

الاستمتاع بالحياة عند طلبة الجامعة

الكلمات المفتاحية: الاستمتاع بالحياة ، طلبة الجامعة.

بكر محمد جاسم

أ. د لطيفة ماجد محمود

جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الانسانية

mashgsst@gmail.com

dr.latifamajed90@gmail.com

الملخص

يهدف البحث الحالي: التعرف الى مستوى الاستمتاع بالحياة عند طلبة الجامعة .ودلالة الفروق في الاستمتاع بالحياة تبعا لمتغير الجنس (الذكور - الاناث)والتخصص (العلمي - الانساني)، لتحقيق اهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس الاستمتاع بالحياة على وفق نظرية لازروس (١٩٨٠)، بعد ان اتبعت الخطوات العلمية في بنائه، والتحقق من الصدق الظاهري وصدق البناء وتم التحقق من الثبات بطريقة اعادة الاختبار، اذ بلغ معامل الثبات (٠.٨٩)، في حين بلغ ثبات الاداة بطريقة الفا كرونباخ (٠.٨٩)، وطبق المقياس على عينة تألفت من (٦٠٠) طالب وطالبة اختيروا بالطريقة الطبقيّة العشوائية من اربع كليات هي (كلية التربية للعلوم الانسانية، كلية العلوم الاسلامية، كلية العلوم الصرفة، كلية العلوم) في جامعة ديالى، وتم معالجة بيانات البحث إحصائيا بأستعمال (الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل الفا كرو نباخ، معامل ارتباط بيرسون، التحليل العاملي الاستكشافي، تحليل الانحدار المتعدد). وتوصل البحث الى النتائج الاتية.

- ١- ان عينة الطلبة تتمتع بمستوى مرتفع من الاستمتاع بالحياة.
- أ- ليس هناك فروق دالة احصائيا في الاستمتاع بالحياة بين الطلبة الذكور والاناث.
- ب- ليس هناك فروق دالة احصائيا في الاستمتاع بالحياة بين الطلبة ذوي التخصص الدراسي العلمي والانساني.

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

مشكلة البحث:

ويتميز الافراد الذين يستمتعون بحياتهم - عادة -بالقدرة على حل مشكلاتهم وتحقيق ذواتهم، ومن ثم تصبح درجة فرصتهم في الوصول الى السعادة في حياتهم أكبر، كما يستطيعون التعبير عن مشاعرهم تجاه افراد اسرهم واصدقائهم والآخرين أكثر وضوحا، والعكس

صحيح اذ يعاني الافراد ذوي القابلية الضعيفة بالاستمتاع بالحياة على عدم القدرة عن التعبير عن مشاعرهم للآخرين، اذ يكونون وفقا لآرائهم الذاتية غير متفائلين، كما انهم يحيون حياة انفعالية غير مستقرة، ويمتلكون تقديرات منخفضة للذات(-42: Alans & Seth,2008). وما دام طلبة الجامعة يعدون فئة من فئات المجتمع، و هذا سوف يحصل عليه الطالب الجامعي من الاخرين الأساس بأهميته في الحياة، مع اعتقاده بان جميع أنواع السلوكيات المساندة سوف تمنح له عند الحاجة لها، وربما قبل ان يطلبها من الاخرين، والتي تحدث بشكل طبيعي مثل تقديم النصيحة والإرشاد او الطمأنينة والاستقرار والاستمتاع بالحياة (عبد المعطي، ٢٠٠٤: ٢٢٢).

لذا جاءت الدراسة البحث عن التساؤلات الاتي ،ما مستوى الاستمتاع بالحياة عند طلبة الجامعة.

أهمية البحث

تعد المرحلة الجامعية نقطة تحول في مسيرة الفرد وانطلاقه نحو مستقبله لتحقيق أهدافه وطموحاته المرجوة، كما ويعد الطلبة الجامعيين احدى الشرائح الهامة الذين تقع على عاتقهم المسؤولية الكبرى في بناء المجتمع وتقدمه. فهم يمثلون شريحة اجتماعية واعية ومتقفة، لذا فمن الواجب ان يصبحوا قادرين على مواجهة مشكلات الحياة، وتمكنهم من حلها نتيجة تمتعهم بمرونة عقلية تجعل من علاقاتهم الاجتماعية وسلوكياتهم مقبولة لدى الاخرين، ومن ثم يشعرون بالاستمتاع والسعادة لوصولهم الى الرضا عن أنفسهم وعن حياتهم (عفانة، ٢٠١٨: ٣)، ان محددات الاستمتاع بالحياة هي الفرص المتاحة للفرد ومدى جودة تعامل المجتمع معه، مع ذاته الوظيفية والاجتماعية، والمقومات الشخصية للفرد نفسه (التقييم الذاتي للفرد)، وهو تقييم خاص للفرد للحكم على مدى جودة الحياة، والذي يعد حكم الفرد الواعي والايجابي على حياته الشخصية وامكانياته بصفة عامة (عبد الرحمن، ٢٠١٧: ١١٣)، كما ويعد الاستمتاع بالحياة أحد المفاهيم المصاحبة لرفاهية الحياة، لأنها تعني مدى تقبل الفرد لذاته نحو الحياة التي يحيهاها في المجال الحيوي المحيط به، بحيث يكون متوافقا مع نفسه ومع الاخرين المحيطين به، ويشعر بقيمته وقادرا على التكيف مع المشكلات التي تواجهه، والتي تؤثر على سعادته، كما يكون قانعا بحياته بكل ما فيها، كما يشير الاستمتاع

بالحياة الى مدى ارتياح الفرد لأسرته ولأصدقائه وللآخرين، وللبيئة المدركة مع خبراتها بصورة متوافقة (Diener ٥٩٢٠٠٠٠).).

ويؤكد (Reade, 2005) الى ان الاستمتاع بالحياة ما هو الا سلسلة متناسقة من العمليات الاجتماعية والتي تتضمن عادة تنمية وعي الفرد بواقع حياته الذي يعيشه قبولاً وقيمة في محاولة تتجاوز مرحلة الندم على ما فات وتقبل الوضع القائم على ما هو عليه، وقدرة الفرد على التعامل مع مشكلاته بواقعية، وتبني اهداف حياتية منتقاة من الحياة التي يعيشها باستمتاع، وفلسفة واضحة يستند عليها بصورة تجعله أكثر تسامحاً مع ذاته ومع الآخرين من حوله، وقبوله لأفكار الآخرين حتى لو كانت مخالفة لآرائه ولأفكاره (Reade, 2005: 760).

اهداف البحث : يهدف البحث الحالي التعرف الى :

١- الاستمتاع بالحياة عند طلبة الجامعة .

٢- دلالة الفروق في الاستمتاع بالحياة عند طلبة الجامعة تبعاً ل:

أ-الجنس (ذكور - اناث).

ب-التخصص (علمي -انساني).

حدود البحث : يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) من كلا الجنسين (ذكور - اناث) والتخصص (علمي - انساني) ومن الدراسات الاولية الصباحية فقط .

تحديد المصطلحات : الاستمتاع بالحياة (Enjoying life): عرفه كل من...

١- لازاروس (Lazarus, 1980):.

هو الكيفية التي يختبر بها الافراد نوعية حياتهم ،وذلك من خلال مجموعة الاستجابات او ردود الافعال الانفعالية التي يتبنونها لمواجهة الضغوط التي يواجهونها في حياتهم ليحصلوا في النهاية على مصادر الرضا والارتياح والتي تجلب لهم الاحساس بالمتعة (Lazarus, 1980: 42).

ويتبنى البحث الحالي تعريف لازاروس (Lazarus, 1980) بوصفه تعريفاً نظرياً لمتغير الاستمتاع بالحياة.

ويعرف الاستمتاع بالحياة اجرائيا: بانه الدرجة الكلية التي سيحصل عليها الطالب الجامعي على المقياس المعد في البحث الحالي.

اطار نظري : الاستمتاع بالحياة (Enjoying life):

مقدمة:

يعد الاستمتاع بالحياة مصطلح شائع الاستخدام في الوقت الراهن، وذلك لأنه يمثل الأداة الرئيسية التي تحقق للفرد الشعور بالسعادة والمرح والاهتمام بالذات، والتفاعلات الاجتماعية، الأمر الذي قد يؤدي اثناء فقدانه الى الاحساس بعدم قيمة الحياة(الهالول، ١٩٩٩: ٣٣).

لذا فقد تعددت الآراء ووجهات النظر حول تحديد مفهوم الاستمتاع بالحياة، اذ يرى (ارسطو طاليس) بأن اللذة والألم هما العاملان الدافعان للسلوك البشري، والمفهوم الأساس ي هو أن الفرد يتجه إلى المواقف التي تجلب له اللذة ويبحث عنها، ويبتعد عن الأشياء التي تحدث له الألم، ويرى أرسطو أن المتعة توجد أساسا في إشباع الحاجات البيولوجية، ومن ثم فمن الممتع أن تأكل حين تجوع، وتشرب حين تعطش، وتستمتع جنسيا حين تستثار (مشرفة، ٢٠١٢: ٢٢).

واكد (Heylighen, 1992) بان مفهوم الاستمتاع بالحياة يرتبط بأبعاد التفكير العاطفي، وهو ذلك النوع من التفكير الذي يحقق للفرد القدرة على التكيف مع الاخرين، والاحساس المستمر بمشاعرهم والتعاطف بجدية وبإيجابية مع مشكلاتهم مع مراعاة حالاتهم الانفعالية والمزاجية؛ وما يترتب على ذلك من الاندماج مع مجتمعهم، وحسن معاشرتهم والتمتع بعلاقاتهم الاجتماعية المتميزة والحميمة، فضلا عن بناء روابط إنسانية قوية معهم(Heylighen,1992:57).

و أوضح (Veenhoven, 1999)) بان يوجد فرق بين مفهوم الاستمتاع بالحياة والسعادة، وهو فرق جوهري؛ اذ يرتبط الاستمتاع بالحياة بالعمليات العقلية، بينما يحتوي مفهوم السعادة على عمليات وجدانية بصورة أكثر من المفهوم الأول، ولهذا يعكس مفهوم السعادة ذلك التقويم الوجداني الشامل لخبرات الفرد اثناء رغبته في إدارة شؤون حياته، لذا تمثل السعادة جانبا وجدانيا مهما وحيويا لأجل احداث حالة من التوازن في الجانب الوجداني للفرد لفترة محددة من الزمن (Veenhoven,1999: 158)

وذكر (Reade, 2005) إلى أن الاستمتاع بالحياة ما هو إلا سلسلة من العمليات العقلية والاجتماعية التي تتضمن تنمية الوعي العميق بالواقع الحياتي المعاش قبولاً وقيمة في محاولة الفرد لتجاوز مرحلة الندم على ما فاتته وتقبل الوضع القائم كما هو، والتعامل معه بواقعية وفاعلية مع مشكلات الوضع الراهن وتبني أهداف حياتية مشتقة من واقع الحياة التي يعيشها الفرد باستمتاع، وفلسفة واضحة يتبناها بصورة تجعل الفرد أكثر تسامحاً مع ذاته والأخرين من حوله وقبوله للآخر بأفكاره وآرائه حتى لو كانت مخالفة تماماً لنوعية آرائه وأفكاره (Reade, 2005:722).

أولاً: نظرية التكيف والضغط للعالم لازروس (Lazarus, 1980) في تفسير مفهوم الاستمتاع بالحياة :

ويعد العالم النفسي "ريتشارد لازروس" (Richard Lazarus) رائد هذه النظرية، والتي سميت أيضاً بنظرية "التقدير المعرفي في الضغوط"، والتي تشير إلى مواجهة الفرد لمتطلبات النمو والتطور (Chen & Lazarus, 1980:150).

فالضغط وفقاً لنموذج لازروس هو قوة أو متغير يشكل عبئاً على الجسم (سواء كان هذا المتغير فسلجياً أم اجتماعياً أم نفسياً) والاستجابة له، وأن ردود الفعل لهذا الضغط تعتمد على كيفية تفسير الفرد أو تقييمه لمدى الأذى أو التهديد الذي يواجهه، والذي يؤدي به إلى الشعور بعدم الارتياح (الخلو ، ١٩٨٩ : ٢٧).

إن أول ما حاول "لازاروس" تفسيره من خلال نظريته المعرفية هو كيفية دراسة المشاعر الإيجابية؛ بعدها واحدة من أساليب مواجهة الضغوط، على سبيل المثال، السعادة والرفاهية والاستمتاع بالحياة، وما هي الأشياء الإيجابية التي تجعل من الحياة أكثر فاعلية (Daniel & Nettle, 2005:27).

ويرى "لازاروس" بأن الشخص المتوافق (نفسياً واجتماعياً) هو الذي يتسم بالسعادة، وبالارتياح النفسي، الكفاية في العمل، والرضا عن النفس، والتقبل الذاتي وتقبل الآخر، والتي تؤدي جميعها إلى الإحساس بالتمتع بالحياة (Lazarus & Folkman, 1984:76).

ويعد مفهوم الاستمتاع بالحياة (Enjoying life) أحد المؤشرات التي يوضح مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة السرور النفسي، كما ويرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته، إذ إن تقدير الفرد لذاته يعد أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بما

بالرضا او عدم الرضا عن حياته، سواء من حيث علاقاته الاجتماعية مع الاخرين، او من خلال مدى تحقيقه لأهدافه ولرغباته الذاتية(عبد الرحمن ، ٢٠١٧: ١١٣).

وعرف لازاروس الاستمتاع بالحياة بأنه مدى إحساس الفرد بالتمتع بالصحة النفسية والجسمية والوجدانية نتيجة لقدرته في التعامل مع المشكلات الاجتماعية والنفسية التي تواجهه في حياته باستخدام استراتيجيات دفاعية مختلفة والتي تمكنه من مواجهة الضغوط الحياتية والتي تيسر انخراطه مع الاخرين والابتعاد عن التجنب والانسحاب(Lazarus,1999:86).

وافترض " لازاروس " بان عدم الارتياح والتمتع بالحياة يحدث عندما لا يتمكن الفرد من التعامل او التكيف مع متطلبات حياته، اذ ان الضغوط لا تكون متزامنة مع خصائص التنبيه او الاستجابة ولكن تظهر متى ما أدرك الفرد الموقف على انه مهدد، وهذا التقويم يستند الى تفسير الموقف، او تخمين الموقف، وقابلية الفرد والياته التعاملية المعتمدة مع هذه المتطلبات ، وهذا يفسر الاختلافات الفردية في الاستجابات للضغوط ، وعليه فان حدة أي ضغط تعتمد على شعور الفرد وكيفية تعامله مع الموقف الذي ادركه لكونه مهددا وسيؤدي الى استثارة انفعالية والى ظهور المحاولات السلوكية للتعامل وتخمين مدى التغييرات النفسية الحاصلة على راحة الفرد في حياته(الزبيدي، ٢٠٠٠: ٢٨).

ولقد قدم لازاروس في نظريته عدة معايير والتي تدل على مدى توافر التكيف لدى الفرد، وأول هذه المعايير تبعا لوجهة نظره هي تواجد الراحة النفسية، اذ يشير غيابها على سوء تكيف الفرد وعدم تمتعه بالراحة النفسية، ومن الأمثلة الى سوء التكيف حالات الاكتئاب والشعور بالحزن والشعور بالتوتر والخوف من المرض أو الموت، وهذا يعني انه عندما يعاني الفرد من فقدان مصادر السعادة والراحة التي يمتلكهما، سوف يفقد قدرته على مواجهة الحياة(عناني ، ٢٠٠٠: ٥٨).

واكد " لازاروس " بان الإنسان بطبيعته يسعى دائما إلى تحقيق قدر من السعادة والرضا والراحة والاستقرار، ولكن نتيجة لتعقد الحياة؛ وتزايد أعبائها وصراعاتها، ادى ذلك بالإنسان لمواجهة العديد من المواقف والأحداث الضاغطة وغير السارة، وهذا بدوره إثر في صحته النفسية والجسمية ومن ثم تعرضه في مختلف مراحل حياته لضغوط نفسية مختلفة الشدة كنتيجة لتلك الأحداث وما يحيط به من ظروف تؤدي الى عدم الاستمتاع بالحياة (حساني، ٢٠١٥: ٢٢).

ولقد حدد لازاروس ثلاثة أبعاد رئيسية تقلل الاستمتاع بالحياة لدى الفرد وهي: التعاسة، والضغط، والقصور الشخصي، وثلاث ابعاد تقوي الاستمتاع وهي: السعادة والرضا والرفاه الشخصي. ومن وجهة نظر نظرية الضغوط والتكيف، تتعلق الأسئلة الرئيسية بكيفية تأثير عمليات التقييم والتكيف على المشاعر الإيجابية والسلبية، أو الرفاه الشخصي، في مواجهة المواقف الضاغطة، وكذلك العلاقة بين الرفاهية في المدى القصير في العيش والمعنويات العاطفية على المدى الطويل (لازاروس ، ١٩٨٠ : ٤٠).

ويفسر " لازاروس وفوكمان " حالة التعاسة ((Misery لدى الفرد بأنه يقصد به ذلك الأداء المنخفض او الوظيفة النفسية غير المكتملة للناس المصابين بالاكتئاب والحزن وخيبة الامل بسبب تكرار اصابتهم بالضغط، كدليل على وجود ميل عام إلى أداء غير كفاء ينتج عن توقعاتهم السلبية وعدم القدرة على إدراك العلاقة بين الاستجابة والنتائج، لذا تظهر لديهم استجابة منخفضة في حياتهم (James & Aldwin,1981:442).

وان الضغوط (Stress) في رأي " لازاروس " يمكن ان تؤدي الى الإحباط، والذي يؤدي بدوره الى الانزعاج وعدم الارتياح وهذه التغيرات في الحالة المزاجية يمكن ان تنتج ضعف الاهتمام بالمهام التالية وادائها، والإحباط يمكن أيضا ان يؤدي الى سلوكيات غير مرغوبة ، فالضغوط تحدث عندما تتجاوز مطالب البيئة إمكانات الفرد ، اذ ان الناس سوف يتعلمون ضعف مواجهة الضغوط من خلال مرورهم بخبرات متكررة من عدم السيطرة على الاحداث ، كما ويشير " لازاروس " الى ان الضغوط التي يعاني منها الفرد تكون نتيجة لسوء تفاعله مع الاخرين ، فالفرد في تفاعل دائم مع الاخرين يؤثر فيهم ويتأثر بهم ، فاذا كانت تلك العلاقات سيئة ، فسوف تنشأ الضغوط النفسية كسلوك غير توافقي ، ومن ابرزها العلاقات المتوترة في العلاقات الاسرية والزوجية وفي العمل ، وجميعها تؤثر بشكل سلبي في عدم تمتع الفرد بحياته(رجاء ، ٢٠٠٧ : ٧٧).

وأوضح " لازاروس " بان القصور الشخصي (Persona shortcomings) او ضعف الشخصية تعني ذلك النقص الذي يشعر به الفرد اثناء مواجهته للضغوط، لذا فقد حدد مواصفات ذلك الشخص بعدة سمات وهي (عدم القدرة على التكيف، عدم القدرة على التحمل، ضعف الصمود والشجاعة، الاعتمادية على الاخرين، عدم الإحساس بالكفاءة الذاتية (Pervin,2000:132).

وتعد مقويات الاستمتاع بالحياة من العوامل المهمة لتحقيق الصحة النفسية لدى الفرد، والتي صنفها لازروس الى السعادة والرضا عن الحياه والرفاه الشخصي " لذا فقد عرف لازروس الاستمتاع بالحياة " الى الكيفية التي يختبر بها الافراد نوعية حياتهم، وذلك من خلال مجموعة الاستجابات او ردود الأفعال الانفعالية التي يتبنوها لمواجهة الضغوط التي يواجهونها في حياتهم ليحصلون في النهاية على مصادر الرضا والارتياح والتي تجلب لهم الإحساس بالمتعة(Lazarus,1980:42)، ويمكن تلخيص مقومات الاستمتاع بالحياة بالاتي :

١ - السعادة (Happiness) : تحقيق تقدم معقول نحو تحقيق الاهداف . او المسعى الذي يرغب الفرد بالوصول اليه، فلقد اثبتت العديد من الدراسات التي قام بها لازاروس وزملائه بان السعادة كانت مرتبطة بشكل إيجابي بالصحة، والتعليم، والدخل، والعرق، والزواج، والاتصالات الاجتماعية، والعمل، والمشاركة في المنظمات، وهي وترتبط سلباً بالعمر وبالجنس (Folkman & Lazarus, 1980: 221)، ويؤكد " لازاروس " بأن كثرة السعادة ضرورية، ولكنها ليست كافية، للعيش برفاهية. ومن ثم فإن السعادة لا تكفي لتحديد حياة جيدة أو سلوك جيد. ومع ذلك، فإن الحياة التي تهيمن عليها المشاعر السارة لا يمكن اعتبارها حياة مثالية. إذا كان الشخص نفسه غير راضٍ، ولم يشعر بالرضا والراحة، اذ ان هناك شيئاً جيداً وهاماً أساسياً مفقود من حياته. ومن ثم، يجب إدراج السعادة كعنصر من عناصر الحياة المرغوبة، ولكن العناصر الأخرى ضرورية أيضاً(Joseph,2003:112).

٢ - الرضا عن الحياة (Life satisfaction): فقد أشار " لازاروس " بانها الحالة العقلية او الدرجة التي يقيم بها الشخص بشكل إيجابي للجودة الشاملة لحياته". وفي الواقع، يعتمد الرضا بشكل كبير على نتيجة الأداء؛ وهو يعتمد أيضاً على التوقعات المتعلقة بنتيجة الأداء. ومن المرجح أن ينظر الأشخاص ذوو التوقعات الأقل اداء بارتياح و متعة أكثر من الأشخاص ذوي التوقعات العالية. ومن المرجح أيضا أن تؤدي التوقعات المرتفعة جداً إلى تعكير تقييم الشخص لأدائه أو مشاعره الجيدة التي قد تكون مشتقة منه (Folkman & Lazarus,1980:222).

ويشير الرضا عن الحياة بانه الخلو من الامراض والضغوط النفسية، فهو المكون المعرفي للرفاه، وهو يعني تقييم الفرد لحياته ككل - إلى أي مدى هو راض عن الجوانب الرئيسية للحياة، مثل المدرسة أو العمل، والمنزل، والأسرة، والأصدقاء(Lazarus, 1966: 25).

٣ - الرفاه الشخصي (**Personal well-being**) : يقصد به " تجربة من الصحة والسعادة والازدهار، والذي يشمل مدى توافر الصحة العقلية السليمة والرضا عن الحياة والشعور بمعنى الحياة مع القدرة على إدارة الضغوط" (Taylor,2001:26).

لذا فقد اعتقد " لازاروس " بان المعتقدات الخاطئة يمكن أن يكون لها في بعض الأحيان نتائج مفيدة للغاية على صحة الفرد ورفاهه، وكذلك أن مرض الشخص أو غيرها من المواقف ليست سوى نوع من الضغوط، وان الافراد المتعرضين لها يحتاجون إلى اكتساب استجابات عاطفية من الآخرين لأجل التوصل الى الصحة النفسية، اذ ان مستوى الرفاه النفسي وأسلوب مواجهة الفرد للمواقف الضاغطة له تأثير كبير على أدائهم الدراسي او الوظيفي، فالفرد الذي يتمتع بالرفاه النفسي يكون أكثر فاعلية في حل مشكلاته، وأكثر قوة في مواجهة المواقف الضاغطة (Loukzadeh,2013&Mazloun:٣١٦).

ويشير لازاروس بانه عندما نعرف قدرتنا على مقدار المواجهة، يصبح التكيف مهماً جداً كآليات يمكن من خلالها الحفاظ على شعور إيجابي بالراحة في مواجهة الظروف المعاكسة. وبعد "الإدراك المريح" "comforting cognitions" مثلاً جيداً على الاستراتيجيات التي تساعد على تعزيز الاستمتاع بالحياة (Taylor,2001: 20). هناك مفهومين أساسيان في نظرية التكيف والضغوط وهما:

١ - **التقييم**: أي تقييم الأفراد لما يؤثر على استمتاعهم ورفاهيتهم في الحياة.

٢ - **التكيف**: أي جهود الأفراد في التفكير والعمل من أجل إدارة الضغوط (Lazarus,et al, 1985: 772).

ولقد قسم لازاروس أساليب مواجهة الضغوط في الحياة على ثلاثة انواع وهي التعامل مع المشكلات اذ اشارة لازاروس ان عملية التعامل مع المشكلات بشكل فعال يقلل من التأثير السلبي للضغوط على استمتاع ورفاهية الفرد بحياته. وفي المقابل، فان الحلول غير الفعالة سوف تزيد من تأثير الضغوط على استمتاع ورفاهية الفرد وتوافقه في الحياة، كما وان قدرة ومهارة الفرد في مواجهة مشكلاته وحلها، ستقيئه شرور الحلول غير الفعالة، والهروب من الواقع، وترك الضغوط الحياتية تتراكم (غراب ، ٢٠١٥ : ٣٦).

واستنادا الى ذلك، فقد عرف لازاروس وفولكمان أسلوب التعامل مع المشكلات بانه مدى قدرة الفرد على مواجهة المشكلات الشخصية وتغلبه على المصاعب، وهو نوع من المواجهة

الناجحة او الكفاح الناجح، بمعنى اخر انه تكيف شعوري او لا شعوري يخفض التوتر في المواقف والخبرات الضاغطة) (Lazarus & Folkman,1984: 39).

و يرى لازاروس مواجهة الضغوط الحياتية بان الفرد يواجه طوال حياته الكثير من المواقف الضاغطة، والتي تتألف من خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من عوامل الخطر والتهديد، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصيته(النيال وعبد الله، ١٩٩٧: ٨٥).

وأشار لازاروس وفولكمان عام (١٩٨٥) بانه من المحتمل أن يتأرجح الشخص بين اتجاهات المواجهة المزدوجة للتعامل مع الخسارة والتعويض عنها، أو للتعامل مع الضغوطات مع الحفاظ على مستوى استمتاعه ورفاهيته في بيئته. لذا فقد حددا اسلوبين لمواجهة الضغوط وهما:

أ- أسلوب الميزة العلائقية: يحاول الفرد هنا ان يحتك بالمحيط الخارجي بشكل مباشر، لتلبية مطالبه الخاصة، ومن خلال علاقته مع البيئة يقيم الضغوطات المفروضة عليه على انها تتعدى قدراته وإمكانياته وتهدد رفاهيته واستمتاعه بحياته، فتشكل له في النهاية وضعية ضغط يحاول بأقصى جهده في مواجهتها.

ب- أسلوب الميزة التوجيهية: ويبحث الفرد هنا عن علاقة تواصل متبادلة بينه وبين بيئته بشكل مستمر ودينامي، اذ يحاول إدراك وتصور الوضع الضاغط، وتفهم نوعية ظروفه، ومن ثم يعمل على تقييم مدى التهديد الذي وقع عليه، كما يقيم إمكانياته ومدى قدرته للوصول الى احداث تغيير لهذا الوضع ومحاولة التكيف معه. وهذا ما يجعل العلاقة التوجيهية مزدوجة الاتجاه فيما يخص التأثير والتأثر بين الفرد والمحيط الخارجي(عسكر، ٢٠٠٠: ٢٧).

واكد لازاروس بان مفهوم الاستمتاع والرفاهية يرتبطان طرديا بمستوى تقييم وأدراك الفرد لوضعه الحالي وبمدى معرفته بمقدار الضغوط التي عليه ان يواجهها، اذ ان تقييم الفرد للمؤشرات الحياتية مثل (الدخل، المسكن، العمل، والوضع الصحي) تمثل احدى المستويات الأساسية للتعرض للضغوط والتي قد تحرمه من الشعور بالمتعة والرفاهية في حياته (Lazarus,1981:54).

وفقا لذلك، فقد عرف لازاروس وفولكمان أسلوب مواجهة الضغوط الحياتية بانه مجموعة من الأساليب التي يتبناها الفرد لمواجهة الاحداث الحياتية الضاغطة، والتي يتوقف نوعية

مقوماتها الإيجابية او السلبية باتجاه الاقدام او الاحجام تبعا لقدراته وامكانياته ومهاراته في تحمل احداث الحياة ووفقا لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة تلك الضغوط للتوصل الى السعادة والارتياح النفسي (Lazarus & Folkman , 1984: 40). ومن وجهة نظر لازاروس يجب ان تُحل التحديات والمشاكل التي يواجهها الفرد أو المجتمع ككل من خلال سلسلة من الجهود التي تنطوي على التفكير والاستنتاج، ومن ثم يمكن اعتبار قوى التفكير والاستنتاج أدوات أساسية للحصول على المتعة ولرفاهية لدى الفرد والمجتمع ككل. (Lazarus & Averill, 1972).

واكد لازاروس بانه يمكن لأسلوب التجنب والانسحاب أن يكون مفيدا في خفض مستويات الضغوط، ومن ثم تؤدي الى تحسين الحالة النفسية والحصول على الاستمتاع والرفاهية، ولكن فقط إذا تم فهمها واستخدامها بشكل صحيح ومناسب. إذا تم استخدام استراتيجيات المواجهة بشكل غير صحيح، فقد تصبح ذات تأثير عكسي وتؤدي إلى مستويات أعلى من الضغوط (Folkman, 2008: 12).

لذا فقد عرف لازاروس وفولكمان أسلوب التجنب والانسحاب على انه الابتعاد او عدم الاهتمام واللامبالاة بالموقف الضاغط من خلال توظيفها في تجنب الازمات والاحجام عن التفكير بها بتبني الأساليب السلبية مثل الاحجام المعرفي وتجنب الفكر الواقعي (Lazarus & Folkman, 1984: 40).

منهجية البحث وإجراءاته :
أولاً: منهجية البحث :

اعتمد الباحث المنهج البحث الوصفي الذي يسعى الى تحديد البحث الحالي للظاهرة قيد الدراسة ووصفها، وبالنتيجة فهو يعتمد دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويعنى بوصفها وصفا دقيقاً، وأن دراسة اي مشكلة او ظاهرة تتطلب قبل كل شيء وصفا لهذه الظاهرة وتحديدها كفيها وكميا، والغرض من هذه الدراسة هو التوصل الى فهم أعمق للظاهرة المدروسة (داود وعبد الرحمن ، ١٩٩٠ : ١٦٣-١٧٨).

ثانياً :مجتمع البحث:

ويقصد بالمجتمع جميع العناصر والاعضاء والاشياء ان كانت موضوعات او افراد او اهدافا نسعى لتعميم نتائج البحث عليها (المنزلي والعتوم ، ٢٠١٠ : ١٠١)، ويتحدد مجتمع

البحث الحالي بطلبة الدراسات الاولية (الصباحية) في كليات جامعة ديالى من كلا الجنسين (ذكور-اناث) والتخصصين العلمي والانساني للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠) اذ بلغ عدد الطلبة (١٨٣٥٨) طالبا وطالبة، بواقع (٧٧٤١) طالباً، و(١٠٦١٧) موزعين بحسب التخصص (انساني-علمي) والجنس (ذكور-اناث) اذ بلغ عدد الطلبة الذكور للتخصص الانساني (٤١٢٨) طالبا، وعدد الطالبات للتخصص الانساني (٦٤٢٥) طالبة، اما عدد الطلبة الذكور للتخصص العلمي (٣٦١٣) طالبا، في حين بلغ عدد الطالبات من التخصص العلمي (٤١٩٢) طالبة، والجدول (١) يوضح ذلك .

الجدول (١)

مجتمع البحث موزع بحسب الكلية والجنس والتخصص

ت	الكليات الانسانية	الذكور	الاناث	المجموع
1	كلية التربية الاساسية	1698	2125	3823
2	كلية العلوم الاسلامية	591	1328	1919
3	كلية التربية للعلوم الانسانية	1179	2335	3514
4	كلية القانون	492	456	948
5	كلية التربية المقداد	168	181	349
	مجموع الانساني	4128	6425	10553
ت	الكليات العلمية	الذكور	الاناث	المجموع
1	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	773	230	1003
2	كلية الطب البيطري	124	127	251
3	كلية العلوم	502	991	1493
4	كلية التربية للعلوم الصرفة	389	683	1072
5	كلية الهندسة	660	685	1345
6	كلية الزراعة	370	314	684
7	كلية الطب	152	367	519
8	كلية الفنون	178	407	585
9	كلية الادارة والاقتصاد	465	388	853
	مجموع العلمي	3613	4192	7805
	المجموع الكلي	7741	10617	18358

ثالثا: عينة البحث:

هي مجموعة جزئية من مجتمع البحث، وممثلة لعناصر المجتمع افضل تمثيل، بحيث يمكن تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله وعمل استدلالات حول معالم المجتمع (النبهان ، ٢٠٠٤ : ١٧)، كما ان عينة البحث يجب ان تحتفظ بجميع خصائص المجتمع الاصيلي حتى تكون ممثلة لذلك المجتمع(عباس واخرون، ٢٠٠٩ : ٢١٧).

واختيرت العينة من المجتمع الاصيلي للبحث من اربع كليات هي (كلية العلوم الصرفة، كلية العلوم، كلية التربية للعلوم الانسانية، كلية العلوم الاسلامية) بالأسلوب الطبقي العشوائي المنتاسب، وقد بلغت عينة البحث الحالي (٦٠٠) طالبا وطالبة شكلوا نسبة (٣%) من مجتمع البحث، بواقع (٢٥٢) طالب من عينة البحث، و(٣٤٨) طالبة من عينة البحث، وبلغ عدد الطلبة في التخصص العلمي (٢١٠) طالب وطالبة في حين بلغ التخصص الانساني (٣٩٠) طالب وطالبة. في الجدول(٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢)

عينة البحث موزع على وفق الجنس والتخصص

المجموع	عدد الطلبة		الكلية	التخصص
	اناث	ذكور		
٨٨	٥١	٣٧	التربية للعلوم الصرفة	العلمي
١٢٢	٧١	٥١	العلوم	
٢١٠	١٢٢	٨٨	مجموع العلمي	
٢٥٤	١٤٧	١٥٧	التربية للعلوم الإنسانية	الانساني
١٣٦	٧٩	٥٧	العلوم الإسلامية	
٣٩٠	٢٢٦	١٦٤	مجموع الانساني	
٦٠٠	٣٤٨	٢٥٢	المجموع الكلي	

رابعاً: أداة البحث :

لتحقق اهداف البحث الحالي كان لابد من توفير اداة وذلك بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة لم يجد الباحث مقياس مناسب لأهداف البحث الحالي وملائم لعينه بحثه، لذا قام الباحث ببناء مقياس الاستمتاع بالحياة.

• **تحديد المنطلقات النظرية لمقياس الاستمتاع بالحياة:**

لقد اعتمد الباحث على نظريه لأزروس (Lazarus,1980) في بناء مقياس الاستمتاع بالحياة.

• **تحديد المفهوم المراد قياسه (الاستمتاع بالحياة):** يشير لازروس (Lazarus,1980) الى ان مفهوم الاستمتاع بالحياة هو الكيفية التي يختبر بها الافراد نوعية حياتهم، وذلك من خلال مجموعة الاستجابات او ردود الافعال الانفعالية التي يتبنوها لمواجهة الضغوط التي يواجهونها في حياتهم ليحصلوا في النهاية على مصادر الرضا والارتياح والتي تجلب لهم الاحساس بالمتعة (Lazarus,1980:42).

• **تحديد مجالات المقياس:** حدد لأزروس ثلاثة مجالات للاستمتاع بالحياة وهي...

١- السعادة: هي تحقيق تقدم معقول نحو تحقيق الاهداف.

٢- الرضا : هو الحالة العقلية او الدرجة التي يقيم بها الشخص بشكل ايجابي للجودة الشاملة لحياته.

٣- الرفاه الشخصي : هو تجربة الصحة والسعادة والازدهار ويشمل وجود الصحة العقلية الجيدة والرضا عن الحياة والشعور بالمعنى والقدرة على ادارة الاجهاد والضغوط.

• **صياغة فقرات المقياس:** بعد تحديد مجالات المقياس وتعريف كل مجال، قام الباحث بصياغة الفقرات مع مراعاة للأمور التالية في ذلك.

- ان تصاغ الفقرة بلغة مفهومه لدى عينه البحث.

- تجنب العبارات التي تحمل اكثر من معنى .

- ان تكون الفقرات بصيغة المتكلم (سمارة، ١٩٨٩ : ٨١).

- استبعاد ادوات النفي قدر المستطاع لتجنب الارباك في الإجابة.

- ان تكون الفقرة بمستوى المستجيبين.

- ان تكون متعلقة بالموضوع ومهمه للمستجيبين(ابو علام، ١٩٩٠ : ٦٩).

- ان يكون محتوى الفقرة مباشر وصريح وواضح ويتناسب مع عينه البحث (الزوبعي واخرون، ١٩٨١ :٦٩).

وقد تم صياغة فقرات المقياس بواقع (٤٢) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات هي "السعادة ، الرضا ، الرفاه الشخصي " بواقع (١٤) فقره للمجال الاول (السعادة) و(١٤) فقرة للمجال الثاني (الرضا) و(١٤) فقره للمجال الثالث (الرفاه الشخصي) واعتمد الباحث على خمس بدائل للإجابة هي (تنطبق علي بشدة ، تنطبق علي كثيرا، تنطبق علي احيانا، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي) وقد وضعت درجات البدائل (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للفقرات الايجابية وكانت ارقامها كالآتي(١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٨، ٩، ١٠، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ١٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤٢) والبدائل (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للفقرات السلبية وارقامها هي (٧، ١١، ٢٠، ٢٤، ٤١).

• اعداد تعليمات المقياس:

قام الباحث بأعداد تعليمات وتوضيح للإجابة على للمقياس، يمكن من خلاله هذه التعليمات جعل المستجيب الاجابة على الفقرات بسهولة ويسر ولا تجعل المستجيب يواجه صعوبات في كيفية الإجابة على الفقرات، وتم الاهتمام في عدة امور عند وضع الفقرات وتعليمات المقياس فيما يلي.

- عدم ترك فقره خاليه من الاجابة.
- عدم ذكر الاسم وان الاستمارة تستخدم الاغراض البحث العلمي فقط.
- الاجابة تحظى بسريه التامة ويطلع عليها الباحث فقط.
- ضرورة الاجابة بصراحة ودقة ووضوح.
- لا توجد اجابات صحيحة وخاطئة، لان اي اجابة تعد صحيحة طالما انها تعبر عن رأيك.
- وضع علامه (□) امام البديل المناسب.
- تم اخفاء اسم المقياس، وذلك للحصول على بيانات حقيقية عن المستجيب(عبد الخالق، ١٩٨٩ :٦٥).

• صلاحية فقرات المقياس :

بعد ان تم تحديد مجالات المقياس وصياغة فقراته، وتحديد بدائل الاجابة وطريقة تصحيحها، والدرجة الموضوعية لكل بديل، قام الباحث بعرض مقياس الاستمتاع بالحياة بصيغته الاولية على مجموعة محكمين مختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية وقياس وتقويم والبالغ عددهم (٢٥) محكما وذلك لأبداء ملاحظاتهم على المقياس، فيما يتعلق بمدى صلاحية الفقرات ومن اجل تحقيق اهداف البحث تم الاعتماد على نسبة اتفاق المحكمين على فقرات المقياس بنسبة (٨٠%) فاكثر، وفي ضوء آرائهم و ملاحظاتهم قام الباحث بتعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات وبعد مراجعتهم لجميع فقرات المقياس اتفقوا بنسبة (١٠٠ %) على صلاحية الفقرات.

• التحليل الاحصائي لفقرات :

القائمين على بناء المقاييس يهتمون بكثير من الشروط في تكوين المقياس وصياغته والتحقق بالأساليب المنطقية واحكام الخبراء من صلاحية كل فقرة في الاختبار الكلي، وعلى الرغم من الدقة والتميز فأنها لا تغني عن الاختبار التجريب الميداني وتحليل درجات فقرات باستخدام الاساليب الاحصائية(ابو علام ، ٢٠٠٦: ٢٦٧)، وقد اختيرت عينة مكونة من (٦٠٠) طالب وطالبة من جامعة ديالى (كلية التربية للعلوم الانسانية، كلية التربية للعلوم الاسلامية ، كلية العلوم ، كلية العلوم الصرفة) وبالطريقة الطبقيّة العشوائية، وبواقع (٢١٠) طالب وطالبة للتخصص العلمي و(٣٩٠) طالب وطالبة للتخصص الانساني كما في الجدول (٢).

أ- القوة التمييزية لفقرات المقياس:

لأجل الإبقاء على الفقرات الجيدة والكشف عن دقتها في قياس ما وضعت لقياسه قام الباحث بتحليل فقرات المقياس إحصائياً والكشف عن التمييز وارتباطها بالدرجة الكلية. فالفقرات التي تمتلك قوة تمييزية هي الفقرات التي تميز بين المستجيبين ذوي الدرجات العالية والمستجيبين ذوي الدرجات الواطئة في المفهوم الذي تقيسه الفقرات، وفي حالة عدم قدرة الفقرة على التمييز على وفق هذه الصورة فإنها تكون عديمة الفائدة ويجب حذفها من الصورة النهائية للمقياس، وقد استعمل الباحث أسلوب المجموعتين المتطرفتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية، كإجراءين مناسبين في عملية تحليل الفقرة.

المجموعتان المتطرفتان (Extreme Groups Method):

- لأجل حساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس قام الباحث بالخطوات الآتية:
- تطبيق المقياس على عينة التحليل البالغة (٦٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة ومن ثم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة.
 - ترتيب الاستمارات تنازلياً بحسب درجتها الكلية من الأعلى إلى الأدنى.
 - تعيين (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات و(٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات واللذان يمثلان مجموعتان بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن (Anastasi, 1976: 208)، إذ بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (١٦٢) استمارة.
 - استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المفحوصين لكل مجموعة عن كل فقرة من الفقرات.

تطبيق الاختبار التائي (T. Test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لكل فقرة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وقد تبين أن جميع الفقرات مميزة عدا الفقرات (٧، ١١، ٢٩، ٤١) حيث كانت القيم التائية المحسوبة اقل من القيمة الجدولية عند درجة حرية (٣٢٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣)

قيمة القوة التمييزية الفقرات مقياس بالاستمتاع بالحياة

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة t	الدلالة عند مستوى ٠.٠٥
	الوسط الحسابي	التباين	الوسط الحسابي	التباين		
١	4.493827	0.724435	3.228395	1.047177	12.649	دالة
٢	3.969136	0.829748	2.790123	1.042167	11.265	دالة
٣	4.376543	0.811527	3.08642	1.082871	12.135	دالة
٤	4.166667	0.960396	2.987654	1.168891	9.919	دالة
٥	4.074074	1.030923	2.864198	1.253597	9.488	دالة
٦	3.876543	1.1992	2.734568	1.368652	7.988	دالة
٧	2.265432	1.289196	2.493827	1.324621	1.573-	غير دالة
٨	4.006173	1.111749	2.932099	1.016183	9.076	دالة
٩	4.228395	0.828639	2.648148	0.999827	15.489	دالة
١٠	4.259259	0.823231	2.907407	0.840035	14.629	دالة
١١	2.919753	1.351229	2.82716	1.182587	0.656	غير دالة
١٢	4.679012	0.636902	3.932099	1.06978	7.636	دالة

دالة	12.733	1.261661	3.12963	0.751478	4.598765	١٣
دالة	11.891	1.093301	3.518519	0.656379	4.709877	١٤
دالة	14.946	1.038427	2.907407	0.770622	4.425926	١٥
دالة	10.029	1.332298	3.037037	0.965234	4.333333	١٦
دالة	12.900	0.999751	3.401235	0.652277	4.611111	١٧
دالة	10.142	0.947191	3.851852	0.528318	4.716049	١٨
دالة	9.069	0.971095	3.839506	0.682271	4.685185	١٩
دالة	3.203	1.243602	3.006173	1.388509	3.475309	٢٠
دالة	7.335	1.060276	2.993827	1.178511	3.907407	٢١
دالة	13.122	1.160744	3.401235	0.528318	4.716049	٢٢
دالة	11.478	1.145834	3.061728	0.810109	4.32716	٢٣
دالة	3.981	1.369492	2.919753	1.36596	3.524691	٢٤
دالة	12.521	1.16218	3.419753	0.5801	4.697531	٢٥
دالة	12.420	1.17367	3.296296	0.661731	4.611111	٢٦
دالة	13.385	1.141207	2.802469	0.865372	4.308642	٢٧
دالة	9.156	1.081755	3.524691	0.773973	4.481481	٢٨
غير دالة	1.766	1.104761	3.166667	1.394956	3.41358	٢٩
دالة	10.224	1.210465	3.024691	0.934579	4.253086	٣٠
دالة	14.668	1.100362	2.716049	0.853595	4.320988	٣١
دالة	14.197	1.100153	2.790123	0.87489	4.358025	٣٢
دالة	13.340	1.098479	3.382716	0.555383	4.67284	٣٣
دالة	13.951	1.117528	2.808642	0.799629	4.314815	٣٤
دالة	13.167	1.076051	3.098765	0.730864	4.444444	٣٥
دالة	13.288	1.154634	3.345679	0.599056	4.703704	٣٦
دالة	14.094	1.07064	3.228395	0.642685	4.611111	٣٧
دالة	7.030	1.091915	2.919753	1.182344	3.808642	٣٨
دالة	2.191	1.187392	3.006173	1.390537	3.320988	٣٩
دالة	3.064	1.134941	3.061728	1.357005	3.487654	٤٠
غير دالة	٦٤٩٠	1.117322	3.006173	1.432584	3.098765	٤١
دالة	٨.٥٧٦	1.189763	2.975309	1.219742	4.123457	٤٢

القيمة التائية الجدولية عند درجة حرية (٣٢٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (١.٩٦٠)

ب - علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

ويقصد بها إيجاد معامل الارتباط بين الأداء على كل فقرة من فقرات المقياس والأداء على المقياس بأكمله، إذ إن من مميزات هذا الأسلوب ان يقدم مقياساً متجانساً في فقراته، ويمكن

التحقق من صدق المقياس عن طريق ارتباط فقراته بمحك خارجي أو داخلي وأفضل محك داخلي هو الدرجة النهائية للمقياس نفسه، ولغرض التحقق من صدق المقياس الاستمتاع بالحياة اعتمد الباحث على الدرجة الكلية للمقياس والتي تُعدُّ محكًا داخليًا يمكن عن طريقها استخراج معاملات صدق فقرات المقياس (Anastasia,1988:211).

إذ جرى استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس باستعمال عينة التحليل ذاتها للفقرات وبالدرجة (٦٠٠) فردًا فتبين أنَّ جميع الفقرات ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطًا ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥). والجدول (٤) يوضح ذلك .

الجدول (٤)

قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاستمتاع بالحياة

الارتباط عند مستوى دلالة ٠,٠٥	قيمة ر المحسوبة	رقم الفقرة	الارتباط عند مستوى دلالة ٠,٠٥	قيمة ر المحسوبة	رقم الفقرة	الارتباط عند مستوى دلالة ٠,٠٥	قيمة ر المحسوبة	رقم الفقرة
دالة	٠.١١٤	٢٩	دالة	٠.٦٠٢	١٥	دالة	٠.٥٣٥	١
دالة	٠.٤٥٦	٣٠	دالة	٠.٤٥٣	١٦	دالة	٠.٤٨٧	٢
دالة	٠.٥٧٤	٣١	دالة	٠.٤٩٣	١٧	دالة	٠.٥١٩	٣
دالة	٠.٥٦١	٣٢	دالة	٠.٤٠٧	١٨	دالة	٠.٤٨٥	٤
دالة	٠.٥٧١	٣٣	دالة	٠.٣٩٢	١٩	دالة	٠.٤٤٥	٥
دالة	٠.٦٠٨	٣٤	دالة	٠.١٤١	٢٠	دالة	٠.٣٦٢	٦
دالة	٠.٥١٣	٣٥	دالة	٠.٢٩٠	٢١	دالة	٠.٠٩٨	٧
دالة	٠.٥٣٩	٣٦	دالة	٠.٥٥٧	٢٢	دالة	٠.٣٧٧	٨
دالة	٠.٥٨٢	٣٧	دالة	٠.٥٣٣	٢٣	دالة	٠.٦٠٣	٩
دالة	٠.٢٩٢	٣٨	دالة	٠.١٥٩	٢٤	دالة	٠.٥٥٦	١٠
دالة	٠.١٤١	٣٩	دالة	٠.٥٩٠	٢٥	غير دالة	٠.٠١٧	١١
دالة	٠.١٧٩	٤٠	دالة	٠.٥٨٣	٢٦	دالة	٠.٣٤١	١٢
غير دالة	٠.٠١٠	٤١	دالة	٠.٥٥٥	٢٧	دالة	٠.٥٥٣	١٣
دالة	٠.٣٩٣	٤٢	دالة	٠.٤٠٦	٢٨	دالة	٠.٥٠٦	١٤

علما ان قيمة (ر) الجدولية هي (٠.٠٩٨) بدرجة حرية (٥٩٨) لمستوى دلالة (٠.٠٥) وبموجب معيار القوة التمييزية وعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي فإن جميع فقرات المقياس استبقيت عدا الفقرات (٧-١١-٢٩-٤١) وبالتالي فان عدد الفقرات التي استبقيت هي ٣٨ فقرة خضعت للتحليل العاملي.

• الخصائص السيكومترية لمقياس الاستمتاع بالحياة :

اولا: صدق المقياس **face validity** استعمل الباحث عدة طرق للتحقيق الصدق وهي :

١ - **الصدق الظاهري** : تحقق الباحث من الصدق الظاهري لمقياس الاستمتاع بالحياة من خلال عرضه على محكمين مختصين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم والبالغ عددهم (٢٥) محكما لتقدير صلاحية الفقرات في المقياس، واتفاق اكثر المحكمين على صلاحية فقرات المقياس الذي يعد صادقا ظاهريا في ما اعد لقياسه ، واجريت بعض التعديلات في ما يتلاءم مع البيئة التي يطبق فيها المقياس وبعد تعديل فقرات المقياس حصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق (١٠٠%).

٢- **الصدق البناء construct validity** : يطلق على هذه النوع من الصدق اسم صدق المفهوم او صدق التكوين الفرضي، اي قدره المقياس على قياس سمه محددة او مفهوما نفسيا محدد، وقياس مفهوم نفسي او تكوين افتراض (عبد الرحمن، ٢٠٠٨: ١٩٩)، وقد تحقق الباحث من هذا النوع من الصدق من خلال المؤشرات التالية...

- استخراج القوه التمييزية لفقرات المقياس بواسطة اسلوب المجموعتين المتطرفتين كما في الجدول (٣).

- تحقق هذا الصدق من خلال ايجاد العلاقة بين درجات كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، كما موضح في الجدول (٤).

- **التحليل العاملي الاستكشافي** :

استخدم الباحث التحليل العاملي الاستكشافي لتحقيق صدق البناء والتحقق من البنية العاملية لمقياس الاستمتاع بالحياة تم استعمال التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الرئيسية إذ اخضعت (٦٠٠) استمارة الى التحليل وقد اسفر التحليل عن جودة وصلاحية مصفوفة الارتباطات الخاصة بالتحليل على وفق المعايير الاتية:

ان اغلب معاملات الارتباط كانت دالة احصائيا حيث بلغت بين (٠.٦٩٤-٠.٣٤٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير الى توفر الحد الادنى من الارتباطات بين المتغيرات.

ان قيمة مؤشر كايزر ماير اولكن (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) لكفاية المعاينة بلغت (٠.٩٠٩) وهو يزيد عن (٠.٥٠) مما يشير الى ملائمة عينة البحث وكفايتها واجراء التحليل العاملي ،علما ان معاملات الارتباط

الخاصة بالمصفوفات كانت اكبر من (٠.٣٠) ودالة احصائيا عند (٠.٠٠٠١). ان قيمة مربع كأي في اختبار برتليت ((Bartlett's test of sphericity) التحليل العاملي بلغت (٦٣١٧.٩٦٥) وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠) ودرجة حرية (٧٠٣) (تيغزة ، ٢٠١٢ : ٣١) والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥)

اختبار كيمو وبارتليت لصلاحية عينة البحث للتحليل العاملي لمقياس الاستمتاع بالحياة

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy		.909
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	6317.965
	df	703
	Sig.	.000

وقد اسفرت التحليل العاملي بعد تدوير العوامل بطريقة المكونات الرئيسية الى ان المقياس الاستمتاع بالحياة لدى طلبة الجامعة تشعبت فيه (٣٧) فقرة تراوحت تشعباتها بين (٠.٦٩٤-٠.٣٤٤) موزعة على ثلاثة عوامل اساسية، اذ بلغ عدد فقرات العامل الاول (٢٠) فقرة تراوحت تشعباتها بالعامل بين (٠.٦٩٤-٠.٣٤٤) فيما بلغ عدد فقرات العامل الثاني (١٢) فقرة بتشعبات تراوحت بين (٠.٦٨٩-٠.٣٨٦)، فيما تكون العامل الثالث من (٥) فقرات بتشعبات تراوحت بين (٠.٦٦٩-٠.٥٩١)، وبموجب ما تمخضت عنه نتائج التحليل بعوامله الثلاث وفقراته فقد تم تسمية العامل الاول (السعادة) ويتكون من (٢٠) فقرة والعامل الثاني (الرضا) ويتكون من (١٢) فقرة والعامل الثالث (الرفاه الشخصي) ويتكون من (٥) فقرات وحذفت الفقرة (اشعر إن حياتي ستكون أفضل في المستقبل) من المقياس لعدم تشعبها في التحليل العاملي وبالتالي فان المقياس النهائي مكون من (٣٧) فقرة، والجدول (٦) يوضح المجال و الفقرات وتشعباته.

الجدول (٦)

مقياس الاستمتاع بالحياة بحسب مجالاته وتشبعات فقراته على المجال

رقم الفقرة	الفقرة	المجال الجديد	المجال السابق	التشبع
١	اجيد ادارة مسؤولياتي اليومية	الاول السعادة	الثالث	0.694
٢	اشعر بالنشاط والحيوية	السعادة	الاول	0.657
٣	ارى ان التخصص الذي ادرسه هو افضل تخصص	السعادة	الاول	0.632
٤	بإمكاني التغلب على المتاعب التي تصادفني	السعادة	الثالث	0.613
٥	اشعر انني سأكون بصحة جيدة بعد سنوات	السعادة	الاول	0.590
٦	اعتقد ان العالم مكان رائع للعيش	السعادة	الثاني	0.586
٧	اشعر ان حياتي الان افضل من السابق	السعادة	الثاني	0.573
٨	لدي مشاعر طيبة تجاه معظم الناس	السعادة	الاول	0.568
٩	حالي النفسية مستقرة	السعادة	الثاني	0.553
١٠	اتقبل الاخرين واتعايش معهم كما هم	السعادة	الثاني	0.532
١١	سأحقق كل الاهداف التي وضعتها	السعادة	الاول	0.526
١٢	استطيع العيش كما اريد انا	السعادة	الاول	0.517
١٣	استمتع بالحديث المتبادل مع الاصدقاء والاسرة والاخرين	السعادة	الاول	0.500
١٤	اعتقد انني سأحصل على وظيفة جيدة	السعادة	الاول	0.480
١٥	لدي ذكريات سعيدة عن الماضي	السعادة	الاول	0.461
١٦	شكلي جميل ومتناسق	السعادة	الثاني	0.456
١٧	اشعر ان حياتي بدون امل	السعادة	الثاني	0.451
١٨	استطيع اختيار الوقت المناسب لكل ما اريده	السعادة	الثاني	0.445
١٩	استطيع الحصول على كل الاشياء التي تعجبني	السعادة	الثاني	0.412
٢٠	اعتقد انني شخص جذاب	السعادة	الاول	0.344
٢١	اشعر انني غير موفق في حياتي	الثاني الرضا	الثاني	0.689
٢٢	اختر الملابس التي تناسبني بشكل جميل	الرضا	الثاني	0.599
٢٣	علاقتي طيبة مع الاخرين	الرضا	الثاني	0.593
٢٤	احب الحياة	الرضا	الاول	0.569
٢٥	يمكنني خلق اسلوب رائع لحياتي	الرضا	الثالث	0.505
٢٦	اشعر بالأمن والطمأنينة	الرضا	الاول	0.472
٢٧	تتأثر قراراتي بالاخرين	الرضا	الثالث	0.463
٢٨	اشعر بالسعادة والبهجة	الرضا	الاول	0.461
٢٩	حياتي تسير وفق ما احب وارغب	الرضا	الثالث	0.420
٣٠	لدي ثقة في رأيي حتى ولو كانت مخالفة	الرضا	الثالث	0.407

			لرأي الأغلبية	
0.390	الثاني	الرضا	اشعر بالرضا عن قدرتي في الحياة	٣١
0.386	الثاني	الرضا	اهتم بنوعية الغذاء الذي اتناوله	٣٢
0.669	الثالث	الثالث الرفاه الشخصي	من الصعب علي التحكم بوقتي	٣٣
-0.628-	الثاني	الثالث الرفاه الشخصي	افرض حضورني في كل مكان اتواجد فيه	٣٤
0.616	الثالث	الثالث الرفاه الشخصي	قراراتي لا تتأثر بما يفعله الاخرون	٣٥
-0.600-	الثاني	الثالث الرفاه الشخصي	انا راض لما وصلت اليه	٣٦
0.591	الثالث	الثالث الرفاه الشخصي	اجد صعوبة في تحمل المسؤولية	٣٧

ثانيا : ثبات المقياس Reliability of scale : الثبات هو احد المؤشرات التحقق من درجة التوافق او التجانس بين القياسين لشيء واحد، اي ان تكون درجات الفرد متشابهة تحت ظروف قياس قليلة الاختلاف(ارفن ووليم، ٢٠٠٣ : ٢٣٥)، والتحقق من ثبات المقاييس والاختبارات النفسية بطرائق عدة منها ما تم تعين الاتساق الخارجي والذي يسمى بمعامل الاستقرار عبر الزمن ومنها ما يقيس الاتساق الداخلي والذي يستند الى الاتساق بين مكونات الاختبار او المقاييس (Ebel.1972.412) وتم حساب ثبات مقياس الاستمتاع بالحياة عدة طرق وهي :

١-طريقة معادله الفا كرو نباخ **Alpha Cornbrash** : لأجل استخراج الثبات اعتمد الباحث بهذه الطريقة على تطبيق معادلة الفا كرو نباخ، وقام الباحث بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٠٠) طالب وطالبة من جامعة ديالى، اذ بلغ معامل الثبات للاختبار (٠.٨٩٨) وهو معامل ثبات يمكن الاعتماد عليها لأغراض البحث الحالي، وتعد قيمة معامل الثبات جيدة وان قيمة معامل الثبات تزداد كلما اقترب من (١+). (احمد، ٢٠٠٠: ١٢٨).

٢ - طريقة اعادة الاختبار **Test Retest Method** : تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٠٠) طالب وطالبة، من جامعة ديالى وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول، قام الباحث بأعاده تطبيق الاختبار مرة ثانية على نفس العينة ومن ثم صححت اجاباتهم وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الاول ودرجات التطبيق الثاني بلغ معامل الثبات (٠.٨٩٦) وتعد معاملات ثبات جيدة اذا ما قورنت بأدبيات القياس والتقويم .

مقياس الاستمتاع بالحياة بصيغته النهائية .

قام الباحث بعرض مقياس الاستمتاع بالحياة بصيغته النهائية المتكون من (٣٧) فقرة. وقد وضع للمقياس خمس بدائل هي (تنطبق علي بشدة، تنطبق علي كثيرا ، تنطبق علي احيانا ، تنطبق علي نادرا ، لا تنطبق علي) وتعطي عند التصحيح الدرجات (٤،٣،٢،١،٥) للفرات الايجابية (١،٢،٣،٤،٥) للفرات السلبية، وقد بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (١١١) .

المؤشرات الإحصائية لمقياس الاستمتاع بالحياة عند طلبة الجامعة:

عن طريق بعض المؤشرات الإحصائية لمقياس الاستمتاع بالحياة لدى طلبة الجامعة تبين أنها تظهر انسجاماً مع المؤشرات الإحصائية للتوزيع الاعتدالي حيث تتقارب درجات الوسط والوسيط والمنوال مما يشير إلى أنّ العينة المختارة تمثل المجتمع المأخوذة منه تمثيلاً حقيقياً ومن ثمّ يمكن تعميم نتائج البحث عن طريق هذه العينة. الجدول (٧) يوضح بعض المؤشرات الإحصائية لمقياس الاستمتاع بالحياة عند طلبة الجامعة

الجدول (٧)

المؤشرات الإحصائية لمقياس الاستمتاع بالحياة

المؤشرات الإحصائية	القيمة
الوسط الحسابي MEAN	137.8483
الوسيط Median	140.0000
المنوال Mode	141.00
الانحراف المعياري Std. Deviation	18.29188
التباين Variance	334.593
معامل الالتواء Skewness	-.788-
معامل التقلطح Kurtosis	2.119
المدى Range	136.00
أقل قيمة Minimum	45.00
أكبر قيمة Maximum	181.00

الهدف الاول: قياس الاستمتاع بالحياة عند طلبة الجامعة وتقويم دلالاته:

لقد اظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس الاستمتاع بالحياة على عينة البحث التطبيقية البالغة (٦٠٠) طالب وطالبة ان متوسط درجات الاستمتاع بالحياة لدى الطلبة المشمولين بالبحث هو (١٣٧.٨٤) بانحراف معياري مقداره (١٨.٢٩١) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (١١١)، يلاحظ انه اكبر من المتوسط الفرضي للمقياس.

وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة (البياتي واثناسيوس ١٩٧٧: ٢٥٤)، تبين انه ذي دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٥٩٩) وكما موضح في الجدول (٨).

الجدول (٨)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين متوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الاستمتاع بالحياة

النتيجة	القيمة التائية المحسوبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	متوسط العينة	المقياس
دالة	٣٥.٩٨٩	١١١	١٨.٢٩١	١٣٧.٨٤	الاستمتاع بالحياة

مما يشير إلى ان عينة الطلبة تتمتع بمستوى مرتفع في الاستمتاع بالحياة، علما ان القيمة الجدولية للاختبار التائي تبلغ (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥٩٩)، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة(نصر، ٢٠١٥) وقد اظهرت النتائج ان طلبة الجامعة لديهم مستوى مرتفع من الاستمتاع بالحياة، ويمكن تفسير هذه النتيجة بما اشار اليه لازروس (Lazarus,1980) ان الانسان بطبيعته يسعى دائما الى تحقيق قدر من الاستمتاع بالحياة والرضا والراحة والاستقرار لذا فإن الطلبة الذين لديهم مهارات الاستمتاع بالحياة من خلال دراسة المشاعر الايجابية (السعادة، الرفاه، الاستمتاع بالحياة) وهي الاشياء الايجابية التي تجعل من الحياة اكثر فاعلية وخاصة لدى هذه الشريحة المثقفة (Nettlr, 2005: 27) وهناك عدة امور تساهم في الاستمتاع بالحياة لدى الفرد منها التعليم في المؤسسات التعليمية ، فالجامعة كمؤسسة تعليمية تتوفر فيها الكثير من الفرص التي تتيح لهم في اكتساب الخبرات جديدة والاستمتاع بالحياة، بما ان الاسرة والمدرسة والاقربان لهم دور واضح واساسي في اكتساب خبرات مختلفة وهذ من شأنه ان يحقق الاستمتاع بالحياة، لدى هذه الشريحة الواعية والمثقفة والتي لها القدرة على مواجهه المشكلات وحلها والتعامل بإيجابية نتيجة تمتعهم بمرونة عقلية تجعل تصرفاتهم اكثر مقبوليه اجتماعيا، ويرى لازروس (Lazarus,1980) بان الشخص المتوافق (نفسيا، واجتماعيا) هو الذي يتسم بالسعادة وبالارتياح النفسي الكافي في العمل والرضا عن النفس والتقبل الذاتي وتقبل الاخر، هذه المشاعر تؤدي جميعها الى الاحساس بالاستمتاع بالحياة (Lazarus & Folkman,1984:76) ويرى لازروس (Lazarus,1980) اننا نشعر بالسعادة عندما نحرز تقدما معقولا نحو تحقيق اهدافنا، لأنها

تعطي معنى لحياتنا وعندما نتوصل الى الشعور بالسعادة فسوف نحقق كفاءتنا الذاتية والمتعة والراحة البدنية وبالتالي نتحفز الى العمل والابداع وكذلك معرفة مدى تمتعنا بالصحة النفسية، لان مواجهتنا للحياة بنجاح ستدعم شعورنا بالهناء والاستقرار والطمأنينة وتشعرنا بالقوة و بمعنى الحياة لذا من المؤسف ان نضيع لحظه من لحظاتنا الجميلة من دون ان نفكر بالاستمتاع بالحياة (صالح، ٢٠١٣: ٧).

الهدف الثاني: التعرف على الفروق في الاستمتاع بالحياة عند طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس(الذكور - الاناث) والتخصص (العلمي - الانساني) وتقويم دلالاته الاحصائية.

أ-الجنس (الذكور- الاناث) : لتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للمقارنة بين درجة الطلبة بحسب متغير الجنس في الاستمتاع بالحياة، حيث كانت القيمة التائية المحسوبة اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند درجة حرية (٥٩٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يشير إلى انه ليس هناك فروق في الاستمتاع بالحياة بين الطلبة الذكور والاناث والجدول (٩) يوضح ذلك.

الجدول (٩)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق بين متوسط درجات مقياس الاستمتاع بالحياة تبعا لمتغير الجنس

النتيجة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
غير دالة	١.٩٦	-٠.٤٥٥	١٨.٢٦٢٨٤	١٣٧.٤٤٨٤	٢٥٢	الذكور
			١٨.٣٣٣٧١	١٣٨.١٣٧٩	٣٤٨	الاناث

تختلف هذه النتيجة مع دراسة (نصر . ٢٠١٥) ووفقا لراي (لازروس) ان العالم يتميز بالتناغم والسعادة وتمتع بالحياة بتوقف اراء الناس .فهو لما يحتوي من ذكور واناث مهتمون باستمرار بصداقاتهم ،ونشطون وودودون وخالين من الشعور بالذنب وغير مضطهدين ، وذلك يؤدي الى الشعور بالاستمتاع بالحياة .فاذا أظهر اي شخص نوع من الاضطهاد ،يكون قد تعرض للظلم والذي يؤدي به الى الشعور بعدم الاستمتاع بالحياة . (Joseph,2003:111).

ب- التخصص (العلمي - الانساني) : لتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للمقارنة بين درجة الطلبة بحسب متغير التخصص الدراسي في الاستمتاع بالحياة حيث كانت القيمة التائية المحسوبة اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند درجة حرية (٥٩٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يشير إلى انه ليس هناك فروق في الاستمتاع بالحياة بين الطلبة ذوي التخصص العلمي والانساني والجدول (١٠) يوضح ذلك.

الجدول (١٠)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق بين متوسط درجات مقياس الاستمتاع بالحياة تبعا لمتغير التخصص الدراسي

التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	النتيجة
العلمي	٢١٠	١٣٩.١٦٦٧	١٧.٣٢٩٢٣	١.٢٩٦	١.٩٦	دالة
انساني	٣٩٠	١٣٧.١٣٨٥	١٨.٧٧٣٢٠			

ويرى الباحث ان الاستمتاع بالحياة يتأثر بالمهمة والنشاط ولا يتأثر بالمهنة والاختصاص الذي يدرس به الطالب أي لا تمثل فئة دون اخرى فهي موجودة لدى جميع الطلبة بكافة اختصاصاتهم وميولهم واتجاهاتهم بل على مستوى انتماءاتهم ومعتقداتهم، اذ هي سمة داخل الفرد لا بد من تحقيق الاستمتاع بالحياة وهي طبيعة لدى الانسان تعبر عن نشاط واقبال على الحياة. في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث من خلال تحليل البيانات ومناقشتها استنتج ما يلي.

اولا: الاستنتاجات:

- ١- ان عينة الطلبة تتمتع بمستوى مرتفع في الاستمتاع بالحياة .
- أ- ليس هناك فروق دلالة احصائيا في الاستمتاع بالحياة بين الطلبة الذكور والاناث.
- ب- ليس هناك فروق دلالة احصائيا في الاستمتاع بالحياة بين الطلبة ذوي التخصص الدراسي العلمي والانساني

ثانيا : التوصيات: في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث، يوصى الباحث فيما يأتي.

- ١- ضرورة توعية الطلبة في الجامعات وتعليمهم كيفية الحصول على الدعم الاجتماعي المدرك، لمساعدتهم على العيش بطريقة أفضل والاستمتاع بالحياة

- ثالثا : المقترحات : استكمالا للجوانب ذات العلاقة بهذا البحث فان الباحث يقترح ما يأتي .
- ١- اجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي على عينات مختلفة ومقارنة النتائج مع النتائج التي توصل اليها البحث الحالي.
- ٢- اجراء دراسة تتناول الاستمتاع بالحياة وعلاقته بمتغيرات اخرى كالتكيف النفسي والتوافق النفسي.

Abstract

Enjoying Life among University Students

An M.A. thesis extracted research

Keywords: Enjoying Life , University Students

M.A. Candidate

Bakir Muhammed Jasim

Supervisor

Prof. Lateefa Majid Mahmood

(Ph.D.)

University of Diyala

College of Education for Humanities

The current study aims to Identify the level of enjoyment of life for university students, and the significance of the differences in enjoying life according to the gender variable (male-female) and specialization (scientific - human).

To achieve the goals of the study, the researcher built a measure of enjoying life according to Lazarus theory (1980), after I followed the scientific steps in its construction, and verified the face validity and construct validity. Reliability was verified by the re-test method. As the coefficient of stability (0.89). While the reliability of the tool in the Alpha Cronbach method was (0.89). The scale was applied to a sample of (600) male and female students chosen in the random class method from four colleges: (College of Education for Humanities, College of Islamic Sciences, College of Pure Sciences, College of Science) at Diyala University. The research data was statistically processed using (T-sample for one sample, T-test for two independent samples, Alpha Cronbach coefficient, Pearson correlation coefficient, exploratory factor analysis, multiple regression analysis). The study reached the following results.

1. The sample of students has a high level of enjoyment of life.
 - a. There are no statistically significant differences in enjoying life between male and female students.
 - b. There are no statistically significant differences in enjoying life between students with a scientific and human specialization.

In light of these results, this research came out with a number of .recommendations and suggestions

المصادر العربية

- ابو علام، صلاح الدين محمود (٢٠٠٦) : الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان ، الاردن.
- ابو علام، رجاء محمود (١٩٩٠) : مدخل الى منهج البحث التربوي ، ط ١ ، مكتب الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت.
- أرفن، وليم (٢٠٠٣) : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، دار الكتاب الجامعة - العين الامارات العربية المتحدة ، ترجمة هيثم كامل الزبيدي وما هو ابو هلاله.
- احمد سهير كامل (٢٠٠٠) : التوجيه والارشاد النفسي ، مركز الاسكندرية للمكتبة.
- البياتي، عبد الجبار توفيق و اثناسيوس (١٩٧٧): الاحصاء الوصفي و الاستدلالي في التربية وعلم النفس، جامعة بغداد، كلية التربية - ابن رشد.
- تيغزة، محمد بوزيان:(٢٠١٢): التحليل العائلي الاستكشافي والتوكيدي، دار المسيرة، عمان ،الاردن ص ٣١ .
- الحلو، بثينة (١٩٨٩): مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
- حساني، فاطمة (٢٠١٥): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين (١٣ - ١٥) سنة دراسة ميدانية على بعض المتوسطات في ولاية الوادي، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مباح، ورقلة، الجزائر. لإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر، بسكرة، الجزائر، ص (٩٩ - ١٣٠).
- دافيدوف، لندال (١٩٨٨): مدخل علم النفس، ترجمة سيد طواب وآخرون، الطبعة الثالثة، منشورات مكتبة التحرير بالتعاون مع المكتبة الأكاديمية القاهرة ودار المريخ الرياض.
- داود، عزيز حنا، وعبد الرحمن ، أنور حسين (١٩٩٠): مناهج البحث التربوي ، بغداد.

- رجاء، مريم (٢٠٠٧): الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية في كلية التربية، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد (٥)، العدد الأول، كلية التربية، جامعة دمشق، دمشق، سوريا.
- الزوبعي، عبد الجليل، ابراهيم عبد الحسين، وبكر محمد الياس (١٩٨١) : الاختبارات والمقاييس النفسية، الموصل، جامعة، الموصل .
- لازاروس، ريتشارد (١٩٨٠): الشخصية، ترجمة: سيد محمد وغنيم ومحمد عثمان نجاتي، الناشر: مطابع الشروق للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، بيروت، لبنان.
- الزبيدي، كامل علوان احمد (٢٠٠٠): الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة، أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
- سمارة، عزيز (١٩٨٩) : مبادئ القياس والتقويم في التربية، عمان، دار الفكر.
- عبد الرحمن، سعيد (٢٠٠٨) : القياس النفسي النظرية والتطبيق، ط ٥ ، هبة النيل العربية، للنشر والتوزيع.
- عبد الخالق، احمد محمد (١٩٨٩): الابعاد الاساسية للشخصية، دار المعرفة الجامعة، ط ٤ ، الاسكندرية.
- عباس، محمد خليل ونوفل والعيسى ومحمد مصطفى وابو عواد، فريال محمد ابو عواد، (٢٠٠٩) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، عمان : دار المسيرة.
- عسكر، علي (٢٠٠٠): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الناشر: دار الكتاب الحديث للطباعة والنشر، الطبعة الثانية، الكويت.
- عناني، حنان عبد الحميد (٢٠٠٠) : الصحة النفسية، الناشر : دار الفكر للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى ، عمان ، الأردن.
- عفانة، محمد جاسم زكي (٢٠١٨): التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- عبد الرحمن، محمد عبد العزيز محمد (٢٠١٧): فاعلية برنامج ارشادي لتنمية التنظيم الذاتي وأثره على تحسين الاستمتاع بالحياة لذوي صعوبات التعلم، مجلة كلية

التربية، جامعة الازهر، مجلد (الأول)، العدد (١٧٤)، القاهرة، مصر، ص (١٠٣ - ١٦٤).

- عبد المعطي، محمد السيد (٢٠٠٤): المساندة الاجتماعية والمساندة الاكاديمية وفعالية الذات الأكاديمية في ضوء مستويات متباينة من التحصيل الدراسي، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، مجلد (١٠)، عدد (٤)، حلوان، مصر، ص (٢٠١ - ٢٤٠).
- غراب، أسماء عبد القادر (٢٠١٥): فاعلية العلاج المعرفي السلوكي بأسلوب حل المشكلات في التخفيف من الضغوط النفسية لدى زوجات مرضى الفصام، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- المنزلي، عبد الله فلاح، و العتوم، عدنان يوسف (٢٠١٠): مناهج البحث في العلوم التربوي والنفسية، ط ١، عمان : دار اثناء للنشر والتوزيع، مطابع دار الحكمة.
- النبهان، موسى (٢٠٠٤): اساسيات القياس والتقويم في العلوم السلوكية : عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- النيال، مايسة احمد وعبد الله، هشام إبراهيم (١٩٩٧): أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة، وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي (الإرشاد والمجال التربوي)، جامعة عين شمس.
- الهالول، اسماعيل (١٩٩٩): قيمة الحياة لدى الطالب الفلسطيني - دراسة ناقدة لنموذج حاجات ماسلو، اطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس، عين شمس، مصر.

المصادر الاجنبية

- Anastasia , A, (1976). **Psychology testing** ,New York :MC- Millen publishing company , Inc. .
- Anastasia , A .(1988) . **Psychologically Testing 6 ed , new york, mc Milan. Cronbach , L . J. (1970) : Essentials of psychological testing** , Harper and Row publisher , New York

- . Alans, W., Seth, S. (2008). The Implication of Tow Conception of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudemonia for the Understanding of Intrinsic Motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41-70
- Cohen, E, & Lazarus, R. S. (1980). Coping with the stresses of illness. In G. C. Stone, N. E. Adler, & F. Cohen (Eds.), *Health psychology*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Diener R (2000). Subjective emotional well-being. Chapter in M. Lewis & J.M. Havilland (Ends). (2000) *Hand book of Emotions* (2 nd E d). New York: Guilford.
- Daniel Nettle (2005) : **Happiness :THE SCIENCE BEHIND YOUR SMILE, Oxford University Press is a department of the University of Oxford.** publishing worldwide in Oxford New York.
- Ebel ,R . L . (1972); **Essntial of Education Measurement** ,New Jersey
- Folkman, Susan, and Richard S. Lazarus.(1980). “An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample.” **Journal of Health and Social Behavior** 21:219–39.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 21, 3–14.
- Heylighen. F. (1992): **A cognitive- Systemic Reconstruction of Maslow Theory of Self – Actualization.** *Behavioral Science*. Vol. (37). PP. 39-58.
- James C. Coyne Carolyn Aldwin (1981): Depression and Coping in Stressful Episodes, **Journal of Abnormal Psychology**, 1981, Vol. 90, No. 5, 439-447, Copyright 1981 by the American Psychological Association, Inc.
- Joseph J. Campos (2003): **When the Negative Becomes Positive and the Reverse: Comments on Lazarus’s Critique of Positive Psychology**, **Lawrence Erlbaum Associates, Inc, Psychological Inquiry**, 2003, Vol. 14, No. 2, 110–172
- Lazarus R.S. (1999) *Stress and Emotions: A New Synthesis*. Springer Publishing Co., London
- Lazarus, R. S. (1981): **The stress and coping paradigm.** In C.
- Lazarus, R. S. (1966). **Psychological stress and the coping process.** New York, NY: McGraw-Hill.
- Loukzadeh Z, Mazloom B. N (2013): **Association of coping style and psychological well-being in hospital nurses**, *J Caring Sci.* 2013 Nov 30;2(4):313-9.

- Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S. (1985). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Theories of emotion* (pp. 189-217). New York: Academic Press.
- Lazarus R.S. (1999) **Stress and Emotions: A New Synthesis**. Springer Publishing Co., London
- Lazarus RS, Folkman S. (1984): **Stress, appraisal, and coping**, New York: Springer.
- Pervin. L (2000): **Handbook of personality: Theory and Research**, New York, University of California- Berkeley.
- Reade, R. (2005): Maintaining Enjoyment of Life in the Process of Living with High Cholesterol: Agrounded Theory Study. **Journal of Personality and Social Psychology**, 96, 727-719.
- Veenhoven, Ruut (1999) **Quality of Life in Individualistic Society: A Comparison of 43 Nations in the Early 1990's**, Social Indicators Research, vol. 48, no.2, pp. 157-186.