كشف الذات وعلاقته بالأرتياح النفسي لدى طلبة جامعة بغداد

Self-disclosure and its relation to the psychological satisfaction of the students of Baghdad University

عفراء ابراهيم العبيدي [*] **،**

جامعة بغداد كلية التربية، **ibrahimafraa0@gmail.com**

تاريخ الاستقبال: 2021/01/16 **تاريخ القبول**: 2021/10/20؛ **تاريخ النشر**: 2021/12/30

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية الى قياس كشف الذات والأرتياح النفسي لدى طلبة الجامعة والموازنة بين الذكور والأناث في هذين المتغيرين فضلاً عن كشف العلاقة الإرتباطية بينهما، أستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي بلغت عينة الدراسة (200) طالبًا وطالبة تم أختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية من مجتمع البحث من طلبة جامعة بغداد/ كلية الزراعة وكلية التربية الرياضية، أستخدمت الباحثة مقياسين أحدهما لكشف الذات والأخر للأرتياح النفسي (من إعداد الباحثة).

وتوصلت الدراسة إلى النتائج الاتية: أن الطلبة يكشفون عن ذواتهم، وأن الأناث أكثر كشفاً للذات من الذكور كما بينت النتائج أن الطلبة يشعرون بالأرتياح النفسي، وأن الأناث أكثر شعورا بالأرتياح النفسي موازنة بالذكور، فضلاً عن وجود علاقة إرتباطية موجبة بين كشف الذات والأرتياح النفسي.

وعلى هدي هذه النتائج تقدمت الباحثة بالعديد من التوصيات والمقترحات منها: ضرورة تأكيد العمل على أستمرارية الأهل والقائمين على العملية التربوية بأهمية كشف الذات للآخرين مع ضرورة تأكيد على الشخص المناسب لنكشف له ذاتنا وكمية المعلومات التي نكشفها للآخرين لما لها من أهمية في التخلص من الشعور بالسلبية وتكوين العلاقات الإيجابية وبالتالي التمتع بالصحة النفسية.

الكلمات المفتاحية: كشف الذات، الأرتياح النفسي، طلبة الجامعة.

Abstract:

The current study aimed to measure the self-disclosure and psychological satisfaction of university students and the balance between males and females in these two variables, as well as to reveal the relationship between them. The researcher used the descriptive approach, the study sample (200) students, were randomly selected from the study population of the students of Baghdad University College of Agriculture and Faculty of Physical Education, the researcher used two measures, one for self-disclosure and the other for psychological satisfaction (prepared by the researcher). The study found the following results: Students are self-confident and females are more self-revealing than males, The results also showed that the students feel psychological satisfaction and that the females are more comfortable with psychological comfort and balance with males, As well as a positive correlation between self-disclosure and psychological satisfaction, Based on the results of the research, the researcher made many recommendations and suggestions

Key words: Self-disclosure, Psychological satisfaction, University students.

[*] **المؤلف المرسل**

1- تمهيد :

يعد كشف الذات او الإفصاح عن الذات أحد المكونات الأساسية لبناء الألفة والمودة، كما يعد وسيلة من وسائل مشاركة الأخرين خبراتهم معلوماتهم تجاربهم في الحياة فهو وسيلة من وسائل تحسين الاتصال وتوطيد اواصر الثقة بين الأفراد، فعندما نكشف عن ذواتنا نكون أكثر أنسجاماً وقربا من الأخرين الأمر الذي ينعكس إيجابياً على علاقتنا بالأخرين ويساعد كشف الذات على حماية الأفراد من الأمراض الجسمية والنفسية التي من الممكن أن تصيب الأفراد، فهو قوة دافعة لبناء علاقات سوية سليمة مع الأخرين، لكن هناك جانب من المخاطرة عندما يتم الفصح عن ذواتنا لأشخاص ليس محل ثقة، او إلى الأشخاص الذين لا يهتمون ولا يصغون لنا، لذا يجب أن يكون كشف الذات في الوقت المناسب وللشخص المناسب الذي يمنح القوة والحماية والنصيحة .

اما الارتياح النفسي فيعد من أهم مواضيع علم النفس الإيجابي إذ أنه يهتم بدراسة إمكانية جعل الفرد يعيش سعيداً مدركاً مكامن القوة فيه متمكناً منها فضلاً عن الفضائل والقيم الإنسانية، وبهذا لعب دوراً كبيرا في الجانب النفسي وتوازن الأفراد من خلال التقييم الشخصي لرضا الأفراد عن حياتهم في مجالاتها المختلفة والدور الذي تلعبه في المحافظة او تحسين الصحة النفسية والجسمية للأفراد، وبالتالي النجاح والتقدم بكل ثقة في الحياة ومن خلال التصورات والممارسات الإجتماعية للأفراد إذ أنها تمكن الأفراد من تحقيق هوياتهم تماشياً مع القواعد والقيم السائدة في المجتمع والإحساس بالسعادة على مدى الحياة في مقابل وجود بعض التأثيرات من وقت لأخر. أن أهمية الكشف عن الذات تتمحور من أهمية أتصال الطلبة مع بعضهم بصفة خاصة بالأخرين سواء خارج او داخل الجامعة بشكل واضح وصادق عن حاجاتهم وقيمهم وكل ماله علاقة بذواتهم واحتياجاتهم ومشكلاتهم وعلاقاتهم الإجتماعية بالأخرين، هذه العلاقة التبادلية البناءة تستمر وتتعمق في ظل وجود عائد مرضٍ للطرفين لهذه العلاقة وتحديد درجة الحدود الشخصية التي لا يسمح للآخرين بتجاوزها، وهذه العلاقات التي تربط الأنسان بالأخرين وبالمجتمع هي علاقات تبادلية وبتأثير هذا التبادل والتفاعل للأدوار الإجتماعية يحدث التكامل النفسي للفرد فالفرد يحقق ذاته عن طريق المجتمع وتدخل المهارات الإجتماعية في كل مظهر من مظاهر حياة الفرد وتؤثر في توافقه وسعادة ونجاحه وفاعليته في مراحل الحياة المختلفة وبشكل خاص في مراحل تعلمه الدراسي فقدرته على تكوين علاقات إجتماعية تؤثر على ذاته وإدراكه لفاعليتها فكلما أدرك الفرد أنه ينال إستحسان الأخرين لسلوكه الإجتماعي كلما شعر بالقيمة والكفاءة والأرتياح.

2. الإطار العام للدراسة:

1.2– مشكلة الدراسة:

يعد كشف الذات من المتغيرات الهامة لأنه يساعد على التواصل الجيد مع الأخرين والتفاعل الإيجابي معهم ولاسيما إذا ما تم الكشف عن الخبرات والمشاعر للآخرين بشكل متبادل مما يولد الشعور بالقرب والتواد والألفة معهم، فضلاً عن أثره الكبير في تحقيق التوازن وحسن التوافق وسلامة الصحة النفسية للفرد التي تنعكس أثارها على المجتمع لأنه يمثل دور الوسيط النفسي لتوافق الأفراد. (المهداوي والطائي،2015: 141) إذ يتضمن كشف الذات عن المشكلات الإجتماعية والنفسية والصحية والإقتصادية والطموحات المستقبلية والآراء والإتجاهات وبعض الأسرار الأسرية والخاصة. (الباكر، 1996: 3) .والأرتياح النفسي هو الأحساس الإيجابي بحسن الحال ويستدل عليه من المؤشرات السلوكية التي تدل على أرتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهدافه الشخصية ذات القيمة العالية بالنسبة اليه وفي استقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته فضلاً عن إقامة علاقات إجتماعية إيجابية متبادلة مع الأخرين والإستمرار فيها .(Ryff, etal, 2000, 85- 95) .

إذ أن الاصل في الأنسان أن يتمتع بالصحة وليس المرض، وأن الأنسان يستطيع أن يتوافق مع مجتمعه إذا ما ركز على الجوانب الإيجابية التي يمتلكها وهذا كان مصب اهتمام علم النفس الإيجابي والذي يعد "مارتن سيلكمان" اول من نادى به عام (1998).

(مُحَمَّد،2016: 22). وبهذا فان علم النفس الإيجابي هو دراسة القدرات والقيم التي تمكن الفرد ومحيطه الإجتماعي معا من التفتح وهذا للحصول على أفضل التفاعلات بين الفرد ومحيطه.(Seligman,2000) .

من هنا يمكن طرح إشكالية الدراسة والمتمثلة في الأسئلة الأتية :

-هل يكشف طلبة الجامعة عن ذواتهم؟

-هل يتمتع طلبة الجامعة بالأرتياح النفسي؟

-ما لفروق بين الذكور والأناث في كشفهم لذواتهم وفي إحساسهم بالأرتياح النفسي.

-ما العلاقة بين كشف الذات والأرتياح النفسي لدى طلبة الجامعة؟

2.2- أهمية الدراسة:

يعد كشف الذات القوة والمحرك الخاص لبناء علاقات شخصية معمقة ففي البداية تكون العلاقة الشخصية سطحية نوعا ما وعندما تتطور العلاقة فأن الكشف الذاتي يتطور فيما بين الطرفين الأمر الذي ينعكس على المودة والتقبل (Chen & Cheng, 2001) . ويعد كشف الذات من المقومات الأساسية للصحة النفسية إذ يُمكن الفرد من التخلص من انفعالاته والتعبير عنها والوصول إلى حالة من الاتزان النفسي كما يرتبط كشف الذات بمفهوم ذات إيجابي ويزيد من مستوى وعي وفهم واستبصار الفرد لذاته وهو يعد بذلك القاعدة والأساس لبناء العلاقات والتعاطف.

ولما كان الإفصاح عن الذات يتطلب من الفرد أن يفصح بصدق عن مشاعره وشخصيته ومعتقداته فهذا لا يتم الأ في إطار علاقات إجتماعية أنسانية أمنة فالوضوح والصدق والصراحة هي أساس أي علاقة أنسانية ناجحة لكي تبنى على الثقة المتبادلة، وهي تعني في نهاية الأمر التفاعل الإجتماعي مع الأخرين وقوة التأثير والفاعلية النفسية للشخص في تبادل المعلومات والقدرة على الاتصال وتكوين علاقات جديدة جيدة مع الأخرين .

ويعد الأرتياح النفسي البعد النفسي السيكولوجي لجودة الحياة، كما أن جودة الحياة الذاتية تمثل الجانب الداخلي المعبر عنها بالرضا عن الحياة وعن العلاقات مع الأخرين وبالتالي تعد جزءاً من الأرتياح النفسي والذي يمثل هذا الأخير البعد الإيجابي للصحة النفسية، وهو أيضا حالة من النجاح في الأداء على مدى الحياة وذلك بتكامل الوظائف الجسمية والمعرفية والإجتماعية والوجدانية التي ينتج عنها نشاطات منتجة ذات دلالة ضمن الإطار الثقافي والعلاقات الإجتماعية والقدرة على التسامي عن المشاكل وتجاوز كل المشاكل المحيطة كما يمثل الأرتياح النفسي بعد ذاتي وهو يعني الرضا المرتبط بإشباع الفرد لحاجاته .

كما وتأتي أهمية الدراسة من الاتي:

1- يعد متغير الأرتياح النفسي من المتغيرات الهامة التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين المهتمين بعلم النفس الإيجابي، كما أن متغير كشف الذات لا يقل أهمية عنه إذ يشكل المتغيران مؤشرين مهمين على الصحة النفسية للفرد.

2- ندرة الأبحاث التي تناولت متغير الأرتياح النفسي او متغير كشف الذات على حد علم الباحثة، سواء عربياً او عراقياً.

3- تقديم الخطوط العريضة حول طبيعة العلاقة الإرتباطية بين هذين المتغيرين تكون منطلقاً لدراسات وابحاث مستقبلية.

4- إعداد أداتي لقياس الأرتياح النفسي ولقياس كشف الذات لشريحة عمرية مهمة الا وهي شريحة طلبة الجامعة.

5- الكشف عن الجوانب الإيجابية وإبراز نقاط القوة لدى الطلبة والعمل على تنميتها وتطويرها من قبل القائمين على العملية التربوية.

6- أهمية دراسة العلاقة بين متغيري البحث وأن التعرف على نتائج هذه العلاقة والكشف عن الفروق قد يسهم في أثراء الإطار النظري لموضوع البحث والدراسة، كما يسهم إلى جانب نتائج الدراسات السابقة في بناء برامج تدريبية تؤدي إلى تنمية كشف الذات بطريقة صحيحة وطرق الأرتياح النفسي ليصبح الطلبة أكثر انسجاماً وتوافقا مع أنفسهم والأخرين.

7- كما تظهر أهمية الدراسة كونها تعالج موضوعا يعد محل اهتمام الباحثين (العلاقة بين كشف الذات والأرتياح النفسي) ودورهما في الصحة النفسية للفرد وتحقيق التوازن النفسي لسليم.

2.3- أهداف الدراسة:

1- قياس كشف الذات لدى طلبة الجامعة
2- التعرف على الفروق في كشف الذات لدى الطلبة على وفق متغير الجنس (ذكور –أناث).
3- قياس الأرتياح النفسي لدى طلبة الجامعة.
4- التعرف على الفروق في الأرتياح النفسي على وفق متغير الجنس (ذكور –أناث).
5- الكشف عن العلاقة الإرتباطية بين كشف الذات والأرتياح النفسي لدى الطلبة

4.2- المنهج المعتمد في الدراسة:

اعتمدنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره مناسبا لها.

3. الإطار النظري للدراسة:

1.3-كشف الذات

- عرفها (ذياب، 2005) بأنها قدرة الفرد على كشف مشاعره وافكاره السرية او شبه السرية والأكثر خصوصية وشخصيته بشكل طوعي وجعل الذات معرفة للأخرين. (ذياب، 2005: 11).

- وعرفها كل من سليمان والدحادحة بأنها: مشاركة الأخرين بمعلومات شخصية وسرية لمواضيع مختلفة تشمل جوانب الحياة المختلفة كالإتجاهات والإعتقادات والأفكار والصراعات والحاجات وغيرها. (سليمان والدحادحة، 2006: 23)

- عرفها (جونسون،1981) بأنها العملية التي تتيح للفرد الفرصة للكشف عن أفكاره وأحاسيسه وحاجاته لشخص أخر (الباكر،1996: 155- 156)

-التعريف النظري هي مشاركة الأخر والتي تكون بصورة لفظية عندما يكون هناك ألفة وصداقة حقيقية بينهما للأفكار والمشاعر والأحاسيس والإتجاهات والمشكلات في مختلف أمور الحياة الشخصية الحالية والمستقبلية وتكون بصورة تدريجية.

-التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب / الطالبة عند إستجابته على فقرات مقياس كشف الذات المعد للدراسة الحالية.

كشف الذات وحسب ما يرى " نيبرزيدوسكي" يتضمن البوح على مستويين اولهما المستوى الخاص بالمعلومات ذات العلاقة بالعالم الخارجي والإتجاهات نحو الحياة والأهتمامات الخاصة والعمل او الدراسة، والمستوى الأخر هو المستوى الأكثر خصوصية إذ له علاقة مباشرة بالمعرفة النفسية (معرفة النفس والأمور الخصوصية السرية) (Niebrzydowski, 1995,4) .ويعد الفيلسوف الروماني (Seneca, 1971)اول من تحدث عن كشف الذات عندما قال" عندما أكون مع صديقي فعلى الأغلب كما أكون لوحدي بحيث أتحدث عن كل شيء كما أفكر فيه ". من هنا نجد أن كشف الذات الحقيقي يتصف بالصدق ولا يتضمن أية معلومات كاذبة كما توصف عباراته بالعمق بدلاً من كونها سطحية (Lepage, 1996) .وهذا ما أظهرت نتائج دراسة المهداوي والطائي (2015) ان الافراد (الطلبة) يتمتعون

بكشف الذات ، كما بينت النتائج أن الأناث أكثر كشفاً لذواتهم من الذكور وعدم وجود فروق في كشف الذات يعود لمتغير التخصص الدراسي، كما أظهرت النتائج وجود فرق ذو دلالة إحصائية لتفاعل الجنس والتخصص على مقياس كشف الذات ولصالح طالبات التخصص الإنساني. (المهداوي والطائي،2015: 139)

لتوضيح كيفية حدوث عملية كشف الذات طور كل من (Luft& Ingham) نموذجا أطلقا عليه "نافذة جوهاري (Johari Window)" وهي عبارة عن طريقة تظهر مدى معرفة الفرد بنفسه ومدى معرفة الأخرين به، إذ تشمل هذه النافذة أربع مناطق هي : المنطقة المكشوفة او المنطقة المعروفة (وهي منطقة النشاط الحر العام) وهي المعلومات والخصائص التي يعرفها الفرد عن نفسه ويعرفها الأخرون عنه كالمعلومات العامة عن الفرد او مظهره العام، أما المنطقة الثانية فهي المنطقة المخفية وهي منطقة المعلومات والأفكار والسلوكيات التي يشعر الفرد بالخجل منها والأسرار الشخصية التي يعرفها الفرد عن نفسه فيخفيها عن الأخرين ولا يبوح بها لهم مثل القلق والمخاوف والشكوك، والمنطقة الثالثة هي المنطقة العمياء وتشمل الأشياء التي يعرفها الأشخاص الأخرين عن الشخص ولكن الشخص ذاته لا يعرفها عن نفسه مثل سمعة الفرد في الوسط الذي يعيش فيه ، واخيراً المنطقة المجهولة وهي تشمل الأشياء التي لا يعرفها الفرد عن نفسه ولا يعرفها الأخرون عنه كذلك وتشمل الأمور الغامضة ويمكن التعرف إلى وجود هذه المنطقة من خلال اكتشاف الفرد لذاته بصورة مستمرة في مراحل حياته المختلفة.(الصبحين، 2001)

وقد يكون كشف الذات في بعض الأحيان ينطوي على مخاطر او قد لا يكون مفيداً في أحيان أخر، من حيث أنه يؤدي إلى فقدان السيطرة على العلاقات مع الأخرين الأمر الذي يجعل الفرد غير جدير بالإحترام من وجهة نظر الأخرين إذا ما كشف ذاته أمامهم في بعض الأمور، كما أن كشف الذات يمكن أن يؤذي الشخص الأخر ويكون ذلك إذا كأن الكشف صادقاً وصريحاً في مواقف تكون فيها الحقيقة مؤذية لمشاعر الشخص المقابل. (جرادات، 1995)

ترى نظرية الاختراق الاجتماعي والتي تكون باستخدام نموذج البصلة في الشخصية إذ تتكون البصلة من أربع طبقات : الطبقة السطحية والهامشية والمتوسطة والمركزية ، وفي عملية كشف الذات يتم تقشير هذه الطبقات تدريجياً، ففي الطبقة السطحية يتم الكشف عن المعلومات السطحية والتي تبدو واضحة مثل الجنس، العرق، العمر، والطبقة الهامشية تحتوي على معلومات مثل أسم الشخص المهنة، مسقط الراس الإهتمامات ويتم الإفصاح عنها عادة من خلال حديث قصير مع الشخص الأخر، وفي الطبقة المتوسطة يتم كشف معلومات شخصية إلى حد ما ولكنها غير سرية ، أما الطبقة المركزية فمعلوماتها خاصة جداً ويتم كشفها والإفصاح عنها بحذر، ويرى (ادلر وجماعته، 1992) أن كشف الذات نوع من أنواع الاتصال الذي يستخدمه الفرد في الحفاظ على علاقاته وتطويرها وأن له أهمية كبيرة في الصحة العقلية للفرد، وهذا ما بينته دراسة النملة (2016) وجود علاقة إرتباطية دالة إيجابية بين الإفصاح عن الذات والمساندة الإجتماعية، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين الإفصاح عن الذات ووجهة الضبط الخارجية لدى افراد عينة البحث، وأشارت نتائج البحث وجود فروق دالة في الإفصاح عن الذات تبعا لمتغير الجنس ولصالح الأناث، كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في الإفصاح النفسي تبعا لمتغير المرحلة الدراسية وكانت لصالح المرحلة الدراسية السادسة.(النملة، 2016: 15).

اما أهم النقاط المميزة لكشف الذات هي:

الصدق/ وتعني أن المعلومات التي يفصح عنها يجب أن تكون صحيحة وغير مزيفة فكشف الذات يتميز بقدر من الصدق وبذلك يكون كشف الذات فعالاً وذا جدوى أما إذا حاول الشخص إظهار صورة كاذبة عن نفسه أي عدم قول الحقيقة كاملة فأن الشخص لا يكشف عن ذاته بصدق وأمانة إذ يقاس الصدق في كشف الذات من خلال المرجعية الذاتية هي مجموع العبارات التي تصف المتحدث.

العمق / أن المعلومات التي تُكشف عنها تكون ذا عمق واضح لا نها تعبر عن شخصية الفرد ولكن تتباين طبيعة الأفراد في ذلك فما قد يكون شخصياً وسرياً وذا عمق لشخص ما قد لا يكون كذلك لشخص أخر وتعتمد هذه الخاصية أيضا على طبيعة المعلومات المفصح

عنها وكذلك طبيعة الشخص الموجه اليه كشف الذات فقد تشعر بالأرتياح وقد تعترف بأنك عصبي المزاج او تخاف من الحشرات أمام شخص يسألك في حين قد يشعر شخص أخر بالحرج إذا سألته كم عمرك.

توافر المعلومات / أن الرسائل الخاصة بكشف الذات يجب أن تحتوي على المعلومات التي من غير المحتمل أن يعرفها الشخص المقابل في ذلك الوقت او قد لا يكون قادراً على الحصول عليها من مصدر أخر دون بذل جهد كبير من خلال كلام الناس او الصحف.

سياق المشاركة / لطبيعة الموقف الذي يتم فيه الكشف دوراً مهما في كشف الذات، فكشف الذات في إطار الحياة العائلية يختلف عن قيام معلم بكشف ذاته أمام تلاميذه.(DeVito , 1993) .

حدد كل من "ليفنجر وسنوك" في نظريته: نظرية مستوى الإرتباط (Levinger&Sneok,1973) مجموعة من المحددات التي تساعد في إرتقاء سلوك أفشاء او الكشف عن الذات بين الأفراد منها: –الصداقة –الثقة –توافق الحاجات والقيم –توافق الاتجاهات. (أبو طالب،2008: 71). ويرى (Apter, etal, 2001) أن كشف الذات له علاقة مباشرة بكل من: –القدرة على التغلب على مشاعر الخوف والقلق خلال عملية الكشف والبوح عن الذات.

–القدرة على التغلب على مشاعر النقص مع الإحساس العاطفي السليم خلال عملية الكشف عن الذات وشرح المشاعر الذاتية للآخرين بشكل مناسب، وعليه فأن وجود ذلك يعني الإفصاح النفسي السليم ونقصه يعني الإنعزال والشعور بالوحدة وعدم تكوين الصدقات . (Apter, etal, 2001, 70)

2.3– الأرتياح النفسي

– عرفه مُحَمَّد (2016): التقييم الشامل للرضا عن الحياة بشكل عام وعن مجالات الحياة المختلفة بشكل خاص فضلاً عن أرتفاع الوجدان الإيجابي وانخفاض الوجدان السلبي. (مُحَمَّد، 2016: 18)

– وعرفه دينير وجماعته (2006): هو الحالة التي يشعر فيها الفرد ويعتقد أن حياته تسير على ما يرام(Diener ,etal, 2000) .

– أما Stewart –Brown (2000) فقد عرفها بأنها: حالة كلية ذاتية توجد عندما يتوازن داخل الشخص على مدى واسع من المشاعر منها الحيوية –الإقبال على الحياة –الثقة في الذات –الصراحة والأمانة مع الذات ومع الأخرين –البهجة –السعادة –الهدوء والأهتمام بالأخرين.(Stewart – Brown,2000, 35) .

– التعريف النظري : حالة من الرضا عن الذات (جسمياً ونفسياً وإجتماعياً ومعرفياً) وعن الأخرين (إقامة علاقات إجتماعية سليمة حب –ثقة– تسامح– تعاون– أحترام –تقبل) وعن الحياة وتوافقه معها بكل ما تحمله من معنى كالإستمتاع بالحياة والشعور بالسعادة فضلاً عن إدراك الشخص اوجه الرضا والنجاح والتوفيق والتأمل في الحياة والتعبير عنها بإيجابية بكل مجالاتها.

–التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب/الطالبة عند اجابته على فقرات مقياس الارتياح النفسي المعد للدراسة الحالية.

هناك مدخلان لدراسة الارتياح النفسي هما:

–مدخل جودة الحياة الذاتية: وهذا المدخل ينظر إلى الأرتياح باعتباره جوهر المزاج الإيجابي والرضا عن الحياة وهو ما يعني تنامي الشعور الإيجابي مع تدني الشعور السلبي.

–المدخل النفسي: والذي يركز على النضج الشخصي وتنمية القدرات الكلية للفرد (احمد وحسين ،2008).

ويرى الكثير من الباحثين أن الأرتياح النفسي يتضمن ثلاثة أبعاد هي:

-جودة الحياة الذاتية (الشعور الذاتي بجودة الحياة): والذي يدور حول كيف يكون الفرد سعيداً وراضياً عن حياته وتعكس جودة الحياة الذاتية تصورات الأفراد وتقيمهم لحياتهم من الناحية الإنفعالية والسلوكية والأدوار النفسية والإجتماعية التي تعد بعداً هاماً من أبعاد الصحة النفسية. وهذا ما أكدته نتائج دراسة مُحَمَّد (2016) أن مستوى الأرتياح النفسي كان مرتفعا وبالتالي وجدت علاقة إرتباطية موجبة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية، كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأرتياح النفسي او الفاعلية الذاتية لدى المعلمين وفق متغير الجنس. (مُحَمَّد، 2016: ج)

-جودة الحياة النفسية: وهي تتميز عن جودة الحياة الذاتية إذ تتعلق بالإيجابية والصحة النفسية كالقدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى ونمو وتطور واقامة علاقات إيجابية مع الأخرين.

-جودة الحياة الموضوعية: ويتضمن خمس مجالات هي: السعادة المادية والصحية والنمو والنشاط والسعادة الإجتماعية والسعادة الإنفعالية (عبد المقصود،2006) .

و الأرتياح من وجهة نظر نظرية اللذة فهو قائم على الشعور باللذة والمتعة وتؤكد على أن كل ما يؤدي إلى الأرتياح يؤدي إلى المتعة (اللذة) ، وأن الأنسان يسعى دائما وابدا إلى تحقيق ما يعتقد أنه سيوازي بين المتعة (اللذة) والالم ، إذ يرى "جيريمي بينثام" أن الطبيعة البشرية وضعت تحت حكم سيدين هما الألم والمتعة ، أي أن الأنسان يخضع لهذين السيدين ويحتكم اليهما في تحديد حالته النفسية ومن خلال هذه النظرية فأن ماهية الأرتياح تكمن في تحقيق أكبر قدر من المتعة على حساب الألم ، فالأرتياح النفسي ما هو إلا الحالة النفسية الجيدة بالنسبة للفرد التي لا تتحقق الإ بوجود المتعة، ويرى "جيريمي" أن الشعور بالمزيد من السعادة يجعل الحياة أفضل وأن التعرض للألم يجعل الحياة أسوا ، وبين "جيريمي" كيفية قياس (المتعة والألم) من خلال عد كل منهما خبرتين مرتبطتين بالمدة والحدة والذي يرى أنهما نوع من الأحساس. واضاف "جيمس ميل" محددا ثالث لمحددات "جيريمي" وهو الجودة إذ يرى أن هناك العديد من الملذات او الاشياء الجيدة والتي يميز ها عن بعضها البعض هو أنها تكون متفاوتة من حيث القيمة (واحدة ذات قيمة أكبر من غيرها) أي أعلى منها بحكم طبيعتها كالحب والصداقة تحقيق الفرد للغايات النهائية له في مقابل اعتبار لذة او متعة الجنس أقل قيمة أي يكون الإختيار المتعة وفقا للمتعة الأكثر قيمة. (تلمساني،2015: 29) ونرى ان دراسة تلمساني (2015) اكدت على اختلاف ووجود فروق في الارتياح النفسي يرجع لاختلاف المستوى الاقتصادي والاجتماعي وأن مستوى الأرتياح النفسي غير مرتفع لدى الأفراد (الطلبة) كما بينت النتائج عدم وجود فروق في الأرتياح النفسي لدى الطلبة وفق متغير الجنس ووجود علاقة إرتباطية موجبة بين الأرتياح النفسي وتقدير الذات أي مع المتغيرات الإيجابية. (تلمساني ،2015). اذ يسعى كل فرد إلى تحقيق أهدافه وطموحاته في أي مجال من مجالات الحياة ولكن هذا ليس بالضرورة أن كل ما يطمح اليه الفرد يتم تحقيقه ومن هذه الفكرة انطلقت نظرية المقارنة الإجتماعية، أي أن أرتياح الفرد يقوم على الفرق بين طموحه وما إستطاع تحقيقه او تحصيله وبالتالي إذا كان الفرق بين الطموح وما حققه الفرد قليل يؤدي إلى ارتفاع الأرتياح النفسي والعكس صحيح فأنه كلما زاد الفرق بينهما ادى إلى إنخفاض الأرتياح النفسي، تقوم هذه النظرية على المقاربة سواء مع نفسه او مع الأخرين أي مقارنة ما لديه وما لدى الأخرين والفرق بينهما.(Blore,2008, 10).

4. الإطار العملي (الدراسة الميدانية):

1.4-مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة وعينتها: اقتصرت مجتمع الدراسة على طلبة جامعة بغداد / كلية الزراعة وكلية التربية الرياضية –الفصل الدراسي الثاني للعام 2017-2018، أما عينة الدراسة فقد بلغ عددهم (200) طالباً وطالبة وبواقع (100) طالباً و(100) طالبة تم أختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية المتساوية من مجتمع البحث.

والجدول الجدول (1) توزع افراد عينة الدراسة

افراد العينة	عدد الذكور في المرحلة الرابعة	عدد الاناث في المرحلة الرابعة	عدد الذكور في المرحلة الاولى	عدد الاناث في المرحلة الاولى	المجموع
كلية الزراعة	25	25	25	25	100
كلية التربية الرياضية	25	25	25	25	100
المجموع	50	50	50	50	200

2.4– مقياسا وأداتا الدراسة:

الأداة الاولى/ مقياس كشف الذات:

قامت الباحثة بمراعاة النقاط الآتية عند بناء مقياس كشف الذات:

1- تحديد كشف الذات نظريا.

2- إعتماد طريقة ليكرت أساساً في بناء المقياس للطالب لأنها طريقة مريحة وسهلة البناء والتصحيح وتوفر مقياساً أكثر تجانساً وتسمح للمستجيب أن يؤشر درجة مشاعره.

3- الإعتماد على الإطار النظري الكلي في تحليل مفهوم كشف الذات وتفسيره إذ يجب أن يتساوق المقياس مع وجهة النظر المعتمدة في الدراسة .

وفيما يأتي عرض لإجراءات بناء مقياس كشف الذات:

- **تحديد مفهوم كشف الذات:**

قامت الباحثة واستناداً إلى الإطار النظري المعتمد بإعطاء تعريف لكشف الذات لطلبة الجامعة.

- صياغة فقرات المقياس:

قامت الباحثة بصياغة عدد من الفقرات تغطي التعريف النظري الذي عرفته لكشف الذات، إذ تمكنت من إعداد (25) فقرة بصورتها الاولية، وقد روعي عند صياغة الفقرات أن تكون ممثلة للمواقف اليومية والإجتماعية المختلفة للطلبة وأن تكون بصيغة المتكلم وأن تقيس الفقرة فكرة واحدة فقط وعدم إستعمال صيغة نفي النفي كي لا تربك المستجيب. كما تضمنت بدائل المقياس المدرج الخماسي للتقدير وهي (تنطبق عليّ دائما، تنطبق عليّ كثيرا، تنطبق عليّ إلى حد ما، لا تنطبق عليّ كثيراً، لا تنطبق على أبداً) الذي تتراوح اوزانه بين (5-1) بحسب اتجاه الفقرة إذا كأنت إيجابية وبالعكس إذا كأنت سلبية أي.(5-1)

- **تعليمات المقياس:**

روعي عند إعداد تعليمات المقياس أن تكون بسيطة وواضحة وتم التأكيد فيها على ضرورة أختيار المستجيب لبديل الاستجابة المناسب الذي يعبر عن وجهة نظره فعلاً وأن استجابته لن يطلع عليها أحد سوى الباحثة ومن ثم لم يطلب منه ذكر الأسم .

- **صلاحية الفقرات:**

لغرض تعرف مدى صلاحية فقرات المقياس وتعليماته وبدائله فقد تم عرض فقرات المقياس بصورتها الاولية على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس بلغ عددهم (10)، لبيان آرائهم وملاحظاتهم فيما يتعلق بمدى صلاحية الفقرات وملائمة البدائل وتعديل ما يرونه مناسباً او حذفه .وبعد جمع آراء الخبراء وتحليلها أعتمدت الباحثة نسبة اتفاق (80 %) فأكثر، ووفقاً لذلك، تم رفض ثلاث فقرات لأنهن لم يحصلن على نسبة (80 %) فأكثر من آراء الخبراء ، وقد تم الأخذ بجميع التعديلات التي أشار اليها الخبراء وبذلك أصبحت فقرات المقياس مكونة من (22) فقرة .

- **التطبيق الإستطلاعي للمقياس:**

بعد أعداد المقياس في ضوء آراء الخبراء، قامت الباحثة بتطبيقه على عينة مكونة من (40) طالبا وطالبة تم أختيارهم بصورة عشوائية من الكلية بواقع (20) طالباً و(20) طالبة من غير عينة الدراسة الرئيسة ، وذلك لمعرفة وضوح فقرات المقياس وتعليماته وبدائله فضلاً عن حساب الوقت المستغرق للإجابة على جميع الفقرات وقد قامت الباحثة بمناقشة الطلبة في ذلك، وقد تبين من خلال التطبيق أن الفقرات والتعليمات واضحة ومفهومة عدا بعض الكلمات القليلة والتي جرى تعديلها، وقد تم حساب الوقت المستغرق في الإجابة والذي تراوح بين (12–16) دقيقة وبمدى زمني قدره (14) دقيقة .

- **تحليل الفقرات**:Items Analysis

أن الهدف من تحليل الفقرات هو الإبقاء على الفقرات المميزة في المقياس، ويقصد بالقوة التمييزية للفقرة مدى قدرتها على التمييز بين الأفراد في الصفة التي يقيسها المقياس، ويعد أسلوب العينتين المتطرفتين وعلاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي إجرائيين مناسبين في عملية تحليل الفقرات .

أ–العينتان المتطرفتان:Contrasted Groups

لغرض إجراء التحليل في ضوء هذا الأسلوب اتبعت الخطوات الآتية :

طبق المقياس على عينة مكونة من (200) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية. تم تحديد الدرجة الكلية لكل إستمارة. رتبت الإستمارات من أعلى درجة إلى أدنى درجة. اختيرت نسبة (27 %) العليا التي سميت بالمجموعة العليا و(27 %) الدنيا والتي سميت بالمجموعة الدنيا، وبذلك تم تحديد مجموعتين بأكبر حجم واقصى تمايز ممكن. وفي ضوء هذه النسبة بلغ عدد الإستمارات لكل مجموعة (54) استمارة، أي أن عدد الإستمارات التي خضعت للتحليل هي (108) إستمارة، وبعد أن حللت فقرات المقياس باستعمال الأختبار التائي لعينتين مستقلتين (t.test) لاختبار الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس وموازنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة مع القيمة التائية الجدولية، تبين أن الفقرات كانت مميزة، والجدول (2) يوضح ذلك:

الجدول(2)

القوة التمييزية لفقرات مقياس كشف الذات باستعمال أسلوب العينتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	4.60	0.764	3.688	1.280	7.528
2	4.53	0.853	3.920	1.014	5.803
3	4.32	1.125	2.76	1.558	10.09
4	4.17	1.013	3.28	1.260	6.23
5	4.68	0.848	3.73	1.456	6.57
6	3.99	1.228	3.051	1.356	5.82
7	4.43	1.400	3.022	1.264	10.07
8	4.78	0.574	3.99	1.252	6.53
9	4.83	0.469	3.88	1.204	8.62
10	2.62	1.646	1.600	0.927	6.52
11	3.80	1.431	2.57	1.392	7.28
12	4.007	1.191	2.89	1.220	7.65
13	3.41	1.574	2.35	1.303	5.75
14	3.00	1.272	2.22	0.979	5.58
15	3.25	1.545	1.90	0.959	9.39
16	3.58	1.536	2.33	1.220	7.50
17	4.11	1.143	3.02	1.371	7.07
18	4.71	0.707	3.83	1.284	6.77
19	4.31	1.002	2.85	1.311	10.81
20	4.34	1.100	3.33	1.407	6.92
21	2.82	1.584	1.86	0.964	5.66

6.77	1.232	2.37	1.363	3.48	22

القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 106 = 1.96. (فيركسون، 1990: 135).

ب- علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي:

يعطي هذا الأسلوب مقياساً متجانساً في فقراته لذا تم استعمال معامل إرتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الإرتباطية بين كل فقرة المجموع الكلي للمقياس باستعمال عينة التحليل ذاتها المستعملة في أسلوب العينتين المتطرفتين، وقد أظهرت النتائج أن (22) فقرة كأنت دالة إحصائية، عند مستوى دلالة (0.05). والجدول (3) يبين ذلك:

الجدول(3)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والمجموع الكلي لمقياس كشف الذات

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
1	0.35	12	0.37
2	0.29	13	0.41
3	0.37	14	0.35
4	0.32	15	0.31
5	0.27	16	0.29
6	0.31	17	0.33
7	0.28	18	0.29
8	0.22	19	0.32
9	0.25	20	0.34
10	0.36	21	0.41
11	0.30	22	0.29

الصدق/

- **الصدق الظاهري :**

يشير" أيبل" إلى أن أفضل طريقة للتحقق من الصدق الظاهري تتمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها. وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء والأخذ بتوجيهاتهم وآرائهم بشأن صلاحية فقرات المقياس وملائمتها لمجتمع الدراسة بعد أن قدمت الباحثة تعريفاً دقيقاً للظاهرة التي يقيسها المقياس.

- **مؤشرات صدق البناء:**

وقد تحقق للباحثة هذا النوع من الصدق من خلال الإتساق الداخلي للمقياس إذ يعد الإتساق الداخلي للمقياس أحد مؤشرات صدق البناء، ويتحقق من خلال حساب معاملات الإرتباط البينية لفقرات الإختبار، او من خلال أيجاد علاقة درجة كل فقرة من فقرات المقياس بالمجموع الكلي. وقد تبين أن جميع معاملات الإرتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وكانت القيمة التائية الجدولية (1.96).

مؤشرات ثبات المقياس:

- **ولأجل حساب الثبات تم أستخدام الطريقتين الآتيتين:**
- **طريقة الأختبار– إعادة الأختبار**

تكشف هذه الطريقة عن مدى استقرار النتائج عندما تطبق على مجموعة معينة أكثر من مرة وعبر فاصل زمني. وقد قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة تألفت من (60) طالباً وطالبة تم أختيارهم بصورة عشوائية من الكلية، ثم إعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور أسبوعين من التطبيق الاول وقد تم حساب معامل إرتباط بيرسون بين درجات الأفراد في التطبيقين، وقد بلغ معامل الثبات بطريقة إعادة الأختبار للمقياس (0.81) وهو معامل ثبات يمكن الركون إليه اعتماداً على المعيار المطلق.

- معامل ألفا للإتساق الداخلي:

تشير "ننلي Nunnally "إلى أن معامل ألفا يزود الباحثين بتقدير جيد للثبات في أغلب المواقف (Nunnally, 1978, 230) إذ تعتمد هذه الطريقة على إتساق اداء الفرد من فقرة إلى أخرى. ولأجل أستخراج الثبات بهذه الطريقة تم سحب (100) أستمارة بصورة عشوائية من عينة تحليل الفقرات وبعد تطبيق معادلة ألفاكرونباخ Alfa Cronbach Formula للاتساق الداخلي كانت قيمة معامل الثبات للمقياس (0.89) وهو معامل ثبات يمكن الركون إليه اعتماداً على المعيار المطلق.

-تصحيح المقياس:

تكون مقياس كشف الذات من (22) فقرة، وقد حددت بدائل الإجابة بالمدرج الخماسي (تنطبق عليّ دائما، تنطبق على كثيرا، تنطبق عليّ إلى حد ما، لا تنطبق عليّ كثيراً، لا تنطبق عليّ أبداً) يقابلها الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) للفقرات الإيجابية و(1، 2، 3، 4، 5) للفقرات السلبية .

-الأداة الثانية/ مقياس الأرتياح النفسي :

قامت الباحثة بالإعتماد على الإطار النظري للأرتياح النفسي بوضع تعريف له فضلاً عن صياغة (24) فقرة، بعدها قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس بلغ عددهم (10)، لتحديد صلاحية فقراته ومدى مناسبة الفقرات للعينة وبعد جمع آراء الخبراء وتحليلها، تم إعتماد نسبة أتفاق مقدارها (80 %) فأكثر، وفي ضوء آراء الخبراء تم الإبقاء على جميع الفقرات مع تعديل صياغة بعض الفقرات. وقد صمم المقياس على وفق طريقة "ليكرت" وبدائل الإجابة خماسية هي (دائماً-كثيراً-أحياناً-نادراً-ابداً) وتأخذ الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) للفقرات الإيجابية و(1، 2، 3، 4، 5) للفقرات السلبية .

-التطبيق الإستطلاعي للمقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (40) طالبا وطالبة (نفس العينة التي أستخدمت في مقياس كشف الذات) تم أختيارهم بصورة عشوائية من كلية العلوم، وذلك لتعرف وضوح فقرات المقياس وتعليماته وبدائله فضلاً عن معرفة الوقت المستغرق في الاجابة عن المقياس. وقد تحقق جميع ذلك من خلال هذا التطبيق إذ كأنت الفقرات والتعليمات والبدائل واضحة، فيما تراوح الوقت المستغرق في الإجابة عن فقرات المقياس بين (12- 18) دقيقة بمدى قدره (15) دقيقة .

- **تحليل الفقرات:**Items Analysis

لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الأرتياح النفسي طبق المقياس على عينة مؤلفة من (200) طالباً وطالبة (نفس العينة التي أستخدمت في اعداد مقياس كشف الذات)، وقد أستعمل أسلوبان في تحليل الفقرات هما: العينتان المتطرفتان -علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي للفقرات.

أ – العينتان المتطرفتان:

تم تحديد درجة كل فقرة من فقرات المقياس وحددت الدرجة الكلية لكل أستمارة، رتبت الأستمارات من اعلى درجة إلى أدنى درجة بعدها تم تحديد نسبة (27 %) من الدرجات العليا و(27 %) من الدرجات الدنيا. وقد بلغ عدد الأفراد في كل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين (54) فرداً أي أن عدد الأستمارات التي خضعت للتحليل (108) استمارة، وبعد أن حللت الفقرات باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t.test) لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين في كل فقرة من الفقرات، تبين أن جميع الفقرات دالة عند مستوى دلالة (0.05) وكما موضح في الجدول :(4)

الجدول(4)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الأرتياح النفسي باستعمال أسلوب العينتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	4.8889	0.3702	4.0370	1.0040	8.273
2	4.9907	0.9623	3.9444	1.1093	9.765
3	4.7130	0.5477	3.7685	1.1488	7.712
4	4.7500	0.7378	3.2130	1.1443	11.732
5	4.3981	0.6548	3.4352	0.9597	8.614

6	4.5278	0.8696	3.4907	1.1149	7.622
7	4.7315	0.5897	3.7778	1.0352	8.319
8	4.6852	0.6361	3.4259	1.2167	9.532
9	4.7870	0.5967	3.6759	1.0575	9.510
10	4.6019	0.6404	3.5741	1.0250	8.838
11	4.8796	0.3798	3.7130	1.1685	9.868
12	4.5278	0.9218	3.5185	1.2265	6.836
13	4.7500	0.5490	3.6296	1.0730	9.660
14	3.9259	1.2876	2.6111	1.2958	7.480
15	4.3704	0.8270	3.1019	1.3321	8.408
16	4.8796	0.4680	3.5833	1.0333	11.876
17	4.8611	0.4628	3.7685	1.2121	8.751
18	4.3981	0.8854	3.5000	1.1721	6.354
19	4.8148	0.4565	3.3889	1.1260	12.196
20	4.9815	0.1354	3.9259	1.1082	9.826
21	4.3056	0.9116	3.4630	0.9708	6.575
22	4.7963	0.4884	3.5371	1.1715	10.311
23	4.9352	0.2826	3.8611	0.9996	10.745
24	4.8241	0.4062	3.9074	0.9525	9.200

*القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية186= 1.96

ب-علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي للفقرات:

لإستخراج درجة إرتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالمجموع الكلي للمقياس تم استعمال معامل إرتباط بيرسون، وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات دالة عند مستوى (0.05) والجدول (5) يوضح ذلك:

الجدول(5)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والمجموع الكلي لمقياس الأرتياح النفسي

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
1	0.32	13	0.44
2	0.29	14	0.47
3	0.30	15	0.35
4	0.46	16	0.42
5	0.29	17	0.32
6	0.36	18	0.48
7	0.38	19	0.33
8	0.26	20	0.45
9	0.42	21	0.32
10	0.37	22	0.51
11	0.34	23	0.27

0.45	24	0.28	12

صدق المقياس: الصدق الظاهري :

يشير" أيبل" إلى أن أفضل طريقة للتحقق من الصدق الظاهري تتمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين في التربية وعلم النفس بلغ عددهم (10) للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها. وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء والأخذ بتوجيهاتهم وآرائهم بشأن صلاحية فقرات المقياس وملائمتها لمجتمع الدراسة بعد أن قدمت الباحثة تعريفاً للظاهرة التي يقيسها المقياس .

مؤشرات صدق البناء:

وقد تحقق للباحثة هذا النوع من الصدق من خلال الإتساق الداخلي للمقياس

إذ يعد الإتساق الداخلي للمقياس أحد مؤشرات صدق البناء، ويتحقق من خلال حساب معاملات الإرتباط البينية لفقرات الأختبار، او من خلال أيجاد علاقة درجة كل فقرة من فقرات المقياس بالمجموع الكلي. وقد تبين أن جميع معاملات الإرتباط دالة إحصائياً كما في الجدول (5) عند مستوى دلالة (0.05) وكانت القيمة التائية الجدولية.(1.96)

مؤشرات ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس الحالي بطريقتين هما :

1- طريقة الإختبار-إعادة الإختبار:

تم تحقيق هذا النوع من الثبات من خلال إعادة تطبيق المقياس بعد أسبوعين على عينة مكونة من (60) طالباً وطالبة وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين تبين أن معاملات الثبات لمقياس الأرتياح النفسي بلغ (0.83) وتعد هذه القيمة مقبولة اعتماداً على المعيار المطلق.

2- معامل ألفا للاتساق الداخلي:

لحساب الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ على (100) استمارة تم سحبها عشوائياً من عينة التحليل وقد بلغ معامل الثبات للمقياس على وفق هذه الطريقة (0.86) وهو معامل ثبات يمكن الركون إليه اعتماداً على المعيار المطلق.

تصحيح المقياس:

تكون مقياس الأرتياح النفسي بصورته النهائية من (24) فقرة، والإجابة عليه على وفق طريقة "ليكرت" وهو يحوي على فقرات إيجابية وأخرى سلبية وتأخذ الدرجات (5-1) للفقرات الإيجابية وبالعكس للفقرات سلبية الاتجاه.

3.4–عرض نتائج الدراسة:

– قياس كشف الذات لدى طلبة الجامعة

بعد تطبيق مقياس كشف الذات على عينة الدراسة من طلبة الجامعة، أظهرت نتائج الدراسة أن متوسط درجات كشف الذات لدى أفراد العينة بلغ (71.54) بانحراف معياري قدره (11.5) درجة، في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (66)، وعند أختبار دلالة الفرق بين المتوسطين باستعمال الأختبار التائي لعينة واحدة تبين أنه ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (199)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (6.814) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.96) والجدول (6) يبين ذلك:

الجدول(6)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لعينة الدراسة على مقياس كشف الذات

عدد العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
200	66	71.54	11.5	6.814	1.96	دال

يتضح من الجدول اعلاه وجود فروق معنوية في كشف الذات وهذه الفروق هي لصالح افراد عينة الدراسة وترجع الباحثة ذلك إلى أن الطلبة يمتلكون علاقات اتصال تتسم بالجدية والوضوح مع بعضهم البعض وهناك صداقة وثقة متبادلة فيما بينهم وتوافق في القيم والحاجات والاتجاهات فجاءت عملية كشف الذات لتعزز من ذلك الاتصال، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (المهداوي والطائي،2015) واختلفت مع نتيجة دراسة (جرادات،1995).

– التعرف على الفروق في كشف الذات لدى الطلبة على وفق متغير الجنس (ذكور –أناث).

وللتحقق من الهدف الثاني فقد تم أستخدام الأختبار التائي لعينتين مستقلتين، إذ كان المتوسط الحسابي لدرجات الإناث على مقياس كشف الذات (75.85) درجة وبانحراف معياري قدره (10.4) بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات الذكور على المقياس نفسه (67.28) درجة وبانحراف معياري قدره (12.6) وقد تبين إن القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (4.613) وهي دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بدرجة حرية (198) وجدول (7) يوضح ذلك:

الجدول(7)

الموازنة بين الذكور والأناث على مقياس كشف الذات

العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
أناث	100	75.8	10.4	4.613	1.96	دال
ذكور	100	67.28	12.6			

يظهر الجدول اعلاه أن الطالبات هن أكثر كشفاً لذواتهم موازنة بالطلاب وترجع الباحثة ذلك إلى أن الأنثى بطبيعتها تحتاج إلى من تتبادل الحديث معه بصورة واضحة ومكشوفة للتقليل من الضغوط التي قد تتعرض لها هذا فضلاً عن أن الذكر قد يعد أن كشف

الذات للآخرين يقلل من قيمته او أن بعضها يحوي معلومات لا يجب على الأخرين معرفتها وهذا يرجع بطبيعة الحال إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية القاسية نوعا ما التي تُفرض على الذكر موازنة بالأنثى في هذا الأمر بالذات، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (المهداوي والطائي،2015) ودراسة (جرادات،1995).

- **قياس الأرتياح النفسي لدى طلبة الجامعة.**

بعد تطبيق مقياس الارتياح النفسي على عينة الدراسة من طلبة الجامعة، أظهرت نتائج الدراسة أن متوسط درجات كشف الذات لدى أفراد العينة (79.24) بانحراف معياري قدره (12.87) درجة، في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (72)، وعند أختبار دلالة الفرق بين المتوسطين باستعمال الأختبار التائي لعينة واحدة تبين أنه ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (199)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (7.95) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.96) والجدول (8) يبين ذلك:

الجدول(8)

الاختبار التائي لعينة الدراسة على مقياس الأرتياح النفسي

عدد العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
200	72	79.24	12.87	7.95	1.96	دال

يظهر الجدول اعلاه أن عينة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الأرتياح النفسي وقد يرجع ذلك إلى شعور الطلبة بالرضا عن الحياة وعن العلاقات مع الأخرين وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة (مُحَّد،2016) واختلفت مع نتيجة دراسة (تلمساني ،2015) والتي اظهرت أن الأرتياح النفسي لدى الطلبة كان غير مرتفع.

- **التعرف على الفروق في الأرتياح النفسي على وفق متغير الجنس (ذكور –إناث).**

وللتحقق من الهدف الرابع فقد تم أستخدام الأختبار التائي لعينتين مستقلتين، إذ كان المتوسط الحسابي لدرجات الإناث على مقياس الأرتياح النفسي (84.9) درجة وبانحراف معياري قدره (11.04) بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات الذكور على المقياس نفسه (73.58) درجة وبانحراف معياري قدره (14.7) وقد تبين إن القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (6.18) وهي دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بدرجة حرية (198) وجدول (9) يوضح ذلك:

الجدول(9)

الموازنة بين الذكور والأناث على مقياس الأرتياح النفسي

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة(0.05)
إناث	100	84.9	11.04	6.18	1.96	دال
ذكور	100	73.58	14.7			

يظهر الجدول اعلاه أن الطالبات هن أكثر ارتياحاً نفسيا موازنة بالطلاب وترجع الباحثة ذلك إلى قدرة الطالبة على تكوين الصدقات والشعور بالرضا والثقة في علاقاتها الشخصية مع الأخرين موازنة بالطالب وبالتالي فهي أكثر شعوراً بالراحة النفسية منه. وتختلف

نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (مُحَمَّد ،2016) ودراسة (تلمساني،2015) والتي أظهرتا عدم وجود فروق بين الجنسين في الشعور بالأرتياح النفسي .

- **الكشف عن العلاقة الارتباطية بين كشف الذات والأرتياح النفسي لدى الطلبة.**

بهدف تعرف طبيعة العلاقة بين كشف الذات والأرتياح النفسي، فقد تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون–، وقد بلغ معامل الارتباط بين المتغيرين (0.61)، وعند اختبار دلالته في المجتمع فقد أستعمل الأختبار التائي لمعامل الارتباط وتبين أنه دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (198) إذ ظهر أن القيمة التائية كانت بمقدار (10.82) موازنة بالقيمة التائية الجدولية (1.96) مما يشير إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة حقيقية بين كشف الذات والأرتياح النفسي، أي أن الفرد كلما كشف عن ذاته ولأسيما لأشخاص يشعر معهم بالأمان فان ذلك يؤدي الى شعوره بالأرتياح النفسي والشعور بالراحة والسعادة.

4– ملخص نتائج الدراسة:

– في ضوء نتائج الدراسة الحالية لوحظ ارتفاع كشف الذات لدى عينة الدراسة وهذا يرجع الى ما يمتلكه الطلبة من ثقة بالآخرين وتتسم علاقاتهم بالجدية والوضوح مع بعضهم البعض وهناك صداقة وثقة متبادلة فيما بينهم وتوافق في القيم والحاجات والاتجاهات، كما لوحظ ان كشف الذات كان لصالح الاناث موازنة بالذكور.

–كذلك لوحظ من نتائج الدراسة ان عينة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الأرتياح النفسي وقد يرجع ذلك إلى شعور الطلبة بالرضا عن الحياة وعن العلاقات مع الأخرين، كما لوحظ ارتفاع درجة الارتياح النفسي لدى الاناث موازنة بدرجة الارتياح النفسي لدى الذكور.

–وفي ضوء نتائج الدراسة الحالية لوحظ وجود علاقة ارتباطية إيجابية عالية بين الكشف عن الذات والارتياح النفسي لدى طلبة الجامعة.

5–والتوصيات والمقترحات:

التوصيات :

– ضرورة تأكيد العمل على أستمرارية الأهل والقائمين على العملية التربوية بأهمية كشف الذات للآخرين مع ضرورة تأكيد على الشخص المناسب لنكشف له ذاتنا وكمية المعلومات التي نكشفها للآخرين لما لها من أهمية في التخلص من الشعور بالسلبية وتكوين العلاقات الإيجابية وبالتالي التمتع بالصحة النفسية .

– إقامة الندوات والدورات للطلبة ولا سيما الذكور لتعليمهم أليات إختيار الشخص المناسب الذي نكون معه علاقات صداقة وثقة متبادلة والتي تسمح لنا بكشف ذواتنا أمامه وهي علاقات متبادلة مع الأخرين ومن هم الأشخاص الذين نستبعدهم (إعادة تنظيم علاقة الأفراد مع بعضهم البعض في ضوء بعض الخبرات والتجارب).

المقترحات :

–إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على شرائح عمرية مختلفة وموازنة النتائج.

–إجراء دراسة تتناول كشف الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات ك (الصحة النفسية– الأنجاز الدراسي.....الخ).

–إجراء دراسة تتناول كشف الذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات النفسية.

–إجراء دراسة تتناول الأرتياح النفسي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى الطلبة.

- الإحالات والمراجع :

- احمد، سمية علي عبد الوارث وحسين، وفاء سيد مُحَمَّد (2008). فاعلية الارشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية بالمملكة العربية السعودية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 3(1) ص (215-242)، مصر.

-ابو طالب، مُحَمَّد بن علي بن مُحَمَّد (2008). التوافق النفسي والدافعية للإنجاز وافشاء الذات لدى الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا بالصف الثالث بالمرحلة الثانوية العامة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية –جامعة الخرطوم، السودان

-الباكر، جمال مُحَمَّد (1996). بناء مقياس للإفشاء عن الذات، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد (44) المجلد (11) ص (154- 171)، مصر.

-تلمساني، فاطمة (2015). الأرتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة الجامعيين في ضوء المستوى الاقتصادي والاجتماعي وتقدير الذات، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة وهرأن 2 –كلية العلوم الاجتماعية، الجزائر.

-ذياب، صافي عمال صالح (2005). كشف الذات وعلاقته بالجاذبية الشخصية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب-الجامعة المستنصرية، العراق.

-جرادات، عبد الكريم (1995). كشف الذات لدى طلبة جامعة اليرموك وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

-سليمان، سعاد بنت مُحَمَّد والدحادحة، باسم (2006). مستوى كشف الذات لدى طلبة جامعة قابوس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة العلوم التربوية، العدد التاسع يناير، ص (17- 49)، سلطنة عمان.

-الصبحين، علي (2001). العوامل المؤثرة في كشف الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة المفرق، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

-عبد المقصود، اماني (2006). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، مجلد (21) العدد، 2، كلية التربية – جامعة المنوفية، ص (254- 308)، مصر.

-مُحَمَّد، مسعودي (2016). الأرتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة وهرأن2- كلية العلوم الاجتماعية، الجزائر.

-المهداوي، عدنان محمود عباس والطائي، اقبال مُحَمَّد صيوان (2015). كشف الذات لدى طلبة الجامعة، مجلة الفتح، العدد الرابع والستون، كانون الاول ص (139- 166)، العراق.

-النملة، عبد الرحمن بن سلمان (1437). الإفصاح عن الذات وعلاقته بكل من المساندة الاجتماعية ووجهة الضبط لدى طلاب وطالبات جامعة الامام مُحَمَّد بن سعود الإسلامية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد الاربعون- (13- 90)، المملكة العربية السعودية

-Apter, A., Horesh, D., Gothelf, H., Graffi, H. & Lepkifker, E. (2001). Relationship between self-disclosure and serious suicidal behavior. Comprehensive Psychiatry, 42 (1), pp. 70-75.

- Blore. J. (2008). Subjective Well-Being: An Assessment of competing theories. Deaken University. Http: www.deakin.-

-Chen, L& Cheng, S (2001). Perceived family Communication patterns and self-disclosure to parents: A study of youngsters in Hong Kong, ERIC database, ED: 454563.

-Deiner,E.,Napa-Scoll,C.,Oishi,S&Suh,E (2000). Positivity and Construction of life Satisfaction judgment: Global Happiness is not the Sun of its part .Journal of Happiness Studies ,vol(1)no(2),P(159- 176).

-DeVito, J. (1993). Human communication book. Harper & Row: New York. 5. Farber, A. (2006) .Self- disclosure in psychotherapy. New York: The Guilford Press

-Lepage, P (1996). When do education students talk about personal experience, AN analysis of classroom discourse, ERIC databases, ED397043?

-Fraillon.(2004). Measuring Student Well-Being in the Context of Australian Schooling. MCEETYA Secretariat, PO Box 202, Carlton South, VIC 3053, Australia.

-Meifen, W. et al, (2005). Adult Attachment, social self –efficacy, self-disclosure, loneliness and subseqsequent depression for freshman college students: A longitudinal study, Journal of counseling psychology, vol 52, no 4, P (602-614).

-Niebrzydowski ,L.(1995) . self-disclosure in interpersonal Relationships – ERIC.ED 389386-

Nunnally, J. (1978). Psychometric theory. New York: McGraw Hill.--

- Ryff,c,love,G.,Urry,H,Muller,D.,Rosen,Kranz.M,Friedman.E.,Davidson.,R&Singer.B(2000).Psychological Well-Being and Ill-Being : Do they Have Distinct or Mirrored Biological Correlates? Psychotherapy Psychosomatics, 75, 85-95.

--Stewart- Brown, S (2000).Parenting, well-being, health and disease .In Buchanan, A. &Hudsen, B. Promoting Children's Emotional Well-being .oxford: Oxford University press. –