

الحواجز النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة كلية التربية

الباحث: م. د. مرتضى عجيل زجي الخفاجي

وزارة التربية / مديرية تربية ذي قار / هـ 07823123197

Psychological barriers and their relationship to psychological happiness among middle school students

Researcher: M. D. Mortada Ajeel Zaji Al Khafaji

Ministry of Education/Dhi Qar Education Directorate/H07823123197

[Alzyadymartda989@gmail.com](mailto:Alzyadymartda989@gmail.com)

تاريخ قبول البحث: 2025 / 11 / 12

تاريخ استلام البحث: 2025 / 9 / 13

## Extract:

The current research aims to identify the psychological barriers and psychological happiness among students of the College of Education for Human Sciences, according to the gender variable (male, female), as well as to identify the correlation between psychological barriers and psychological happiness. The research sample amounted to The research sample amounted to (3693) male and female students, comprising (200) males and (200) females. The researcher used the descriptive correlational approach as it is the most appropriate approach.

1- Constructing a scale of psychological barriers based on the theory of (Lewin, 1974) (prepared by the researcher)

2- Constructing a psychological happiness scale (prepared by the researcher)

- The psychometric properties of the psychological barriers scale were extracted, and the reliability coefficient was (0.92) using the Cronbach's alpha method and (0.87) using the split-half method.

- The psychometric properties of the psychological happiness scale were extracted, and the reliability coefficient was (0.93) using the Cronbach's alpha method and (0.89) using the split-half method. There is a positive and inverse correlation between psychological barriers and psychological happiness, meaning that the fewer the psychological barriers, the greater the psychological happiness, and the more the psychological barriers, the less psychological happiness. There are statistically significant differences between the sample members according to the gender variables (males - females).

**ملخص البحث:**

يهدف البحث الحالي الى التعرف على الحواجز النفسية والسعادة النفسية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية ، وفق متغير الجنس (ذكر ، انثى)، كذلك التعرف على العلاقة الارتباطية بين الحواجز النفسية والسعادة النفسية ، وبلغت عينة البحث (3693) طالب وطالبة بواقع (200) ذكور و(200) اناث ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لكونه أنسب المناهج

- 1- بناء مقياس الحواجز النفسية بالاعتماد على نظرية ( ليفين، 1974 ) (إعداد الباحث)
- 2- بناء مقياس السعادة النفسية (إعداد الباحث)

- وتم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس الحواجز النفسية ،وقد بلغ معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ (0.92) وبطريقة التجزئة النصفية (0,87)

- وتم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس السعادة النفسية ،وقد بلغ معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ (0.93) وبطريقة التجزئة النصفية (0,89)، وقد استخدم الباحث الوسائل الاحصائية من الحزمة الاحصائية (spss) والاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين لتحقيق اغراض البحث. وظهرت نتائج البحث التالي ما يلي:

وجود علاقة ارتباطية عكسية موجبه وايجابية بين الحواجز النفسية والسعادة النفسية أي كلما قلت الحواجز النفسية زادت السعادة النفسية ، وكلما زادت الحواجز النفسية قلت السعادة النفسية، وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين افراد العينة تبعا لمتغيري الجنس (ذكور - اناث) وفي ضوء النتائج التي توصل اليه الباحث يوصي بما يلي :

- 1- الاهتمام بشريحة طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية لتعزيز السلوك السوي ليكونوا اكثر مقبولة بالمجتمع الذي ينتمون اليه ، من خلال تشخيص حواجزهم النفسية والعمل على ايجاد الحلول لها.

2- زيادة الوعي بدور السعادة النفسية وملها من أثر كبير في خلق روح ايجابية وذلك عن طريق اقامة ندوات وبرامج تثقيفية لتعزيز دور الوعي بهذه العمليات.

كما يقترح الباحث في ضوء نتائج البحث الحالي المقترحات الآتية:

- 1- اجراء دراسات حول علاقة الحواجز النفسية لدى عينات اخرى (كلية التربية - مراهقين موظفين).
- 2- اجراء دراسات تجريبية حول الحواجز النفسية بمتغيرات اخرى (المرونة العقلية - الاحتراق الوظيفي)
- 3- وضع برنامج تعليمي لتدريب الطلبة على مفهوم السعادة النفسية وكيفية التخلص من الحواجز النفسية والقدرة على تشخيص الحالة ومعالجتها.

الكلمات المفتاحية: الحواجز النفسية، السعادة النفسية، طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية .

### الفصل الاول : التعريف بالبحث

#### مشكلة البحث:

لقد شهد العالم بصورة عامة وبلدنا بصورة خاصة تطورات وقفزات سريعة شملت مجالات عدة ، وقد سعت مختلف الشعوب والأمم على مواكبة هذه التطورات لبناء مجتمعاتها ، فأصبح الإنسان المحور الأساس في تلك التحولات، وفي هذه التغيرات التي يواجهها الفرد باستمرار وتأثيرها على تفكيره ونمط سلوكه وشخصيته ، تكتسب دراسة الشخصية بجوانبها المتعددة اهتماما واسعا في ميدان علم النفس ، وذلك لان هذه

التغيرات والضغطات تكاد ان تكون بمثابة حواجز محددة تعيق نشاطه نحو تحقيق أهدافه وطموحاته ، وهي تأخذ صوراً مختلفة حسب تنوع المشكلات والمواقف التي يتعرض لها الفرد .(شقيير : 2002 ،ص2) وتعد الحواجز النفسية من ابرز المشكلات التي يتعرض لها الأفراد بصورة عامة ، نتيجة لفشلهم في ارضاء حاجاتهم ، ونتيجة لكثرة الإحباطات والضغطات الحياتية التي يتعرضون لها ، وما تنطوي عليه هذه الصراعات من مشاعر القلق والنقم ، فضال عن انه يجد عسراً في انقاذ نفسه من المواقف الصعبة التي تعترضه وغالباً ال تتماشى الحلول التي يصل اليها مع الواقع (حجازي:2019، 275)، وقد يؤثر تراكم الحواجز النفسية على نشاط الفرد نحو تحقيق إنجازاته مما قد يؤدي الى انخفاض رغبته في العطاء والتوجه نحو استجابات متشددة نوعاً ما وتختلف هذه الحواجز والأزمات من حيث شدتها وفترة بقائها ، وتختلف باختلاف الأفراد ، وهم يتفاوتون فيما بينهم في تفاعلهم مع الاضطراب ومع ضغوط الحياة تبعاً لتكوينهم النفسي وطبيعة شخصياتهم والطريقة التي يواجهون بها تلك المشكلات المرتبطة بأساليب التنشئة الاجتماعية ، فالفرد الذي عاش تحت ل اساليب والدية ورعاية اسرية سليمة ال يأبه للحواجز التي تقف امامه ، إذ يتصف بالصبر والحكمة والتحمل والمثابرة .(فتحي : 2015 ، 87)

كما أن السعادة من المفاهيم التي حازت على اهتمام واسع من قبل الباحثين والكتاب في مجالات العلوم التربوية والنفسية وذلك بأن السعادة تعد من مؤشرات التكيف مع الحياة والبيئة الخارجية إذ أن بالسعادة يتولد الرضا والشعور بالإشباع واعتدال المزاج

وزوال الإحباط والحزن والهم الذي يحدث داخل الفرد، وعادة ما تعد السعادة مقياساً للصحة النفسية وذلك من خلال قياس قدرة الفرد على التأثر في بيئته والشعور بالرضا والاستقرار، وبالتالي يؤدي إلى الإشباع الشخصي والسعادة الذاتية لديهم. (أوباري، 2014، ص25) ويتوكل مفهوم السعادة علمياً مع الصحة النفسية، وجودة الحياة، والرضا النفسي، والنفس المطمئنة، والفضيلة، وراحة البال، والقدرة على الحب. (طاهر، 2016، ص76)

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى : - وجود علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين متغير الحواجز النفسية ومفهوم السعادة النفسية، ولندرة الدراسات على حد علم الباحث التي أجريت في هذا المجال والتي لم تجمع دراسة بين المتغيرين الخاصة بالدراسة الحالية وبخاصة على طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية ، مما دفع الباحث لدراسة العلاقة بين متغير الحواجز النفسية ومفهوم السعادة النفسية.

**وبذا تتحدد مشكلة البحث الحالي بالإجابة على السؤال الآتي:**

ما قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين الحواجز النفسية والسعادة النفسية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية بمراحلهم المختلفة؟

### **أهمية البحث:**

ان لفئة الشباب أهمية خاصة؛ لأنها تعد من أهم الفئات التي تعمل على بناء وتنمية المجتمع ، فهذه الفئة تمثل عمود المجتمع الذي لا يمكن الاستغناء عنهم ؛ لانهم يتمتعون بالطاقة والحيوية والحركة، ، فهم قادة المستقبل بقوة آرائهم ونضجهم الفكري.

لقد استعمل مصطلح الحواجز النفسية في مرحلة الشباب وذلك لما تتميز به من تغيرات مفاجئة في حياة الفرد فيصبح الفرد غير متوازن ، وغير مستقر ، ويصعب التنبؤ بسلوكه او تصرفاته ومثل هذه الظروف من شأنها ان تعرض الشباب الأزمات تشعرهم بالإحباط وضعف الثقة بالنفس وبالأخرين ، وما يترتب على ذلك من تأزم واضطراب ، فالحياة الجديدة تتميز بالتعقيد وتتطلب مستويات مرتفعة من الطاقات والقدرات ، وبالتالي يعجز الفرد عن تحقيق اقل القليل من احتياجاته مما يعرضه للإحباط والفشل الذي قد يدفع الشباب الى العدوان والمواقف المتعصبة نحو الآخرين او ممتلكاتهم ، او قد يلجأ الى إيذاء الذات او السرقة او تهديد أمن المجتمع . ( زين : 2021 ، 6).

أذ ان دراسة ( كوفري كوهين 2008 ) ترى ارتفاع حالات الاكتئاب لدى المراهقين والبالغين ؛ بسبب ما يتعرضون له من حواجز وعوائق نفسية ، و قلة الوعي لمقاومة هذه الحالة لدى المراهقين والبالغين . وهنا عوامل موقفيه تجعل الفرد يتأثر بأحكام الآخرين، أي ان هذا التأثير ال يحدث نتيجة خبرة مفردة ولكن نتيجة التعرض للتفاعل في موقف اجتماعي، بمعنى إن إدراك الفرد للموقف والتفسير الذي يعطيه لعناصر هذا الموقف هو الذي يحدد نوع التأثير به ودرجته، فالجماعة تشكل ضغطاً على الفرد، تجعله يغير من احكامه باتجاه الجماعة نحو أحكام قد تكون صائبة أو غير صائبة بحسب مقتضيات الموقف ( يعقوب ، 1989 ، 157).

تتبلور أهمية الدراسة الحالية من خلال :

- الاستفادة من المقياسين ذات الخصائص السيكو مترية الجيدة وهما ( الحواجز النفسية - والسعادة النفسية ) حيث يمكن استخدامهما في قياس تلك المتغيرات في البيئة العربية.
- الاستفادة من نوع العلاقة الارتباطية بين كل من الحواجز النفسية والسعادة النفسية.
- الاستفادة من الإطار النظري المقدم في الدراسة الحالية لفهم تلك المتغيرات.

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي الى التعرف على

- 1- الحواجز النفسية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية في محافظة ذي قار.
- 2- السعادة النفسية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية في محافظة ذي قار.
- 3- التعرف على العلاقة بين الحواجز النفسية والسعادة النفسية لطلبة كلية التربية للعلوم الانسانية في محافظة ذي قار.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية للعلوم الانسانية في محافظة ذي قار للعام الدراسي (2023 - 2024).

تحديد المصطلحات: تعريف المصطلحات1- (الحواجز النفسية) (barriers psychologica)

- (دسوقي 1995): حالة نفسية تنطلق من مثيرات ورواسب مختلفة مما تعوق أهدافه وتوافقته وتمنعه من انجاز أفعال معينة , من خبرات ومواقف انفعالية سلبية مكثفة كالخجل, والتوتر. (كمال دسوقي، 1995، ص34)

- (شقيير، 2002) : أن الحاجز النفسية " تعوق الفرد عن تحقيق التوافق السوي والتي تبدو على شكل عقبات خارجية كالضغوط الاجتماعية والمادية بجانب الموانع الداخلية التي تتمثل في الحاجز النفسية وما يتعلق بالحساسية الزائدة . ( الشقيير، 2002، ص2).

### 3- (السعادة النفسية) (Psychological happiness) :

- (Spnce، 2004): السعادة غاية حياتية مرجوة في زمن تعاظمت فيه تحديات الفرد ومشكلاته، وذلك في ظل التغيرات الحاصلة في الجوانب الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية. (Spnce، 2004)

### اما التعريف الجرائي للباحث / لكل المتغيرين ( الحواجز النفسية والسعادة النفسية ) :

هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب خلال استجابته على فقرات مقياس الحواجز النفسية المعد من قبل الباحث.

### الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات السابقة :

لقد استعمل مصطلح الحواجز النفسية في مرحلة الشباب وذلك لما تتميز به من تغيرات مفاجئة في حياة الفرد فيصبح الفرد غير متوازن ، وغير مستقر ، ويصعب التنبؤ بسلوكه او تصرفاته ومثل هذه الظروف من شأنها ان تعرض الشباب للأزمات و تشعرهم بالإحباط وضعف الثقة بالنفس وبالآخرين ، وما يترتب على ذلك من تأزم واضطراب ، فالحياة الجديدة تتميز بالتعقيد وتتطلب مستويات مرتفعة من الطاقات والقدرات ، وفي نفس الوقت

تعجز عن اشباع الحاجات الأساسية للأفراد خاصة الشباب حيث تقل فرم العمل وترتفع نسبة البطالة ويصعب الحصول على مقدرات الحياة او تحقيق الأمن الاقتصادي والاجتماعي الذي يعد امرا مهما لتحقيق الأمن النفسي وتقل العالقات والروابط الاجتماعية ، وتهتز القيم ، وبالتالي يعجز الفرد عن تحقيق اقل القليل من احتياجاته مما يعرضه للإحباط والفشل الذي قد يدفع الشباب الى العدوان والمواقف المتعصبة نحو الآخرين او ممتلكاتهم ، او قد يلجأ الى إيذاء الذات او السرقة او تهديد أمن المجتمع . ( الشخصي : 1995 : 6) ، وقد تكون هذه الحواجز النفسية مصطنعة وكثيرا ما يتذرع بها الفرد ويلجأ اليها اذا لم يوفق في حل مشاكله للتقليل من الصراعات داخله و أيضا لحماية ذاته من التهديد لعجزه عن ارضاء دوافعه بطريقة سوية وعقلانية ولأسباب كثيرة كأن تكون المشكلة فوق احتمالها أو تكون نتيجة دوافع الشعورية التي يعرف مصدرها أو تكون ناتجة عن ضعف أو قصور في تكوينه النفسي (دافيدوف, 1992 : 628).

### مظاهر الحواجز النفسية:

أولاً: انفعال الخوف: Emotion Phobia

ثانياً: انفعال الغضب Emotion An

ثالثاً: القلق: Emotion Anxiety

رابعاً: الإحباط: Frustration

ويرى اليبس ( Ellis ) الى أن التصورات الخاطئة والأفكار السلبية (كالتشاؤم , والتقدير السلبي للذات ، والشعور بالفشل ) التي يحملها ويعتقد بها الفرد هي السبب في حالته المزاجية السيئة ,

فالشخص هنا يرى أن الحياة ما هي إلا بلاء وغلاء وهم وحزن ومعاناة (نظرة سلبية) فيولد لديه حالة من التوتر وعدم النجاح (ابو النصر، 2005: 164).

وأما السعادة تعرف وفق معجم علم النفس بأنها حالة من المرح والهناء، تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي. (المحروقي، 2012)

ويشير (Kumar2010) الى ان السعادة هي التقويم أو الحكم الكلي الذي يصدره المرء على خبراته الانفعالية الموجبة والسلبية بالإضافة إلى تقويمه لرضاه عن حياته، كما تعد السعادة من مؤشرات التكيف مع الحياة والبيئة الخارجية إذ أن بالسعادة يتولد الرضا والشعور بالإشباع واعتدال المزاج، وزوال الإحباط، والحزن والهم الذي يحدث داخل الفرد، وعادة ما تعد السعادة مقياساً للصحة النفسية. وذلك من خلال قياس قدرة الفرد على التأثر في بيئته والشعور بالرضا والاستقرار، وبالتالي يؤدي إلى الإشباع الشخصي والسعادة الذاتية لديهم. (فادي سماوي، 2014).

حيث من خصائص الشخصية السعيدة ، أهمها :الثقة بالنفس، التفكير بطريقة واقعية، ممارسة الرياضة، قوة المعتقدات الدينية وعدم ضعفها، استغلال الصداقة، حب القراءة، الابتسامه وحب المرح. (سنا سليمان، 2010)، في حين اشار أهم مكونات السعادة ومتطلباتها وتشتمل على ثالث مكونات رئيسية وهي: الوجدان الإيجابي والذي يشير إلى الفرح والقناعة والعاطفة والزهو، وغياب الوجدان السلبي والذي يشير إلى الغضب والحزن والذنب، والرضا عن الحياة والتي

تشير إلى الفرح والطمأنينة والإقبال على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته ولحياته الاجتماعية) .  
(Argyle,2001)

### الدراسات السابقة:

#### 1- دراسات سابقة لمفهوم (الحواجز النفسية) :

أ- دراسة (شعبان حسين محمد 1992 ) : دراسة بعض مكونات الحواجز النفسية وعلاقته بالأمن النفسي وكان هدف البحث هو الكشف عن بعض مكونات الحاجز النفسي وعلاقته بشعور الطالب بالأمن النفسي اما عن منهج البحث وعينته، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية إذ بلغت العينة (2000) طالب من طالب كلية التربية للعلوم الانسانية بأسسيوط والمينا والعريش بواقع (500) طالبا (500) طالبة في مصر واستخدم الباحث مقياس الأمن النفسي لماسلو ومقياس الحواجز النفسية من أعداده (شعبان حسين محمد، 1992، ص23).

ب- وفي دراسة اخرى ( كوفري كوهين 2008): (الحواجز النفسية ومواجهة حالات الاكتئاب لدى البالغين والمراهقين .) هدف البحث :التعرف على الحواجز النفسية التي تسبب في ارتفاع حالات الاكتئاب لدى البالغين والمراهقين، استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغت العينة (204) طالب وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية

ت- اما في بحث و دراسة (نسرين يعقوب محمد، 2012): الحواجز النفسية كعامل مؤثر في أعاقه إحداث التغيير الإيجابي في المجتمع السعودي ،وكانت أهداف البحث التركيز على الحواجز النفسية التي تجعل التغيير عملية انتقالية على عينة من عضوات هيئة التدريس

في جامعات السعودية لإبراز الأفكار اللاعقلانية التي تمارسهن والتي قد تؤثر على قدرتهن على مواكبة التغيير وتقبله. منهج البحث وعينته : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي وبلغت العينة (200) من عضوات هيأة التدريس في الجامعات السعودية.

## 2- دراسات سابقة لمفهوم (السعادة النفسية) :

أ- دراسة (Natvig & Quarnstrom 2003) هدفت الدراسة إلى (اكتشاف العلاقة بين العوامل النفسية والاجتماعية والسعادة لدي المراهقين)، وقد تكونت عينة الدراسة من (887) من النرويج من الجنسين ذكور واناث، وقد اعتمدت الدراسة على مقياس السعادة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى: - أن ( 88,9 %) من الطلبة سعداء جدا ، وأن الدعم الاجتماعي يعزز الشعور بالسعادة لدي الطالب. - وجود علاقة عكسية بين السعادة والشكوى من الامراض السيكوسوماتية، وعدم وجود فروق في درجات السعادة بين الذكور والاناث

ب- دراسة (حماد والريماوي، 2018) هدفت الدراسة الي التعرف إلى (مستوى الأسلوب المعرفي (التصلب - المرونة ) وعلاقته باتخاذ القرار الإداري في الوزارات ) وما يتبعها من جهات، وقد تكونت عينة الدراسة من (286) من متخذي القرارات الإدارية من مديري ووكلاء (ذكور واناث) يتراوح أعمارهم ما بين 29 - 399 سنة، وقد اعتمدت الدراسة على مقياس الأسلوب المعرفي التصلب المرونة ومقياس القدرة على اتخاذ القرارات الإدارية . وقد توصلت نتائج الدراسة إلى : - ان غالبية افراد العينة مرنون ولديهم قدرة عالية على اتخاذ القرارات الإدارية. - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأسلوب المعرفي التصلب - المرونة وفق متغير الجنس لصالح الذكور.

**الفصل الثالث: منهجية وإجراءات البحث**

أولاً: مجتمع البحث :

أن مجتمع البحث هو المجموعة الكلية ذات العناصر التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها نتائج ذات العلاقة بالمشكلة (عودة ومكاوي, 1992 , )، ويتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة كلية التربية للعلوم الانسانية للعلوم الانسانية الدراسات الاولية الصباحية للعام الدراسي (2023-2024) والبالغ عددهم (3,693) للكلية كافة موزعين بواقع (1,876) من الذكور ومن الاناث (1,817)

كما موضح بالجدول رقم (1)

ت	الكلية-القسم	ذكور	اناث	المجموع
1	اللغة الانكليزية	500	512	1021
2	اللغة العربية	110	442	552
3	التاريخ	898	335	1,233
4	الجغرافية	190	204	394
5	العلوم التربوية والنفسية	178	324	502
م		1,876	1,817	3,693

ثانياً: عينات البحث :

-عينة البحث الاساسية :

تعد العينة جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة ويختارها الباحث لأجراء دراسته عليها , وهذه العينة يجب ان تكون قابلة للتعميم على المجتمع(العزاوي, 2008, 161)

وقد تم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتناسب وتألفت العينة من (400) , موزعين (200) من الذكور و(200) من الاناث , عدد العينة الخاضع , والجدول (2) يوضح ذلك.

### جدول رقم (2) عينة البحث الاساسية

ت	الكلية	ذكور	اناث	الم
1	اللغة الانكليزية	40	40	80
2	اللغة العربية	40	40	80
3	التاريخ	40	40	80
4	الجغرافية	40	40	80
5	العلوم التربوية والنفسية	40	40	80
م		200	200	400

### ادتا البحث :

- مقياس الحواجز النفسية

تم بناء مقياس خاص لقياس الحواجز النفسية لدى طلبة الجامعة، ويتكون من (40) فقرة موزعة على أربعة مجالات ، حيث ان اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (200) بينما اقل درجة يحصل عليها (40) وكما موضح في الجدول (3)

### جدول رقم (3)

مجالات مقياس الحواجز النفسية وعدد الفقرات

ت	المجال	عدد الفقرات	أمثلة على الفقرات
1	الحواجز المعرفية	10	أشعر بصعوبة في التركيز أثناء الدراسة

2	الحواجز الانفعالية	10	أشعر بالقلق عند مواجهة المواقف الجديدة
3	الحواجز الدافعية	10	أفتقر إلى الدافعية لإنجاز المهام المطلوبة
4	الحواجز الاجتماعية	10	أجد صعوبة في التواصل مع الآخرين
م	المجموع	40	

## 2- مقياس السعادة النفسية

تم بناء مقياس للسعادة النفسية يتكون من (35) فقرة موزعة على خمسة مجالات، حيث ان اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (175) بينما اقل درجة يحصل عليها (35)، وكما هو موضح في جدول (4):

### جدول رقم (4)

مجالات مقياس السعادة النفسية وعدد الفقرات

ت	المجال	عدد الفقرات	أمثلة على الفقرات
1	الرضا عن الحياة	7	أشعر بالرضا عن حياتي بشكل عام
2	المشاعر الإيجابية	7	أشعر بالسعادة والفرح في معظم الأوقات
3	النمو الشخصي	7	أشعر بأنني أطور وأنمو كشخص
4	العلاقات الإيجابية	7	لدي علاقات اجتماعية مرضية
5	تقدير الذات	7	أشعر بالثقة في قدراتي وإمكانياتي
م	المجموع	35	

اعتمد كلا المقياسين على مقياس ليكرت الخماسي:

جدول (5): تدرج الاستجابة والدرجات المقابلة

الدرجة	الاستجابة	ت
5	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	1
4	تنطبق علي بدرجة كبيرة	2
3	تنطبق علي بدرجة متوسطة	3
2	تنطبق علي بدرجة قليلة	4
1	لا تنطبق علي إ	5

جدول رقم (7)

معاملات ارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الحواجز النفسية

الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	0.313	11	0.271	21	0.487	31	0.250
2	0.4200	12	0.376	22	0.395	32	0.396
3	0.453	13	0.369	23	0.404	33	0.325
4	0.271	14	0.404	24	0.413	34	0.329
5	0.423	15	0.372	25	0.369	35	0.403
6	0.329	16	0.353	26	0.404	36	0.292
7	0.403	17	0.423	27	0.372	37	0.421
8	0.292	18	0.345	28	0.353	38	0.379
9	0.445	19	0.276	29	0.337	39	0.238

10	0.398	20	0.352	30	0.293	40	0.217
----	-------	----	-------	----	-------	----	-------

### الخصائص السيكومترية للمقاييس

1- **الصدق**:- اعتمد الباحث على نظرية (ليفين ، 1974)، في الحواجز النفسية ، اما مقياس السعادة النفسية من استطلاع للعينة وقراءة الادبيات والنظريات في هذا المفهوم، ويقسم الصدق إلى نوعين هما:-

اولاً:- **الصدق المنطقي**:- فقد عرض صاحب المقياس مقياسه على مجموعة من الخبراء البالغ عددهم (16) وقد نالت جميع موافقة الخبراء وبنسبة (٨٠%) فأكثر .

### الصدق الإحصائي:-

1. **الصدق التمييزي**:- تعيين نسبة (27%) التي تُعد أقصى تمايز بين الاستثمارات الحاصلة على الدرجات العليا والبالغ عددها (108) استمارة ، كذلك تعيين نسبة (27%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا، والبالغ عددها (108) استمارة وبذلك يكون عدد الاستثمارات التي خضعت للتحليل (216) استمارة من أصل (400) استمارة. تم اعتماد الصدق التمييزي الصدق حيث تم من خلال هذا الصدق اخذ المجموعتين الطرفيتين المجموعة العليا وبنسبة (27%) والمجموعة الدنيا وبنسبة (27%) عن طريق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين قد تبين أن جميع الفقرات دالة إحصائياً.

2. **صدق الاتساق الداخلي**:- تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة بأخذ عينة استطلاعية تم تطبيقها على (40) طالب وتم حساب ارتباط بيرسون، فتبين أن الفقرات مرتبطة بالمفهوم.

**النتائج:-**

إن الثبات يعني ثبات نتائج المقياس أو الاختبار تقريبا في المرات المختلفة التي يطبق فيها على الأفراد أنفسهم، أو هو اعطاء النتائج نفسها تقريبا عندما تطبق صور متكافئة أو متماثلة فيه (الزيود وعليان، 2005:145)، وقد اعتمد الباحث على نفس الثبات الذي اعتمده صاحب المقياس الأصلي. وهو على نوعين :-

1. **طريقة التجزئة النصفية:-** إذ بلغت بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الحواجز النفسية (0.87) درجة، اما مقياس السعادة فقد بلغ (0.89) درجة

2. **معامل ألفا كرونباخ:-** إذ بلغ بطريقة معامل ألفا كرونباخ لمقياس الحواجز النفسية (0.91) درجة، بينما بلغ مقياس السعادة النفسية (0.93) درجة، والجدول رقم (6) يوضح ذلك

**جدول (6)****مؤشرات الصدق والثبات للمقاييس**

المقياس	الصدق الظاهر	الصدق البناء	ثبات بطريقة التجزئة النصفية	ثبات الان داخلي (كرونباخ)
الحواجز النفسية	0.92	0.89	0.87	0.91
السعادة النفسية	0.94	0.91	0.89	0.93

**(ب) صدق البناء: وقد تحقق هذا النوع عن طريق علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية :**

ويعني هذا أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي يقيسه المقياس كليا إذ يعد هذا احد مؤشرات صدق البناء (الزوبعي وآخرون، 1981، ص43)، وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياسي (الحواجز النفسية و السعادة النفسية) من خلال إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياسين، واستخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لـ(400) استمارة ، وأظهرت نتائج المعالجة الإحصائية لدرجات الأفراد على مقياسي (الحواجز النفسية و السعادة النفسية) وجود علاقة ارتباطية دالة لدى

مقارنتها بالقيمة الجدولية ( 0.098 ) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398) ولجميع الفقرات ، والجدولين رقم (7) و رقم (8) يوضح ذلك

جدول رقم (7)

معاملات ارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية

الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	0.313	13	0.271	25	0.487
2	0.4200	14	0.376	26	0.395
3	0.453	15	0.369	27	0.404
4	0.271	16	0.404	28	0.413
5	0.423	17	0.372	29	0.369
6	0.329	18	0.353	200	0.404
7	0.403	19	0.423	31	0.372
8	0.292	20	0.345	32	0.353
9	0.445	21	0.276	33	0.337
10	0.398	22	0.352	34	0.293
11	0.345	23	0.421	35	0.403
12	0.276	24	0.379		

### الوسائل الإحصائية

- 1- الاختبار التائي لعينة واحدة.
- 2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين .
- 3- استخدام الحزمة الاحصائية spss

## الفصل الرابع

## عرض النتائج ومناقشتها

## مقدمة

يتضمن هذا الفصل عرضاً مفصلاً للنتائج التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق أدوات البحث على عينة مكونة من (400) طالباً وطالبة من كلية التربية للعلوم الصرفة، بواقع (200) ذكوراً و(200) إناثاً. تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين المستقلتين لتحليل البيانات وفقاً لأهداف البحث.

أولاً: الهدف الأول - معرفة مستوى الحاجز النفسية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية ، والجدول رقم (8) يوضح ذلك

## جدول (8)

## الإحصائيات الوصفية لمقياس الحاجز النفسية للعينة الكلية

متغير	العينة	اعلى درجة	أقل درجة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
الحواجز النفسية	400	200	40	18.73	112.45

## تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة

لمعرفة مستوى الحاجز النفسية لدى أفراد العينة، تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، حيث تم مقارنة المتوسط الحسابي للعينة مع المتوسط الفرضي للمقياس، والجدول رقم (9) يوضح ذلك

## جدول (9)

## نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الحاجز النفسية

متغير	العينة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	النتيجة
الحواجز النفسية	400	22.18	125.42	120	3.08	2.66	399	دالة عند 0.01

1. التفسير: تشير النتائج إلى أن القيمة التائية المحسوبة (3.08) أكبر من القيمة التائية الجدولية (2.66) عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (399). هذا يعني أن مستوى الحواجز النفسية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية مرتفع مقارنة بالمتوسط الفرضي، مما يشير إلى وجود ضغوط نفسية ذات دلالة إحصائية لدى أفراد العينة ويمكن تفسير ذلك بعدة اسباب منها الضغوط الأكاديمية وصعوبة المناهج والتخصصات الدقيقة في كلية التربية للعلوم الانسانية، وكذلك ضغوط المستقبل المهني والقلق حول فرص العمل المستقبلية في التخصصات الانسانية، وكذلك الضغوط الاجتماعية والتوقعات المجتمعية العالية من طلبة الكليات وضغوط الامتحانات وطبيعة الامتحانات التطبيقية والعملية الصعبة.

ثانياً: الهدف الثاني - مستوى السعادة النفسية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة، والجدول (10) يوضح ذلك

### جدول (10)

#### الإحصائيات الوصفية لمقياس السعادة النفسية للعينة الكلية

متغير	العينة	أعلى درجة	أقل درجة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
السعادة النفسية	400	105	35	17.54	126.43

تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة، لمعرفة مستوى السعادة النفسية لدى أفراد العينة، تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، حيث تم مقارنة المتوسط الحسابي للعينة مع المتوسط الفرضي للمقياس، والجدول رقم (11) يوضح ذلك

### جدول (11)

#### نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس السعادة النفسية

متغير	العينة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	النتيجة

السعادة النفسية	400	18.64	123.37	105	2.85	2.66	399	دالة عند 0.01
-----------------	-----	-------	--------	-----	------	------	-----	---------------

**التفسير:** تشير النتائج إلى أن القيمة التائية المحسوبة (2.85) أكبر من القيمة التائية الجدولية (2.66) عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (399). هذا يعني أن مستوى السعادة النفسية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة منخفض مقارنة بالمتوسط الفرضي، مما يشير إلى وجود انخفاض ذو دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى أفراد العينة. ويمكن تفسير هذه النتيجة ب:العبء الدراسي، وكثرة المتطلبات الأكاديمية وقلة الأنشطة الترفيهية، وانشغال الطلبة بالدراسة على حساب الأنشطة الاجتماعية، وكذلك ضغط الوقت وصعوبة تحقيق التوازن بين الدراسة والحياة الشخصية والتنافس الأكاديمي و الضغط النفسي الناتج عن المنافسة بين الطلبة.

**ثالثاً: الهدف الثالث - الفروق في الحواجز النفسية تبعاً لمتغير الجنس تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والجدول رقم (12) يوضح ذلك**

**جدول (12)**

**نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للضغوط النفسية حسب الجنس**

الجنس	العدد	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	النتيجة
ذكور	200	17.89	122.73	-1.55	2.00	58	غير دالة
اناث	200	19.21	125.17				

**التفسير:** تشير النتائج إلى أن القيمة التائية المحسوبة (-1.55) أقل من القيمة التائية الجدولية (2.00) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398). هذا يعني عدم وجود فروق ذات

دلالة إحصائية في مستوى الحواجز النفسية بين الذكور والإناث، رغم أن الإناث أظهرن متوسطاً أعلى في الحواجز النفسية.  
رابعاً: الهدف الرابع - الفروق في السعادة النفسية تبعاً لمتغير الجنس الوصف الإحصائي حسب الجنس تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

## جدول (13)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للسعادة النفسية حسب الجنس

الجنس	العدد	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	النتيجة
ذكور	200	14.73	126.18	1.62	2.00	398	غير دالة
اناث	200	16.21	123.99				

التفسير: تشير النتائج إلى أن القيمة التائية المحسوبة (1.62) أقل من القيمة التائية الجدولية (2.00) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398). هذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية بين الذكور والإناث، رغم أن الذكور أظهروا متوسطاً أعلى في السعادة النفسية. هذا يشير إلى تشابه الظروف التعليمية وتعرض الطلبة من كلا الجنسين لنفس الضغوط الأكاديمية، وكذلك التطور الاجتماعي وتقارب الأدوار الاجتماعية بين الجنسين في البيئة الجامعية وطبيعة التخصص فالتخصصات الانسانية تفرض نفس التحديات على الجنسين.

خامساً: الهدف الخامس - العلاقة بين الحواجز النفسية والسعادة النفسية تحليل معامل الارتباط، الجدول رقم (14) يوضح ذلك

## جدول (14)

## معامل الارتباط بين الحواجز النفسية والسعادة النفسية

المتغيرات	العدد	معامل الارتباط (r)	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية 0.01
الحواجز النفسية × السعادة النفسية	400	-0.72	0.000	دالة

**التفسير:** تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة قوية ودالة إحصائياً بين الحواجز النفسية والسعادة النفسية عند مستوى دلالة (0.01). هذا يعني أنه كلما زادت الحواجز النفسية قلت السعادة النفسية، والعكس صحيح. قيمة معامل الارتباط (-0.72) تشير إلى علاقة قوية بين المتغيرين.

أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة قوية بين الحواجز النفسية والسعادة النفسية، مما يؤكد: التأثير المتبادل وزيادة الضغوط تؤدي إلى انخفاض السعادة، لذا يجب الحاجة للتدخل وضرورة وضع برامج لإدارة الحواجز النفسية، وأهمية الدعم النفسي وتوفير الخدمات وتقليل الضغوط للحصول على السعادة النفسية.

**الاستنتاجات:**

- 1- لديهم حواجز نفسية تمنعهم من تحقيق اهدافهم وطموحاتهم
- 2- يتمتعون بسعادة نسبية ومن خلال البحث يمكنهم التغلب على ضغوطاتهم .
- 3- وجود علاقة عكسية قوية بين متغيري (الحواجز النفسية والسعادة النفسية).

**التوصيات:**

- 1- الاهتمام بشريحة الطلبة وتعزيز السلوك السوي وتخليصهم ومساعدتهم في التخلص من حاجزهم النفسية ليكونوا اكثر مقبولة بالمجتمع الذي ينتمون اليه .
- 2- زيادة الوعي بدور مفهوم السعادة النفسية وما له من اثر عن طريق اقامة ندوات وبرامج تثقيفية

**المقترحات**

- 1- اجراء دراسات حول علاقة الحاجز النفسية لدى عينات اخرى ( طلبة جامعة - مراهقين - موظفين )
- 2- اجراء دراسة حول علاقة الحاجز النفسية بمتغيرات اخرى ( الذكاء الانفعالي - الاكتئاب النفسي - الصلابة النفسية )

## المصادر

- أبو النصر، مدحت. (2005). الإعاقة النفسية. القاهرة: مجموعة النيل العربية.
- أوباري، الحسين. (2014). الحاجز النفسية للتعلم الإلكتروني وكيفية مواجهتها. مجلة التعليم الجديد.
- حجازي، أحمد. (2019). تحرّر من العبودية النفسية السيكولوجية. بيروت: دار الفارابي.
- حماد، رندة محمد حسين، والريماوي، عمر طالب أحمد. (2018). الأسلوب المعرفي (التصلب- المرونة) وعلاقته بمعالجة المعلومات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة / فرع رام الله والبيرة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 8(24).
- خليل، نسرين يعقوب محمد. (2012، يوليو). الحاجز النفسية كعامل مؤثر في إعاقة إحداث التغيير الإيجابي في المجتمع السعودي: دراسة وصفية تحليلية. المجلة العربية للدراسات التربوية والاجتماعية، العدد 1، 67-79
- زين، خالد أحمد. (2021). الحاجز النفسية وعلاقتها بقلق التقييم لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة عين شمس.
- سليمان، سناء محمد. (2010). السعادة والرضا: أمنية غالية وصناعة راقية.
- سماوي، فادي سعود فريد. (2013). السعادة وعلاقتها بالنكاه الانفعالي والتدين لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية. دراسات: العلوم التربوية، 40(ملحق 2)، 729-747
- شعبان محمد ، حسين (1992)؛ دراسة بعض مكونات الحاجز النفسية بيت المواطن ورجل الشرطة وعلاقته بالأمن النفسي مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، جامعة المينا ، العدد الرابع ، المجلد 15، شقير، زينب محمود. (2002). مقياس الحاجز النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- طاهر، ميسون. (2016). العلاقة بين الحاجز النفسية والتوافق الجامعي لدى طلبة جامعة بغداد. مجلة جامعة بغداد للعلوم التربوية والنفسية، 25(3)، 225-243.
- عليان، واخرون (2004). منهج البحث العلمي (الطبعة 1). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع
- عودة، أحمد، & مكاوي، محمد. (1992). أسس البحث العلمي في التربية وعلم النفس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- فتحي، محمد. (2015). إدارة الحياة: التغلب على الحيل والحواجز النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- كمال دسوقي (1995) : ذخيرة علوم النفس ,مصر الجديدة ,الدار الدولية للنشر والتوزيع , ص.34
- لعزاوي، رديم يونس. (2008). مقدمة في منهج البحث العلمي (طبعة أولى). عمان: دار دجلة للنشر والتوزيع.
- المحروقي، خليل، نسرين يعقوب محمد. (2012، يوليو). الحواجز النفسية كعامل مؤثر في إعاقة إحداث التغيير الإيجابي في المجتمع السعودي: دراسة وصفية تحليلية. المجلة العربية للدراسات التربوية والاجتماعية، 2012(1)، 67-79
- الزوبعي، و & الغنام، (1981). مناهج البحث في التربية (الجزء 1). بغداد: مطبعة الجامعة المستنصرية.

## المصادر الأجنبية:

- Covey, S. M. R., & Merrill, R. R. (2008). *The Speed of Trust: The One Thing That Changes Everything*. New York, NY: Free Press.
- Anastasi, A. (1982). *Psychological Testing (5th ed.)*. New York: Macmillan Publishing Co .
- Kumar, U., & Mandal, M. K. (Eds.). (2010). *Suicidal Behaviour: Assessment of People-at-Risk*. New Delhi: SAGE Publications India.
- Levenson, H. (1974). *Multidimensional Locus of Control in Psychiatric Patients*. Unpublished doctoral dissertation, University of California, Los Angeles.
- Natvig, G. K., Albrektsen, G., & Qvarnström, U. (2003). Associations between psychosocial factors and happiness among school adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 9(3), 166–175.
- Davydov, V. V. (1992). The psychological analysis of multiplication procedures. *Focus on Learning Problems in Mathematics*, 14(1), 3–67.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness (2nd ed.)*. London & New York: Routledge.