالمرح يتصرفون بطريقة فكاھية ويكتسبون ميزة شخصية تساعدهم في تحقيق غاياتهم او رغباتهم (Graham & Brooks, 1992:163) وهو مظهر من مظاهر رضا الفرد عن حياته، ويتضح من جوانب مختلفة في اثناء علاقات الفرد مع الاخرين او عند شعوره بالاطمئنان، او عند استقراره اجتماعياً ومهنياً او عند حصوله على التقدير الاجتماعي من الاخرين، لان من يشعر بهذه الجوانب في حياته ويعمل جاهداً على تحقيقها واشباع رغباته منها، سيكون بالتأكيد راضياً عن حياته بصورة ايجابية، اذ ان الشعور بالمرح والاستمتاع بالحياة هي هدف كل فرد على الرغم من تباين ادراك المصادر المنتجة للمرح (Diener,2000:37).

كما ان فهم طبيعة المرح امر مهم وضروري لفهم السلوك الانساني، ويمكن ان يقدم لنا مستوى المرح لدى الشخص معلومات مهمة تتعلق بالأسلوب المعرفي والتلاعب بالألفاظ والمفاهيم وسعة الأفق، وهذا المؤشر او الدليل على سعة الأفق يوضح كيف يمكن تعزيز الذكاء والابداع والفاعلية الشخصية من خلال العقلية المرحه، فالأشخاص الذين يفتقرون الى المرح يمكن ان يكونوا محبطين ويفتقرون



لسرعة بديهية وضعف الخيال والعزلة والجمود والتوتر والانفصال الاجتماعي عن الآخرين (Rosenberger, 1991:536).

وبصفة عامة فإنه المرح مهم في عملية التعليم، والاستفادة من التجارب وخلق بيئة غير رسمية في مجالات الحياة، لأنه يوفر الراحة وتخفيف الضغوط النفسية والجسدية لدى الفرد العامل في المؤسسات الحكومية وغير الحكومية (العزاوي، ٢٠٠٩، ١٧١) ويؤثر ايجابياً في صحة الفرد النفسية والجسدية لأنها تجعله يشعر بالسعادة والقبول لدى الآخرين ويقلل من الشعور بالوحدة والحزن ويقوي الأواصر الاجتماعية ومشاعر الانتماء بين الافراد ويقوي الاتصال والتفاعل الايجابي والعمل بروح الفريق الواحد وهذا بدوره من الممكن ان يرفع من مستوى الاداء الوظيفي بوجه عام كما يمكن استخدام المرح والفكاهة من قبل الاطباء والممرضين في التعامل مع المرضى لأجل كسر الحواجز الرسمية وأشعارهم بالراحة، (الساعدي، ٢٠٢٠، ٩).

يتميز الافراد المرحين الذين يستمتعون بحياتهم عادة بالقدرة على حل مشكلاتهم وتحقيق ذواتهم، من ثم تصبح درجة فرصتهم في الوصول الى الرضا في حياتهم اكبر كما يستطيعون التعبير عن مشاعرهم اتجاه افراد اسرهم واصدقائهم والآخرين اكثر وضوحاً، والعكس صحيح اذ يعاني الافراد ذوي القابلية الضعيفة بالمرح على عدم القدرة عن التعبير عن مشاعرهم للآخرين، اذ يكونون وفقاً لآرائهم الذاتية غير متفائلين كما انهم يحيون حياة انفعالية غير مستقرة (Alans&Seth, 2008: 42_43).

اظهر علماء النفس على مدار القرن العشرين اهتماماً مستمراً بدراسة المرح، ومنذ اوائل الثمانينات فقد تركز الكثير من الاهتمام على الجوانب الايجابية والاثارة



المفيدة المحتملة للمرح والفكاهة على الصحة النفسية، والجسمية والاجتماعية، والاحساس بالراحة، ومن المرجح ان يستمر الاهتمام بدراسة الصفات والخصائص المتعلقة بالمرح في ضوء الاهتمام الحالي بعلم النفس الايجابي، التي تركز على العوامل والتي تساعد على التكيف مثل المرح والتفاؤل والشجاعة، (Martin & Doris, 2003:49) ويرى (Fix,2003) ان المرح مفهوم مهم يستحق مزيداً من البحث والدراسة، فمستوى المرح لدى الشخص يمكن ان يكون له تأثير كبير على الشخصية والرضا النفسي، والقدرات المعرفية والمهارات الاجتماعية والابداع، فالمرح يسهم في الصحة النفسية للفرد من خلال ارتباطه بالمشاعر الايجابية والرضا والتكيف مع الضغوط (proyer, 2012:14).

وتركز معظم الابحاث على المرح لدى صغار السن، وتوجد القليل من الأبحاث عن المرح لدى البالغين، ومن هذه الدراسات دراسة (Staepfli,2005) فقد سعت للتعرف على دور المرح في جودة الحياة وتعزيز الصحة لدى البالغين، فقد توصلت نتائج هذه الدراسة الى ان الطلاب المرحين يميلون الذهاب الى الجامعة ولديهم اتجاهات ايجابية نحو الجامعة، وأن كانوا غير راضيين عن درجاتهم وتحصيلهم، الا انهم لا يأخذون الدراسة ومستقبلهم على محمل الجد، باستثناء المشاركة في الفرق الرياضية، كما ان لدى الطلاب المرحين مستوى عال من الثقة بالنفس، والشعور بحالة جيدة من الناحية الصحية واللياقة البدنية بالمقارنة مع الطلاب الاقل مرحاً (Staepfli,2005:23).

كما توصلت دراسة (Graham & Jardine,1989) التي شملت ملاحظات سلوك المرح في الفصول الدراسية لدى طلبة الجامعة، ان سلوك المرح في الفصول الدراسية يعتمد في الغالب على العلاقة بين الاستاذ والطالب اي ان العلاقة بين مرح الطالب وخبرته في الجامعة، تعتمد بشكل كبير على أسلوب التفاعل بين الاستاذ



والطالب، كما توصلت هذه الدراسة الى ان الطلاب الذين كانوا اكثر مرحاً كانوا اكثر ابداعاً، بينما وجد ان التفاعل السلبي للأساتذة الجامعيين ارتبط بمستويات منخفضة من المرح والابداع لدى الطلاب (Graham et al,1989:76) كما قام (Chang&Chen,2013) بدراسة العلاقة بين مناخ المرح في الفصل وابداع الطلاب، على عينة تكونت من (٤١٠) طالباً، توصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين مناخ المرح في الفصول والابداع لدى الطلاب في اللغة والرسم، وان المرح والتعاون في مناخ الفصل كان قادر على التنبؤ بإبداع الطلاب (Chang,&Chen,2013:42) وقد هدفت دراسة (Yue,&Hiranandani,2016) فحص العلاقة بين المرح وانماط الفكاهة والسعادة الشخصية لدى طلبة الجامعة على عينة تكونت من (١٦٦) طالب جامعي، وقد كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين المرح والفكاهة والسعادة الشخصية لدى افراد العينة (Yue, &Hiranandani,2016:29).

ومن جانب اخر يحتل موضوع المعتقدات الصحية اهمية متزايدة، فسلوكيات الافراد الصحية تؤثر في حياتهم الى حد كبير لذا تهتم الدولة والمؤسسات التعليمية بنشر المعتقدات الصحية السليمة ومحاربة العادات الصحية الخاطئة (الحارثي، ٢٠١٤، ٣) كما حظى مفهوم المعتقدات الصحية مكانة كبيرة وأثار اهتمام الباحثين والعاملين في مجال علم النفس، وفي ضوء هذا الاهتمام نشأ ما يسمى بعلم النفس الصحي ليعكس الدور الكبير الذي تلعبه العوامل النفسية والسلوكية في الصحة، والتي تهتم بدراسة التفاعلات البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تسببت في ظهور بعض الاضطرابات الصحية (يخلف، ٢٠٠١، ٤).



وان للمعتقدات الصحية مفهوم شامل، يعبر عن أفكار الفرد ومعرفته وتصوراتهِ عن العادات والسلوكيات الصحية وغير الصحية التي تكونت في مرحلة الطفولة، والتي يؤمن بها ويمارسها في حياته اليومية، والتي تؤثر عليه بشكل سلبي أو إيجابي في فترة المراهقة والبلوغ، وتترسخ هذه المعتقدات بحيث يصعب تغييرها أو تعديلها في حال تأثيرها السلبي على صحة الفرد، فهي تقاوم التغيير ويتطلب جهداً كبيراً من الفرد وتعديلاً في بيئته والمجتمع الذي يسود فيه، فالمعتقد الصحي يسهم في تحديد سلوك الفرد وممارساته الصحية التي يقوم بها (الشيخ، ٢٠٠٠، ١٩).

كذلك تختلف المعتقدات الصحية والعوامل التي تساهم في تطويرها وتغييرها من شخص لآخر، هناك الكثير من الأشخاص الذين لا يهتمون بالصحة ولا يمارسون السلوكيات التي تدعم الصحة وتعززها، وعلى العكس من ذلك فهم لا يهتمون بشكواهم والأعراض التي قد تظهر عليهم والأكثر ضرراً من هذا أنهم يواصلون الإصرار على ممارسة السلوكيات المضرة بالصحة والتي تسبب الإعاقة والمرض، فالأسباب والعوامل التي تحفز الآخرين على الاهتمام بصحتهم واتباع أسلوب حياة صحي في حياتهم هي نفس الأسباب والعوامل التي تدفع الآخرين إلى اللامبالاة، والتي قد تصل أحياناً إلى المخاطرة بصحتهم (Matthews & Adler, 1994, 257).

فأنه أهمية الارتقاء بالمعتقدات الصحية تنطلق من الفلسفة العامة القائلة ان الصحة الجيدة هي انتاج انجاز شخصي تراكمي، فهي على المستوى الفردي تتضمن القيام بتطوير نظام عادات صحي في مرحلة مبكرة من عمر الفرد، والمحافظة عليه في مرحلة الرشد والشيخوخة (Maddux et Ai, :1986) أما على المستوى الطبي فهي تشمل تعليم الناس كيفية الوصول إلى إتباع أسلوب حياة صحي ومساعدة الفئات الأكثر تعرضاً لمخاطر صحية معينة وعلى التصرف بطريقة تمكنهم من الانتباه الى



المخاطر التي قد يتعرضون لها، وأما على صعيد التخصص النفسي، فإن فكرة الارتقاء بالمعتقدات الصحية تتضمن تطوير نظام تدخل يهدف مساعدة الناس على ممارسة السلوكيات الصحية، ويتضمن تركيزاً عاماً على الصحة الجيدة وتوافر المعلومات التي تساعد الناس على تطوير أسلوب حياة صحي، والحفاظ عليه وكما يتضمن توافر الموارد والوسائل التي تساعد الناس على تغيير العادات السيئة المضرة بالعادات الصحية (تايلور، ٢٠٠٨، ١٢١).

والدور الذي تؤديه معتقدات الفرد، حول مصدر صحتها من خلال علاقتها ببعض المتغيرات، حيث يؤدي أسلوب التحكم الداخلي الى الصحة الشخصية، ويعمل على الحفاظ عليها من خلال تكوين معتقدات صحية سليمة في الحياة، وهذه هي النتيجة التي توصل إليها ليو (Liu,1982) في مقال في هذا الشأن حيث وجد علاقة ايجابية بين ضبط النفس في الصحة واتباع القواعد الصحية المناسبة (يخلف، ٢٠٠١، ٤٨).

واشار(باندورا) الى ان توقعات الفرد المتعلقة بمهاراته السلوكية والتي تبلورت في تغييره سلوكه الصحي تؤدي الى التعامل بنجاح مع ظروف الفرد الصحية، وهذه العوامل تؤدي شعور الفرد بالاتزان، والتوافق والتخلص من مسألة التأرجح عند مواجهة المشكلات الصحية وفي الوقت نفسه تعد هذه سبل ناجحة لمعالجة المشكلات الانفعالية والسلوكية (الالوسي، ٢٠٠١، ٣٠).

كما اشارت نتائج دراسة (الداغستاني، ٢٠٠٩) بأن سلوكيات الافراد ترتبط ارتباطاً وثيقاً بما يمرون به من خبرات كما يدركونها هم لا كما يدركونها الآخرون وهذه الخبرات هي التي تعزز سلوكياتهم باتجاه الصحة النفسية (الداغستاني، ٢٠٠٩، ١٢٧).



وأشارت دراسة (عسكر، ٢٠١٣) التي استهدفت التعرف على المعتقدات الصحية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة، ان عينة البحث لديهم معتقدات صحية، وان هناك علاقة ذات دلالة احصائية في المعتقدات الصحية وفق متغير الجنس، ولصالح الاناث، توجد علاقة ارتباطية بين المعتقدات الصحية وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة (عسكر، ٢٠١٣، ٣) كما اشارت نتائج دراسة (شائع، ٢٠٢١) التي استهدفت التعرف على اضطراب العرض الجسدي وعلاقته بالمعتقدات الصحية لدى المراهقين، اسفرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية بين المعتقدات الصحية واضطراب العرض الجسدي لدى المراهقين، وانهم يتمتعون بمعتقدات صحية كما انه هناك فروق ذات دلالة احصائية في المعتقدات الصحية تبعا لمتغير الجنس ولصالح الذكور (شائع، ٢٠٢١، ٥٩) كما اشارت نتائج دراسة (خضير، ٢٠١١) التي هدفت الدراسة التعرف على المعتقد الصحي وعلاقته بمركز السيطرة لدى طلبة الجامعة واسفرت نتائج الدراسة ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عال من المعتقد الصحي، ولا فرق ذا دلالة احصائية وفق متغير الجنس ذكور واناث في المعتقد الصحي، وليس هناك دلالة احصائية في العلاقة الارتباطية بين المعتقد الصحي ومركز السيطرة لدى طلبة الجامعة (خضير، ٢٠١١، ٩٢).

لذلك تكون أهمية البحث الحالي انه يتماشى مع علم النفس الايجابي، الذي يسعى الى تطوير الصفات الايجابية في الانسان والاهتمام بها من خلال الاهتمام بموضوع المرح لما له من أهمية في الصحة النفسية والتكيف النفسي للطلاب، وأهمية المعتقدات الصحية كونها متغيراً تنبؤياً لصحة الفرد في بناء شخصية الفرد وسلوكه وانعكاس ذلك على المجتمع وبنائه فضلاً عن أهمية الشريحة الاجتماعية التي يتطرق



لها البحث وهي شريحة الطلبة الجامعيين الذين يعدون قادة المستقبل والتي إن صلحت صلح المجتمع والمستقبل.

لذلك يمكن القول ان أهمية البحث الحالي تتجلى في:
الأهمية النظرية:

— قد تسهم هذه الدراسة في اثراء الاطر النظرية والنفسية التي تختص بتناول المتغيرات الايجابية في شخصية .

— قلة الدراسات التي تناولت المرح وعلاقته بالمعتقدات الصحية بحسب اطلاع الباحث.

— انه يمثل محاولة جديدة لمواكبة الدراسات الحديثة المتعلقة بالمرح وعلاقته بالمعتقدات الصحية لدى طلبة الجامعة.

— يتأمل الباحث ان يكون بحثه اضافة ادبية في المكتبات الجامعية بشكل عام والمكتبة التربوية والنفسية بشكل خاص وأن البحث في مفهوم المرح وعلاقته بالمعتقدات الصحية يمكن ان يساعد الطلبة بشكل عام الى ضرورة التحلي بالسمات الايجابية مع الاخرين.

الأهمية التطبيقية للبحث الحالي:

— توفر الدراسة الحالية أدوات مهمة تستعمل لقياس المرح والمعتقدات الصحية لدى طلبة الجامعة وهذا يمثل إضافة جديدة لما هو موجود من مقاييس للاستفادة منها على الصعيد التطبيقي.

— يوفر البحث الحالي للباحثين امكانية اجراء مقارنات مع بحوثهم، من خلال ما يصل اليه هذا البحث من نتائج حول متغيري البحث المرح والمعتقدات الصحية.

— تشخيص وقياس المرح والمعتقدات الصحية لدى طلبة الجامعة.



أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف الى.

- ١ – المرح لدى طلبة الجامعة.
- ٢ – المعتقدات الصحية لدى طلبة الجامعة.
- ٣ – اتجاه وقوة العلاقة بين المرح والمعتقدات الصحية لدى طلبة الجامعة.
- ٤ – الفروق في العلاقة الارتباطية بين المرح والمعتقدات الصحية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث) والتخصص (علمي – انساني).
- ٥ – مدى أسهام المرح بالمعتقدات الصحية لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى (ذكور، اناث) ومن كلا التخصصين (الانساني – العلمي) وللدراسة الصباحية وللعام الدراسي (٢٠٢١- ٢٠٢٢).

تحديد المصطلحات:

اولاً: المرح (PlayFulness) عرفه كل من.

١ – جيلين وويستر (Webster, J& Martocchio,1992):

المرح هو بناء متعدد الابعاد، يشمل المكونات المعرفية والسلوكية والعاطفية، لأنهاء القدرة على اعادة تعريف الموقف وجعله أكثر متعة ومرحاً، (Webster,J& Martocchio,1992, p85).

٢ – دوتيل (Guitard, Ferland, &Dutil,2005):

المرح هو حاله ذهنية او نزعة داخلية تتكون من الابداع والفضول وروح الدعابة والمتعة والعفوية ويسمح للكبار بالتعامل مع الانشطة بنفس انفتاح العقل الذي يتعامل به الطفل (Guitard, Ferland, &Dutil,2005,p21).



٣- شين و زين (Shen & Zinn, 2014):

المرح على انه سمه شخصية تكون وراء ميل الفرد الى ان يكون لديه الدافع جوهرى مع توجه مرح واطح والانخراط تلقائياً بطريقة غير مقيدة،
(Shen, & Zinn, 2014:6).

٤- بروير (Proyer, 2017):

هو محاولة الفرد التعامل مع المواقف بطريقة مرحة وجعل الوضع اكثر اثاره وتسليه او فكرية او محفزة او ممتعة شخصياً (proyer, 2017:114).

التعريف النظري:

تبنى الباحث تعريف بروير (Proyer, 2017) للمرح لاعتماده على نموذجه وتعريفه في بناء مقياس المرح.

أما التعريف الاجرائي للمرح: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة من خلال إجابتهن على فقرات مقياس المرح الذي أعده الباحث لهذا لغرض.

ثانياً: المعتقدات الصحية (Belives Health) عرفها كل من.

١- روزينستوك و بيكر (Becker & Rosenstock, 1974):

تتمثل في عزو الفرد لمعتقداته، وتوقعاته واندفاعاته وادراكاته وعناصر معرفية وشخصية اخرى التي من شأنها ان تساعد في الحفاظ على الصحة وتجديد الصحة وتحسينها (Becke & Rosenstock, 1974:52).

٢- اجزن (Ajzen, 1991):

هي التوقعات التي تدفع الفرد الى الاحساس بنوع من الالتزام لتبني سلوك معين وفقاً لمعتقدات شخصية وهي (المعتقدات المعيارية، المعتقدات السلوكية، معتقدات التحكم) (Ajzen, 1991:15).



٣- كونيبر ومارجوري (Knauper & Marjorie, 2006):

هو اعتقاد الفرد بقدرته على تعديل او تغيير سلوك طوعي غير صحي بسلوك طوعي صحي خلال وقت معين، اذ ترتبط الطوعية هنا بمدى ارادة الفرد على ضبط نفسه (Knauper & Marjorie, 2006:61).

٤- تايلور (٢٠٠٨):

بأنها التنبؤ بممارسة الفرد يمارس عادة صحية معينة وذلك عن طريق معرفة الدرجة التي يدرك بها الفرد وجود تهديد صحي ما ويدرك أنّ ممارسة صحية معينة ستكون فعالة في التخفيف من ذلك التهديد (تايلور، ٢٠٠٨، ٧٨).

التعريف النظري:

تبنى الباحث تعريف اجزن (Ajzen,1991) للمعتقدات الصحية لاعتماده على نظريته وتعريفه في بناء مقياس المعتقدات الصحية.

أما التعريف الاجرائي للمعتقدات الصحية: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة من خلال إجاباتهم على فقرات مقياس المعتقدات الصحية الذي أعده الباحث لهذا لغرض.