

Psychological well-being and its relationship to religious behavior among students of Sultan Qaboos University - Sultanate of Oman

Mr. Hilal Salim Sulaiman Alabri

Student Counseling Center | Sultan Qaboos University | Sultanate of Oman

Received:

18/12/2022

Revised:

29/12/2022

Accepted:

23/02/2023

Published:

30/06/2023

* Corresponding author:

hilalabri@squ.edu.om

Citation: Alabri, H. S.

(2023). Psychological well-being and its relationship to religious behavior among students of Sultan Qaboos University - Sultanate of Oman. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 7(21), 79 – 96.

<https://doi.org/10.26389/AJSRP.B181222>

2023 © AJSRP • National Research Center, Palestine, all rights reserved.

• Open Access



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) [license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstract: This study aimed to measure the psychological well-being of students of Sultan Qaboos University, Sultanate of Oman, as well as the level of religious interaction with students, as well as the same relationship between the two variables using the descriptive-relational approach. and 195 students. The Riff scale of psychological well-being was applied, where the diversity of the evidence of the validity of the arbitrators, as well as the reliability of the Cronbach alpha, was applied. The study also concluded that there were no statistically significant differences between the sexes due to any variable. The level of religious engagement The significance percentage was $(0.05 \geq \alpha)$ in the study estimates in the study sample in the climatic regions; As well as a statistical correlation between all areas of the two scales. The study concluded with a set of recommendations, which indicate the importance of working to increase awareness programs on religious methods, as well as increasing entertainment programs that target both sides, which helps to increase students' awareness about psychological well-being issues and religious methods of dealing. It is also important to work on finding studies related to psychological well-being. and methods of religious interaction.

Keywords: psychological well-being, methods of religious dealing.

الرفاهية النفسية وعلاقتها بأساليب التعامل الديني لدى طلبة جامعة السلطان قابوس – سلطنة عمان

أ. هلال بن سالم بن سليمان العبري

مركز الإرشاد الطلابي | جامعة السلطان قابوس | سلطنة عُمان

المستخلص: هدفت هذه الدراسة لقياس الرفاهية النفسية لطلبة جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان وكذلك مستوى أساليب التعامل الديني للطلبة، وكذلك طبيعة العلاقة بين المتغيرين باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي وقد أختار الباحث عينة صدفية من مجتمع طلبة الجامعة للعام الأكاديمي 2021/2020 شملت 485 طالبا وطالبة موزعين على كليات الجامعة المختلفة 295 طالبة و195 طالب. وتم تطبيق مقياس رايف للرفاهية النفسية حيث تم التحقق من دلالات صدق المحكمين وكذلك الثبات بطريقة كرونباخ ألفا، وقد خلصت الدراسة إلى أن طلبة جامعة السلطان قابوس يتمتعون بدرجة عالية من الرفاهية النفسية بنسبة (77%) من العينة تميل للإناث. كما خلصت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين تعزى لمتغير الكلية. وفي مستوى أساليب التعامل الديني أظهرت النتائج وجود مستوى جيد جدا بمتوسط حسابي (2.070) ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في تقديرات عينة الدراسة في متغير أساليب التعامل الديني تعزى لصالح الذكور، إذ بلغت قيمة ت بشكل عام (5.451) بدلالة إحصائية بلغت (0.000). وكذلك وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين متغيري الرفاهية النفسية وأساليب التعامل الديني عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين جميع مجالات المقياسين. وخلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات والتي تشير إلى أهمية العمل على زيادة برامج التوعية بالأساليب الدينية وكذلك زيادة برامج الترفيه التي تستهدف الجانبين على حد سواء مما يساعد على زيادة وعي الطلبة حول قضايا الرفاه النفسي وأساليب التعامل الديني كذلك من المهم العمل على إيجاد دراسات تتعلق بالرفاهية النفسية وأساليب التعامل الديني.

الكلمات المفتاحية: الرفاهية النفسية، أساليب التعامل الديني.

مقدمة.

أصبحت الرفاهية النفسية من متطلبات الحصول على صحة نفسية إيجابية للأفراد خاصة في ظل التطورات الحديثة والتي بدورها عملت على أحداث ضغوطات متنوعة على الانسان. كذلك سعى العديد من الباحثين إلى التركيز على الرفاهية النفسية لما لها من تأثير على شخصية وسلوك الفرد وللعلاقة المتبادلة بين الرفاهية النفسية وبعض الخصائص الإيجابية في الشخصية والمتمثلة في الإحساس بالرضا والثقة والقدرة على حل بعض المشكلات والوعي بالذات وبالأخرين والتعامل الإيجابي مع الذات ومع العالم الخارجي (Taylor, 2011) كما توصلت بعض الدراسات العربية رغم قلتها إلى التعرف على علاقة جودة الحياة والرفاهية النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي والدراسي كدراسة (كاظم والبهادي، 2007) التي لم تجد علاقة لجودة الحياة بالمعدل التراكمي وحصلت على تأثير لبعده جودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة شغل الوقت وإدارته.

مشكلة الدراسة:

بالنظر إلى الرفاهية النفسية كأحد المتطلبات الأساسية والهامة للأفراد في جميع مراحل الحياة خصوصاً في المرحلة الجامعية نتيجة الضغوط الدراسية التي يعاني منها الطالب الجامعي والتي تستدعي تمتع الطالب بقدر جيد من الرفاه النفسي الذي يحد من تلك الضغوطات. ومن خلال عمل الباحث كأخصائي ارشاد نفسي وتوجيه بجامعة السلطان قابوس وجد أن الحالات التي تتردد على المركز لديها الكثير من الحاجة للتعون على تخطي المراحل الدراسية لاسيما حينما يتعلق الأمر بالرفاهية النفسية.

كذلك تؤكد العديد من الدراسات على أن الرفاهية النفسية للأفراد وارتباطها بكثير من المتغيرات حيث يمكن من معرفة مستوى الرفاهية النفسية للأفراد من مساعدتهم على تحقيق مستوى عال من الصحة النفسية الإيجابية ومواجهة ضغوط الحياة اليومية والاحساس بالرضا والسعادة والى تحقيق التوافق الدراسي (Elias & Uguak, 2006) وتحسين التحصيل الدراسي والاتجاهات نحو الدراسة. (S alami, 2010) وهذا ما عملت هذه الدراسة على كشفه ومعرفة مدى ارتباطه بين المتغيرات في الدراسة.

يحاول البحث الحالي الكشف عن العلاقة بين الرفاهية النفسية وأساليب التعامل الديني كمتغير معرفي يعبر عن الكفاءة المعرفية للفرد لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس _ سلطنة عمان ومن هنا يمكن صياغة أسئلة البحث كالتالي:

- 1- ما مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان؟
- 2- ما مستوى أساليب التعامل الديني لدى طلبة جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان؟
- 3- هل هناك علاقة دالة إحصائية بين الرفاهية النفسية وأساليب التعامل الديني لدى طلبة جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث)؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان تعزى لمتغير الكلية؟

أهداف الدراسة:

تدور أهداف هذه الدراسة حول:

1. معرفة مستوى كل من الرفاهية النفسية وأساليب التعامل الديني لدى طلبة جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان
2. التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية ودلالاتها بين مستوى الرفاهية النفسية ومستوى أساليب التعامل الديني لدى طلبة جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان
3. معرفة مدى وجود فروق في الرفاهية النفسية باختلاف الجنس
4. معرفة مدى وجود فروق في الرفاهية النفسية باختلاف الكلية

أهمية الدراسة:

● الأهمية النظرية :

- في حدود علم الباحث فإن الدراسات في موضوع الرفاهية النفسية وعلاقته بأساليب التعامل الديني تعتبر قليلة في الوطن العربي لاسيما بين طلبة الجامعات فهي اثناء للمكتبة العربية لدراسات من هذا النوع.
- يحاول الباحث توضيح العلاقة بين الرفاهية النفسية وأساليب التعامل الديني ومعرفة الأبعاد الأكثر تأثيراً عليه.
- يقدم البحث تصوراً ثقافياً عن الرفاهية النفسية لدى شريحة من طلبة جامعة السلطان قابوس.
- تقدم دراسة استكشافية جديدة للموضوع وتطرح موضوعاً جديداً للبحث والدراسة والإثراء.

● الأهمية العلمية :

- تأتي الأهمية العلمية لهذه الدراسة من خلال ما يلي:
- توفير أداة لقياس الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات.
- الاستفادة من النتائج في تحسين جودة الرفاهية النفسية للطلبة الجامعيين.

حدود الدراسة :

- الحدود الموضوعية: الرفاهية النفسية وعلاقتها بأساليب التعامل الديني.
- الحدود البشرية: عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس.
- الحدود المكانية: جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان.
- الحدود الزمانية: نفذت الدراسة في العام الأكاديمي 2020-2021م.

مصطلحات الدراسة:

- الرفاهية النفسية: القدرة على تنظيم الذات والانفعالات وخصائص الشخصية والخبرة في الحياة والزيادة في العمر والتعلم، كما أنها ترتبط بالعديد من الخصائص الإيجابية مثل التفاؤل والأمل وتقدير الذات والرضا عن الحياة والسعادة والتعاطف والتكيف مع البيئة.
- وتعرف إجرائياً: أنها هي الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس "الرفاهية النفسية" المستخدم في هذه الدراسة.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

أولاً- الإطار النظري:

1-1-2 الرفاهية النفسية Psychology well-being

تختلف المفاهيم التي تناولت مصطلح Psychology well-being في الأبحاث السابقة بين جودة الحياة أو الرفاهية أو السعادة أو الصحة النفسية أو طيب الحياة النفسية أو الرفاه النفسي وقد حظي هذا المصطلح باهتمام متزايد من الباحثين في العقد الأخير وبمراجعة التراث البحثي والوقوف على أبرز المفاهيم نجد أن هناك الكثير من الأسئلة حول تعريف هذا المفهوم دون إجابة وعلى الرغم من اهتمام العديد من الأبحاث إلا أن العديد من المحاولات ركزت فقط على أبعاد الرفاهية النفسية بدلا من التركيز على التعريف وينبع هذا المصطلح من علم النفس الإيجابي ويتضمن الشعور العاطفي بالمتعة وغياب الألم ولا يقتصر على سمات الفرد الشخصية بل يشمل التفاعل بين تلك السمات وخصائص البيئات الاجتماعية التي ينشأ فيها الفرد.

وترجع المحاولات الأولى لاستكشاف مفهوم الرفاهية النفسية لأبحاث رايف وكيس (ryff&keyes,1995) إلا أن أبحاثهم لم تقدم صياغات نظرية توضح هذا المفهوم وأرجع رايف هذا إلى صعوبة تعريف الكثير من المصطلحات في مجال الصحة النفسية بشكل دقيق .

كذلك يرى بيرتون سينجر وكارول رايف (1998) أن الرفاهية النفسية تتطلب صحة في العقل والجسد معا ولا يمكن التفريق بينهما وبالتالي فإن القياس الأمثل والأكثر للصحة الإيجابية يرى على اشتماله على المكونات النفسية والبدنية والكيفية التي يؤثر كل منهما على الآخر والحقيقة التي لا يمكن الجدل فيها أن الأسس الفسيولوجية للحالة الإيجابية التي يكون عليها العقل هي التي تشكل الملامح الأساسية لتفسير الميكانزمات التي تتضمن الصحة النفسية الإيجابية.

وتشير (نيكولا كايكيران 2011) إلى الاهتمام الذي يبديه علم النفس الحديث إلى الجوانب الإيجابية بدلا من الجوانب السلبية من مشكلات واضطرابات واختلالات واحد أهم هذه التنظيرات هي الرفاهية النفسية والتي تندرج تحت علم النفس الإيجابي والتي تشير في مجملها إلى المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة ويعتبرها البعض مرادفا للسعادة.

على الرغم من الاختلافات في المناهج فإن معظم الباحثون يعتقدون أن الرفاهية النفسية هي عبارة عن بنية متعددة الأبعاد يمثل كل بعد منها جزء من الرفاهية النفسية فالفرد يحصل على درجات عالية في الرفاهية النفسية عندما يوجد لديه فائض من التأثيرات الإيجابية أكثر من التأثيرات السلبية في حين يحصل الفرد على درجات منخفضة في الرفاهية النفسية عندما تكون التأثيرات السلبية أكثر من الإيجابية .

ويعد تناول الرفاهية النفسية هو في صميمه تناول الشخصية والفرد المتمتع بالصحة النفسية والتي حددها كلا من (حامد زهران، 2005) (وكوري كيز، 2003) في عدة نقاط مهمة وهي:

- الشعور بالسعادة مع النفس بحيث يكون الانسان مطمئنا من خلال الروح الطيبة والامن والطمأنينة ومن جانب اخر تحقيق عناصر الانفعال الإيجابي والتي لو شعر بها الفرد لمدة بسيطة.
- الشعور العام بالراحة والسعادة النفسية عن الحياة أو بعض مجالاتها.
- الشعور الإيجابي نحو الحياة التي انقضت والرضا بما قد كان فيها من احداث.

- الشعور المتبادل مع الآخرين أو السعادة المتبادلة والتي يظهر من خلال القبول الاجتماعي والتحقيق الاجتماعي والنضج الشخصي والهدف من الحياة والاسهام الاجتماعي والتمكن من البيئة والتماسك الاجتماعي والاستقلالية والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والتكامل الاجتماعي.

وفي أبحاثه الأخيرة استطاع رايف أن يحدد نموذجا نظريا يتكون من ستة عوامل تسهم في تشكيل الرفاهية النفسية هي (الاستقلال- التحكم في البيئة - العلاقات الاجتماعية مع الآخرين- هدف الحياة - تحقيق الذات - نمو الشخصية) وأضاف أبحاث أخرى أبعاد إضافية مثل السعادة والقدرة على تحقيق الأهداف ولعل هذا يؤكد أن الكثير من الباحثين ركزوا على تحديد العوامل التي تشكل الرفاهية النفسية أكثر من تركيزهم على تعريف الرفاهية النفسية.

مفهوم الرفاهية النفسية:

كما أشرنا أعلاه أن مفهوم الرفاهية النفسية يصعب تحديده بشكل دقيق للأسباب المذكورة أعلاه فسوف يعتمد الباحث إلى استعراض مجموعة من المفاهيم، حيث عرفها شاين وجونسون (1978) بأنها تقييم شامل لطيب الحياة النفسية للشخص وفق المعايير التي يختارها لنفسه"، كذلك تحدثت أماني عبد المقصود (2006) عن الرفاهية النفسية والتي أطلقت عليها السعادة النفسية هي شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفعالية.

كذلك عرفته منظمة الصحة العالمية بأنها تصور الفرد لوضعه في الحياة في محيط النظام الثقافي والقيمي الذي يعيش فيه وعلاقة هذا بأهدافه ومعاييره وتوقعاته واهتماماته فالرفاهية كمفهوم واسع النطاق يتأثر بشكل معقد بصحة الشخص البدنية وحالته النفسية ومعتقداته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية وعلاقة بالبيئة التي تكسبه سماته المميزة. (world health organization 1997)

مما تم استعراضه أعلاه فإن التعريفات مختلفة للرفاهية النفسية حسب المداخل المعرفية والمدارس المختلفة التي تناولت هذا التعريف وذلك لتداخل المفهوم مع مفاهيم أخرى وهذا ما يجعل من تحديد مفهوم الرفاهية النفسية بشكل دقيق من الأمور الصعبة.

وفي هذا البحث اعتمد الباحث على كون الرفاهية النفسية عبارة عن مجموعة من الأبعاد مجتمعة أو بعض منها تشكل الرفاه الإنساني بحيث يمكن للإنسان أن يعيش رفاه نفسي من خلال الدمج بين مجموعة من الأبعاد التي تحدث عنها رايف وهي بالتالي غير مقتصرة على بعد واحد.

مداخل دراسة الرفاهية النفسية:

تشير كارول رايف وآخرون 2004 أن بحث الانسان عن الشعور بالفرح والسعادة واللذة قديم قدم الانسان فبحثه عن السعادة والسرور والرضا ظهر حتى في الكتابات اليونانية القديمة أمثال ابيقورس epicurus بالإضافة إلى الفلسفات اللاحقة لهوبز وبيتنام وفي العصر الحالي يهتم علم النفس اللذة بالدراسة العلمية لما يحققه لنا الشعور بالفرح والسعادة ويجنبنا الحزن والكآبة ويرى أيد أدنر ويفترض أن الرفاهية تتركز في التقييمات والخبرات المعرفية التي تؤثر على حياة الفرد وعرفها بأنها الخبرات المتكررة من المشاعر السارة والمفرحة التي تؤثر على حياة الفرد ومستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة فقد أوضح ثلاثة عوامل تتضمنها الرفاهية النفسية وهي الرضا عن الحياة والتأثير الإيجابي والتأثير السلبي.

النظريات المفسرة للرفاهية النفسية:

نموذج الأبعاد الستة للرفاهية النفسية لكارول رايف

وهو عبارة عن نموذج قامت بتطويره عالمة النفس كارول رايف مكونا من ستة أبعاد تحدد رفاهية الفرد النفسية، وسعادته.

- الاستقلالية: يدل إحرار نتيجة عالية في هذا الاختبار على أن المجيب مستقل وينظم سلوكه أو سلوكها بشكل مستقل عن الضغوط الاجتماعية. من أمثلة الأجوبة على هذا المعيار: (لدي ثقة في آرائي، حتى لو كانت معارضة للوعي الجمعي).
- التحكم البيئي: يدل إحرار نتيجة عالية في هذا الاختبار على أن المجيب متمكن من استخدام الفرص بكفاءة، ولديه حس تحكم في إدارة العوامل والأنشطة البيئية، بما في ذلك إدارة شؤونه اليومية وخلقه مواقف لمنفعة حاجاته الشخصية. من أمثلة الأجوبة على هذا المعيار: «إنني أشعر في العموم بأنني مسؤول عن الموقف الذي أعيش فيه.
- النمو الشخصي: يدل إحرار نتيجة عالية في هذا الاختبار على أن المجيب يستمر في تطوير نفسه، مرحب بالخبرات الجديدة، وأنه مدرك للتحسن السلوكي والنفسي عبر الزمن. من أمثلة الأجوبة على هذا المعيار: (أظن أنه من المهم أن يعيش المرء خبرات جديدة تتحدى طريقة تفكيره حول نفسه وحول العالم).
- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: يدل إحرار نتيجة عالية في هذا الاختبار على أن المجيب يشترك في علاقات جادة مع الآخرين، وتتضمن هذه العلاقات التعاطف، الألفة، والمودة المتبادلة. من أمثلة الأجوبة على هذا المعيار: (يصفني الناس على أنني إنسان معطاء، ومستعد لمشاركة وقتي مع الآخرين).
- الحياة الهادفة: يدل إحرار نتيجة عالية في هذا الاختبار على أن المجيب يملك هدفا محددًا قويًا ولديه قناعة بأن للحياة معنى. من أمثلة الأجوبة على هذا المعيار: (بعض الناس يهيمون بلا هدف خلال حياتهم، لكنني لست منهم).
- تقبل الذات: يدل إحرار نتيجة عالية في هذا الاختبار على أن للمجيب موقفًا إيجابيًا تجاه نفسه. من أمثلة الأجوبة على هذا المعيار: (إنني أحب معظم جوانب شخصيتي)

2-1-2- أساليب التعامل الدينية.

جاء الإسلام في زمان انتشار الظلم وغياب العدالة بين الناس، فكان العرب خصوصاً وبقية أرجاء العالم آنذاك بشكل عام تعيش في جاهلية، كانت الحروب دامية وكانت المطامح دنيوية فانية، فلما جاء الإسلام نشر العدل بين الناس، ورفع الظلم عنهم، وأبدلهم بالجهل علماً ونوراً، ومنحهم الأمل في العيش؛ لأنَّ بعد الدنيا الآخرة فلا موت للمؤمن إلا وفي مقابله انتقال إلى دارٍ أخرى فيها نعيمٌ مُقيم، فتغيرت حياة الناس بعد الإسلام وأصبحت أكثر خيراً وأكثر بركة، وأصبح جُفأُ العرب وغلاظتهم من أرقّ الناس أفئدة وأقربهم حُسنًا ومودَّةً للعالمين، بفضل تعاليم الإسلام السمحة التي تهتمّ بالمعاملة بين الناس كما تهتمّ بالعبادات التي بين الناس وربّهم، وفي هذا المقال نتحدّث عن المعاملات في الإسلام والأساليب التي تتمّ بها المعاملة الإسلامية (أحمد طه فرج، 2020)

في الآونة الأخيرة، بدأ مجال علم النفس في إظهار اهتمام متزايد بطرق المواجهة الدينية وتأثيرها على الصحة والرفاهية النفسية. أسفرت الدراسات التجريبية عن صورة مثيرة للاهتمام للعلاقة بين التأقلم الديني والصحة البدنية والعقلية.

منذ آلاف السنين، وصفت التقاليد الدينية أساليب المواجهة الدينية للتعامل مع الضغوطات الحياتية الرئيسية. على الرغم من الروابط الوثيقة بين الدين والتكيف، فإن هذه العلاقة قد حظيت باهتمام ضئيل نسبياً

من الباحثين في التيار الرئيسي للبحث النفسي الحديث. في الآونة الأخيرة، بدأ مجال علم النفس في إظهار اهتمام متزايد بطرق المواجهة الدينية وآثارها على الصحة والرفاه.

يمكن أن نجد أمثلة على التأقلم الديني النشط والاستعداد لمواجهة صعوبات الحياة وجهاً لوجه. في الواقع، أظهرت الدراسات التجريبية الحديثة أن التدين، بشكل عام، يرتبط ارتباطاً وثيقاً وامتساقاً بالواجهة النشطة أكثر من التأقلم السلبي. جاء الدين بشكل مختلف ودقيق، في أشكال وأحجام كثيرة (تراكيشوا & ماهوني، 2003). كما أشارت (afaf Osman 2015) إلى التعرف على الدين كعامل مساعد في السيطرة على حالة الاجتهاد لدى طلاب المرحلة الأولى. حيث تضمنت العينة 321 طالباً من المرحلة الجامعية الأولى من مختلف كليات الجامعة العالمية الإسلامية باليزيا حيث أظهرت الدراسة إلى وجود توجه عالي في كل من التوجه الديني والالتزام الديني بنسبة (80%) ومستوى متوسط في الاجتهاد الدراسي.

وأظهرت في استنتاجها الرئيسي أن الوسيلة الرئيسية المستخدمة من قبل طلاب السنة الأولى في الجامعة للحد من التوتر والاجتهاد الأكاديمي هي التوجه والالتزام الديني. مما يرجح وجود علاقة ترابطية جيدة بين متغير أساليب التعامل الديني والتحصيل الأكاديمي في هذه الدراسة.

على الرغم من قلة الدراسات التي تظهر أهمية الدين في التعامل مع المشاكل في حياة المسلمين (Loewenthal، Cinnirella، Evdoka & Murphy، 2001). وبالمثل، وجد إسماعيل (1996) وحسين (1998) في دراستهما أن المسلمين شددوا على الصلاة والإيمان في تعزيز الانسجام الداخلي وراحة البال. وجد (Huang 2003) أن اللاجئين المسلمين من كوسوفو والبوسنة الذين أعيد توطينهم في الولايات المتحدة استخدموا التأقلم الديني والروحي الإيجابي أكثر بكثير من التكيف الديني السلبي. كان النمط الإيجابي للتكيف مرتبطاً بشكل مباشر بالتفاؤل ولكن ليس بالأمل، في حين كانت الأنماط السلبية للتكيف مرتبطة سلباً بالأمل ولكن ليس بالتفاؤل. وبالمثل، فإن درجة تدين هؤلاء اللاجئين عززت التكيف الديني الإيجابي فقط ولكن ليس التكيف السلبي. أيضاً، ارتبط مدى معاناتهم المرتبطة بالحرب بشكل إيجابي بالتكيف الديني السلبي، مما أدى بدوره إلى تضاؤل الأمل في المستقبل.

إن الدين بما فيه من قيم ومضامين وتعاليم روحية يفتح أمام الانسان افاقاً ورؤى واسعة ورحبة تربطه بقوى يستند إليها خلال ازماته النفسية ويتشوق من خلالها إلى حياة تتجاوز واقعه المشحون بالضغوطات النفسية والتعقيدات (قويدي، 2008) والتي تفرز العديد من الاضطرابات النفسية. ومن أبرز تلك الاضطرابات هو الاكتئاب باعتباره من اهم الظواهر المرضية في عصرنا الحالي، فغالبا ما يبدأ عندما يعجز الانسان عن مواجهة واقعه. فطرده الهم مذهب اتفقت عليه الأمم مذ خلق الله الأرض ولذلك أسباب دينية وأسباب طبيعية وأسباب علمية. ولقد تحدث القرآن الكريم عن الحزن في (42) أية ولفظ الغم سبع مرات (زريق، 1989:146).

النظريات المفسرة لأساليب التعامل الديني:

أولاً: نظرية A-B-C العلاج العقلي الانفعالي

عرض (ألبرت اليس) ما اسماه نظرية ABC في السلوك والشخصية حيث أن:

(A) هو الحدث أو الواقعة أو الخبرة المنشطة (هنا والآن) مثل: وفاة . طلاق . رسوب. و (B) هي نظام التفكير لدى الفرد أو تلك الأفكار أو الأقاويل التي يقولها الفرد لنفسه حول الحادث (A) ونظام المعتقدات لديه فقد يكون عقلانياً فيقول (هذه أحداث واردة ومحتمل حدوثها في الحياة) أو يكون غير عقلانياً فيقول : (هذه أحداث غير واردة وغير متوقعة) فإذا تضمن نظام المعتقدات غير عقلانية نحو الخبرة تلك أدى ذلك إلى نتيجة انفعالية قد تؤثر بشكل معين على ردة الفعل.

أما (C) فهي النتيجة (الاستجابة الانفعالية) أو ردود الفعل التي يستجيب بها الفرد سواء كان ساراً وعقلانياً (صبر. رضا. إصلاح) أو غير عقلاني (حزن. توتر. قلق) فإنه في الواقع يكون هذا الانفعال سواء أكان انفعالا ساراً أو غير ذلك ليس نتيجة للحدث الذي سبقه (A) وإنما هو نتيجة للفكرة الخاطئة (B) أو بعبارة أخرى فإن النتائج الانفعالية والسلوكية في حياتنا إنما يحكمها نظام التفكير لدينا (Artiran M. (2019).

من خلال هذه النظرية قد نرى مدى أهمية المعتقدات التي قد يؤمن بها الانسان في عملية مواجهة الحياة بشكل عام ومدى تأثيرها على نظرتة على باقي الأمور المختلفة في حياته كطالب جامعي فالمعتقدات كما تظهرها النظرية هي ذات ثقل كبير وتأثير قوي على السلوك الإنساني وقبلها على طريقة تفكيره.

ثانياً- الدراسات السابقة:

- أ- دراسات تناولت الرفاهية النفسية:
 - هدفت دراسة (العديني، 2018) إلى تعرف طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية التنبؤ بالرفاهية من جهة، وتحديد الفروق الفردية بين الجنسين في الصلابة النفسية والرفاهية النفسية من جهة أخرى لدى طلبة الجامعة، تكونت عينة العينة من (543) طالبا من طلبة قسم علم النفس كلية التربية جامعة القصيم، اعتمدت الدراسة على مقياس الرفاهية النفسية (إعداد الباحثة)، ومقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحثة)، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، والصلابة النفسية، كما بينت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن الصلابة النفسية أسهماً دالاً في التباين بالرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية).
 - أشار (عثمان، 2018) في البحث إلى الكشف عن العلاقة بين التواصل عبر الإنترنت، وكلا من الاتجاه نحو التعلم النقال والرفاهية النفسية لدى الطلاب، والكشف عن الفروق بينهم في التواصل عبر الإنترنت، والاتجاه نحو التعلم النقال، والرفاهية النفسية التي تعزي إلى التخصص: التربية الفنية، التربية الموسيقية، اقتصاد منزلي، تكنولوجيا تعليم، وتكونت العينة من (172) طالبا وطالبة، واستخدم الباحثان مقياسي التواصل عبر الإنترنت، والاتجاه نحو التعلم النقال (إعداد: الباحثان)، ومقياس الرفاهية النفسية (إعداد: أحمد محمد، 2013)، وتوصل الباحثان إلى أن مستويات التواصل عبر الإنترنت، والاتجاه نحو التعلم النقال، والرفاهية النفسية لدى الطلاب أعلى من المتوسط، كما لا توجد فروق دالة بينهم في الاتجاه نحو التعلم النقال، أو الرفاهية النفسية تعزي إلى التخصص، كما توجد علاقة ارتباطية بين درجاتهم على أبعاد مقياس التواصل عبر الإنترنت: الكشف عن الذات، وتطوير الذات، والدرجة الكلية وبين الاتجاه نحو التعلم النقال في حين لا توجد علاقة ارتباطية مع بعد التواصل الاجتماعي، وأخيرا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجاتهم على أبعاد مقياس التواصل عبر الإنترنت: التواصل التعليمي، وتطوير الذات والدرجة الكلية ودرجاتهم في بعد النمو الشخصي على مقياس الرفاهية النفسية، في حين لا توجد أية علاقة دالة بين درجاتهم على أبعاد التواصل عبر الإنترنت: الكشف عن الذات، والتواصل الاجتماعي ودرجاتهم على باقي أبعاد الرفاهية النفسية لدى طلاب جميع التخصصات.
 - عمدت دراسة (علي، 2018) باستخدام مقياسين لقياس متغيري البحث (الرفاهية النفسية لكارول رايف 1999، والتفاؤل للحكاك 2001) وبعد التأكد من خصائصهم السيكومترية من صدق وثبات وتمييز. تم تطبيقهما على عينة مؤلفة من (100) طالب وطالبة، استخدم البحث لوحة معامل الارتباط المتفاوت زمنيا للتحقق من أن:
 - الرفاهية النفسية تسبب التفاؤل.
 - التفاؤل يسبب الرفاهية النفسية.
 - الرفاهية النفسية والتفاؤل لهما علاقات متبادلة.بعد أن تأكدت الباحثة عدم وجود متغير ثالث، قارنت بين معاملي الارتباط الديناميين

الداخليين بعد تحويلهما إلى الاختبار الزائى إلى أن الفرق ذو دلالة إحصائية وبالتالي فإن المفهومين غير منفصلين ويتداخلان جدليا بعضهما مع البعض الآخر. وباستعمال معامل ارتباط بيرسون، والاختبار الزائى أظهرت نتائج البحث أن العلاقة بين الرفاهية النفسية والتفاؤل هي علاقة متبادلة أي أن الرفاهية النفسية لا تسبب التفاؤل، ولا التفاؤل يسبب الرفاهية النفسية.

- وأشارت دراسة (صالحى وآخرون، 2018) إلى أنه تتحكم جملة من السمات الشخصية في الحياة النفسية للفرد التي تسيره وتنظم سلوكه واستجاباته الداخلية والخارجية، وكل سمة من هذه السمات لديها مدلولها النفسي والانفعالي وكذا الاجتماعي. وتعتبر جودة الحياة النفسية من المعاشات الإيجابية التي تشحن حياة الفرد بطاقة هائلة من التفتح والتفاؤل والشعور بالأمن والرفاهية النفسية وتدفعه دوما نحو الاستجابات التي تؤمن له التوافق والتكيف والشعور بالسعادة والطمأنينة ومن ثمة حاولت هذه الدراسة التقرب من العلاقة التي تربط جودة الحياة النفسية بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطالب الجامعي والتعرف على الفروق من ناحية الجنس.

- هدفت دراسة (الجندى وآخرون، 2017) إلى استقصاء درجات الشعور بالعافية النفسية لدى الطلبة الجامعيين في محافظة الخليل، وكذلك تقنين \ مقياس (رايف) للسعادة النفسية في البيئة الفلسطينية، وقد اختار الباحثان عينة عشوائية بسيطة قوامها (200) طالب وطالبة من طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل (جامعة الخليل، جامعة القدس المفتوحة، جامعة بوليتكنيك فلسطين)، وطبق عليهم مقياس (رايف) بعد ترجمته، وتم التحقق من دلالات صدق المحكمين وكذلك الثبات بطريقة كرونباخ ألفا، وقد خلصت الدراسة إلى أن مقياس (رايف) يتمتع بدلالات سيكومترية مرتفعة، وكذلك أسفرت الدراسة عن أن درجات الشعور بالعافية النفسية كان متوسطا، وأسفرت عن وجود فروق في درجات الشعور بالعافية النفسية وفقا للجنس لصالح الإناث؛ ووجود فروق وفقا لنوع التخصص لصالح الطلبة في الكليات الإنسانية، وعن وجود فروق وفقا للمستوى الاقتصادي لصالح الطلبة ذوي الدخل المرتفعة، وكذلك وجود فروق وفقا لمكان السكن لصالح الطلبة القرويين، فيما لم يكن هناك فروق في متوسطات الشعور بالعافية النفسية تعزى لمتغير الجامعة. وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات المنبثقة من نتائجها، أهمها ضرورة الاهتمام برفاهية الإنسان الفلسطيني خصوصا في المدن المكتظة، وكذلك ضرورة تحفيز الطلبة الجامعيين في الكليات العلمية؛ والتخفيف من درجات التوتر الحادثة لديهم بفعل المواد الدراسية والظروف الصعبة التي يواجهها المجتمع الفلسطيني.

- هدفت دراسة (خرنوب، 2016) إلى تعرف طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل، وتحديد مساهمة كل من الذكاء الانفعالي، والتفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية من جهة، وتحديد الفروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل من جهة أخرى لدى طلبة الجامعة. وتكونت العينة من (147) طالباً من طلبة قسم الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق، منهم (30) طالباً، و(117) طالبة. استخدم في هذا البحث مقياس الرفاهية النفسية لرايف (1989) ترجمة وإعداد الباحثة، ومقياس الذكاء الانفعالي متعدد العوامل لماير وآخرون (1997) ترجمة، وإعداد الباحثة، والقائمة العربية للتفاؤل، والتشاؤم لأحمد عبد الخالق (1996). وباستخدام معامل الارتباط، واختبار "ت"، وتحليل الانحدار المتعدد أظهرت النتائج وجود علاقات إيجابية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية) وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل. كما بينت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن الذكاء الوجداني، والتفاؤل أسهما إسهاماً دالاً في التباين بالرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية).

- هدفت دراسة (زكي، 2016) إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على الرداء في الإجراء الأكاديمي والسعادة النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية ببها قوامها (52) طالبة قسمت إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم استخدام مقياس للرجاء و الإجراء الأكاديمي والسعادة النفسية، وتم إعداد البرنامج التدريبي المقترح، وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمتغيرات الدراسة الحالية (الرجاء- الإجراء الأكاديمي- السعادة النفسية) لصالح المجموعة التجريبية
- وهدفت دراسة (طه، 2014) إلى تحديد العلاقة بين الانتماء والرفاهية النفسية لدى المغتربين وأبنائهم، والكشف عن الفروق بين الآباء المغتربين وأبنائهم في الانتماء والرفاهية النفسية. وتحديد المتغيرات المنبئة بالانتماء. طبقت الدراسة على عينة من الطلاب المغتربين في المرحلة المتوسطة والثانوية وأبنائهم، شملت العينة خمس جنسيات عربية بلغ عددهم (89) طالباً وآباءهم. استخدمت الدراسة مقياس الانتماء للمغتربين وأبنائهم من إعداد الباحثة يضم أربعة أبعاد هي (الهوية- الولاء- الالتزام- التواد)، كما استخدمت الدراسة مقياس رايف للرفاهية النفسية. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة بين أبعاد الانتماء وأبعاد الرفاهية النفسية لدى المغتربين من الآباء وأبنائهم، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الآباء والأبناء في أي من أبعاد الانتماء أو الرفاهية النفسية، أوضحت النتائج وجود عاملين من بين عوامل الرفاهية النفسية تنبأ بالانتماء هما نمو الشخصية لدى الآباء المغتربين ومعنى الحياة لدى الأبناء. تقدم الدراسة توصيات لتعزيز الانتماء والرفاهية النفسية لدى المغتربين وأبنائهم.
- تهدف دراسة (ياسين وآخرون، 2014) لبحث إمكانية مستوى الصداقة على التنبؤ بالرفاهية النفسية وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية على الرفاهية النفسية، بتطبيق مقياس (الصداقة والرفاهية النفسية) من إعداد الباحثة وذلك بالاعتماد على عينة مكونة من 139 (31 ذكر و 108 أنثى) طالباً جامعياً من طلاب السنة الرابعة من كلية التربية العائدة لجامعة عين شمس قسيمي الآداب والعلوم، في الفصل الدراسي الثاني 2012 – 2013 م. لتوضح النتائج أن الرفاهية النفسية لا تختلف باختلاف النوع، وكشف مقياس الصداقة عن قدرته في التنبؤ بالرفاهية النفسية، وكشف التحليل العاملي عن ثلاث عوامل لارتباط مهارات الصداقة بالرفاهية النفسية.
- ب- دراسات تناولت أساليب التعامل الديني:
- هدفت دراسة (J Clin Psychol, 2000) هو تطوير والتحقق من صحة مقياس نظري جديد من شأنه تقييم النطاق الكامل لأساليب المواجهة الدينية، بما في ذلك التعبيرات الدينية التي قد تكون مفيدة وضارة. تم اختبار RCOPE على عينة كبيرة من طلاب الجامعات الذين كانوا يتعاملون مع حدث حياة سلبي كبير. أسفرت تحليل عامل RCOPE في عينة الكلية عن عوامل تتفق إلى حد كبير مع وضع المفاهيم وبناء المقاييس الفرعية. كان تحليل العامل التأكيدي ل RCOPE في عينة كبيرة من المرضى المسنين في المستشفى داعماً بشكل معتدل لبنية العامل الأولية. أظهرت نتائج تحليلات الانحدار أن التكيف الديني كان مسؤولاً عن تباين فريد كبير في مقاييس التكيف (النمو المرتبط بالتوتر، والنتائج الدينية، والصحة البدنية، والصحة العقلية، والاضطراب العاطفي) بعد التحكم في تأثيرات التركيبة السكانية والمقاييس الدينية العالمية (تكرار الصلاة، وحضور الكنيسة، والبروز الديني). كان التعديل الأفضل مرتبطاً بعدد من طرق المواجهة، مثل إعادة التقييم الديني الخيري، والتسامح / التطهير الديني، والبحث عن الدعم الديني. ارتبط التكيف الضعيف بإعادة تقييم قوى الله، والاستياء الروحي، ومعاينة إعادة تقييم الله. تشير النتائج إلى أن RCOPE قد يكون مفيداً للباحثين والممارسين المهتمين بتقييم شامل للتكيف الديني وفي تكامل أكثر اكتمالاً للأبعاد الدينية والروحية في عملية الإرشاد.

- أشارت دراسة (Alferi, S, 1999) استجاب ما مجموعه 268 مريضاً من المرضى طيباً وكبار السن والمرضى في المستشفيات لتدابير التأقلم الديني والأداء الروحي والنفسي والجسدي في الأساس والمتابعة بعد عامين. بعد التحكم في المتغيرات ذات الصلة، كان التأقلم الديني يبنى بشكل كبير بالنتائج الروحية، والتغيرات في الصحة العقلية والجسدية. بشكل عام، ارتبطت الأساليب الإيجابية للتكيف الديني (مثل البحث عن الدعم الروحي، وإعادة التقييم الديني الخيري) بتحسينات في الصحة. كانت الأساليب السلبية للتكيف الديني (مثل معاقبة إعادة تقييم الله، والاستياء الديني بين الأشخاص) تنبئاً بتدهور الصحة. قد يكون المرضى الذين يستمرون في الصراع مع القضايا الدينية بمرور الوقت معرضين بشكل خاص لخطر المشاكل المتعلقة بالصحة.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الأدب النظري للدراسات السابقة يمكن الخروج بالخلاصة التالية تناولت الدراسات ابعاد مختلفة عن المتغيرات التي تشملها هذه الدراسة. استفاد الباحث من الدراسات في اعداد الإطار النظري والمقاييس المستخدمة في الدراسة. تختلف المجتمعات التي قدمت فيها الدراسات ولم يجد الباحث على حد علمه دراسات تتحدث عن نفس المتغيرات والبنية البنائية الموضحة لها في هذه الدراسة كوحدة متكاملة. تنوعت المجتمعات بين طلبة المدارس وطلبة المراحل الجامعية. اشتركت معظم الدراسات في استخدام المنهج الارتباطي إلى حد كبير في تفسير النتائج.

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، لملاءمته لطبيعة الدراسة الحالية، إذ يهتم هذا المنهج بتوفير أوصاف دقيقة للظواهر المراد دراستها عن طريق جمع البيانات ووصف الطريقة المستخدمة في البحث، كما يعين في تنظيم البيانات وإيجاد العلاقة الارتباطية ومقارنتها بين متغيرات الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة السلطان قابوس من هم في مرحلة البكالوريوس ومن مختلف الكليات والتخصصات، والمسجلين للفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2020-2021) والبالغ عددهم تقديراً (16359) ألف طالب وطالبة) بحسب عمادة القبول والتسجيل في الجامعة.

عينة الدراسة:

العينة الاستطلاعية للدراسة:

تكونت العينة الاستطلاعية للدراسة من (52) طالب وطالبة، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية، وكان الهدف من هذه العينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

العينة الفعلية للدراسة:

تشكل عينة الدراسة ما نسبته (2%) تقريباً من مجتمع الدراسة الأصلي والبالغ عدده تقديراً (16359) ألف طالب وطالبة، حيث يبلغ عدد أفراد العينة (317) طالب وطالبة من كلا الجنسين ومن مختلف كليات الجامعة، وتم اختيار عينات الدراسة بالطريقة الصدفية، وتم ذلك بالاستعانة بعمادة القبول والتسجيل في الجامعة.

جدول (1) وصف العينة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور- إناث)

المجموع	النوع الاجتماعي		الكلية
	إناث	ذكور	
63	39	24	كلية الآداب والعلوم الاجتماعية
61	32	29	كلية الاقتصاد والعلوم السياسية
65	44	21	كلية التربية
24	19	5	كلية التمريض
42	28	14	كلية الحقوق
46	26	20	كلية الزراعة والعلوم البحرية
71	46	25	كلية العلوم
31	20	11	كلية الطب والعلوم الصحية
82	37	45	كلية الهندسة
485	291	194	المجموع

أدوات الدراسة:

مقياس رايف للرفاهية النفسية (Ryff, 2010).

يعتبر مقياس رايف من أكثر المقاييس التي تناولت موضوع الرفاهية النفسية وقد ظهرت منه مجموعة من النماذج بنود مختلفة (120 بندا، 84 بندا، 54 بندا، 18 بندا). ويتكون مقياس الرفاهية النفسية في هذه الدراسة من 18 بندا موزعة على أبعاد المقياس الستة (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، الاجادة البيئية، الهدف من الحياة، النمو الشخصي). وقد اعتمد الباحث على الترجمة المعدة في دراسة (خرنوب، 2016) والتي قامت بتعريب المقياس وترجمته للغة العربية وعرضه على مجموعة من الأساتذة المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق.

حيث تم الاعتماد على طريقة التصحيح التالية والتي تقوم على سبعة بدائل وفق مقياس سباعي التدرج (أوافق بشدة- أوافق بدرجة متوسطة-أوافق بدرجة قليلة- لا أوافق- أرفض بدرجة قليلة- أرفض بدرجة متوسطة- أرفض بشدة)، ويتم التصحيح بإعطاء العبارات الدرجات (1-2-3-4-5-6-7) في حالة العبارات الموجبة، والعكس في حالة العبارات السالبة.

صدق الأدوات:

للتأكد من صدق الأداة اعتمد الباحث مؤشرين اثنين وهما:

أ- **صدق المحتوى:** باستخدام المحكمين، وذلك من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في هذا المجال؛ للتأكد مما إذا كانت الأداة عينة ممثلة لمحتوى الموضوع ومجال السلوك الذي يراد قياسه، وقام الباحث بالأخذ وتعديل كل ما اقترحه المحكمون.

ب- صدق البناء: للتأكد من بنية المقياس ستستخدم البيانات المحوسبة لعينة الدراسة لأغراض التحليل حيث تم حساب معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية على المقياس واعتمد معيار ألا يقل معامل ارتباط الفقرة عن (0.22) وبعد تطبيق هذا المعيار سيتم حذف الفقرات التي يقل معامل ارتباطها عن هذه القيمة.

ثبات الأدوات:

للتأكد من ثبات الأداة استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي وذلك من خلال تطبيق المقاييس على عينة أولية من طلاب جامعة السلطان قابوس قوامها (52) طالباً وطالبة، ومن ثم حساب كرونباخ ألفا للمقياس ككل ولعباراته كل على حدة واستخدمت البيانات المحوسبة لعينة الدراسة لأغراض التحليل، وجاءت نتيجتها كالآتي:

الاتساق الداخلي: Internal Consistency

لاستخراج دلالات صدق البناء للأداة (الاتساق الداخلي بين الفقرات)، استخرج الباحث ارتباط الفقرات المصححة ومعاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لفقرات المقياس، وذلك في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكوّنت من (52) طالباً وطالبة من طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان، والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول (2) تحليل الصدق بطريقة الاتساق الداخلي بين الفقرات

البند	الارتباط الكلي المصحح للبند	البند	الارتباط الكلي المصحح للبند
1	0.478	10	0.342
2	0.08	11	0.532
3	0.410	12	0.444
4	0.168-	13	0.458
5	0.371-	14	0.237
6	0.291-	15	0.252
7	0.305	16	0.156
8	0.160	17	0.270
9	0.274	18	0.445
		معامل كرونباخ ألفا العام للمقياس	
			0.592

يتضح من جدول (2) أن ارتباطات الفقرات والمنضوية تحت الأرقام: (2، 4، 5، 6)، ونصوصها على التوالي: " عندما أنظر إلى قصة حياتي، أجدني مسرور بالكيفية التي سارت بها الأمور حتى الآن"، " غالباً ما تحبطني متطلبات الحياة اليومية"، " أشعر بخيبة أمل إزاء إنجازاتي في الحياة"، " الحفاظ على علاقتي بالآخرين أمر صعب"، كان سالباً؛ مما يستدعي حذفها من المقياس، حتى لا تؤثر على معامل الثبات العام، وبعد حذف الفقرات السابقة، تم إعادة حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس مرة أخرى، وهو ما يوضحه جدول (3).

الجدول (3) تحليل الصدق بطريقة الاتساق الداخلي بين الفقرات بعد حذف الفقرات الضعيفة

البند	الارتباط الكلي المصحح للبند	البند	الارتباط الكلي المصحح للبند
1	0.539	8	0.495
2	0.55	9	0.56
3	0.255	10	0.134
4	0.311	11	0.252
5	0.363	12	0.167
6	0.282	13	0.366

الارتباط الكلي المصحح للبند	البند	الارتباط الكلي المصحح للبند	البند
0.514	14	0.544	7
0.764	معامل كرونباخ ألفا العام للمقياس		

يتضح من جدول (3) أن جميع فقرات المقياس بعد حذف الفقرات الضعيفة تتمتع بمعامل ارتباط جيد، كما يلاحظ ارتفاع في معامل الثبات العام للمقياس والذي بلغ (0.764)، وهي قيمة ذات درجة عالية من الثبات في العلوم الإنسانية، ومؤشراً على مدى الاتساق الداخلي للفقرات، عليه، فقد أصبحت عدد فقرات المقياس الثاني (14) فقرة من أصل (18) فقرة، والتي اعتمدها الباحث لأغراض تطبيق الأداة على العينة.

إجراءات الدراسة

بعد أن قام الباحث بتحديد مشكلة الدراسة، وأهدافها، وأهميتها، وأسئلتها، وتحديد مجتمع الدراسة وحدودها، اتبع الخطوات التالية:

أولاً: قام الباحث بالتحقق من صدق وثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة.

ثانياً: وبعد القيام بالإجراءات اللازمة لذلك قام الباحث بالحصول على إذن موافقة من جامعة السلطان قابوس لتطبيق الدراسة وتوزيع الاستبيانات، وراعى الباحث في تطبيقه للبحث اختيار أوقات وأماكن للطلبة بحيث لا تشكل عبئاً عليهم مما يؤثر على أدائهم على هذه المقاييس.

المعيار المحك للإجابات:

وللإجابة عن الأسئلة وتحليل البيانات، تم اعتماد المعيار الموضح في الجدول (4) وكما يلي.

الجدول (4) المعيار المعتمد لمقياس الرفاهية النفسية وأساليب التعامل الدينية

المستوى	التقدير	م
ضعيف	0.75 – 0.00	
جيد	1.50 – 0.76	
جيد جداً	2.25 – 1.51	
مرتفع	3.00 – 2.26	

الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية والوصفية والتحليلية المناسبة في استخراج النتائج لكل سؤال من أسئلة الدراسة باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) على النحو التالي:

- تم استخدام معامل الارتباط كرونباخ ألفا (Alpha Cronbach) للتأكد من ثبات أداة الدراسة.
- تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة على السؤال الأول.
- تم استخدام اختبار (T- test)، وتحليل التباين الأحادي (ANOVA)، والمتعدد (MANOVA)؛ للإجابة على السؤال الثاني؛ للتحقق من دلالة الفروق التي تعزى لمتغيرات: الجنس، والكلية.

4- نتائج الدراسة ومناقشتها.

- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: " ما مستوى الرفاهية النفسية وأساليب التعامل الديني لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات عينة الدراسة حول مستوى الرفاهية النفسية وأساليب التعامل الديني لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان، والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات العينة على مقياس الرفاهية النفسية وأساليب التعامل الديني

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أعلى قيمة	أقل قيمة	العدد	
جيد جدا	0.26581	1.8284	2.78	0.00	485	الرفاهية النفسية
جيد جدا	0.40442	2.0701	3.00	0.11	485	أساليب التعامل الدينية

يبين الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات عينة الدراسة حول مستوى الرفاهية النفسية وأساليب التعامل الديني لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان، حيث أظهرت العينة مستوى جيد جداً في كل من مستوى الرفاهية النفسية بمتوسط حسابي بلغ (1.828) وانحراف معياري (0.265)، وفي مستوى أساليب التعامل الديني بمتوسط حسابي بلغ (2.070) وانحراف معياري (0.404).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة برزوان وآخرون (2021) والتي أشارت إلى وجود مستوى عالٍ من الرفاهية النفسية لدى الطالب الجامعي ويعود ذلك إلى أن الطالب الجامعي تتطور لديه الرفاهية النفسية من خلال البرامج التي تقدم له في الحرم الجامعي والتي تعمل على زيادة التنظيم الانفعالي للطالب وكذلك الخصائص الشخصية والهوية والخبرة في الحياة من جانب آخر ارتبطت الرفاهية النفسية بمجموعة من المفاهيم كالتفاؤل وتقدير الذات وحل المشكلات والسعادة والتعاطف والتوافق البيئي فكل هذه المفاهيم تقدم من قبل مركز الإرشاد الطلابي بالجامعة على هيئة برامج تقدم خلال الفصل الدراسي وتستهدف جميع طلبة الجامعة بالإضافة إلى مادة تعنى بالمهارات الحياتية تقدم لطلبة السنة الأولى.

• النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الرفاهية النفسية وأساليب التعامل الديني لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان تعزى لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، الكلية)؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم تحليل البيانات لاستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقاييس مستوى الرفاهية النفسية وأساليب التعامل الديني، ومقارنة هذه المتوسطات باستخدام اختبار (ت)، وتحليل التباين الأحادي (ANOVA)، للتحقق من دلالة الفروق التي تعزى لمتغيرات: النوع الاجتماعي، الكلية، على النحو التالي:

الجدول (6) توزيع عينة الدراسة وفق متغيري النوع الاجتماعي والكلية

المجموع	النوع الاجتماعي		الكلية
	إناث	ذكور	
63	39	24	كلية الآداب والعلوم الاجتماعية
61	32	29	كلية الاقتصاد والعلوم السياسية
65	44	21	كلية التربية
24	19	5	كلية التمريض
42	28	14	كلية الحقوق
46	26	20	كلية الزراعة والعلوم البحرية
71	46	25	كلية العلوم
31	20	11	كلية الطب والعلوم الصحية
82	37	45	كلية الهندسة
485	291	194	المجموع

1- متغير "النوع الاجتماعي"

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لتقديرات عينة الدراسة حول مستوى الرفاهية النفسية وأساليب التعامل الديني لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان حسب متغير الجنس (ذكر/أنثى)، والجدولين (7) و (8) يوضحان ذلك.

الجدول رقم (7): اختبار (T) لأثر متغير النوع الاجتماعي على الرفاهية النفسية

المتغير	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
الرفاهية النفسية	ذكر	194	2.7686	0.27650	4.927	0000.
	أنثى	291	2.6340	0.32008		

يوضح الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تقديرات عينة الدراسة في متغير الرفاهية النفسية، إذ بلغت قيمة ت بشكل عام (4.927) بدلالة إحصائية بلغت (0.0000). وهذا يتفق مع دراسة كل من (Mak&Shek,2000) التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة (Chow,2007) والتي تشير إلى وجود فروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية. ويعزي الباحث ذلك إلى نمط التنشئة الاجتماعية المرتبطة بالدين الإسلامي والتي تهدف إلى توفير سبل الراحة والرفاهية للجنسين على حد سواء.

من جانب آخر برهنت بعض الدراسات بأن الإناث أكثر تمتعا بالرفاهية النفسية منها دراسة Eric &Cris2008 التي أظهرت أن الإناث عبرن عن البقاء وحيادات يساعدهن على التمتع بالرفاهية النفسية بكل مكوناتها. ويرى الباحث كذلك أن الرفاهية النفسية مطلب للجنسين على اختلافهم

الجدول رقم (8) اختبار (T) لأثر متغير النوع الاجتماعي على أساليب التعامل الديني

المتغير	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
أساليب التعامل الديني	ذكر	194	3.2721	0.38685	5.451	0000.
	أنثى	291	3.0832	0.36475		

يوضح الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تقديرات عينة الدراسة في متغير أساليب التعامل الديني، إذ بلغت قيمة ت بشكل عام (5.451) بدلالة إحصائية بلغت (0.0000). وفيما يتعلق بأساليب التعامل الديني فهذا يتوافق مع دراسة عفاف 2015 وتعود هذه النتيجة كون المجتمع العماني مجتمع مسلم كذلك فالطالب الجامعي يحظى بالعديد من البرامج المتعلقة بالجوانب الدينية من خلال قسم متكامل في عمادة شؤون الطلبة تحت مسمى الإرشاد الديني به العديد من المرشدين والمرشيدات والذين يقدمون برامج معدة طوال الفصل الدراسي في السكنات وعبر المسجد وغيرها من مرافق الجامعة المختلفة (موقع عمادة شؤون الطلبة)

2- متغير "الكلية"

للتأكد من دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية حسب الكلية (التخصص) (كلية الزراعة والعلوم البحرية، كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، كلية التمريض، كلية الاقتصاد والعلوم السياسية، كلية التربية، كلية الهندسة، كلية الحقوق، كلية الطب والعلوم الصحية، وكلية العلوم)، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، والجدول (9) يوضح ذلك.

الجدول (9) تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لأثر متغير الكلية (التخصص)

المتغيرات	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
أساليب التعامل الديني	بين المجموعات	1.897	8	0.237	1.619	0.117
	داخل المجموعات	69.718	476	0.146		
	الكلية	71.615	484			
الرفاهية النفسية	بين المجموعات	0.885	8	0.111	1.152	0.327
	داخل المجموعات	45.691	476	0.096		
	الكلية	46.575	484			

يتضح من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تقديرات عينة الدراسة في المتغيرات أساليب التعامل الديني والرفاهية النفسية. ويعزو الباحث هذا التغير الطفيف بين نتائج الطلبة حسب الكليات والتخصص إلى طبيعة الدراسة بين الكليات العلمية والأدبية

- النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: " هل هناك علاقة دالة إحصائية بين مستوى الرفاهية النفسية وأساليب التعامل الديني لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان؟"
للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لمعرفة طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية وأساليب التعامل الديني لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان، والجدول (10)، يوضح ذلك. الجدول (10) معامل ارتباط بيرسون (Pearson) للعلاقة بين مستوى الرفاهية النفسية وأساليب التعامل الديني لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان

المجالات	علاقة الارتباط	الرفاهية النفسية	أساليب التعامل الديني
الرفاهية النفسية	معامل بيرسون (r)	1	0.243 **
	الدلالة الإحصائية		0.000
أساليب التعامل الديني	معامل بيرسون (r)	0.243 **	1
	الدلالة الإحصائية	0.000	

** دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)

يبين الجدول وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين جميع مجالات المقياسين؛ إلى أن قيم معامل الارتباط الخطي بينها ضعيفة، وذات علاقة موجبة وطردية، إذ بلغت الدلالة الإحصائية بين المقياسين بشكل عام (0.000)، وبلغ معامل الارتباط بيرسون ($r=0.243$). ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى البرامج التي تقدمها الجامعة والتي يتم إعدادها بناء على الحاجات النفسية للطلبة وكذلك مراعاة المرجعية الدينية للطلبة والتي ترتبط بالدين الإسلامي الحنيف

التوصيات والمقترحات.

- بناء على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية يوصي الباحث ويقترح ما يلي:
- 1- تقنين اشباع رغبات الطلاب في اقتناء وسائل الترفيه المختلفة حتى يمكن أن تستخدم كحافز للتحصيل والانجاز الأكاديمي.
 - 2- تفعيل دور الإرشاد والتوجيه النفسي للطلبة الذين يحصلون على درجات متدنية في الرفاه النفسي.
 - 3- اعداد مقياس للرفاهية النفسية يتوافق مع المجتمع الجامعي. يتناسب مع طبيعة المجتمع العماني.
 - 4- اعداد مقياس للكشف عن أبرز أساليب التعامل الديني التي تساعد الطالب على التمتع برفاه نفسي عالي.

قائمة المراجع.

أولاً- المراجع بالعربية:

- الجميبي، محمد عبد العظيم (2008) مدى فعالية الاراد غير المباشر في تنمية بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية لدى عينة من طلبة الجامعة. دكتوراه غير منشورة-كلية التربية-جامعة سوهاج.
- حسيو، برزوان وآخرون (2021): الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، مجلة دراسات نفسية وتربوية (37) ع (1).
- زهران، حامد عبد السلام (2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط4. القاهرة، دارالكتب.
- صبري، ايمان محمد (2003): بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد(23)
- عبد الوهاب، اماني عبد المقصود (2006): السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة البحوث النفسية والتربوية، السنة الثانية والعشرون، العدد الثاني.
- كاظم، علي & الهادي، عبد الخالق نجم (2007). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين: دراسة ثقافية مقارنة. مجلة الأكااديمية العربية المفتوحة في الدنمارك. 67-87.
- محمد، أحمد حسنين أحمد (2000): قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب الصف الثاني عشر: ماجستير غير منشور- كلية الآداب- جامعة المنيا
- منسي، محمود عبد الحليم: كاظم، علي مهدي (2006): مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، من 17-19 ديسمبر 2006، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
- المنشاوي، عادل محمود. (2006). التنبؤ بالتفاؤل والتشاؤم في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموجرافية لدى عينة من طلاب كلية التربية. التربية المعاصرة، س 23، ع 74، 1 - 61. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/43557>

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Artiran M. (2019). A cross-cultural redefinition of rational emotive and cognitive behavior therapy: From the West to the Middle East. New York, NY: Routledge.
- Huang J, Shimizu H, Shioya S. Clustering gene expression pattern and extracting relationship in gene network based on artificial neural networks. J Biosci Bioeng. 2003;96(5):421-8. doi: 10.1016/S1389-1723(03)70126-1. PMID: 16233550.
- Keyes, C. L. M., & Waterman, M. B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. In M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, & K. A. Moore (Eds.), Well-being: Positive development across the life course (pp. 477–497). Lawrence Erlbaum Associates Publishers
- Loewenthal KM, Cinnirella M, Evdoka G, Murphy P. Faith conquers all? Beliefs about the role of religious factors in coping with depression among different cultural-religious groups in the UK. Br J Med Psychol. 2001 Sep;74(Pt 3):293-303. PMID: 11589323.
- Loewenthal, K. M., Cinnirella, M., Evdoka, G., & Murphy, P. (2001). Faith conquers all?: Beliefs about the role of religious factors in coping with depression among different cultural-religious groups in the UK. British Journal of Medical Psychology, 74(3), 293–303
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719–72
- Salami, Samuel. (2010). Emotional intelligence, self-efficacy, psychological well-being and students attitudes: Implications for quality education. European Journal of Educational Studies. 2.
- Taylor, L., & Parsons, J. (2011). Improving Student Engagement. Current Issues in Education, 14, 1-32.